

©editorial BNEI SHOLEM

# PRIMEROS AUXILIOS PARA MATRIMONIOS JUDÍOS

8 PASOS PARA MEJORAR LA RELACIÓN MÁS  
IMPORTANTE DE TU VIDA



**Editorial BNEI SHOLEM**

©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés  
**First Aid for Jewish Marriages**

8 steps to enhancing the most important relationship in your life

Único autorizado para la distribución y comercialización en español Editorial Bnei Sholem

©COPYRIGHT 2012

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma sin el consentimiento escrito del editor. Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.



**EDITORIAL BNEI SHOLEM**

Jean Jaures 737

Buenos Aires ARGENTINA

tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158

Whatsapp +549 11 5111 2925

[editorial@bneisholem.com.ar](mailto:editorial@bneisholem.com.ar) / [editorialbneisholem@gmail.com](mailto:editorialbneisholem@gmail.com)

[www.bneisholem.com.ar](http://www.bneisholem.com.ar)

---

Schonbuch, Daniel

Primeros Auxilios para Matrimonios Judíos - 1a ed.- Buenos Aires: Bnei Sholem, 2012.

232 p. 14x20 cm. ISBN 978-987-1380-62-6 Judaismo. I., trad. II. Título CDD 296

Fecha de catalogación: 11/10/2011

---

ISBN 978-987-1380-62-6

IMPRESO EN ARGENTINA  
PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

**AGRADECIMIENTOS.....V**

**Capítulo 1:**

**PRIMEROS AUXILIOS EMOCIONALES PARA TU MATRIMONIO .....1**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 1:*  
*Renovación del vínculo.....24*

**Capítulo 2:**

**EL MAPA DE RUTA PARA UN MATRIMONIO FELIZ:**  
**LA CONEXIÓN CON TU PAREJA.....25**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 2:*  
*El énfasis en la afirmación y la edificación*  
*de la autoestima mutua .....70*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 3:*  
*Apoyo mutuo; ejercicio de afirmación.....71*

**Capítulo 3:**

**EL ARTE DE LA COMUNICACIÓN.....73**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 4:*  
*La comunicación de tus necesidades.....106*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 5:*  
*La comunicación de sentimientos en situaciones comunes:*  
*«¿cómo me siento cuando...?».....107*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 6:*  
*El análisis de tu sistema de comunicación.....108*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 7:*  
*Consejos para escuchar mejor.....110*

**Capítulo 4:**

**LA REDUCCIÓN DE LAS ACTITUDES CONTROLADORES.....110**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 8:*  
*El cuidado del matrimonio, trabajar juntos.....141*

*Primeros auxilios — Ejercicio 9:*  
*Lista de verificación del abuso doméstico.....142*

## **Capítulo 5:**

**LA SOLUCIÓN DE CONFLICTOS.....143**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 10:*  
*Inventario de la relación.....162*

## **Capítulo 6:**

**CÓMO EL MATRIMONIO AFECTA A LOS HIJOS.....170**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 11:*  
*El análisis de las recompensas y desafíos de la*  
*maternidad y la paternidad.....188*

## **Capítulo 7:**

**EL MANEJO EN CONJUNTO DEL DINERO.....189**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 12:*  
*Cómo te vinculas con el dinero.....196*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 13:*  
*Hoja de trabajo para un presupuesto básico.....200*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 14:*  
*La comprensión de las actitudes con las finanzas y el*  
*matrimonio .....212*  
*Primeros auxilios — Ejercicio 15:*  
*Hablar del dinero.....213*

## **Capítulo 8**

**LA RELACIÓN CON LOS SUEGROS.....215**  
*Primeros auxilios — Ejercicio 16:*  
*Hoja de trabajo sobre los suegros.....231*

**SOBRE EL AUTOR.....232**

# **CAPÍTULO 1**



## **PRIMEROS AUXILIOS PARA TU MATRIMONIO**

### **En este capítulo:**

- Primeros auxilios emocionales para tu matrimonio
- Por qué casi todos los matrimonios pueden funcionar
- Céntrate en la relación



¿Estás en la búsqueda de primeros auxilios emocionales para tu matrimonio? Si es así, no estás sola o solo. Las parejas comprometidas, los recién casados y aquellos casados desde hace años están en la búsqueda de las formas de mejorar su matrimonio o sencillamente sanar las heridas emocionales.

Como terapeuta, sé que hay muchos problemas de relación que podrían resolverse si se tuviera un GPS emocional como guía para el matrimonio. Otros pudieran usar algunos primeros auxilios emocionales que les dieran resultados inmediatos y los ayudaran a hacerse de tiempo para trabajar en la dinámica interna del matrimonio antes de sacar sus propias conclusiones. Muchas veces lo único que necesita la pareja es un pequeño grado de seguridad de que los problemas se solucionarán y que, con un poco de orientación, el matrimonio mejorará.

Además, no me sorprende que la gente se sienta insegura con el estado de los matrimonios en los Estados Unidos. Hoy es casi imposible encender la radio o leer un sitio electrónico que no contenga información negativa sobre el matrimonio. Considera los últimos estudios sobre el divorcio. Un estudio reciente titulado «Los efectos del divorcio en los Estados Unidos» mostró un aumento significativo del divorcio en las últimas siete décadas. El informe reveló:

«En 1935, había 16 divorcios por cada 100 matrimonios. Para 1998 el número había ascendido a 51 divorcios por cada 100 matrimonios ... en el transcurso de un período de veinte años el número de estadounidenses divorciados ascendió de 4.3 millones en 1970 a 18.3 millones en 1996».

Las estadísticas hablan por sí mismas: en los Estados Unidos las relaciones están en problemas y como sociedad estamos experimentando más divorcio y disfunción que nunca antes.

Es cierto que la comunidad observante de la Torá no comparte estas mismas estadísticas; nuestros matrimonios tienden a ser más duraderos y la viabilidad del matri-

monio judío es uno de los grandes ejemplos del poder y la sabiduría de la Torá. No obstante, en los últimos años, estamos empezando a ver una nueva tendencia. No pasa un mes sin que nos enteremos del divorcio de alguna pareja joven. El hecho es que, hace treinta años, «divorcio» era una palabra que casi no se oía en la comunidad observante de la Torá. Hoy el divorcio se está volviendo algo más común y es posible que seamos testigos del comienzo de una tendencia nueva y peligrosa. A modo de ejemplo, ¡hace poco un colega me comentó que dejó de dar regalos de compromiso y prefería esperar hasta que la pareja diera los pasos finales hacia la jupá! Estas son señales de que las relaciones se están haciendo más difíciles de consolidar y de mantener.

He también sido testigo de que los adultos jóvenes que procuran contraer matrimonio se están volviendo cautelosos ante las promesas de que «las cosas van a salir bien» y «el amor lo conquistará todo». Muchos están dispuestos a tratar de hacer todo lo posible para saber con certeza si su matrimonio prosperará. Algunos están de hecho tan desesperados por tener una seguridad irrefutable en sus relaciones que están dispuestos a pasarse horas enteras buscando en Internet artículos sobre el matrimonio, participando en foros y hasta haciendo tests ilusorios de cinco

minutos que prometan ver si han encontrado su «verdadero amor».

Este es un anuncio que vi en uno de estos dudosos sitios electrónicos: «¿Dudas de si la persona con la que estás es la indicada para ti? Estos tests y cuestionarios te ayudarán a revelar su verdadera esencia».

Y ese no era sino un solo sitio. Hay muchísimos más en línea que prometen respuestas sobre la compatibilidad romántica, cómo saber si has encontrado a tu alma gemela, cuánto tienen en común y si el amor entre ustedes durará para siempre. Es fácil verse absorbida o absorbido en el atrayente barniz de estas respuestas rápidas y fáciles que no están basadas ni en hechos ni en un serio discernimiento.

Yo creo que la mayoría de los matrimonios pueden funcionar. Como lo he dicho antes, a menudo no se necesita sino un poco de guía y orientación y, de ser necesario, un poco de primeros auxilios emocionales.

Tomemos a Iosi, de veinticinco años, y a Débora, de veintidós, una pareja joven que vino a hablar conmigo de los miedos que les producía el matrimonio y la incapacidad de construir una relación significativa. Cuando entra-

ron por primera vez a mi consultorio quedé impactado de lo bien que se veían: al menos por fuera. Estaban en la flor de la vida, bien vestidos, hablaban con tranquilidad y tenían mucha educación. Iosi era analista de sistemas de una compañía de aplicaciones y programas informáticos, y Débora era una estudiante de posgrado que acababa de comenzar el primer año de una especialización en psicología.

Resultaba ser que a Iosi se le estaba haciendo difícil decidir si casarse o no. A Débora le asustaba que él no pudiera tomar una resolución ni lograra comprometerse con una relación estable. A Iosi le preocupaban otras cosas con respecto a casarse con Débora. Le inquietaban las vibraciones negativas que recibía de lo que describía como la familia «adinerada» de Débora. Percibía que no estarían dispuestos a mantenerlos mientras ella estuviera aún haciendo sus estudios de posgrado y le preocupaba no poder sobrellevar solo las cargas financieras.

Ambos estaban poco seguros de su futuro y no sabían si aquel sería un matrimonio exitoso. Al igual que otras parejas jóvenes, querían saber si había algún tipo de bola de cristal en la que yo pudiera mirar para decirles si el matrimonio funcionaría. Les dije que yo no era mago, pero que les podría ofrecer algunos consejos sensatos sobre las re-

laciones. Les expliqué que la clave del matrimonio era algo sabido desde tiempos inmemoriales: es de hecho algo tan simple y profundo que la mayoría de las parejas (a menos que haya una enfermedad emocional severa o abuso doméstico) podrían utilizarlo para mejorar enormemente sus posibilidades de quedarse felizmente casados.

Sin duda Iosi y Débora se verían desafiados por problemas económicos, el estrés laboral, la crianza de los hijos y relaciones difíciles con los suegros. En medio de los altibajos de todo lo que les esperaba —momentos felices y decepcionantes, tiempos de calidad disfrutados juntos y noches de trabajo estresantes y largas, ver los primeros pasos de sus hijos y los problemas escolares—, el «secreto», que podría mantener unido al matrimonio y traerles la mayor felicidad y estabilidad de la vida, sería centrarse en la importancia fundamental de la relación.

Yo llamo a este concepto sencillo pero revolucionario la Teoría de la Relación, que expone que para que el matrimonio funcione tanto marido como esposa tienen que hacer de la relación la meta principal de la vida.

Otra forma de exponerlo es:

$$F=CR$$

Esto indica que la Felicidad (F) es directamente proporcional a la Calidad de la Relación (CR) que se desarrolle con el cónyuge. Cuanto más se esfuerce la pareja en la profundización tanto de la cantidad como de la calidad de la relación, mayores serán las probabilidades de éxito.

Una relación de calidad les permite a dos personas sentirse mutuamente apreciadas; que existe alguien más en la vida que escuchará su dolor sin mostrarse sentencioso; que hay alguien en quien apoyarse en momentos de necesidad; que no hay que vivir la vida en soledad, sino en compañía de alguien que los ame y se interesen en ellos.

Por encima de todo, una buena relación permite establecer un vínculo con otro ser humano y experimentar los beneficios de la cercanía emocional y el compañerismo.

La idea de centrarse en la relación no es tan sólo una teoría: ha demostrado mejorar las probabilidades de estabilidad y longevidad marital.

Una encuesta realizada en 2002 les preguntó a 135 parejas casadas desde hacía siete años o más estimar el nivel de felicidad matrimonial. «1» significaría descontento y «5» reflejaría un alto grado de satisfacción.

El 87% de las 107 parejas que respondieron «3» o más (lo que connotaba un nivel de satisfacción marital relativamente elevado) declararon que en el corazón del matrimonio había un total compromiso con la relación.

También se les pidió a los participantes que hicieran comentarios sobre los elementos clave de las relaciones exitosas. Estas son algunas de las respuestas:

«Nos preocupamos más por el otro que por nosotros mismos».

«Mi esposa y yo entendemos lo que cada uno necesita».

«Él está siempre presente —y yo también— sin importar aquello por lo que estemos pasando».

«Ponemos la relación por encima de todo».

«Mi esposa entiende muy bien qué me hace feliz. Yo haría por ella lo que fuera: y sabe cuánto quiero que sea feliz».

¿Cuál era la clave de este éxito? Estaban en líneas generales comprometidos al mantenimiento y la consolidación del vínculo. Si, por ejemplo, irrumpía entre ellos algo

que pusiera estrés en el matrimonio, eran capaces de reorientarse el uno hacia el otro y centrarse en la importancia de la relación.

La idea de centrarse en la relación se basa también en los principios de la Torá. El matrimonio centrado en la relación se sugiere al menos siete veces en Shir HaShirim, El cantar de los cantares. Al estudiar estos términos vemos cómo la Torá describe una relación amorosa plena. Los siete términos son: 1. *kalatí* — novia mía; 2. *ajotí* — hermana mía; 3. *raiatí* — amiga mía; 4. *ionatí* — paloma mía; 5. *tamatí* — mi perfección; 6. *iafatí* — belleza mía; 7. *dodí* — mi amor.

«Novia mía» connota claramente los aspectos románticos, físicos y del «rol» masculino-femenino básicos al matrimonio.

«Hermana mía» connota un vínculo familiar íntimo y profundo libre de la confusión que pudiera surgir de las emociones del nivel romántico. El vínculo es el de tu carne y hueso. Provee del elemento incondicional, no físico y constante de la relación amorosa del que carece una relación sólo romántica, que sí tiene la relación familiar.

«Amiga mía» implica que hay que ver al cónyuge ante

todo como un amigo. Sabemos que con los amigos nos esforzamos por tratarlos con amabilidad y tenemos siempre cuidado en evitar insultarlos o menospreciarlos de cualquier manera. Mantenemos además un grado saludable de respeto y nunca sobrepasamos los límites. Por supuesto que hay dimensiones diferentes del matrimonio que van mucho más allá de la amistad, pero la amistad hace posible que emerja una relación más profunda e íntima.

«Paloma mía»: la paloma es un miembro del reino animal que elige una sola compañera y le es fiel toda la vida. El uso del término «paloma» que hace Shir HaShirim nos enseña que el cónyuge es para toda la vida: con la misma persona, siendo el uno fiel al otro. El Midrash dice que cuando se aleja volando la paloma vuelve la cabeza para mirar hacia atrás, hacia su nido, con añoranza. Esto nos enseña que la paloma sabe que su apoyo, su fortaleza y el centro de su vida es el nido que comparte con su pareja. De modo similar, el hogar y la pareja son el sostén, la fortaleza y el centro de la existencia.

«Perfección mía». No conocemos a nadie que sea puro e intachable. Pero podemos aceptar a nuestro cónyuge y estar tan satisfechos como si aquella persona fuera pura y perfecta: aceptando falencias, complejos, defectos, pecu-

liaridades y hábitos. Y apreciando de todo corazón las cualidades, atributos y fortalezas que hacen de tu pareja alguien especial,preciado, hermoso y único. Es como decir: «Con todas tus falencias, te amo no menos que si fueras un ser perfecto».

«Belleza mía». Hay que sentir atracción por la pareja. Tu pareja debe ser una o más de estas cosas: hermosa, bien parecida, adorable, bonita, agradable, mona, interesante, atractiva... a tus ojos.

«Mi amor». Para que haya un vínculo tiene que haber cariño y afecto. Tu cónyuge tiene que serte enternecedor y reconfortante. La pareja tiene, por medio de las expresiones de cariño, el amor y el afecto que los lleva a la verdadera unión de toda la vida. La esencia de esta edificación es que ambos se brinden por el bien y la felicidad del otro.

De todos estos niveles a los que se alude en la Torá, creo que centrarse en raiatí o la amistad es la primera línea de los primeros auxilios y la sanación emocional.

Es por eso que cuando las parejas como Iosí y Débora vienen a hablarme de los temores que les produce el matrimonio, les sugiero que empiecen preguntándose si están dispuestos a hacer de la relación una prioridad en la vida.

Si no es así, les será muy difícil, si no imposible, tener éxito.

### Cuestionario de la Relación

De modo que si estás en la búsqueda de primeros auxilios emocionales empieza haciéndote las preguntas siguientes:

¿Cuáles son los principios más importantes de mi matrimonio?

¿Cuáles eran los sueños y aspiraciones que dieron inicio a mi relación?

¿Me casé por comodidad, placer, dinero u honor?

¿Estoy dispuesta o dispuesto a hacer de mi relación la parte más importante de mi matrimonio?

Visualizar tus valores y notar si son o no centrales a tu matrimonio puede ayudarte a entender la ruta por la que estás viajando. Por desgracia, nuestra sociedad nos ha vendido una imagen distorsionada del matrimonio, que sostiene que factores externos como el dinero o la comodidad son las cosas que lo hacen funcionar. Basta sólo pensar en cómo la cultura popular describe a la pareja perfecta, con

todas las comodidades que fuera posible imaginar. Tienen todo el dinero, placer y diversión que pudieran desear, pero ¿son felices? Es esa la pregunta del millón de dólares.

Si bien algunas personas quizá elijan como valores esenciales de su matrimonio la riqueza, el placer y el honor, la experiencia ha mostrado que a largo plazo estos valores externos son temporales. La felicidad en la vida tiene muy poco que ver con lo exterior, y quienes se centran en los valores externos suelen encontrarse con que sus relaciones son inestables, carentes de dirección y sin la fuerza para durar toda la vida. De hecho, con el correr de los años, he visto muchas familias con pocos medios económicos pero con el poder de mantener una relación sana. Contra la sabiduría convencional de que sólo el dinero compra la felicidad, estas familias demuestran que el éxito depende de otras variables como valores espirituales, actitudes sanas y niveles elevados de inteligencia emocional. Están por encima de todo dedicados al mantenimiento y cultivo de la materia prima más importante de la vida: la relación.

## **LA ENTRADA AL CÍRCULO DE LA RELACIÓN**

Es por eso que el consejo que les doy a las parejas que

procuran vivir su matrimonio más allá del momento es poner la relación en el centro de todo.

Considera a Mórdejai, de treinta y seis años, y a Jani, de treinta y cinco, que se habían casado hacía seis meses y vinieron a pedirme consejos para salvar la relación. Parecían tener todo sobre ruedas: eran profesionales activos, exitosos y en ascenso; compartían muchos factores en común incluyendo creencias religiosas y niveles de inteligencia similares, y eran ambos gratamente extrovertidos.

Mas poco después de casarse se hizo evidente que Mórdejai y Jani no se llevaban muy bien. Pequeñeces como la limpieza de la casa o quién haría la cena se convirtieron en problemas monumentales que eran a menudo sacados fuera de toda proporción. La calidad de la relación estaba yendo cuesta abajo y el matrimonio estaba en crisis. No habían pasado sino cinco meses desde la jupá y estaban empezando a sentir que ninguno de los dos estaba preparado para lidiar con las necesidades emocionales del otro. Tendían en cambio a alejarse y evitaban dar el paso evidente de trabajar juntos para la solución de los problemas.

Por fuera, parecían tener todo a su favor: pero en aquel momento era muy poco lo que tenían para hacerlo valer.

¿Cuál era la causa del estrés marital? ¿Compartían algunos patrones negativos profundamente arraigados? ¿Era una cuestión de diferencias de personalidad? ¿Tenían problemas para el manejo de la ira?

Antes de ofrecerles primeros auxilios emocionales, les pedí que trazaran en el centro de la habitación un círculo imaginario que representara la relación. Luego les pedí que tomaran las sillas y que si estaban comprometidos con la relación se sentaran en el medio del círculo. Mi sensación era que si no podían sentarse juntos dentro del círculo el matrimonio tenía pocas posibilidades de prosperar.

También les dejé en claro que, estadísticamente, la abrumadora mayoría de los matrimonios fallidos (entre dos individuos sanos emocionalmente) terminan porque las parejas tienen problemas para construir y seguir comprometidos con la relación en líneas generales.

Una encuesta estatal realizada en Utah en 1995, por ejemplo, examinando por qué los matrimonios terminan en divorcio, encontró que la falta de compromiso con la relación era el motivo principal de este fenómeno creciente.

Específicamente, la Encuesta Matrimonial de Utah les

preguntó a los ciudadanos divorciados que respondieran lo siguiente: «Hay muchas razones por las que los matrimonios fracasan. Leeré una lista de las posibles. Considerando su divorcio más reciente, dígame si cada uno de estos factores ayudó considerablemente o no a su divorcio. Puede responder “sí” o “no” a cada uno de ellos».

Las respuestas siguientes muestran los porcentajes de los encuestados que respondieron «sí» a cada factor que percibían que había contribuido mucho al divorcio:

Hombres/Mujeres/El promedio

Falta de compromiso: 87%/79%/83%

Demasiados conflictos y discusiones: 48%/58%/53%

Infidelidad o aventuras extramatrimoniales: 47%/56%/52%

Casarse demasiado joven: 39%/43%/41%

Problemas financieros o apuros económicos: 31%/35%/33%

Falta de apoyo de miembros de la familia: 21%/20%/21%

Escasa o poco útil educación premarital: 19%/29%/24%

Otros: 17%/28%/22%

Diferencias religiosas entre cónyuges: 13%/16%/15%

Violencia doméstica: 6%/37%/22%

Los hallazgos de la encuesta revelaron la percepción de los ciudadanos de Utah que habían experimentado el divorcio: que la falta de compromiso era el factor número uno que contribuía a la separación. El compromiso suele indicar hacer del cónyuge y la relación una prioridad, invertir en el matrimonio y tener una visión a largo plazo de la relación.

Las parejas como Mórdejai y Jani son un ejemplo perfecto de una relación que ha pasado a un segundo plano. Y, tal como yo lo había predicho, después de varias semanas de consultoría se hizo evidente que no había nada esencialmente negativo con esta joven pareja. Ninguno estaba particularmente obsesionado con «el control». Ninguno de los dos tenía ningún historial de trastorno emocional severo. Y ambos provenían de familias con padres felizmente casados.

Mórdejai y Jani necesitaban aprender más sobre el manejo de las emociones, cómo comunicarse con mayor eficacia y cómo empezar a volver a comprometerse con la relación.

## Primeros auxilios Consejos para la relación

Si te preocupa tu relación, tienes que hacerte las preguntas siguientes;

- ❏ ¿Consideras la edificación del vínculo un principio central de tu matrimonio?
- ❏ ¿Te haces todos los días de un tiempo para el cultivo de la relación?
- ❏ ¿Buscas las cualidades positivas de tu cónyuge?
- ❏ ¿Aprecias los pequeños actos de benevolencia que tu cónyuge efectúa por ti diariamente?
- ❏ ¿Te pasas tiempo pensando en los buenos momentos y limitas el tiempo y la energía que pasas centrándote en los malos?

La mayoría de las personas que evalúan el vínculo con su pareja descubren que el agujero más grande del matrimonio es el hecho de no dedicar tiempo y esfuerzo al cultivo de la relación. Se permitieron quedarse dormidos en

los laureles. La autocomplacencia en el matrimonio permite que las malas hierbas emocionales crezcan fuera de control. Es algo que se asienta y se expande silenciosa e invisiblemente, y para cuando te das cuenta de lo que sucede ya se ha producido un gran daño.

Es muy fácil caer en la rutina diaria, animada por las responsabilidades, como para que la gente se olvide cuál es el objetivo de las relaciones. Con tanto para hacer todos los días, y sin la necesidad de planificar cómo entrar en sintonía con el otro, las relaciones tienden a verse relegadas al fondo, tratadas como algo que no hay que atender, y dejadas como algo con lo que lidiar a los tropiezos. Solemos no hacernos de tiempo para nuestro cónyuge. O, si lo hacemos, aquello puede consistir meramente en momentos robados al final de un día largo y difícil cuando carecemos de la energía para mostrar cuánto nos amamos y apreciamos, y estamos demasiado cansados como para pasarlo bien.

Cuando los cónyuges empiezan a sentirse desatendidos, comienzan a menudo a hacer un ruego sutil: un suave recordatorio de que sienten no ser ya importantes, y de sentirse poco amados y valorados.

Pero todo lo que hace falta son esos pequeños gestos — nada extravagante—, tan sólo pequeños gestos delicados y considerados que muestren amor, respeto y afecto mutuo. Aquellos gestos son una indicación de que el marido o la esposa aprecia aún el matrimonio, la relación y la vida que tienen juntos.

Los cumplidos tienen que ser regulares: no algo del pasado o tan sólo una mención ocasional, y no algo que creas que ya no se necesita. Asegúrate de que tu cónyuge sepa que la o lo aprecias, respetas, amas y admiras y, por sobre todo, asegúrate de que sepa que quieres estar siempre con él o ella.

Parejas como Iosi y Débora, y Mórdejai y Jani, tomaron pasos para cambiar el rumbo de su matrimonio. Estuvieron dispuestos a entrar en el «Círculo de la Relación» y crear un nuevo futuro juntos.

Si eres como uno del 87% de los participantes de la encuesta de Utah que sentían que su matrimonio estaba fuera de curso por la falta de compromiso con la relación, o sencillamente necesitas consejos para reducir el conflicto y lidiar con las diferencias con mayor eficacia, tienes ahora una elección. El proceso empieza poniendo en práctica los

ocho pasos clave sobre los que aprenderás en este libro:

1. Entrar en el Círculo de la Relación.
2. Explorar el mundo interior de cada uno.
3. Empezar a escuchar activamente.
4. Reducir la conducta controladora.
5. Resolver los conflictos pacíficamente.
6. Tener un impacto positivo en los hijos.
7. Manejar el dinero con sabiduría.
8. Mejorar la relación con los suegros.

En los capítulos siguientes exploraremos las formas prácticas de aumentar el conocimiento que tengas del mundo interior de tu cónyuge, desarrollar la equidad emocional y crear una relación que dure toda la vida.

## Primeros auxilios Consejos para la relación

-  Céntrate en la relación.
-  Conviértete en el mejor amigo o amiga de tu cónyuge.
-  Háganse cumplidos.

## Primeros auxilios Ejercicio 1: Renovación del vínculo

- 1) ¿Qué es lo que han hecho recientemente tú y tu cónyuge para la renovación del vínculo?
- 2) ¿Qué crees que le gustaría hacer a tu cónyuge para esta renovación (pronto o el año que viene)?
- 3) ¿Qué te gustaría hacer a ti (pronto o el año que viene)?
- 4) ¿Con cuánta frecuencia hablan REALMENTE como pareja?
- 5) ¿Por qué estás en esta relación en primer lugar?
- 6) ¿Qué pueden hacer como pareja para acercarse?