

— LUZ Y GRACIA · BIBLIOTECA

MATRIMONIO

Matrimonio de tres cuerdas

El pacto que resiste lo que la emoción no aguanta

Johana Heredia Arévalo

Colección Familia y Hogar

Esposos y esposas cristianos que se quieren, que están
cansados...

EDICIÓN DIGITAL
DISTRIBUCIÓN
GRATUITA

SOBRE ESTE LIBRO

AUTORA Johana Heredia Arévalo

COLECCIÓN Familia y Hogar

LA VOZ Un consejero de parejas que habla a los dos por igual, sin moralina y sin repartir culpas por género.

PARA QUIÉN Esposos y esposas cristianos que se quieren, que están cansados y que sienten que el matrimonio se volvió una logística.

LA PROMESA DE ESTAS PÁGINAS

Cambiar el matrimonio sostenido por la emoción del momento por un pacto trenzado que aguanta las temporadas en que el sentimiento no aparece.

Distribución gratuita. Este libro se descarga sin costo en luzygracia.com y no está autorizada su venta por ningún medio. Puedes copiarlo, imprimirlo, enviarlo y usarlo en tu iglesia o tu grupo libremente, siempre que sea gratis y sin alterar su contenido. Si alguien te lo cobró, te estafaron: descárgalo tú mismo en luzygracia.com.

CONTENIDO

Índice

— La cuerda que se ve y la que no

Introducción

01 Pacto, no contrato

La diferencia entre lo que se cumple y lo que se sostiene

02 La meseta

Qué hacer en la temporada en que no sientes nada

03 El tercero que no arbitra

Cómo entra Dios en un matrimonio sin volverse un argumento

04 Las zorras pequeñas

Lo que erosiona el matrimonio nunca es la crisis grande

05 Pelear sin destruir

El conflicto no es la enfermedad, es el termómetro

06 El dinero también es pacto

Dos idiomas financieros bajo el mismo techo

07 Cerrar el expediente

El perdón que no archiva y no vuelve a abrir la carpeta

08 El cansancio no es rechazo

Cuidar la cercanía cuando los cuerpos llegan vacíos

09 Dejar de verdad

Cuando la familia de origen todavía manda en tu casa

10 La oración incómoda

Por qué cuesta tanto orar juntos y cómo empezar en serio



Lo que se trenza con los años

MATRIMONIO DE TRES CUERDAS
Epílogo

DISTRIBUCIÓN GRATUITA · LUZYGRACIA.COM

La cuerda que se ve y la que no

Cualquiera que haya trabajado con cuerdas sabe algo que parece obvio y no lo es: una cuerda trenzada no es más fuerte porque tenga más material, sino porque las hebras se sostienen entre sí. Cuando una se estira, las otras aguantan. Cuando una se raspa, las otras evitan que ceda todo. La fuerza no está en cada hilo; está en la manera en que están enredados.

El texto de Eclesiastés que da nombre a este libro dice que un cordón de tres dobleces no se rompe pronto. Fíjate en el pronto. No dice que sea indestructible ni que no vaya a sufrir tensión. Dice que resiste más tiempo, que aguanta lo que a una hebra sola la partiría. Eso es exactamente lo que un matrimonio necesita saber de sí mismo.

Este libro no habla de amor romántico, aunque lo celebra. Habla de lo que hay que hacer cuando el amor romántico se toma un descanso de tres meses, cuando llevan seis semanas discutiendo por plata, cuando el cansancio del trabajo dejó a los dos sin nada que dar y la conversación de la noche se redujo a quién saca la basura y a qué hora hay que despertar al niño.

Está escrito para los dos. No vas a encontrar aquí que el problema es de los hombres o que el problema es de las mujeres, porque los matrimonios no se dañan por género sino por hábitos, y los hábitos se corrigen de a dos. Si estás leyendo esto solo o sola, empieza igual: una hebra que decide sostener firme cambia la tensión de toda la trenza.

Pacto, no contrato

La diferencia entre lo que se cumple y lo que se sostiene

Un contrato existe para protegerte del otro. Define qué te toca a ti, qué le toca a él o a ella y qué pasa si alguien incumple. Es un instrumento excelente para arrendar un apartamento y pésimo para vivir con alguien treinta años, porque su lógica de fondo es que cada parte cuide lo suyo y vigile lo ajeno.

Un pacto funciona al revés: existe para protegerlos a los dos de sí mismos, de sus días malos, de sus rachas de egoísmo. En el contrato la pregunta es si el otro está cumpliendo. En el pacto la pregunta es si yo estoy sosteniendo. Suena a matiz y decide matrimonios enteros, porque una casa donde ambos vigilan cumplimiento se vuelve un juzgado permanente.

Casi todas las parejas se casan diciendo palabras de pacto y viven según reglas de contrato. En la boda dijeron en las buenas y en las malas; a los cinco años están llevando la cuenta de quién ha hecho más, quién cedió la última vez, quién ha estado poniendo más de su parte. Esa contabilidad es la señal más clara de que el pacto se degradó a contrato sin que nadie lo anunciara.

Hay una cláusula que en el pacto simplemente no existe: la de salida por incumplimiento del otro. No significa aguantar cualquier cosa; significa que las dificultades normales de la convivencia, el desamor de una

temporada, la decepción, la monotonía, no son causales, sino terreno. El pacto no promete que el otro será siempre encantador; promete que tú seguirás estando cuando no lo sea.

*Y si alguno prevaleciere contra uno, dos le resistirán;
y cordón de tres dobleces no se rompe pronto.*

ECLESIASTÉS 4:12 (RVR1960)

La contabilidad secreta

Casi todos llevamos una cuenta invisible de lo que aportamos al matrimonio. El problema es que esa cuenta está viciada de origen: uno registra con detalle todo lo que hace y percibe apenas una fracción de lo que hace el otro, porque lo propio se vive por dentro y lo ajeno se ve por fuera. Por eso las dos personas creen sinceramente que están dando más.

La salida no es llevar mejor la cuenta, es dejar de llevarla. Un ejercicio útil es que cada uno haga en una hoja la lista de lo que cree que el otro aporta a la casa, y luego se lean en voz alta. Casi siempre las dos listas son más largas de lo que el otro imaginaba, y esa sorpresa vale más que diez discusiones.

Renovar el pacto en voz alta

Las promesas del matrimonio se dijeron una sola vez, ante gente que ya casi ni recuerda haber estado ahí, y después se dieron por instaladas. Pero una promesa que nunca se repite se debilita como cualquier otra cosa que no se usa. Renovar el pacto en voz alta, con palabras propias y sin ceremonia, tiene un efecto que sorprende a quienes lo prueban.

No hace falta un retiro ni una fecha especial. Basta una noche, sentados, diciéndose qué siguen eligiendo del otro y a qué se comprometen para el próximo año. Suena incómodo la primera vez. La segunda ya no, y

para entonces se habrá vuelto una de las conversaciones más importantes del año.

“

En el contrato preguntas si el otro está cumpliendo. En el pacto preguntas si tú estás sosteniendo. Ahí se decide todo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Llevas una cuenta de lo que aportas y de lo que el otro no?
- ¿Cuál es la última vez que renovaste tu promesa en voz alta?
- ¿Qué dificultad estás tratando como causal cuando en realidad es terreno?

PRÁCTICA DE HOY

Esta semana, cada uno escriba en una hoja diez cosas que cree que el otro aporta al hogar. Léanlas en voz alta sin corregir ni agregar reclamos. Solo escuchar y agradecer.

La meseta

Qué hacer en la temporada en que no sientes nada

Llega, y llega en todos los matrimonios. Un día notas que ya no te emociona verla llegar, que la conversación se volvió operativa, que la ternura se volvió costumbre y la costumbre se volvió indiferencia amable. Nadie hizo nada malo. Simplemente se acabó la subida y empezó una llanura larga que nadie te describió cuando te casaste.

A eso lo llamo la meseta: esa temporada en que el afecto no está ausente pero tampoco se siente. Es peligrosa no por lo que es, sino por lo que la cultura te dice que significa. La cultura te dice que si no sientes, ya no amas, y que si ya no amas, estás viviendo una mentira. Con esa interpretación, muchas parejas buenas se desarman en una etapa perfectamente normal.

La verdad es más útil y menos dramática: el sentimiento es un pasajero, no el conductor. En cualquier vínculo largo, incluso con los hijos o con los amigos de toda la vida, el afecto tiene mareas. Lo que distingue a un matrimonio sólido no es que nunca baje la marea, sino que ninguno de los dos abandona el barco cuando el agua se retira.

Hay algo contraintuitivo que conviene saber: en la meseta, la acción precede al sentimiento y no al revés. Esperar a tener ganas para tratar bien al otro es garantizar que la meseta se alargue. Actuar con cariño sin ganas no es hipocresía, es siembra, y quienes lo prueban durante unas semanas suelen descubrir que el sentimiento vuelve caminando detrás de

El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece.

1 CORINTIOS 13:4 (RVR1960)

La diferencia entre meseta y abismo

No toda falta de sentimiento es una meseta. Hay señales que indican algo más serio: desprecio sistemático, silencio prolongado como castigo, secretos financieros, una tercera persona involucrada. La meseta es aburrimiento; el abismo es deterioro, y confundirlos hace que unos aguanten lo que no deben y otros abandonen lo que podían salvar.

Si al leer esto reconoces señales de deterioro serio, o si en tu casa hay agresión física, amenazas, intimidación o control económico, este no es un tema de mejorar la comunicación. Busca de inmediato ayuda profesional y acompañamiento seguro, además del apoyo espiritual. Ningún principio bíblico obliga a nadie a permanecer en peligro.

Rituales que sostienen sin ganas

En temporadas planas lo que sostiene no es la inspiración, son los rituales pequeños: el café de la mañana juntos aunque sea de pie, el mensaje de las once, la caminata de veinte minutos después de la comida, la costumbre de despedirse siempre con un beso aunque uno esté de mal genio. Son diminutos y funcionan como remaches.

Lo importante de un ritual es que no dependa del ánimo. Se hace igual el día bueno y el día gris, y por eso mismo se convierte en la evidencia física de que el vínculo sigue vivo cuando la emoción no da testimonio de nada.

“

El sentimiento es un pasajero del matrimonio. El día que lo pones a manejar, prepárate para no saber a dónde vas.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Estás en una meseta o hay señales de un deterioro más serio?
- ¿Qué rituales pequeños tenían y dejaron de hacer?
- ¿Estás esperando tener ganas para tratar bien a tu pareja?

PRÁCTICA DE HOY

Escojan juntos un ritual diminuto que se hará todos los días sin importar el ánimo, y comprométanse a sostenerlo tres semanas. Que sea tan pequeño que no tengan excusa para saltárselo.

El tercero que no arbitra

Cómo entra Dios en un matrimonio sin volverse un argumento

Hay una manera muy común y muy dañina de meter a Dios en un matrimonio: usarlo como árbitro que da la razón. Uno de los dos cita un versículo en medio de una discusión, el otro cita otro, y lo que empezó como un desacuerdo sobre los horarios termina siendo un debate teológico donde el que sabe más Biblia gana. Eso no es la tercera cuerda; es un arma nueva.

El error del árbitro consiste en imaginar a Dios sentado entre los dos evaluando quién tiene razón. La imagen de Eclesiastés es distinta y mucho más útil: Dios no está entre ustedes separándolos, está trenzado con ustedes sosteniéndolos. No es un juez del conflicto; es una hebra más que aguanta cuando las otras dos están estiradas al límite.

En la práctica, la tercera cuerda se nota en tres cosas. En que cada uno tiene una vida espiritual propia que no depende del otro, de modo que ninguno carga con ser la fuente de sentido del otro. En que hay una autoridad por encima de los dos, lo cual permite ceder sin humillarse. Y en que hay perdón disponible, porque quien ha sido perdonado en serio tiene con qué perdonar.

Esto último merece atención. Un matrimonio donde ambos entienden la gracia funciona distinto a uno donde ambos entienden la justicia. Si mi criterio es la justicia, exigiré lo que me corresponde y lo obtendré con

razón. Si mi criterio es la gracia, daré más de lo que me corresponde porque yo he recibido más de lo que merecía. Solo uno de esos dos criterios permite convivir treinta años.

Someteos unos a otros en el temor de Dios.

EFESIOS 5:21 (RVR1960)

Nunca uses la Biblia para ganar

Regla firme para la casa: en medio de una discusión no se citan versículos. Ninguno de los dos. El texto bíblico dicho en caliente casi nunca busca obedecer a Dios; busca ganar el punto con respaldo divino, y el otro lo siente exactamente así, como una trampa. Lo que se lee juntos en frío ilumina; lo que se lanza en caliente hiere.

Si de verdad crees que hay un principio bíblico en juego, guárdalo para una conversación tranquila, en otro momento, y preséntalo como algo que también te obliga a ti. Un principio que solo aplica al otro no es un principio; es una conveniencia.

Cada uno con su propia raíz

Cuando uno de los dos vive su fe únicamente a través del otro, el matrimonio queda desbalanceado y el más espiritual termina cargando un papel que no le corresponde. Cada uno necesita su propio espacio con Dios, aunque sean quince minutos, porque de ahí sale lo que después se le puede dar al otro.

Si uno de los dos no comparte la fe, el camino no es la presión ni el sermón permanente. Un cónyuge que ora en privado, sirve sin reclamar y trata con respeto la libertad del otro predica infinitamente más que uno que convierte la casa en campaña. La presión endurece; la constancia amable ablanda.

“Dios no se sienta entre ustedes a repartir la razón. Se trenza con ustedes para que ninguno de los dos tenga que aguantar solo.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Han usado la Biblia como argumento para ganar una pelea?
- ¿Tu vida espiritual depende de la de tu pareja?
- ¿Estás midiendo tu matrimonio con la vara de la justicia o con la de la gracia?

PRÁCTICA DE HOY

Acuerden hoy una regla explícita: en discusión no se citan versículos. Y elijan un momento fijo de la semana para leer juntos algo corto, en frío, sin agenda de reclamos.

Las zorras pequeñas

04

Lo que erosiona el matrimonio nunca es la crisis grande

El Cantar de los Cantares tiene una imagen que no envejece: cacen las zorras pequeñas, esas que echan a perder las viñas cuando la viña apenas está en flor. No habla de lobos ni de incendios. Habla de animales chiquitos que hacen un daño lento y que nadie ve hasta que la cosecha no sale. Los matrimonios rara vez mueren de un golpe; mueren de erosión.

Las zorras de un matrimonio actual son bastante reconocibles. El celular en la cama a las once. El tono cortante que se volvió normal y que ninguno de los dos usaría con un compañero de trabajo. La costumbre de contarle primero a otra persona lo importante del día. La broma que ya no hace gracia y se sigue repitiendo. Ninguna es grave; todas juntas vacían la viña.

Lo característico de la erosión es que no genera crisis, genera distancia. Nadie discute por estas cosas, y por eso nadie las repara. Un día se sientan a la mesa y descubren que no tienen de qué hablar, y ese silencio no fue un evento: fue el resultado acumulado de cuatrocientas noches en que cada uno miró su pantalla y no pasó nada.

La cacería de zorras es una tarea conjunta y sin dramatismo. Se hace nombrando en voz alta las tres o cuatro costumbres que están haciendo daño lento, sin acusaciones, y acordando cambios específicos y pequeños. No hace falta un retiro espiritual para dejar el celular en la sala; hace falta decidirlo y ponerlo por escrito.

Cazadnos las zorras, las zorras pequeñas, que echan a perder las viñas; porque nuestras viñas están en cierne.

CANTARES 2:15 (RVR1960)

La zorra de la pantalla

El celular merece capítulo propio porque hace algo particular: da la sensación de compañía sin dar compañía. Estás en la misma cama, en el mismo sofá, y sin embargo cada uno pasó las últimas dos horas en un lugar distinto. Al día siguiente ninguno recuerda haber estado solo, y sin embargo lo estuvieron.

Un acuerdo sencillo cambia mucho: una hora al día y un lugar de la casa donde los teléfonos no entran. Suele proponerse la mesa y la cama. Al principio produce una incomodidad reveladora, porque aparece el silencio que la pantalla estaba tapando, y ese silencio es justamente lo que hay que atender.

El tono que se volvió normal

Hay parejas que se hablan con una aspereza que jamás usarían con un jefe, un vecino o un cliente. Es una zorra silenciosa porque cada frase por separado parece inofensiva y el conjunto es corrosivo. Una prueba honesta: si grabaras la conversación de anoche y se la pusieras a un amigo, ¿te daría pena?

Corregir esto no requiere volverse ceremonioso. Requiere devolverle al otro el mínimo de cortesía que le das a un desconocido: pedir el favor, dar las gracias, no interrumpir, no responder con ironía. Suena elemental y es exactamente lo primero que se pierde.

“

Los matrimonios casi nunca se caen de un golpe. Se desgastan de a poquitos, en cosas que ninguno de los dos consideró importantes.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cuáles son las tres zorras pequeñas que hoy están en tu viña?
- ¿A quién le cuentas primero lo importante de tu día?
- Si grabaran su conversación de anoche, ¿te daría pena que alguien la oyera?

PRÁCTICA DE HOY

Siéntense veinte minutos y nombren cada uno dos costumbres pequeñas que están desgastando la relación, sin acusar. Escojan solo una y acuerden un cambio concreto para esta semana.

Pelear sin destruir

El conflicto no es la enfermedad, es el termómetro

Las parejas que no pelean nunca no son las más sanas; suelen ser las más evitativas. Dos personas distintas viviendo juntas van a tener conflicto, y el conflicto en sí no destruye nada. Lo que destruye es la manera de pelear. Hay peleas que ordenan la casa y peleas que dejan escombros, y la diferencia está en un puñado de reglas que se pueden aprender.

La primera y más útil es la regla del tema único. Se discute lo que pasó hoy y nada más. En el momento en que uno saca lo del año pasado, lo de la suegra y lo de las vacaciones de hace tres años, la discusión dejó de tener solución posible, porque ya no hay un problema que resolver sino un expediente que ganar.

La segunda regla es sobre el reloj: ninguna discusión importante después de las once de la noche ni con hambre. Suena doméstico y es de las cosas que más peleas evita, porque el noventa por ciento de las conversaciones que se van al piso ocurren cuando los dos están agotados y el cuerpo interpreta cualquier frase como una amenaza.

La tercera es sobre las palabras que no se dicen nunca, ni en el peor momento. Cada pareja debe definir su lista, y suele incluir el divorcio como amenaza, las burlas sobre el cuerpo o la familia del otro, y los apodos que humillan. Una frase dicha en cinco segundos de rabia puede necesitar dos años de reparación, y a veces la reparación no

Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo.

FILIPENSES 2:3 (RVR1960)

La pausa de veinte minutos

Cuando uno de los dos siente que ya está gritando por dentro, la mejor decisión es parar. No se trata de irse dando un portazo, sino de decir una frase acordada de antemano, algo como necesito veinte minutos y vuelvo. Lo esencial de esa frase es la segunda mitad: la promesa explícita de volver, porque sin ella la pausa se siente abandono.

En esos veinte minutos no se rumian argumentos ni se redactan mentalmente discursos demoledores. Se camina, se respira, se toma agua. El objetivo fisiológico es que baje la activación, porque nadie escucha bien con el pulso a cien y nadie negocia bien cuando su cuerpo cree que está en peligro.

Cuando el conflicto ya no es conflicto

Es indispensable distinguir. Una discusión fuerte entre iguales es una cosa; el miedo es otra. Si en tu casa hay golpes, empujones, amenazas, intimidación, control del dinero o de los movimientos del otro, o si sientes miedo antes de hablar, eso no se arregla con técnicas de comunicación y no es un problema espiritual que se resuelva orando más.

En ese caso, lo responsable es buscar de inmediato ayuda profesional especializada y apoyo seguro, y acudir a las autoridades si hay riesgo. Un pastor o un consejero puede acompañar, y no reemplaza esa ruta. Ninguna interpretación de la Escritura obliga a una persona a permanecer en una situación de violencia.

“

No es peligroso que peleen. Es peligroso que peleen sin reglas, porque entonces la meta deja de ser resolver y pasa a ser ganar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo suelen terminar sus discusiones y quién cede siempre?
- ¿Qué frase se dijeron alguna vez que todavía duele?
- ¿Tienen una manera acordada de pausar antes de hacer daño?

PRÁCTICA DE HOY

Escriban juntos tres reglas de pelea y péguenlas donde las vean: tema único, hora límite y la lista de palabras que no se usan nunca. Acuerden también la frase exacta para pedir la pausa.

El dinero también es pacto

Dos idiomas financieros bajo el mismo techo

En la mayoría de los matrimonios hay un hormiga y una cigarra. Uno guarda, calcula y se angustia con las deudas; el otro disfruta, invita y cree que se resuelve. Ninguno de los dos está mal. Los dos aprendieron esa relación con el dinero en la casa donde crecieron, casi siempre por reacción a lo que vivieron ahí, y ninguno la eligió conscientemente.

El conflicto por plata rara vez es por plata. Es por seguridad, por control, por miedo y por el significado que cada uno le da a gastar. Cuando ella se molesta porque él compró algo, muchas veces no está hablando del monto sino de que no fue consultada. Cuando él se molesta porque ella guarda, no está hablando del ahorro sino de sentirse vigilado.

Por eso la conversación financiera de una pareja debe empezar por la historia y no por el presupuesto. Contarse cómo se vivía el dinero en la casa de cada uno, qué se decía, si había angustia, si había abundancia, si se peleaba por eso. Cuando entiendes de dónde viene el reflejo del otro, dejas de leerlo como un defecto de carácter.

Después viene lo práctico, y aquí el principio ordenador es la cuenta del nosotros. Se define qué es de los dos, cuánto aporta cada uno, cuál es el monto por encima del cual no se gasta sin consultar, y cuánto tiene cada uno para gastar libremente sin rendir cuentas. Ese último punto es el que más matrimonios salva, porque un adulto que tiene que pedir permiso para todo termina escondiendo.

Con sabiduría se edificará la casa, y con prudencia se afirmará; y con ciencia se llenarán las cámaras de todo bienpreciado y agradable.

PROVERBIOS 24:3-4 (RVR1960)

Nada oculto

El secreto financiero es una de las formas más comunes de infidelidad y casi nadie lo llama así. Una tarjeta que el otro no conoce, un préstamo que no se contó, una deuda que se paga a escondidas. Casi siempre empieza por vergüenza y no por maldad, y termina siendo una grieta enorme porque destruye lo único que sostiene el resto: la confianza.

Si hay algo oculto, la salida es decirlo. Va a doler y va a ser una conversación difícil, y aun así es infinitamente mejor que el día en que se descubra solo. Y para el que recibe la noticia, la primera reacción determina si en esta casa se podrá volver a decir la verdad.

La reunión de los treinta minutos

Una vez al mes, treinta minutos, con los números a la vista. Cuánto entró, cuánto salió, qué viene el mes que arranca y qué decisión hay que tomar. Que sea corta y con hora de finalización, para que no se convierta en el juicio mensual, y que no sea el escenario para reclamos de otra naturaleza.

Lo que hace esta reunión no es solo ordenar la plata. Convierte un tema que estaba disperso en discusiones de pasillo en un asunto que se trata en su momento, y eso libera el resto del mes de una tensión que estaba contaminando conversaciones que no tenían nada que ver.

“Casi nunca están peleando por plata. Están peleando por miedo, por control o por no haber sido consultados, y le pusieron cifra encima.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Cómo se vivía el dinero en la casa donde creciste?
- ¿Hay algo financiero que tu pareja no sabe?
- ¿Cuánto puede gastar cada uno sin rendir cuentas y está eso acordado?

PRÁCTICA DE HOY

Agenden la primera reunión de treinta minutos con los números a la vista. Antes de mirar cifras, cada uno cuenta en tres minutos cómo era el dinero en la casa donde creció.

Cerrar el expediente

07

El perdón que no archiva y no vuelve a abrir la carpeta

Hay un objeto invisible en muchos matrimonios: una carpeta donde se guarda todo. La vez que no llegó al cumpleaños, lo que dijo delante de tu mamá, el año en que no ayudó cuando más se necesitaba. La carpeta no se abre todos los días, pero está ahí y, en la primera discusión seria, aparece completa, ordenada por fechas y con una precisión asombrosa.

Perdonar en un matrimonio no es decir que no dolió ni fingir que no pasó. Es una decisión concreta de dejar de cobrar. El agravio ocurrió, tuvo un costo real, y tú decides no volver a presentarlo como factura. Esa es la diferencia entre haber perdonado y haber dejado el tema quieto esperando el momento de sacarlo.

El perdón que sí funciona tiene tres partes y cuesta las tres. La primera es nombrar el daño con precisión, porque no se puede perdonar en abstracto. La segunda es soltar el derecho al cobro, que es la parte que duele. La tercera es reconstruir la confianza con hechos y con tiempo, porque perdonar es una decisión instantánea y confiar es un proceso lento.

Confundir esas dos últimas es fuente de muchísimo dolor. Quien fue perdonado a veces exige que todo vuelva de inmediato a la normalidad, como si el perdón borrara la memoria. Y quien perdonó a veces usa la

desconfianza como un castigo indefinido. Ambos extremos hacen daño: el perdón se da, la confianza se gana, y las dos cosas requieren paciencia mutua.

Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.

COLOSENSES 3:13 (RVR1960)

La prueba del cobro

¿Cómo saber si de verdad perdonaste? Con una prueba sencilla: si en la próxima discusión ese tema aparece como argumento, no estaba perdonado, estaba archivado. El perdón real le quita al agravio su utilidad en el conflicto, y por eso cuesta tanto: renunciar a un buen argumento es renunciar a poder.

Cuando notes que estás por sacar algo viejo, di en voz alta que ibas a hacerlo y que no lo vas a hacer. Es un gesto raro y desarma cualquier pelea, porque muestra al otro que estás jugando para resolver y no para ganar.

Perdonarse a uno mismo

Hay cónyuges que ya fueron perdonados por el otro y siguen atados a lo que hicieron, y esa culpa crónica termina envenenando el vínculo. Un esposo que se castiga permanentemente se vuelve difícil de amar, porque cada gesto de cariño le suena a algo que no merece y lo rechaza sin darse cuenta.

Recibir el perdón es una disciplina espiritual tan real como darlo. Si Dios perdona y el otro perdonó, seguir cobrándose a uno mismo no es humildad, es otra forma de orgullo. Y si esa culpa no cede con el tiempo

o viene acompañada de angustia persistente, buscar acompañamiento profesional es un paso sabio, no una derrota.

“

Perdonar no es decir que no dolió. Es decidir que ese dolor deja de ser una factura que se puede volver a presentar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué hay guardado en tu carpeta que aparece en cada discusión?
- ¿Estás confundiendo perdonar con volver a confiar de inmediato?
- ¿Hay algo que ya te perdonaron y tú te sigues cobrando?

PRÁCTICA DE HOY

Elige un asunto viejo que sigues sacando en las peleas. Nómbralo hoy con tu pareja, di explícitamente que decides no volver a usarlo como argumento, y cumple.

El cansancio no es rechazo

Cuidar la cercanía cuando los cuerpos llegan vacíos

Once de la noche. Los dos trabajaron todo el día, hubo tareas, hubo un niño con fiebre, mañana hay que salir a las cinco. Uno de los dos busca cercanía y el otro no puede más. Al día siguiente ninguno lo menciona, pero uno se quedó con la sensación de haber sido rechazado y el otro con la sensación de estar fallando. Y así, sin una sola discusión, se abre una distancia.

El malentendido más costoso de esta etapa es leer el cansancio como desinterés. Casi nunca lo es. Un cuerpo agotado no está diciendo que ya no te desea; está diciendo que ya no tiene nada disponible. La diferencia es enorme y necesita decirse con palabras, porque en ausencia de palabras cada uno inventa la interpretación más dolorosa.

El acuerdo que resuelve buena parte de esto es sorprendentemente simple: cuando uno no pueda, no basta con decir que no; hay que ofrecer otra cosa. Un no acompañado de un abrazo, de una explicación honesta y de una propuesta concreta para otro momento se recibe completamente distinto a un no seco que deja al otro solo con su interpretación.

Detrás de esto hay un asunto de administración de la vida, no de deseo. Muchas parejas le entregan a su matrimonio exclusivamente las sobras del día, lo que quedó después del trabajo, los hijos, la casa y el celular. Y las sobras nunca alcanzan. Reservar energía para el matrimonio, no solo tiempo, es una decisión práctica que se toma temprano en el día y no a las once de la noche.

Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud.

PROVERBIOS 5:18 (RVR1960)

La cita de quince minutos

La idea de la salida romántica mensual es buena y casi nunca ocurre, porque exige plata, quién cuide a los niños y una agenda coordinada. Lo que sí ocurre es una cita diaria de quince minutos: sentados, sin pantallas, sin hablar de logística ni de los niños. Solo eso, y hay que sostener la regla de no hablar de logística, que es la que cuesta.

Al principio se van a quedar callados y va a resultar incómodo. Ese silencio no es señal de que no tienen nada; es señal de que llevan mucho tiempo hablando solo de tareas. A la segunda semana empiezan a aparecer conversaciones que no tenían desde hacía años.

Hablar de esto en frío

El peor momento para hablar de la intimidad es en el momento mismo, con uno de los dos herido. Se habla en frío, un domingo en la tarde, con respeto y sin ironía, diciendo cada uno qué necesita, qué le pesa y qué ha estado interpretando. Hay parejas que llevan años sin tocar el tema y viven de suposiciones.

Si hay dolor físico, una diferencia grande de deseo que no cede, o heridas del pasado que aparecen en la intimidad, conviene buscar orientación médica o terapéutica. Muchas parejas cargan años de sufrimiento evitable por vergüenza a consultar algo que tiene tratamiento.

“Al matrimonio le estás dando las sobras del día y después te preguntas por qué no alcanza.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué le entregas a tu matrimonio: energía reservada o lo que sobró?
- ¿Has interpretado el cansancio del otro como rechazo?
- ¿Cuándo fue la última vez que hablaron de esto en frío y sin reproches?

PRÁCTICA DE HOY

Empiecen esta noche una cita de quince minutos, sentados, sin celular y con una sola regla: no se habla de tareas, de plata ni de los hijos. Aguanten el silencio inicial.

Dejar de verdad

Cuando la familia de origen todavía manda en tu casa

Génesis lo dice en un orden que suele leerse rápido: dejará el hombre a su padre y a su madre, se unirá a su mujer y serán una sola carne. Primero dejar, después unir. Muchas parejas intentan unir sin haber dejado, y el resultado es un matrimonio con tres o cuatro personas opinando desde afuera con derecho de voz y a veces de voto.

Dejar no significa alejarse ni faltarle el respeto a nadie. Significa un cambio de lealtad primaria: la persona con la que ahora decides es tu cónyuge, y las decisiones de tu casa se toman ahí y se comunican afuera ya tomadas. Cuando esa frontera no está clara, el otro empieza a sentirse en desventaja permanente dentro de su propio hogar.

El síntoma más común de este problema tiene nombre: contarle primero a la mamá. La noticia importante, el problema del trabajo, la decisión grande. No hay mala intención, hay costumbre de treinta años. Pero cada vez que tu familia de origen se entera antes que tu cónyuge, se refuerza el mensaje de que el círculo íntimo real está en otro lado.

Esto no aplica solo a los padres. En Latinoamérica también aplica a los hermanos que opinan, a la amiga que tiene voto en cada decisión, al grupo de WhatsApp familiar donde se resuelven cosas que le corresponden a la pareja. La regla es la misma: primero se habla adentro, después se consulta afuera si hace falta, y siempre con acuerdo

previo sobre qué se cuenta.

Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

GÉNESIS 2:24 (RVR1960)

Quién defiende a quién

Cuando un familiar critica a tu cónyuge, el que responde debe ser el que comparte la sangre, no el criticado. Es una regla de oro y casi nadie la aplica. Que la nuera se defienda sola frente a la suegra es injusto y garantiza resentimiento; que el hijo hable con su propia mamá es incómodo, es lo correcto y protege el vínculo por décadas.

Esa conversación no tiene que ser una pelea. Puede ser corta y firme: en mi casa las decisiones las tomamos los dos, y a mi esposa se le respeta. Dicha una vez, con calma y sin escándalo, evita años de tensión acumulada.

Cuando viven con la familia

Muchas parejas jóvenes en nuestro contexto empiezan viviendo en la casa de los papás de alguno por razones económicas reales. Ahí las fronteras hay que construirlas a propósito, porque el espacio físico no las da. Aunque sea un solo cuarto, tiene que existir un territorio y un horario donde nadie más entra ni opina.

Y conviene tener plazo. Una situación temporal que nadie fecha se vuelve permanente, y con ella la dinámica de hijos en vez de esposos. Poner una meta concreta, aunque tome dos años, cambia la relación de la pareja con su propia autonomía.

“ Si en tu casa hay más de dos personas votando las decisiones importantes, no tienes un matrimonio: tienes una asamblea.

PARA REFLEXIONAR

- ¿A quién le cuentas primero las noticias importantes?
- ¿Quién ha estado defendiendo a tu cónyuge frente a tu propia familia?
- ¿Qué decisión de su casa se tomó realmente afuera?

PRÁCTICA DE HOY

Acuerden esta semana una regla clara sobre qué se consulta afuera y qué no. Y si hay una conversación pendiente con tu propia familia, tenla tú, no tu pareja.

La oración incómoda

10

Por qué cuesta tanto orar juntos y cómo empezar en serio

Es curioso. Parejas que comparten cama, cuenta bancaria, hijos y treinta años de historia se sienten intensamente incómodas al orar juntas en voz alta. La razón no es espiritual, es de exposición: orar delante del otro es dejarlo entrar a un lugar donde no puedes editar nada. En una oración honesta se oye lo que de verdad te preocupa, y eso desnuda más que cualquier conversación.

Por eso la mayoría lo intenta, lo hace tres veces y lo abandona, casi siempre porque empezó demasiado grande. La solución es la misma que en todo hábito difícil: la oración de treinta segundos. Uno dice una frase, el otro dice una frase, y se acabó. Sin lenguaje solemne, sin cerrar los ojos si da pena, tomados de la mano si quieren.

Hay una razón práctica poderosa para insistir. Es casi imposible sostener el resentimiento contra alguien con quien oras todos los días. La oración compartida hace algo que ninguna técnica de comunicación logra: pone a los dos del mismo lado, mirando hacia afuera, en lugar de uno frente al otro. Cambia la geometría del conflicto.

Un cuidado imprescindible: no se ora contra el otro. Nada de usar la oración para mandar mensajes cifrados, pidiéndole a Dios que ablande el corazón de tu esposo mientras él está ahí escuchando. Eso es agresión con ropa de piedad y hace más daño que la pelea directa, porque no se puede responder sin quedar como el impío de la casa.

Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo.

1 PEDRO 3:7 (RVR1960)

Empezar sin palabras propias

Si les cuesta demasiado, empiecen leyendo. Un salmo corto en voz alta, cada uno un versículo alternado, y nada más. Leer no expone tanto como improvisar y va acostumbrando el oído a la voz del otro hablando de Dios. Con el tiempo aparecen las palabras propias solas, sin que nadie las fuerce.

Otro camino es orar por terceros antes que por ustedes: por un hijo, por un amigo enfermo, por un vecino. Es menos amenazante y de todas maneras produce el efecto de ponerlos hombro con hombro.

Cuando solo uno quiere

Si tu pareja no quiere orar contigo, no insistas hasta convertirlo en un conflicto religioso. Ora tú, en privado, con constancia y sin anunciarlo como sacrificio. Y ora por él o por ella con gratitud y no con lista de defectos por corregir, porque la manera en que oras por alguien termina cambiando la manera en que lo miras.

Muchas parejas descubren, años después, que el cambio empezó cuando uno de los dos dejó de exigir y empezó a sostener en silencio. No es resignación: es la forma más paciente de la fe, y de esa paciencia han salido más matrimonios restaurados que de cualquier discusión ganada.

“

Es muy difícil guardarle rencor a alguien con quien hablas con Dios todas las noches. Esa es exactamente la razón por la que cuesta empezar.

PARA REFLEXIONAR

- ¿Qué te da pena de orar en voz alta delante de tu pareja?
- ¿Has usado alguna vez la oración para mandarle un mensaje al otro?
- ¿Cómo oras por tu cónyuge: con gratitud o con lista de correcciones?

PRÁCTICA DE HOY

Esta noche oren treinta segundos: una frase cada uno, sin lenguaje solemne y sin mencionar nada que el otro debería cambiar. Repítanlo mañana y pasado, con la misma brevedad.

Lo que se trenza con los años

Nadie se casa sabiendo. Uno se casa con una idea del otro y va conociendo a la persona real durante décadas, y esa persona real cambia varias veces en el camino. Por eso el matrimonio no se decide el día de la boda; se decide unas cuantas miles de veces, en cocinas, en madrugadas, después de peleas y en temporadas planas donde nadie está mirando.

Si algo se lleva de estas páginas, que sea esto: casi todo lo que sostiene un matrimonio es pequeño y aburrido. Un ritual diario. Una regla de pelea. Una reunión mensual de treinta minutos. Una frase antes de dormir. Nada de eso sale en las canciones, y sin embargo es exactamente el material del que están hechas las trenzas que aguantan.

Y cuando las dos hebras estén al límite, cuando uno de los dos no dé más y el otro tampoco, ahí está la razón del nombre de este libro. No están solos en la cuerda. Hay una tercera hebra que ustedes no fabricaron, que no depende de su estado de ánimo ni de su buen desempeño de esta semana, y que aguanta cuando lo demás se estira.



Que su casa sea un lugar donde los dos puedan equivocarse sin miedo y volver sin humillación. Que aprendan a pelear sin destruir, a perdonar sin archivar y a descansar el uno en el otro sin exigir perfección. Y que el Dios que los unió sostenga la cuerda en las temporadas en que ustedes no tengan fuerzas, hasta que vuelva la marea.

Este libro es de **distribución gratuita**.

Tu aporte voluntario llevará comida, ropa y ayuda a muchos hogares de bajos recursos y a madres cabeza de hogar.

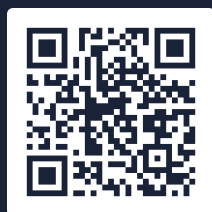
Contamos contigo.

APORTA DESDE TU CELULAR

312 629 5392

Nequi · Daviplata · Llave

El mismo número funciona como llave de Transfiya. Da lo que quieras: mil pesos también alimentan.



Escanea y aporta

Te lleva a la página de aportes, donde también puedes descargar los otros libros de la biblioteca.

Lo recaudado con este libro se entrega a **Fundación El Alfarero**, y el **10 % de las ganancias** de la tienda se destina a fundaciones cristianas que trabajan con niños.

Johana Heredia · luzygracia.com · Bogotá, Colombia