



Acabo de leer una historia preciosa. Una historia en la que un hombre lleva 40 años escribiendo cartas a diario a su mujer. Son postales, pequeñas notas, misivas más extensas... No son un resumen del día, como si se tratara de un diario, sino una oportunidad diaria de decir a su mujer: “Te quiero”.

Él se llama Bill Bresnan y tiene 74 años. Su mujer, la afortunada receptora de tanta correspondencia, Kristen. Bill explica que comenzó esta costumbre cuando eran novios, aunque al principio no era todos los días. Pero ya en los años 80, la costumbre se volvió un hábito y una necesidad matrimonial.

Todas las cartas concluyen con un: “Yo te amo, mi amor es un signo de infinito”. Hasta ahora, y esperemos por muchos años, Kristen ha cuidado cada mensaje, los ha organizado y ya ocupan 25 cajas.

Hasta aquí la historia, y la moraleja es clara: comunicación, comunicación y comunicación. Es una de las bases más importantes e imprescindibles de cualquier relación exitosa, y más si se trata de una en la que cada uno pone en juego su persona, su amor y sus sentimientos.

Si alguien quiere que su matrimonio funcione, como me dijo un sacerdote hace ya algunos años, lo más importante que debe suceder es la comunicación. No es cuestión de estar siempre de acuerdo, sino de saber qué hay en el corazón y en la cabeza del otro. Abrir el corazón y los pensamientos a la persona que amas es la base fundamental, por tanto, del éxito de un matrimonio.

Este sacerdote me dijo en aquella ocasión que el demonio es como un lobo: cuando quiere matar a un cordero lo hace mordiéndole la garganta a su víctima. La oveja muere ahogada y con un gran dolor. Lo mismo nos sucede a nosotros: cuando el demonio quiere romper un matrimonio ataca la garganta, ataca la comunicación y así rompe la pareja.

Por ello te dejo aquí unos cuantos consejos que suelo dar cuando alguien me pide alguna ayuda al respecto.

Sobre el hecho de hablar te digo lo siguiente:

- 1.** Para empezar que sepamos que hay muchas formas de lenguaje: los gestos, las caricias, las miradas... Pero uno de los que no puede faltar nunca es la comunicación verbal. Por eso, con tu mujer, con tu marido, habla y comparte, pero también escucha. La comunicación no es un monólogo: es hablar y escuchar. Escuchar y después hablar.
- 2.** Sal a cenar con tu pareja a solas, sin hijos. Su tiempo particular es sagrado, y está por encima del de los hijos. Y si pueden, dedíquense un día al mes para ustedes. Y una semana al año... Inténtenlo: solo tienen cosas que ganar. Pidan ayuda a la suegra, la amiga, la cuñada... Tengan un matrimonio amigo: cuando una pareja se toma "el sábado libre", el siguiente le devuelven el favor.
- 3.** No te acuestes sin contar lo que te ha pasado a largo del día de hoy ni tampoco sin haber escuchado lo que le ha sucedido a tu cónyuge en esta jornada.
- 4.** ¡Aguas! Tampoco te acuestes enojado con tu pareja. Acuéstate reconciliado. No hay nada peor que acabar el día enojado. No hay nada mejor que acostarse en paz.
- 5.** Sobre los temas... ¡hablen de todo! Hay temas que no pueden faltar en su conversación: el futuro, la salud, las metas, el trabajo, los hijos, otros asuntos familiares, el dinero, las aspiraciones...
- 6.** No dejes de dar un cumplido de vez en cuando. No consiste en adular, eso espanta a cualquiera, pero sí de reconocer lo bueno que tiene el otro.
- 7.** Vuelve al "amor primero". Hablen de cuando se conocieron y cómo resultó. Ríanse, que seguro que hay multitud de anécdotas simpáticas que les unieron. En este caso, al menos en éste, no está mal poner la mano en el arado y echar y mirar atrás.
- 8.** Aprende a ser agradecido también de palabra. Y por supuesto a saber pedir perdón de palabra. A veces cuesta un mundo, pero hay que hacerlo. Muchas parejas mueren por la soberbia de no haber pedido perdón o no haber sido agradecido a tiempo.

Hay una cosa mejor que las cartas que ha escrito durante toda su vida el protagonista de nuestra anécdota, es el poder decirte que hables y compartas lo más que puedas con tu cónyuge.