

La pésima idea de amar a tu esposa como a ti mismo



¿AMAR O ENAMORARSE?

Amor no es enamoramiento. El amor no debe verse como un sentimiento espontáneo que te sucede o no te deja de suceder. Amar es un acto voluntario. Y es sumamente importante saber, especialmente en el matrimonio, que “amor”, el sustantivo, es el resultado de nuestra decisión de “amar”, el verbo. Aprender a amar, tratando de conocer mejor la forma en que mi esposo o esposa necesita que la ame, no le quita sinceridad al acto de amar. Es por eso que nuestra Torá presenta el amor como una “obligación”, nos dice por ejemplo, que debemos amar al prójimo, al extranjero, a nosotros mismos y a Dios. Y también nos enseña cómo hacerlo.

DE PLANETAS DIFERENTES...

La sociedad moderna ha hecho un esfuerzo tremendo durante los últimos 50 años para que hombres y mujeres gocemos de los mismos derechos en la sociedad,

tengamos las mismas oportunidades en el mercado laboral, etc. Pero debemos entender que emocionalmente somos y seguiremos siendo muy diferente. En la gran mayoría de los casos, la forma en que un hombre expresa el amor o percibe el amor, o la ausencia de él, es muy diferente a la forma en que una mujer expresa y percibe el amor. No ser consciente de estas diferencias psicológicas y emocionales puede ser muy perjudicial, o incluso fatal, para el matrimonio.

Veamos ahora un sencillo ejemplo

¿CÓMO AMAR A TU ESPOSA?

Muy a menudo, una mujer siente la necesidad de conversar con su esposo, esperando que ambos se abran emocionalmente y compartan sus sentimientos. En este tipo de conversaciones emocionales, uno expresa lo que le molesta o le duele como una forma de relajarse y liberar tensiones. Al articular los conflictos, en estas conversaciones no se busca una solución a los problemas, solo alivio y apoyo. Cuando una esposa se abre emocionalmente, lo que necesita de su esposo es que la escuche atenta y empáticamente, y que haga el mayor esfuerzo por comprenderla. Este tipo de conversación terapéutica ayuda a la mujer a sentirse comprendida: esto es: apoyada y validada en sus sentimientos. Y así se siente amada por su esposo.

¿CÓMO AMAR A UN HOMBRE?

Para la mayoría de los hombres, el objetivo de una conversación en la que se discute un problema o un conflicto no es compartir emociones o relajarse, sino encontrar una solución a esos problemas. En el mundo de los hombres, no se comparten las emociones cuando quiere desahogarse. ¡Todo lo contrario! Para un hombre, «abrirse y articular sus problemas» puede ser como una tortura psicológica. ¿Por qué? Porque cuando un hombre habla de sus problemas los “vuelve a vivir”. Cuando un hombre está tenso, necesita relajarse en privado y en silencio, en alguna de «sus cuevas” psicológicas, como lo explica John Gray. ¿Cómo? Haciendo algo que pone a su mente en piloto automático y lo distrae de su problema, como escuchar las noticias, ver un evento deportivo, etc. Este espacio privado lo ayuda a dejar de pensar en su problema y de esta manera comienza a sentirse más aliviado. Así, cuando su esposa generosamente le brinda este espacio y lo ayuda a relajarse “a su manera”, el esposo se siente agradecido y amado.

LOS HOMBRES NO SON DE VENUS

La mayoría de nosotros, hombres y mujeres, no conocemos ni somos conscientes de estas diferencias. Al contrario: vivimos en una sociedad donde la corrección política nos impulsa a ignorar las diferencias innatas entre los géneros. Por lo tanto, no tenemos muchas oportunidades para aprender y reconocer que las esposas y los esposos demuestran su amor y desean, o necesitan, ser amados de diferentes maneras. Ahora bien, si nadie le enseña a una esposa que la forma que un hombre se libera de su estrés es completamente opuesta a la de una mujer, ella naturalmente tratará de «ayudar» a su esposo de la única manera que conoce. Y desde su más profundo amor por él intentará, por ejemplo, empujarlo a “relajarse” invitándolo a contarle todos los detalles de su problema. La esposa ofrece su oído y su tiempo, con la mejor de las intenciones, y de la forma que a ella le gustaría que su esposo actuara en esa situación. Cuando esto sucede, y el esposo se niega a hablar y compartir sus problemas, ella probablemente sentirá que él la está rechazando. Y posiblemente piense que él no acepta su apoyo emocional porque no la ama lo suficiente.... Por el otro lado, es muy posible que el marido interprete su comportamiento no como un acto de amor sino, por el contrario, como un intento malintencionado de parte de esposa de privarlo de su propio espacio.

BAJAR LAS EXPECTATIVAS

Este es solo un ejemplo de cómo las cosas pueden complicarse a pesar de nuestras buenas intenciones y a pesar del amor que uno siente por el otro, simplemente porque «no sabemos cómo amar a nuestro cónyuge». Aprender a amar a mi esposa significa, en primer lugar, hacer todo lo posible para “educarme” y aprender cómo ella expresa su amor y cómo necesita ser amada.

Por último, también es fundamental comprender que “saber que somos diferentes» es el primer paso, pero no es suficiente. Cuando aprendemos algo nuevo, no podemos transformarnos de forma inmediata y automática. Actuar correctamente sobre la base de nuevos conocimientos, particularmente en el área de las emociones, puede llevar mucho tiempo. Para hacerlo parte de uno e incorporar, uno debe seguir intentándolo hasta encontrar el delicado equilibrio entre lo que uno es y lo que uno sabe que debe ser y hacer.

Continuará