

CASADOS Y FELICES
Guía de psicología y espiritualidad
para las relaciones de pareja

Colección
«Familia y persona»

Juan Andrés Yzaguirre
y Claire Frazier

CASADOS Y FELICES

Guía de psicología y espiritualidad
para las relaciones de pareja



Ciudad Nueva

1ª edición: julio 2004
6ª impresión: enero 2012

Título original: *Thriving Marriages*
© 2004, New City Press
202 Cardinal Rd., Hyde Park, NY 12538 - USA

Traducción: *Juan Gil Aguilar*
Revisión: *Ana Hidalgo*
Maquetación: *Jorge León*
Diseño de cubierta: *Antonio Santos*

© 2004, Editorial Ciudad Nueva
José Picón, 28 - 28028 Madrid
www.ciudadnueva.com

ISBN: 978-84-9715-062-0
Depósito legal: M-

Imprime: Afanías Industrias Gráficas - Alcorcón (Madrid)

Prólogo

¿En qué se diferencia este libro de muchos otros que tratan sobre el matrimonio? En que presenta un nuevo modelo de «dinámicas de unidad» para el matrimonio cristiano; una metodología clara para practicarlo; un camino que pueden recorrer parejas de denominaciones cristianas y raíces culturales diferentes; y por último, un enfoque sin tecnicismos que es aplicable, creativo, práctico y efectivo.

La mayoría de los libros que tratan sobre el matrimonio proponen principios, técnicas o hábitos que son fruto de la investigación, así como «recetas» para una relación duradera, pero en general les falta un modelo claro para un matrimonio sano y feliz. Este libro presenta un modelo de matrimonio cristiano que integra los mejores hallazgos psicológicos sobre matrimonios felices con una espiritualidad de la unidad para el mundo de hoy. Lo hemos escrito como si estuviéramos conversando contigo y evitando un lenguaje técnico.

La siguiente anécdota nos puede ayudar a presentar nuestro modelo: Claire encontró una tarjeta que decía: «Hay tres ingredientes importantes para conseguir una relación feliz». Con mucha curiosidad abrió la tarjeta, y dentro ponía: «¡Desgraciadamente nadie sabe cuáles son!». Los dos nos reímos, pues nosotros podíamos ofrecer tres

sugerencias fruto de nuestra investigación y labor clínica. Nuestro modelo presenta tres dinámicas de unidad en el matrimonio: empatía, autonomía y reciprocidad.

Nuestra metodología proporciona una estrategia para poder desarrollar estas tres dimensiones esenciales que afectan a tu pareja, a ti y a la relación entre los dos. La *empatía* te permite acoger y conocer a tu cónyuge; la *autonomía* es el don de ti mismo que aportas a la convivencia, y la *reciprocidad* es la relación que surge de una síntesis creativa entre empatía y autonomía. Cuando una pareja desarrolla, integra y vive estas tres dimensiones, su matrimonio se convierte en una experiencia profunda y gozosa de unidad en la diversidad.

En primer lugar presentamos *la empatía como amor inteligente*. La empatía permite a los cónyuges conocerse y amarse de un modo profundo y relevante. Es el arte de saberse acoger el uno al otro. La empatía no depende tanto de que haya amor entre los dos, sino de que ambos se sientan amados tal y como quieren ser amados. Cuanto más comprendido, aceptado, valorado y querido se siente uno, más probabilidades habrá de que corresponda. La verdadera empatía lleva a la reciprocidad y no a la codependencia¹. La empatía es un conjunto de habilidades. Exploraremos cómo puede uno conectar emocionalmente con el otro (capítulo 1); cómo comprender las necesidades del otro (capítulo 2); cómo responder a esas necesidades de modo inteligente (capítulo 3); y concluiremos con una reflexión sobre el alma de la empatía (capítulo 4).

¹ Codependencia: dependencia emocional en el otro para ser feliz.

La segunda parte del libro propone *la autonomía como don de un yo sano*. La autonomía significa que los cónyuges cuidan adecuadamente su salud personal para ser el mejor don para el otro. Usaremos la metáfora de una casa con siete habitaciones para describir la vida de las personas: trabajo, familia, amigos, alma, salud, formación y comunidad. Ofreceremos estrategias para cuidar y embellecer cada una de las habitaciones de la «casa del yo» y conseguir una vida equilibrada (capítulo 5); antídotos poderosos contra los pensamientos «tóxicos» que distorsionan la realidad y provocan sentimientos negativos (capítulo 6); modos prácticos de simplificar y quitarle estrés a la vida (capítulo 7); y concluiremos con una reflexión sobre el alma de la autonomía (capítulo 8).

En tercer lugar presentamos *la reciprocidad como el gozo de la unidad*. El amor perfecto es el amor recíproco. Si la *empatía* es el amor altruista —es decir, los cónyuges que se aman el uno al otro incondicionalmente— y la *autonomía* es potenciar al máximo la capacidad de amar, a través de la *reciprocidad* el amor maduro alcanza su perfección. El proceso de reciprocidad implica el arte de comunicarse con el otro (capítulo 9); la capacidad de resolver conflictos con sabiduría y respeto (capítulo 10); saber perdonarse y reconciliarse (capítulo 11) y vivir una espiritualidad de la unidad (capítulo 12).

El libro también contiene cuestionarios y ejercicios para detectar y perfeccionar estas técnicas. Invitamos a los cónyuges a responderlos y ponerlos en práctica, cosa que los ayudará a elaborar su propio proyecto de matrimonio tal como quieren que sea. Todo matrimonio está en vías de desarrollo, y aplicar estos ejercicios y estrategias ayudará a que las parejas puedan actualizar el potencial que

yace latente en su relación. Si dedican una semana a aplicar las técnicas de cada capítulo del libro, en tres meses podrán celebrar la abundancia de nueva vida en su matrimonio.

Por otra parte, este libro refleja nuestras peculiares raíces ecuménicas e interculturales. Juan Andrés es católico, y Claire, cuando nos conocimos y nos casamos, era protestante. Juan Andrés es de origen español, y Claire de origen anglo-americano. Nuestras respectivas familias son muy diferentes. Sin embargo, a lo largo de los años hemos aplicado lo que exponemos en este libro y, aunque experimentamos los mismos defectos y contratiempos que cualquier otra pareja, gozamos de un matrimonio feliz. La experiencia nos demuestra que nuestro modelo vale para parejas de diferentes denominaciones cristianas y raíces culturales distintas.

Creemos que este libro os resultará útil para vuestro matrimonio, tanto si estáis recién casados como si tenéis a los hijos ya emancipados o habéis celebrado vuestras bodas de oro. Esperamos que os sirva de inspiración y os motive a practicar las técnicas que sugerimos, y que vuestro matrimonio crezca en unidad, como les ha sucedido a innumerables parejas. Los ecos que nos llegan de los talleres y retiros que damos por todo Estados Unidos sobre el matrimonio y la vida de familia subrayan el impacto positivo de este modelo en las vidas y en los matrimonios. Ha ayudado a muchas parejas a transformar su matrimonio, que ha pasado de ser una mera convivencia que sobrevive y se mantiene, a convertirse en un itinerario de crecimiento continuo. La visión que proponemos, sencilla y práctica, puede hacer de vuestro matrimonio lo que Dios desea para vosotros.

El contenido espiritual de las dinámicas de unidad que proponemos brota de la perspectiva cristiana que ilumina nuestra vida, pero estamos convencidos de que hay otras tradiciones religiosas que también ofrecen ideas valiosas sobre la espiritualidad del matrimonio. Si no tenéis una fe religiosa, os invitamos a seleccionar los principios que encontréis acordes con vuestras creencias o valores.

Este libro puede servir como proyecto para construir vuestro matrimonio día a día mediante una visión unificada y las técnicas esenciales que hacen falta para poner en práctica esa visión. No leáis este libro una sola vez para luego dejarlo en la estantería; tenedlo a mano como un breve compendio de técnicas que podéis practicar durante el resto de vuestra vida.

