©editorial BNEI SHOLEM

בס״ד

MIRIAM ADAHAN

Todo es un obsequio

(aunque a primera vista no lo parezca)

Una guía
para la edificación de nuestro matrimonio
y la educación de nuestros hijos
inspirada en las enseñanzas de la Torá

Tomo 3

EDITORIAL BNEI SHOLEM

©editorial BNEI SHOLEM

Título del Original en Inglés

It´s all a Gift

(though it may not seem like it at first glance)

by **Miriam Adahan**

Único autorizado para la distribución y comercialización
en español Editorial Bnei Sholem
©COPYRIGHT 2013

Todos los derechos reservados. No pueden reproducirse en forma alguna, partes de este libro, ni tampoco almacenarse o recuperarse información, en forma total o parcial en cualquier idioma sin el consentimiento escrito del editor.

Se aplicarán estrictamente los derechos de autor.

EDITORIAL BNEI SHOLEM
Jean Jaures 737
Buenos Aires ARGENTINA
tel: 54 4961 8338 / linea USA 1718-618-4158
Whattsapp +549 11 5111 2925
editorial@bneisholem.com.ar
www.bneisholem.com.ar

Adahan, Miriam
Todo es un obsequio: una guía para la edificación de nuestro matrimonio
y la educación de nuestros hijos inspirada en las enseñanzas de la Torá. - 1a ed. -
Ciudad Autónoma de Buenos Aires: Bnei Sholem, 2013.
234 p. ; 15x22 cm. ISBN 978-987-1380-81-7
1. Judaismo. I. Título. CDD 296
Fecha de catalogación: 02/05/2013

ISBN 978-987-1380-81-7

IMPRESO EN ARGENTINA
PRINTED IN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

©editorial BNEI SHOLEM

Todo es un obsequio

(aunque a primera vista no lo parezca)

por Miriam Adahan

Una de las obligaciones más difíciles que tenemos es el deber de «bendecir lo malo tal como bendecimos lo bueno» (*Berajot* 54a). ¿Pero cómo podemos permanecer afectuosos al vernos frente al rechazo? ¿Cómo hallamos la alegría al vernos frente a la pérdida, especialmente cuando las pérdidas parecen absurdas, no tener sentido y ser injustas? ¿Por qué nos envía Hashem estas circunstancias? ¿Y nos está pidiendo lo imposible al solicitar que las bendigamos?

La verdad es que cada judío tiene un potencial espiritual infinito que sólo puede salir a la luz con los sucesos específicos que Hashem ha elegido para cada uno de nosotros. No obstante, como dijo Rabí Tarfon: «El día es corto, la tarea es grande, los trabajadores [todos nosotros] son perezosos, la recompensa es grande y el Amo es insistente» (*Avot* 2:15). ¿Qué nos despierta de la apatía, la desesperación y la pereza, y nos obliga a desarrollar este potencial? Es precisamente el esfuerzo de hallar el sentido y el bien oculto en medio de los sucesos estresantes lo que nos permite descubrir nuestra Divinidad interior.

La necesidad de darle sentido al dolor es singularmente humana. *Todo es un obsequio* provee de una metodología que nos posibilita aplicar la sabiduría de la Torá a todo aspecto de nuestras vidas cotidianas, por más triviales o trágicos que sean.

Usando ejemplos de su propia experiencia profesional y sus populares grupos de *EMETT*, la Sra. Adahan nos muestra cómo su sistema de «aerobismo espiritual» puede traer más alegría y tranquilidad a la vida de todos.

©editorial BNEI SHOLEM

Sobre la autora

Miriam Adahan es la fundadora de *EMETT*: Emocional Maturity Established Through Torah [Madurez Emocional Establecida a través de La Torá], que es un método disciplinado para ayudar a integrar los principios y valores de la Torá a la vida cotidiana.

La Sra. Adahan se recibió con honores en la Universidad de Míchigan, hizo su maestría en Psicología en la Wayne State University y su doctorado en el Humanistic Psychology Institute.

Se estableció en Israel en 1981 y vive con su marido y cuatro hijos.

Otros libros de Miriam Adahan

- *EMETT: Emotional Maturity Established Through Torah*
- *Criar hijos [publicado en español por Bnei Sholem]*
- *Appreciating People (Including Yourself)*
- *Living with Dificult People (Including Yourself)*

©editorial BNEI SHOLEM

Si puedo evitar que un corazón quede destrozado,
no habré vivido en vano.
Si puedo aliviar el sufrimiento de una vida,
o mitigar un dolor,
o ayudar a un petirrojo desfalleciente
a retornar a su nido,
no habré vivido en vano.

EMILY DICKINSON

Los ejemplos contenidos en este libro son todos verídicos.
A menos que se den tanto nombre como apellido, se han cambiado las identidades para resguardar la privacidad de los involucrados.
Cualquier similitud con personas que tengan estos mismos nombres es pura coincidencia.

Este libro está dedicado a mi familia de EMETT,
que está dispersa por todo el mundo,
y cuya devoción a los principios de la Torá
son para mí una fuente constante de inspiración y alegría.

©editorial BNEI SHOLEM

Índice

Introducción X

***PARTE I: Matrimonio*.....1**

1. El obsequio de conocer las «realidades de la vida» del otro.....**3**
2. El obsequio del entendimiento de los distintos estilos de comunicación.....**25**
3. El obsequio del *midbar* conyugal: la creación de tu propio oasis.....**51**

***PARTE II: Hijos*.....73**

4. El obsequio de encontrar soluciones con los niños.....**75**
5. El obsequio de enseñarles a los niños cómo evitar devolver herida con herida.....**85**
6. El obsequio del niño hiperactivo.....**97**
7. El obsequio de dar el beneficio de la duda.....**113**

***PARTE III: Técnicas para una mejor comunicación*.....125**

8. El obsequio de derrotar el síndrome del genio loco/triste/malo: primera parte.....**127**
9. El obsequio de derrotar el síndrome del genio: segunda parte..**153**
10. El obsequio del escape del SRI.....**167**
11. El obsequio de la superación de la programación infantil.....**177**

Apéndice: El ejemplo de EMETT – La transformación de la oscuridad en luz.....**198**

Glosario **208**

Bibliografía **211**

Índice de nombres **213**

©editorial BNEI SHOLEM

Introducción

Una vida en búsqueda de la verdad es una vida de lucha en la que la paz y el bienestar obtenidos con facilidad no tienen parte.
RABINO MENÁJEM MÉNDEL DE KOTSK

Mientras escribo esta introducción, el pueblo judío se encuentra frente al Día del Juicio de 5742. ¿Cuál será nuestro destino como pueblo? ¿Qué me espera individualmente? Estamos ciegos. No sabemos nada. Lo único que podemos hacer es orar para poder hacer Rey a Dios, sin importar qué nos suceda en este año entrante.

¿Por qué esta palabra, «hacer»? Dios ya es Rey. ¿Quiénes somos nosotros para «hacer» algo de Él? Y, con todo, la palabra es significativa porque expresa nuestra *avodá* espiritual esencial; depende de nosotros hacer el esfuerzo para recordar que Dios *es* Rey, que Él determina lo que nos sucederá. Olvidamos esta verdad simple y básica porque tenemos también un deseo de ser como Dios, de dirigir nuestros propios asuntos y determinar nuestro destino. Nuestra oposición a Su voluntad crea ira y desesperación. Es sólo poniendo el esfuerzo por verLo como Rey que podremos aceptar Su voluntad con amor y vivir con alegría a pesar de las dificultades y pérdidas que experimentamos todos.

Hacia el final del libro de *Shemot* (33:13-20), Moshé Rabenu tiene un conmovedor diálogo con Dios que se desarrolla así:

> Moshé: «Y ahora, si he hallado gracia a Tus ojos, hazme saber, lo suplico, Tus caminos, para poder conocerTe, con el fin de poder hallar gracia a Tus ojos».
> Dios: «Mi presencia irá [contigo] y te daré reposo…».
> Moshé: «Muéstrame, lo suplico, Tu gloria».
> Dios: «Hare que toda Mi benevolencia pase ante ti y proclamaré el nombre de Dios ante ti…[Pero] no puedes ver Mi Rostro, pues el hombre no puede verMe y vivir».

¿No es esta la súplica de cada uno de nosotros? ¿Entender los caminos de Dios, sentir Su presencia con nosotros en todo momento? No podemos ver a Dios directamente. Tenemos que poner esfuerzo

©editorial BNEI SHOLEM

para intuir Su presencia en todo lo que nos suceda, para *saber* con una fuerte certeza que Él está aquí, especialmente en medio de la oscuridad.

Una historia verídica: escape de Irán

Cuando me vine a vivir a Éretz Israel, en 1981, estuvimos un tiempo en un centro de absorción. Allí, me hice amiga de una joven viuda que tenía cuatro hijos y había llegado de Irán un año y medio antes. Si bien vivía en un pequeñísimo apartamento de un ambiente y trabajaba como empleada en el correo local, tenía una dignidad principesca que insinuaba un origen refinado. Cuando nuestras hijas de once años se hicieron grandes amigas, salió a la luz la historia de su vida previa.

En Irán, habían sido muy ricos, con sirvientes, automóviles de lujo y vacaciones costosas en el exterior. Entonces se produjo el derrocamiento del Sha y el reinado de terror contra los judíos. Un día, entró una banda de matones a la tienda de alfombras de su marido y lo asesinaron de un disparo. Mancharon las paredes con su sangre, proclamando que era un agente del Sha.

Informada de la horrible tragedia, la afligida viuda se dio cuenta de que tenía que irse de Irán sin demora para salvarse a sí misma y a sus hijos. Tratando desesperadamente de no perder el control, se puso en contacto con un hombre de quien se sabía que ayudaba a los judíos a escapar a Turquía a través de las traicioneras montañas. Puesto que estaba prohibido viajar sin autorización y la venta de los artículos domésticos despertaría sospechas, tuvo que dejar atrás casi toda su riqueza. No le podía contar a nadie de sus planes, ni siquiera a sus propios hijos. No podía empacar maletas porque podían verla los vecinos e informárselo a la policía.

Temblando, tratando de no revelar su pánico, tomó todo el dinero en efectivo y las joyas que tuviera a mano y, diciéndoles a sus hijos que iban de compras, se fue de su casa, para nunca regresar. En la oscuridad de la noche, se encontraron con su guía, en las afueras de Teherán. Entregando casi todo su dinero, comenzó una horrenda pesadilla para esta valiente viuda y sus cuatro hijos, siendo la más pequeña una niña de tres años.

©editorial BNEI SHOLEM

Los primeros días, pasaban dieciocho horas seguidas en camello. El dolor que padecían era tan atroz que a menudo se sentían desfallecer. La madre terminó con un daño permanente en la espalda. Pero, cada vez que se quejaban, el guía les gritaba diciendo que si emitían una palabra más los mataría de un disparo. No tenían más opción que seguir adelante. En un momento, unos bandidos que se aprovechaban de los judíos iraníes que estaban huyendo del país le robaron a la madre todo el dinero y las joyas que le quedaban.

De día, los calcinaba el sol. De noche, se congelaban. Cuando las montañas se fueron haciendo más empinadas tuvieron que empezar a montar en asnos. A menudo, los precipicios eran tan estrechos que un movimiento equivocado suponía una muerte segura, y el asno y su jinete caerían al abismo. En una ocasión, en su apuro por cruzar un arroyo congelado, perdieron todos los zapatos en el agua lodosa. Luego, cuando llegaron al otro lado, tuvieron que caminar descalzos sobre cactus llenos de espinas y piedras afiladas. Haciendo muecas de dolor, trataban de no gritar cuando las espinas y los guijarros les cortaban la carne. Casi atontados por el dolor y la fatiga, la madre y su hijo mayor se turnaban para llevar a la hija menor.

En otra ocasión, tuvieron que hacerse camino por un puente endeble hecho de sogas y tablillas de madera que se extendían entre las cimas de dos montañas y a través de un profundo barranco. Las sogas se veían como si apenas pudieran cargar con su propio peso (y mucho menos a un grupo de aterrorizados refugiados judíos). Bajando la vista para divisar aquel abismo, la madre quedó helada de terror, diciendo a los gritos que no podía seguir adelante. Una vez más el guía sacó su arma, y la amenazó a ella y a sus hijos con la muerte si no se movían. Tomando a su hija de tres años de la mano, se obligó a sí misma a sujetar las cuerdas, avivada por la ira hacia aquel guía iraní que los instaba con tanta brusquedad a avanzar.

Después de dos semanas y media de esta tortura constante, el pequeño grupo de refugiados judíos llegó a la frontera con Turquía. Allí, el guía, que había sido siempre tan severo, de repente abrazó con calidez a cada uno de los niños y dijo: «Antes de dejarlos, les quiero decir que yo también soy judío. Lamento haber tenido que ser tan duro, pero si hubiera sido más agradable ustedes no habrían logrado

©editorial BNEI SHOLEM

llegar hasta aquí. Los tenía que asustar para que se movieran, o no habrían podido seguir adelante». Con lágrimas en los ojos, dijo: «Estoy orgulloso de todos y cada uno de ustedes. Son todos unos verdaderos *guiborim* [héroes]». Dicho esto, dio la media vuelta y se fue, para regresar a Irán.

Al igual que esta heroica familia, nosotros también estamos en un viaje que es a menudo traicionero y suele estar colmado de dolor; pero hay algo que podemos saber con certeza: cuando lleguemos al Mundo de la Verdad, veremos que nuestro Guía siempre nos ha amado, y que todas las dificultades por las que pasamos en este mundo eran necesarias a fin de revelar la grandeza y la Divinidad existentes tanto en nosotros como en los demás.

A fin de alcanzar este nivel de conciencia Divina, tenemos que interiorizar una actitud positiva hacia la aflicción. Esta actitud está muy bien ilustrada en otro relato.

«Mi *neshamá* suplicó esto»

El siguiente relato ha sido atribuido a Rabí Najman de Breslev.

> Había una vez un hombre muy rico que falleció. Cuando llegó al Cielo, se puso en fila junto con las muchas personas que estaban ingresando al Gan Edén. Pero cuando llegó su turno, un ángel le dijo firmemente que fuera a sentarse en un banco que había cerca de la puerta.
> —¡Pero yo soy un hombre rico que dio mucha *tzedaká* cuando estaba vivo! ¡Así que merezco ingresar de inmediato! —le dijo el rico gritando.
> —Cálmate y haz lo que se te ha dicho —replicó el ángel.
> Después de varias horas, empezó a golpear la puerta, exigiendo que le dijeran por qué no le permitían entrar.
> —Hay un debate interminable concerniente a si tienes permitido entrar o no —le respondió el ángel.
> —Pero di mucha *tzedaká* —dijo el rico con voz fuerte.
> —Es cierto —confirmó el ángel—, has dado *tzedaká*, pero lo hiciste porque aquello te hacía sentir importante y superior. Eras extremadamente arrogante. En ocasiones, cuando venía gente a pedirte dinero, tú les cerrabas la puerta en la cara o tirabas una moneda al suelo. Solías gritarles a tus criados y no les pagabas un sueldo justo. Nunca Le agradeciste a Dios por tu dinero. Nunca reflexionaste siquiera en el origen de tu dinero. Dios no formaba parte de tu vida en absoluto. Es por eso que hay ahora un debate concerniente a si se te permitirá o no entrar en el Gan Edén. Así que ve a sentarte y sé paciente.
> Al cabo de varias horas, salió el ángel y le dijo:

©editorial BNEI SHOLEM

—No pudimos decidir dónde enviarte. Así que hemos decidido que tienes que volver a la tierra para aprender a ser humilde. Recuerda, trata bien a todas las personas. ¡Haz a Dios parte de tu vida! Sé humilde.
—¡Oy! —exclamó el rico con voz fuerte—, eso es imposible. Si tengo que volver abajo, al menos háganme pobre, ¡entonces seré sin duda humilde!
—Oh, no —dijo el ángel—. ¡Tienes que volver a ser rico y ser humilde al mismo tiempo! ¡Es esa tu prueba especial!
—No puedo —replicó firmemente el rico—. Por favor, por favor, háganme pobre. Por favor, te lo suplico. Permítanme ser pobre. ¡Si soy pobre, me sentiré dependiente de Dios y podré ser humilde!
—De acuerdo —dijo finalmente el ángel con exasperación—; pero recuerda, ¡fue tu *neshamá* la que pidió esto!
—No te preocupes —respondió el rico con agradecimiento—, prometo recordar que fue mi *neshamá* la que pidió ser pobre para poder aprender a ser humilde.
Pronto, volvió a nacer, en el seno de una familia muy pobre. Pero, desde su más temprana infancia, se sintió resentido y avergonzado por su pobreza. Se pasó toda la vida consumido por la envidia hacia quienes tenían más y se olvidó de forjar una conexión con Dios. Se olvidó por completo de que era su misma *neshamá* la que había pedido esta prueba a fin de poder perfeccionarse.

La moraleja de este relato es que siempre debemos recordar para qué estamos en el mundo, especialmente en momentos de dolor y desilusión. Es entonces cuando más necesitamos recordar: fue mi propia *neshamá* la que suplicó este «obsequio» para poder acercarme a Dios y perfeccionar mis *midot.*

La actitud de la Torá con respecto a la aflicción

Es posible que en un principio las palabras «todo es un obsequio» o «esto lo pidió mi *neshamá*» no se digan con sinceridad. No obstante, si te sigues repitiendo estas frases, te encontrarás con que te orientan de inmediato hacia una forma de pensar más espiritual. Te recuerdan que los sucesos dolorosos no son injustos, absurdos ni carentes de sentido, si bien pudieran parecerlo a primera vista.

La única forma de revelar el significado interior es poniendo nuestras herramientas espirituales en práctica. Cuando nos resistimos a la voluntad de Dios, las situaciones dolorosas son siempre más dolorosas. Pero cuando aceptamos la situación como algo que nos ofrece los obsequios de la comprensión y el crecimiento, ya no nos

©editorial BNEI SHOLEM

sentimos tan airados ni resentidos.

> He aquí, pongo hoy ante ti una bendición y una maldición…
> DEVARIM 11:26

Podemos percibir la misma situación como una bendición o una maldición. La diferencia radica en nuestra actitud.

La meta de este libro es enseñarte cómo emplear los sucesos dolorosos positivamente, para que puedas crecer en el entendimiento, el amor y el aprecio a Dios, a los demás y a tu propia persona. Recuerda, la frase «es un obsequio», no es ningún «adahanismo» extraño. Es posible hallar este concepto en toda la Torá y los *Tehilim* (por ejemplo: *Bereshit Rabá* 51:3; *Devarim* 8:3; *Tehilim* 136, 145).

Unas palabras de advertencia: por favor, no le digas a la gente que su pérdida es un obsequio cuando se hallen en medio de la expresión de la aflicción que aquello les produjo. Muestra empatía y solidarízate con esta pena. Dependiendo de la extensión de la pérdida y del nivel de conciencia espiritual de la persona, podrías tratar de preguntar en algún momento posterior: «Por favor, dime cómo has crecido en entendimiento y sensibilidad por haber pasado por esto. Quiero escuchar de veras lo que has aprendido».

Es posible que cuando intentes explicar este concepto, algunas personas digan: «¡Esta idea del obsequio es una tontería absoluta!». Esta respuesta, también, es un obsequio, porque te da la oportunidad de lidiar con la desaprobación con amor en el corazón, y no sentirte amenazado por el desacuerdo o incluso la ridiculización.

Podría llevar muchos años ver como un obsequio ciertas situaciones dolorosas. Cuando le conté a la *rebetzn* Rujoma Shain cuál sería el título de este libro, me lanzó su sabia y amorosa sonrisa y dijo: «Ah, sí, ahora que tengo casi ochenta años, puedo contemplar toda mi vida en retrospectiva y ver que todo por lo que pasé fue sin duda un obsequio». De modo que sé paciente mientras te esfuerzas por asimilar esta actitud.

Hace unos meses me llamó una amiga cuyo primer hijo había

©editorial BNEI SHOLEM

nacido con una parálisis cerebral severa para decirme que había dado a luz una hija sana. «Tan sólo quería decirte —me comentó—, que desde el momento en que sentí esas primeras contracciones, me dije a mí misma que, pasara lo que pasara, lo vería como un obsequio. No dejaba de repetirme a mí misma "ve todo esto como un obsequio" cuando nos dirigíamos al hospital, cuando nos quedamos detenidos en un embotellamiento y cuando llegamos al hospital diez minutos antes del parto. Haber aprendido esta frase de las clases de *EMETT* y haberla practicado desde hace cuatro años es lo que me mantuvo serena y me hizo sentir que tendría la fuerza necesaria para lidiar con cualquier cosa que me enviara Dios».

Espero que muchos lectores, como esta amiga, asimilen este concepto para también poder enfrentar las dificultades de la vida con fortaleza, amor y alegría.

Espero que después de describir mi propia lucha por liberarme de mi oscuridad particular, otros se sientan inspirados a creer que también ellos pueden superar las barreras que los hacen sentir aislados, incapaces e indignos de ser amados. Irán, como *Mitzraim*, es una metáfora de las fuerzas de separación, odio y amargura. Los que han estado allí les pueden mostrar eficazmente a otros el camino de salida.

> «Yo soy el Señor tu Dios, Quien te sacó de la tierra de Egipto para ser tu Dios…»
>
> BAMIDBAR 13:41

Es Dios Quien nos saca de la esclavitud: pero quiere que nosotros hagamos primero el esfuerzo. Y eso empieza con nuestra actitud.

©editorial BNEI SHOLEM

PARTE I

Matrimonio

©editorial BNEI SHOLEM

1 El obsequio de conocer las «realidades de la vida» del otro

2 El obsequio del entendimiento de los distintos estilos de comunicación.

3 El obsequio del midbar -desierto- conyugal: la creación de tu propio oasis

©editorial BNEI SHOLEM

1

El obsequio

de conocer las «realidades de la vida» del otro

©editorial BNEI SHOLEM

1- Un matrimonio en el que cada cónyuge muestre aceptación hacia el otro es realmente un árbol de vida, pero si están constantemente insatisfechos, esta amargura hartará a ambos.

2- Le debe hacer saber que la Torá lo obliga a encontrar formas no agresivas de expresar su disgusto (Vaikrá 19:18). El hombre normal y solidario aprenderá con el tiempo a ser más amable, pero un marido abusador se volverá aun más abusador si su esposa le muestra que la ha herido.

3- En muchos casos, las mujeres tienen que tomar la ira del hombre con menos seriedad, mientras que los hombres tienen que darles más importancia a las sensaciones de vulnerabilidad y dolor de la mujer.

4- El hombre que esté interesado en el poder, pero no en el amor, destruirá su matrimonio.

5- En lugar de atacar con ira, puede solicitar el consejo de su marido o pedirle que idee una solución junto con ella.

6- En lugar de esperar que su marido exprese su amor verbalmente, la mujer debe considerar la conducta concreta del hombre a fin de evaluar su nivel de afecto.

7- En un matrimonio atento, el amor mutuo va creciendo firmemente a medida que los cónyuges aceptan y aprecian más al otro, y se centran cada vez más en las necesidades ajenas antes que en sus propios deseos egoístas.

©editorial BNEI SHOLEM

1 - El obsequio de conocer las «realidades de la vida» del otro

Una expectativa sin cumplir enferma al corazón,
pero un deseo cumplido es un árbol de vida.
MISHLÉI 13:12

¡Qué bien se aplica esta declaración al matrimonio! Un matrimonio en el que cada cónyuge muestre aceptación hacia el otro es realmente un árbol de vida, pero si están constantemente insatisfechos, esta amargura hartará a ambos.

El proceso de aprender a aceptarse el uno al otro es sumamente asistido por el entendimiento de que tal como hombres y mujeres difieren físicamente, lo hacen también psicológicamente. Por desgracia, hombres y mujeres se casan con la creencia de que en el fondo la otra persona es como ellos, con pensamientos, emociones y necesidades similares. De ahí, esperan que la vida matrimonial sea armoniosa hasta el final.

El hecho es que tal vez tengan necesidades similares, pero no en el mismo orden de prioridad. Hombres y mujeres suelen tener necesidades en conflicto en su interior: de cercanía y seguridad por un lado; de independencia, control y respeto por el otro. Pero las mujeres tienden a poner en primer lugar la necesidad de cercanía, mientras que los hombres tienden a valorar más la independencia y el control, lo cual pone sus prioridades en un conflicto directo con las prioridades femeninas.

En tiempos pasados, las mujeres solían vivir con muchos parientes en torno a un mismo patio. Muchas de sus actividades las hacían junto con otras mujeres, como cocinar en un mismo horno y lavar la ropa junto al pozo comunitario, en un contacto casi permanente con

©editorial BNEI SHOLEM

otras mujeres con las que podían compartir las alegrías y los lamentos. Este estilo de vida del patio compartido satisfacía muy bien las necesidades emocionales femeninas de un contacto personal sostenido. Por desgracia, en la sociedad moderna pocas mujeres tienen la cercanía emocional permanente que ansían.

Los hombres, por otra parte, no han abandonado la tradición de salir del hogar para ir a trabajar. Su contacto con los demás tendía siempre a ser breve e impersonal, suponiendo a menudo dar o recibir órdenes, el intercambio de hechos concretos o la ejecución de transacciones comerciales.

En la actualidad, las mujeres que tienen aún la necesidad de aquel patio comunitario suelen estar aisladas en sus hogares y sentirse solas casi todo el día, de modo que se vuelcan a sus maridos en busca de la cercanía y comunicación que hubieran obtenido previamente de otras mujeres, una cercanía que la mayoría de los hombres no están dispuestos o no son capaces de satisfacer. La cercanía emocional no sólo suele amenazar la libertad del hombre, sino que pocos hombres tienen la misma necesidad intensa de una intimidad emocional sostenida que tienen la mayoría de las mujeres.

Cuando hombres y mujeres sienten que no se están cumpliendo sus expectativas, tienden a pensar que su cónyuge está deliberadamente tratando de hacerles daño o reteniendo malévolamente aquello que los satisfaría. Pensando: «Si él/ella realmente me amara, él/ella sería como yo lo deseo», terminan airados o distanciados. Cada vez que quedan molestos, culpan al otro, suponiendo: «¡Ajá! ¡Esto es prueba de que él/ella realmente no me ama ni respeta!».

Cada uno empieza a construir su caso contra el otro. Cada mueca, estado de ánimo negativo, cumpleaños olvidado o comentario crítico hace crecer la convicción de que no hay ni amor ni respeto.

La verdad es que los hombres y las mujeres suelen amar de manera diferente y quieren que se les muestre amor de maneras diferentes. Esta diferencia la expresó sucintamente Byron, un famoso poeta inglés, que escribió: «El amor del hombre es en su vida algo aparte; es toda la existencia de la mujer».

El siguiente análisis debería, es de esperar, ayudar a esposas y maridos a darse el uno al otro el beneficio de la duda. Saber que estas

©editorial BNEI SHOLEM

diferencias son normales suele tener un efecto tranquilizador, ya que uno se da cuenta: «No estoy solo. Hay otras parejas con frustraciones similares. Mi cónyuge no está haciendo esto para hacerme daño a propósito». El paso siguiente es que ambos ideen la forma de minimizar los sentimientos dañinos que pueden ser tan fácilmente un resultado colateral natural de estas diferencias.

Evidentemente, hay una gama tan amplia de variaciones entre hombres y mujeres que muchas de las conclusiones siguientes serán totalmente inaplicables a muchas parejas. Por ejemplo, hay muchos hombres tímidos y emocionalmente sensibles, y muchas mujeres toscas y agresivas. De este modo, ten por favor presente que las conclusiones siguientes describen a la población general y ciertamente no a todo hombre o mujer.

La comprensión de las diferencias

Lo importante que cabe recordar sobre las diferencias entre hombre y mujer es que todas ellas tienen un valor práctico de supervivencia. Por ejemplo, considerando la clase de trabajo en el que los hombres han estado tradicionalmente comprometidos a lo largo de la historia, el hecho de ser combativo, competitivo, frío, centrarse en lo exterior y estar fuera de contacto con las necesidades emocionales propias y de los demás tiene un valor práctico de supervivencia. En contraste, el hecho de que una madre sea compasiva, adaptable, muestre abnegación con sus hijos, y sea sensible a los cambios sutiles de su cuerpo y las necesidades emocionales de la gente de su entorno también tiene un valor práctico de supervivencia.

Hay un valor práctico de supervivencia en el hecho de que el hombre sea menos responsivo y menos receptivo, mientras que hay un valor práctico de supervivencia en el hecho de que la mujer sea más responsiva y más receptiva. No obstante, con el paso de los años, muchos hombres y mujeres alcanzan un mejor equilibrio entre estos dos polos opuestos, lo cual les permite vivir en mayor armonía.

Otras diferencias fundamentales (que pueden no aplicarse a casos específicos) son:

©editorial BNEI SHOLEM

1. Los hombres son más agresivos que las mujeres. Incluso de niños, los varones juegan con una mayor agresividad, pasando más tiempo enfrascados en los juegos de combate y actividades competitivas, y disfrutan del uso de instrumentos bélicos. Cuando los varones se saludan, suelen darse un golpe campechano en la mano o la espalda. No se ve la ternura como un rasgo de carácter deseable y suelen tener vergüenza de expresarla.

Los varones se jactan de su habilidad de intercambiar puñetazos físicos sin mostrar dolor y, cuando crecen, tirarse puñetazos verbales del mismo modo. Perciben la indiferencia estoica como una marca de madurez y fortaleza, y ven a quienes no pueden alcanzarla como inmaduros y débiles. De este modo, cuando los hombres notan que las mujeres no son insensibles a su brusco criticismo u órdenes, las ven como inferiores. Sin embargo, las mujeres no se jactan de la insensibilidad. Por el contrario, las mujeres pasan mucho tiempo practicando exactamente lo opuesto: sintonizando su radar emocional para percibir indicios sutiles de si son o no apreciadas, atractivas o si satisfacen las necesidades de los demás.

La principal emoción detrás de la agresión y la invasión es la ira. La ira es un tipo de emoción general que esconde una variedad de sentimientos dolorosos. Los hombres encuentran más fácil expresar ira que hacer frente a las emociones que cubre esta reacción, como la impotencia, el temor o la incompetencia. Gran parte de esta ira está apuntada a impresionar a los demás o «hacerse el gallito» para sentirse menos ansioso y vulnerable en una situación tensa.

Los hombres expresan la ira con facilidad porque la ira supone una disposición a la lucha y una forma de declarar: «Yo tengo el control. Yo soy superior». Las mujeres suelen sentirse tan atemorizadas frente a la ira de los hombres que quedan paralizadas y se vuelven sumisas, lo cual alimenta la sensación masculina de poder egocéntrico, haciendo probable que el hombre vuelva a usar la ira para obtener lo que desea. Y aquello refuerza también la creencia masculina de que toda expresión de temor es cosa de mujeres y debe suprimirse a toda costa.

Cuando el hombre se enoja, no suele darse cuenta, o ni siquiera le presta importancia, al efecto de su ira en los demás. Cree que su