

VFH Radio No. 1563

Surprising Secrets of Highly Happy Marriages\_Day 4 of 6\_A Womans Fantastic Five\_Shaunti Feldhahn

1 Los “cinco fantásticos” de una mujer

2 Día 4 de 6

3 Shaunti Feldhahn

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

5

6 Roberto: ¿Mide usted el desempeño de su pareja en el matrimonio? La escritora  
7 Shaunti Feldhahn opina que, a lo mejor, debería empezar a hacerlo.

8

9 Shaunti: Todo el tiempo decimos: “No guarde registro del puntaje”. Pero resulta que  
10 las parejas felices sí lo hacen, solo que de manera diferente. Tienen una  
11 lista de lo que la otra persona *da*. Por ejemplo, un esposo reconoce:  
12 “¡Cielos! ¡Mi esposa estuvo toda la semana en casa con los niños enfermos!  
13 ¿Qué puedo hacer para retribuirle?” Luego ella lo recibe y, al final dice:  
14 “¡Qué bien! ¡Mi esposo es tan dulce! ¿Qué puedo hacer por él?” Es este  
15 constante ciclo positivo el que verdaderamente cambia el tono del  
16 matrimonio.

17

18 Roberto: Esto es Vida en Familia Hoy. Nuestro anfitrión es Dennis Rainey y yo soy  
19 Roberto Lepine. Las parejas a las que les va bien en el matrimonio guardan  
20 un registro de las cosas buenas que hacen sus cónyuges. Hoy hablaremos de  
21 este tema. Permanezca en sintonía.

22

23 Bienvenido y bienvenida a Vida en Familia Hoy. Gracias por  
24 acompañarnos.

25 Dennis, Shaunti nos dejó pensando en el programa anterior sobre esa regla  
26 muy reconocida de no irnos a dormir si no hemos arreglado el enojo  
27 ¿recuerdas?

28

29 Dennis: Sí, ciertamente Roberto. Y saludamos a Shaunti con una pregunta  
30 importante. ¿Qué hacen las parejas felices para resolver el conflicto ese  
31 momento?

32

1 Shaunti: Al conversar con estas parejas me contaban que, en la práctica: “Cuando las  
2 dos personas están enojadas y exhaustas, y están tratando de resolver a  
3 puñetazos un problema a la una de la madrugada, van a decir cosas que  
4 realmente no sienten. Van a herirse mutuamente. Van a llegar a acuerdos  
5 que desearán no haber hecho”. En la práctica, aprendieron que, en  
6 ocasiones, hay que decir: “¿Sabes una cosa? Mejor descansemos. Estamos  
7 bien. Vamos a solucionar este problema. Mejor conversaremos en la  
8 mañana”.

9

10 Dennis: Muy sabio Shaunti.

11

12 Shaunti: Me contaron que la mitad de las veces, al levantarse por la mañana, se  
13 preguntaban: “¿Por qué estábamos peleando?” A veces son cosas que se  
14 resuelven solas, pero si no es así, entonces siguen en su intento por  
15 resolverlas. Me quedé un poquito preocupada cuando empecé a oír que ese  
16 era el patrón porque, con frecuencia, oímos consejos que parecen ir en  
17 contra de la Biblia, ¿verdad?

18

19 Roberto: ¿Y este patrón que encontraste va en contra de la Biblia?

20

21 Shaunti: Volví a estudiar otra vez lo que realmente dice la Biblia sobre este tema.  
22 Me quedé con la boca abierta, porque el mandamiento que todos citamos en  
23 Efesios, en realidad es una cita que Pablo hace del Antiguo Testamento.  
24 Básicamente, en Efesios 4 está diciendo: “Si se enojan, no pequen. No  
25 dejen que el sol se ponga aún estando enojados”, ¿verdad? Está citando el  
26 Salmo 4:4, que dice lo siguiente: “Si se enojan, no pequen; en la quietud del  
27 descanso nocturno, examínense el corazón”.

28

29 Roberto: Claro.

30

31 Shaunti: Él cita un pasaje bíblico que en realidad es contrario, de cierta manera, a lo  
32 que creemos que es este consejo. Entonces, claramente: “Si se enojan, no

VFH Radio No. 1563

Surprising Secrets of Highly Happy Marriages\_Day 4 of 6\_A Womans Fantastic Five\_Shaunti Feldhahn

1           pequen”, no significa: “No se vayan a dormir aún estando enojados”.  
2           Parece que este principio más bien quiere decir: “No se hieran mutuamente.  
3           Si necesitan llegar a un acuerdo antes de ir a la cama sin pecar en su enojo,  
4           háganlo. Pero si van a pecar en su enojo y dirán cosas hirientes que  
5           desearán no haber dicho, mejor mediten durante la quietud de la noche”. La  
6           clave es: cómo manejamos el enojo y la ira.

7

8   Roberto:   Y nos aseguramos de no ignorar el conflicto ni pretender que no existe. “No  
9           dejen que el sol se ponga aún estando enojados”, es una forma de decir: “No  
10          pretendan que no ha pasado nada cuando todavía hay heridas y dolor por  
11          resolver” ¿verdad?

12

13   Dennis:    Y queridos amigos, la Biblia habla sobre la reconciliación. El perdón es la  
14          ruta para la reconciliación con nuestro cónyuge.

15

16   Shaunti:    Sí, ese es otro de los detalles que descubrí en la investigación, otro de los 12  
17          pequeños secretos. Este tema de la reconciliación, para mí, es más bien una  
18          reconexión. Cuando están en medio de un momento candente en que los dos  
19          se han herido, una de las cosas que hacen estas parejas felices, es que,  
20          automáticamente activan una señal. Esa señal que ellos conocen les dice:  
21          “Puede que el problema no esté resuelto todavía, pero nuestra relación está  
22          bien”.

23

24   Dennis:    Y cómo es esa señal.

25

26   Shaunti:    Puede ser el detallito más simple, sencillo y pequeño, puede ser su propio  
27          idioma privado que nadie más entiende, solo los dos. Para mí y para Jeff, la  
28          señal que nos indica que nuestra relación está bien, y sé que les va a parecer  
29          una locura, pero si Jeff ha estado malhumorado, él viene donde yo estoy, me  
30          da un pequeño codazo y me pregunta: “¿Ya se te pasó el mal humor?”

31

32   Shaunti:    Ese es su modo de pedir perdón y de preguntar: “¿Estamos bien?”

VFH Radio No. 1563

Surprising Secrets of Highly Happy Marriages\_Day 4 of 6\_A Womans Fantastic Five\_Shaunti Feldhahn

1           A veces, lo que vi en estas parejas, es que literalmente preguntan:  
2           “¿Estamos bien?” “Sí, estamos bien”. Otras veces eran estas pequeñas  
3           señales. Una pareja contaba sobre cómo se ignoraban el uno al otro cuando  
4           estaban enojados, hasta que uno de los dos se le acercaba al otro y le  
5           mostraba su dedo meñique. Si la otra persona tocaba el meñique,  
6           significaba: “Lo siento”, o: “Acepto tus disculpas”, o: “Sí, estamos bien”.  
7           Era una señal de que el problema sigue ahí, pero eso no es importante. Lo  
8           importante es que la relación es sólida.

9

10   Dennis:   Así es.

11

12   Shaunti:   Y necesitamos una señal para demostrarlo.

13

14   Roberto:   Explícales a nuestros oyentes la práctica de llevar un registro. ¿Qué es eso  
15           del puntaje que descubriste mientras hacías tu investigación?

16

17   Shaunti:   Uno de los secretos que me encantó, porque se relaciona mucho con el paso  
18           de la infelicidad a la felicidad, era guardar el puntaje. Todo el tiempo  
19           decimos: “No guarde registro del puntaje”. Pero resulta que las parejas  
20           felices sí lo hacen, solo que de manera diferente. Tienen una lista de lo que  
21           la otra persona *da*. Por ejemplo, un esposo reconoce: “¡Cielos! ¡Mi esposa  
22           estuvo toda la semana en casa con los niños enfermos! Ellos han estado  
23           gruñones. Entonces, automáticamente piensa: “¡Qué barbaridad! Mi esposa  
24           ha dado *tanto*. ¿Qué puedo hacer para retribuirle?”

25

26   Roberto:   ¡Ajá!

27

28   Shaunti:   El esposo podría decirle el sábado: “Mi amor, como estuviste con los niños  
29           enfermos toda la semana, déjame quedarme con ellos este fin de semana.  
30           Anda, sal con tus amigas”. Y no lo haría por sentir: “Oh, ¡qué maravilloso  
31           esposo soy! ¡No! Al contrario, él lo haría por sentido común que piensa:  
32           “Se lo debo. Quiero retribuírselo”.

- 1
- 2 Dennis: Claro.
- 3
- 4 Shaunti: Luego ella lo recibe y, al final dice: “¡Qué bien! ¡Mi esposo es tan dulce!  
5 ¿Qué puedo hacer por él?” Es este constante ciclo positivo el que  
6 verdaderamente cambia el tono del matrimonio.
- 7
- 8 Dennis: Bueno, uno de los desafíos que tuvimos a inicios de nuestro matrimonio fue  
9 que me di cuenta de que tanto Bárbara y yo teníamos expectativas muy  
10 altas. Esperábamos mucho de nuestra vida. Esperábamos mucho de  
11 nuestros hijos, y esperábamos mucho el uno del otro y de nuestro  
12 matrimonio. Las expectativas. Si no las manejamos adecuadamente,  
13 pueden llegar a ser irreales e injustas incluso. En la relación reinará una  
14 gran decepción, Shaunti. En tu investigación descubriste que las  
15 expectativas, el buen manejo de las expectativas era un componente clave  
16 de los matrimonios felices.
- 17
- 18 Shaunti: Sí, ese capítulo dice que las parejas felices tienen “fantasías fácticas”. Y  
19 todos se quedan: “¿Qué fue lo que dijo?” A ver, básicamente, es tan fácil  
20 tener expectativas *no realistas*. Todos los sabemos, ¿verdad? Lo que nos  
21 hace infelices es tener una expectativa de cómo deberían funcionar las cosas  
22 y esa expectativa no se cumple. Lo que las parejas felices hacen es  
23 rehusarse, a *anhelar* de cierta manera o a esperar algo que realmente es  
24 difícil realizar para su cónyuge. En lugar de ello, realmente celebran lo que  
25 sí puede realizar y lo ha cumplido.
- 26
- 27 Roberto: Así es.
- 28
- 29 Shaunti: Un clásico ejemplo. Una de las cosas que hace infelices a las esposas en un  
30 conflicto, cuando estamos molestos, cuando tenemos algo en contra del otro  
31 y él empieza a alejarse, es pensar que eso significa: “¡Yo no le importo!”  
32 Porque en las novelas románticas, el héroe jamás se aísla, ¿no es cierto?

VFH Radio No. 1563

Surprising Secrets of Highly Happy Marriages\_Day 4 of 6\_A Womans Fantastic Five\_Shaunti Feldhahn

- 1
- 2 Roberto: Claro.
- 3
- 4 Shaunti: El héroe siempre se *acerca* y es el que da el abrazo. Entonces, la esposa  
5 espera, desea y anhela que, en un conflicto, él se acerque a ella, abra sus  
6 brazos y la rodee con un fuerte abrazo. Bueno, cuando un esposo de la vida  
7 real está en un conflicto y ve que su esposa comienza a alejarse, él piensa:  
8 “Uffff, qué alivio, porque no sé en qué pensar. Necesito un tiempo para  
9 procesar las cosas. Qué bueno que ella se aleje por un momento, porque eso  
10 nos dará tiempo para reflexionar y luego nos reuniremos de nuevo”.
- 11
- 12 Dennis: Sí.
- 13
- 14 Shaunti: Realísticamente, él no tiene idea de que ella quiere y *anhela* que él le dé el  
15 fuerte abrazo. ¡Esa simplemente no es la realidad! La mayoría de esposos  
16 necesitan ese espacio y tiempo para pensar. Pero es *tan* fácil, para hombres  
17 y mujeres, es *tan* fácil tener una expectativa no realista. ¿Puedo ser honesta  
18 sobre una de las expectativas no realistas con que entran los varones al  
19 matrimonio?
- 20
- 21 Dennis: ¡Ah! Por supuesto.
- 22
- 23 Shaunti: No alcanzo a contar a la cantidad de hombres que han dicho: “Yo, como que  
24 esperaba que nos pusiéramos juguetones todos los días”.
- 25
- 26 Roberto: Claro.
- 27
- 28 Shaunti: ¿Me entienden? “Pensé que tendríamos ese momento de intimidad todos los  
29 días. Si ella realmente me deseara, no tendría que buscarla. Ella me  
30 buscaría a mí”. ¡Eso solo pasa en las películas!
- 31
- 32 Roberto: Así es.

1

2 Shaunti: Si él fuera todo un semental, ella no querría quitarle las manos de encima.  
3 “Entonces, ¿qué significa cuando no lo tenemos, ya saben, todos los días?  
4 A veces ni siquiera ocurre todas las semanas. Eso significa que yo no le  
5 importo, que ella no se preocupa por mí”. Ahí viene un sentimiento de  
6 depresión, por lado del hombre, en lugar de pensar: “Dios creó diferentes a  
7 los hombres y mujeres en esta área. Sí, en ocasiones, definitivamente se  
8 puede poner un puente sobre esa brecha”. Las mujeres también debemos  
9 entender lo importante que esto es para los hombres.

10

11 Dennis: Correcto.

12

13 Shaunti: Pero el varón tiene que acercarse a la mujer de un modo distinto. Su esposa  
14 necesita saber lo que usted tiene en el menú para esa noche. Tiene que  
15 decorar el escenario un poquito, debe establecer un tiempo de expectación,  
16 porque así es como Dios programó a la mayoría, no a todas, pero sí a la  
17 mayoría de mujeres.

18

19 Roberto: Siempre les digo a los varones que tienen esa expectativa no realista: “Esas  
20 mujeres que ven en las películas, ¡tuvieron que firmar un contrato que  
21 estipula que eso es lo que van a hacer!” [Risas].

22

23 Shaunti: ¡Qué deprimente!

24

25 Dennis: Pudiéramos seguir hablando de esto todo el día, pero en este programa  
26 hemos tratado el tema, en realidad, de cómo debemos ser generosos en el  
27 matrimonio.

28

29 Shaunti: ¡Así es!

30

VFH Radio No. 1563

Surprising Secrets of Highly Happy Marriages\_Day 4 of 6\_A Womans Fantastic Five\_Shaunti Feldhahn

1 Dennis: Debemos pensar en cómo podemos animar, cómo podemos bendecir, cómo  
2 podemos perdonar, cómo podemos buscar el perdón. Debemos amar  
3 generosamente.

4 Y si lo hiciéramos día tras día, si sembráramos generosidad en el  
5 matrimonio, ¿sabe una cosa? Estoy seguro de que usted cosecharía, de vez  
6 en cuando, la misma generosidad.

7

8 Roberto: Bueno, gracias Shaunti por haber compartido este tiempo con nosotros.  
9 Continuaremos con esta fascinante serie, no se pierda nuestro próximo  
10 programa, usted que nos escucha.

11

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

15

16 Copyright © 2013 FamilyLife. All rights reserved