

1 Los “cinco fantásticos” de una mujer

2 Día 3 de 6

3 Shaunti Feldhahn

4 Serie: Matrimonios espectaculares: Los pequeños secretos que hacen la gran diferencia

5

6 Roberto: No son siempre las grandes cosas las que componen un buen matrimonio. Las
7 cosas pequeñas tienen un gran significado. La escritora Shaunti Feldhahn opina
8 que, a lo mejor, deberíamos empezar a hacerlas.

9

10 Shaunti: Entonces, ¿qué es lo que los esposos amorosos hacen? ¿Cuáles son algunas de las
11 cosas pequeñas? Interesantemente, una de las actitudes más comunes es que estos
12 varones toman la mano de su esposa a menudo, como cuando caminan por el
13 estacionamiento, solo estiran el brazo y toman la mano de su esposa. O, cuando
14 están sentados juntos en la iglesia, él extiende su brazo y lo pone alrededor del
15 hombro de su esposa, en la iglesia.

16

17 Roberto: Esto es Vida en Familia Hoy. Nuestro anfitrión es Dennis Rainey y yo soy
18 Roberto Lepine. Las parejas a las que les va bien en el matrimonio se preocupan
19 de los detalles. Hoy hablaremos de este tema. Permanezca en sintonía.

20

21 Bienvenido y bienvenida a Vida en Familia Hoy. Gracias por acompañarnos.
22 Dennis, tengo curiosidad. Si tu esposa hiciera una investigación sobre los secretos
23 de los matrimonios espectacularmente felices, ¿te preguntarías si hay algo personal
24 ahí, por lo que te está mandando una indirecta?

25

26 Dennis: Mi esperanza sería que ella pueda encontrar alguna cosa que yo haya hecho bien.
27 Cuéntanos, Shaunti, ¿cómo se sintió tu esposo Jeff?

28

29 Roberto: ¡Se está ruborizando!

30

1 Dennis: Y también está riendo. Estoy seguro de que hay una buena historia detrás de esta
2 investigación.

3

4 Shaunti: ¡No! Dennis, estoy pensando en algo que pasó hace ocho años. Estábamos
5 contigo, hablando sobre un estudio de los varones y sus necesidades. Me
6 preguntaste si yo hacía algunas de esas cosas en casa, yo respondí: “Creo que sí”.
7 Y llamaste a Jeff, en ese momento, para preguntarle.

8

9 Roberto: ¡Nos gusta que nos pidan cuentas!

10

11 Shaunti: Yo lo sé, ¡lo recuerdo bien! ¡Desde ese día tengo un tic nervioso!

12

13 Dennis: Bueno, Shaunti escribió un libro titulado *Matrimonios espectaculares: Los*
14 *pequeños secretos que hacen la gran diferencia*. En tu libro hablas sobre los
15 “cinco fantásticos” para él. Ya tratamos este tema en los programas anteriores.
16 Por favor, ¿puedes resumirles rápidamente a nuestros oyentes cuáles son, para
17 luego hablar sobre los “cinco fantásticos” de la mujer?

18

19 Roberto: Espera, ¿cinco *qué* fantásticos? ¿Qué es lo que nos quieres describir Shaunti?

20

21 Shaunti: Bueno, básicamente me puse a estudiar cuáles son los elementos que hacen que los
22 matrimonios más felices, lo sean. ¿Qué hacen de modo diferente? Una de las
23 cosas que encontré es que todas las esposas tienen la tendencia de hacer las
24 mismas cinco cosas todos los días.

25

26 Roberto: Todos los días...

27

28 Shaunti: A veces hablamos de los lenguajes del amor, ¿verdad? Hay que buscar los detalles
29 individuales que son importantes para *nuestro* cónyuge. Bueno, me fijé que estas
30 personas hacían exactamente *las mismas* cinco cosas. Igual pasó con los esposos.

1 Ellos tenían la tendencia a hacer las mismas cinco cosas para sus esposas.
2 Entonces pienso: “¡Está bien!” Tiene sentido, porque lo que hacen comunica
3 efectivamente al otro género.
4

5 Roberto: Y cuáles son esas cinco cosas.
6

7 Shaunti: Ya hablamos sobre cuáles son los elementos que realmente conmueven el corazón
8 de un varón. Me parece que no tenemos tiempo para hablar de los cinco, pero uno
9 de los más importantes es escucharle a su esposa decir “gracias”. Ella piensa:
10 “¿En serio?” Pero, es muy cierto que un: “Gracias por sacar la basura, cariño”, o:
11 “Gracias por cambiar los focos. Me estaba desesperando porque ese foco ya no se
12 prendía y me di cuenta de que lo cambiaste. Gracias”, le dice a su esposo que
13 usted se fija en esos pequeños detalles cotidianos, le comunica a su esposo: “Tú
14 eres un esposo de altura”. Le comunica: “Me preocupo por ti, me importas”.
15 Puede que usted, como esposa, no crea que es la gran cosa, pero confíe en mí, esto
16 es *enorme* para los varones, no necesariamente lo es para usted, como mujer, pero
17 sí es importante para los hombres.
18

19 Roberto: Tú opinas que una mujer debe decir: “Hiciste un buen trabajo con esto”. Eso lo
20 afirma. ¿Crees que debe hacerlo frente a otras personas?
21

22 Shaunti: ¡Sí, frente a otras personas!
23

24 Roberto: Tiene que presumir de su marido con las demás personas. Esos son los patrones
25 que han cultivado los buenos matrimonios, ¿verdad?
26

27 Shaunti: Los buenos matrimonios los han cultivado, incluso sin saber que era algo tan
28 importante.
29

30 Roberto: Claro.

1

2 Shaunti: Algunas mujeres con la tendencia a reconocer lo que su esposo hace, no tenían
3 idea de que *esa* era una de las razones por las que él era tan feliz y, en retribución,
4 era un esposo tan amoroso.

5

6 Roberto: Por eso es tan amoroso como esposo...

7

8 Shaunti: Entonces, ¿qué es lo que los esposos amorosos hacen? ¿Cuáles son algunas de las
9 cosas pequeñas? Interesantemente, una de las actitudes más comunes es que estos
10 varones toman la mano de su esposa a menudo, como cuando caminan por el
11 estacionamiento, solo estiran el brazo y toman la mano de su esposa. O, cuando
12 están sentados juntos en la iglesia, él extiende su brazo y lo pone alrededor del
13 hombro de su esposa, en la iglesia.

14 Es gracioso. A veces, en las iglesias, realizo un formato de entrevista pastoral, y
15 me enfoco en lo siguiente. Lo comparto desde el púlpito. Puedo ver a todos los
16 varones, y sus ojos se abren, enormes, y en ese momento extienden... [Risas]

17

18 Roberto: ¡Extienden su brazo!

19

20 Shaunti: ..y lo ponen alrededor del hombro de sus esposas. [Risas]

21

22 Dennis: ¡Es demasiado tarde! En ese punto, ya es demasiado tarde.

23

24 Shaunti: ¡En realidad, no es tarde! ¡Eso es lo divertido!

25

26 Dennis: Bueno pero no es lo mismo, Shaunti [Risas]. Puede que valga solo $\frac{3}{4}$ de punto, o
27 medio punto, pero no puede recibir un punto entero cuando alguien le dice que lo
28 haga *en frente de su esposa*.

29

1 Shaunti: Sí, puede ser que no valga un punto completo. Pero les voy a explicar lo divertido.
2 A menudo les digo a las mujeres en la congregación, porque ya saben cómo son
3 los varones, entonces, a manera de broma, les digo: “Estoy viendo cómo todos los
4 hombres las abrazan...” Todos ríen. Pero después les digo: “Varones no siempre
5 se dan cuenta de que esto es importante. Esto nos hace sentir especiales. Nos
6 comunica: ‘Eres mía’. Nos comunica algo muy poderoso”. Puedo ver cómo los
7 varones levantan las cejas por el asombro. Y les pregunto a las mujeres: “¿Verdad
8 que sí?” Y todas responden: “¡Sí!” Empiezan a asentir con la cabeza y a veces
9 incluso aplauden. Los varones se quedan perplejos porque no tenían idea del
10 impacto de estas cositas tan pequeñas, los cinco fantásticos, como este, que es un
11 factor minúsculo.

12
13 Dennis: Es algo muy sencillo...

14
15 Shaunti: Lo que les digo a las parejas, y lo observé también en la investigación, es que no
16 son las palabras, no son las acciones, en realidad, lo que importa es lo que
17 comunican. Al hacer estas cosas, comunicamos: “Me preocupo por ti, tú me
18 importas”. Si usted lo comunica regularmente, durante el día, de diversas
19 maneras, ella se sentirá cuidada y valorada. Eso protege su matrimonio de que ella
20 piense algo diferente: “Él trabaja 80 horas a la semana. No se preocupa por mí, no
21 le importo”.

22
23 Roberto: Tu investigación demostró que una de las cosas que hacen estas parejas, que los
24 afirma mutuamente en el matrimonio, es simplemente poner atención a los
25 pequeños detalles.

26
27 Shaunti: Así es.

28
29 Roberto: Es que son cosas minúsculas, como el abrazo que mencionaste, apoyar la mano en
30 la espalda o decirle: “Te ves preciosa”.

1

2 Shaunti: O un “gracias” para los varones.

3

4 Roberto: Correcto. Estos parecen detalles minúsculos, pero las cosas pequeñas son
5 importantes en un matrimonio.

6

7 Shaunti: Bueno, algo que realmente me anima, es que cuando empecé a buscar las
8 respuestas, no sabía con qué me iba a encontrar. Al estudiar estas parejas
9 felizmente casadas, no sabía si algunos de estos elementos que iba a encontrar
10 serían cosas con mucha ciencia, pero no fue así. Todos los consejeros están de
11 acuerdo conmigo en esto: resulta que, en la *mayoría* de casos, lo que realmente
12 hace que una relación se eleve hasta las nubes, no son las cosas grandes o costosas.
13 No necesariamente tiene que estar casada con un alcohólico o con alguien que fue
14 abusado sexualmente en la infancia y pasar por años de terapia para superarlo. Sí,
15 eso pasa en ocasiones, por supuesto que sí, pero no está entre la *mayoría* de los
16 problemas.

17

18 Roberto: ¿Qué es lo más común para la mayoría? Shaunti.

19

20 Shaunti: Lo más común es tener a un esposo y una esposa que realmente sí se preocupan el
21 uno por el otro, que están haciendo su mejor esfuerzo. No necesariamente saben
22 cómo hacerlo, a lo mejor se esfuerzan en áreas equivocadas. Ella no dice
23 “gracias”, sino que lo critica. Ella no tiene idea de que eso le duele. De repente,
24 abre sus ojos a uno o dos o tres cambios pequeños, *diminutos*. Empieza a decir:
25 “Gracias, mi amor, por sacar la basura”, en lugar de: “Bueno, me fijé que sacaste
26 la basura media hora más tarde”. Solo hizo un cambio pequeño, que no es ninguna
27 ciencia, ¡pero cambiará *todo* en su matrimonio!

28

1 Roberto: En el libro cuentas sobre una mujer con la que conversaste. Su esposo realmente
2 trabajaba horas extra para ver si podrían darse una escapadita a Hawái. Su
3 matrimonio se estaba yendo en la dirección incorrecta, ¿cierto?

4

5 Shaunti: Así es. Ella literalmente estaba llorando en el piso de la sala de mi casa, porque su
6 matrimonio se estaba desmoronando. Ella lloraba *a moco tendido* y decía: “Él
7 trabajó por un año para tener dinero extra y llevarnos en unas vacaciones
8 *maravillosas* a Hawái. Pero lo único que yo quería era que él pusiera su mano en
9 mi hombro en la iglesia”.

10

11 Roberto: Tan solo eso era necesario?

12

13 Shaunti: Este hombre trabajó *tanto*, pero no tenía idea que estaba negándole su afecto y
14 preocupación. Dejó de crear un lugar seguro para su esposa. Ese es solo uno de
15 tantos ejemplos de estos pequeños detalles de los que estamos hablando.

16

17 Dennis: Una de las cosas que descubriste en tu investigación tenía que ver con la forma en
18 que esposos y esposas resuelven el conflicto. Tengo una pregunta: ¿Alguna vez tú
19 y Jeff se van a dormir cuando siguen enojados el uno con el otro? ¿Alguna vez les
20 ha pasado?

21

22 Shaunti: ¡Nunca! ¡Jamás de los jamases! Y estoy segura de que ninguno de nuestros
23 oyentes tampoco ha vivido algo así.

24

25 Roberto: Hace poco estuve conversando con un hombre que me dijo: “Nosotros tomamos
26 muy en serio el mandamiento de no dejar que el sol se ponga sobre nuestro enojo.
27 ¡Hemos estado despiertos por 12 días!”

28

29 Dennis: Sí, y el enojo crece después de ese tiempo.

30

1 Roberto: Claro, ¡después del tercer día!

2

3 Dennis: Exactamente. Pero la cosa es que sí descubriste o no que las parejas felices, las
4 parejas que están satisfechas y contentas, han aprendido el arte de resolver los
5 conflictos.

6

7 Shaunti: Y es diferente a muchos de los consejos matrimoniales que se dan. Es interesante,
8 este es el truco. Yo soy una fanática de las investigaciones, ¿sabían? Quería
9 descubrir qué estaban *haciendo* estas familias felices, qué es lo que realmente
10 hacían diferente a lo que decían. Entonces, cuando me aconsejaban, decían: “Es
11 muy importante no irse a dormir si todavía están enojados”. Yo contestaba: “¡Por
12 supuesto! ¿Y alguna vez se han ido a dormir cuando seguían enojados?”
13 “Bueno... es un principio realmente importante”. [Risas]

14

15 Roberto: El conflicto, es un punto que lo vamos a desarrollar más despacio en nuestro
16 próximo programa, Shaunti. ¿Estarás con nosotros?

17

18 Shaunti: Claro que sí amigos. Seguiremos con más ideas para ser parte de esos
19 matrimonios felices que sí existen.

20

21 Roberto: Gracias Shaunti. Y amigos que nos escuchan, planeen acompañarnos en nuestro
22 próximo programa.

23

24 Estuvimos junto a usted: Ximena Moreira como Shaunti Feldhahn, Vicente Vieira
25 como Dennis Rainey, y quien les habla, Duval Rueda, interpretando a Roberto Lepine.
26 Que Dios le bendiga.

27

28 Copyright © 2013 FamilyLife. All rights reserved.