

A continuación encontrarás una muestra del libro  
«5 cualidades de una familia saludable» del autor Gary  
Chapman.

Puedes adquirir el libro aquí:  
<https://www.editorialunilit.com/5-cualidades-de-una-familia-saludable>

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros  
por el correo [info@editorialunilit.com](mailto:info@editorialunilit.com)



**5 cualidades  
de una  
familia  
saludable**

# 5 cualidades de una

PASOS  
QUE PUEDEN  
DAR PARA

•  
ESTRECHAR  
LAZOS

•  
COMUNICARSE  
MEJOR

•  
Y CAMBIAR  
EL MUNDO

•  
JUNTOS

# familia

# saludable

# Gary Chapman

*con Derek Chapman*

*Dedicado a Karolyn y Shelley*

# Contenido

|   |     |
|---|-----|
| Introducción  | 9   |
| Prólogo: Un extraño en la familia                                     | 11  |
| <b>PRIMERA PARTE: Familias que sirven</b>                             |     |
| 1. Del dolor al placer: Un viaje personal                             | 17  |
| 2. Cómo sirven las familias   | 23  |
| <b>SEGUNDA PARTE: Esposos y esposas que se relacionan íntimamente</b> |     |
| 3. Nuestro anhelo de cercanía   | 37  |
| 4. Cinco pasos hacia la intimidad                                     | 47  |
| <b>TERCERA PARTE: Padres que guían</b>                                |     |
| 5. Hablar, hacer, amar  | 65  |
| 6. El desafío de la enseñanza creativa                                | 75  |
| 7. El desafío de la enseñanza constante                               | 91  |
| <b>CUARTA PARTE: Hijos que obedecen y honran a sus padres</b>         |     |
| 8. Por qué es importante la obediencia                                | 109 |
| 9. El regalo de la honra  | 125 |
| <b>QUINTA PARTE: Esposos que aman y lideran</b>                       |     |
| 10. El significado de «liderar»                                       | 135 |
| 11. Lo que los padres hacen por sus familias                          | 149 |
| 12. Solo para esposas: El fino arte de animar                         | 163 |
| Epílogo   | 177 |
| Unas palabras de Shelley y Derek                                      | 181 |
| Agradecimientos   | 183 |
| Notas   | 187 |

# Introducción

Llevo más de cuarenta y cinco años ocupándome de los asuntos de la familia. No solo la mía propia, sino la de miles de personas que han cruzado las puertas de mi oficina y han expresado las alegrías y las tristezas de la familia. Pocas cosas en la vida tienen tanto potencial para aportarnos felicidad como las relaciones familiares. En cambio, pocas cosas pueden causarnos tanto dolor como las relaciones familiares rotas. He escuchado literalmente a miles de mujeres y hombres expresar el deseo de su corazón de tener la familia que siempre han deseado.

Sin embargo, ¿cómo podemos, sobre todo en la cultura actual, lograr ese deseo del corazón?

En los últimos años, me he dado cuenta cada vez más de que muchos en nuestros días no tienen una imagen clara de una familia saludable. Conocen el dolor y los problemas de una familia disfuncional, pero no saben cómo sería una familia sana. Por eso me sentí obligado a escribir este libro.

Decir que la familia en la cultura occidental tiene problemas es quedarse corto. Lo más realista es decir que la familia ha perdido el rumbo. En nuestra época, la definición misma de «familia» se ha puesto en tela de juicio, al igual que el concepto de familia (esposo, esposa y casi siempre hijos) como base fundamental de la sociedad. La familia ha sido bombardeada con influencias que van desde el

atractivo de «mayor, mejor, más», hasta el énfasis de nuestra cultura en la felicidad personal por encima de todo. Los jóvenes que forman una familia hoy en día carecen a menudo de ejemplos para relaciones saludables.

Llevo más de cuarenta años estudiando la familia, empezando como estudiante de antropología con especial énfasis en la estructura familiar. Llevo más de cuarenta y cinco años dedicándome profesionalmente a ayudar a las personas con problemas matrimoniales y familiares. Mi esposa, Karolyn, y yo criamos a un hijo, Derek, y a una hija, Shelley, ambos ya adultos con sus propias familias. Su influencia y sus ideas contribuyeron en gran medida a este libro.

He llegado a la conclusión de que existen cinco elementos esenciales para construir una familia saludable, por lo que encontrarás este libro dividido en cinco secciones que exploran cada uno de ellos. Además, en el recurso digital «La guía de la aventura familiar» encontrarás ideas prácticas para aplicar de inmediato estos conocimientos a tu propia familia, a fin de ayudarte a formar la familia que siempre deseaste. Lo que le suceda a tu familia afectará a la nación, incluso al mundo, para bien o para mal. Nos levantamos o caemos juntos. Espero que estas cualidades de una familia saludable te sean útiles.

GARY CHAPMAN

## Un extraño en la familia

Hace años, un joven recién graduado de la universidad y profesor en un instituto local se me acercó con una pregunta impactante: «¿Me permitirían usted y su esposa mudarme a su casa durante un año y observar el funcionamiento de su familia?». Me dijo que creció en una familia poco saludable y que en la universidad encontró cierta sanidad a través de un grupo cristiano en el campus universitario. Sin embargo, no tenía ni idea de lo que era un matrimonio y una familia saludables. Había leído algunos libros sobre la vida familiar, pero quería ver una familia sana en acción. ¿Lo integraríamos en nuestra familia durante un año para que tuviera esa experiencia?

Por decir lo menos, la idea me sorprendió. No era una petición que hubiera tenido antes o después. Respondí como lo haría todo consejero sabio y maduro: «Déjame pensarlo». Mi primera respuesta interna y emocional fue: *Esto nunca dará resultado*. En ese tiempo vivíamos en una pequeña casa de tres dormitorios y dos baños. Teníamos dos niños pequeños, todos los dormitorios estaban ocupados y ya nos cruzábamos en los baños. ¿Cómo podríamos traer a un extraño, en especial a un adulto? En segundo lugar, me pregunté: ¿Cómo afectaría esto a nuestra familia? Una persona ajena mirándonos y analizando lo que hacemos, y la manera en que nos relacionamos los unos con los otros. ¿No empezaríamos a «actuar para la cámara»? ¿No nos volveríamos irreales?



Había estado en suficientes viajes de antropología como para saber que la presencia del antropólogo que se muda a la aldea tribal para estudiar la cultura afecta, en realidad, a la cultura (aunque no se lea mucho sobre esto en los informes de los antropólogos). Al principio, su presencia es la noticia de la década o el acontecimiento de toda una vida. Esta persona ha entrado en el pueblo haciendo sonidos y movimientos extraños. Es evidente que no es uno de los nuestros. ¿Por qué está aquí? ¿Deberíamos comérmolo y dar gracias a los dioses por habernos traído una comida fácil? ¿O deberíamos mimarlo y ver si conoce algún nuevo coto donde abunde la caza?

Ahora aquí había un joven que pedía mudarse a mi aldea y observar. Bueno, al menos hablaba mi idioma y me comunicó su propósito. Desde luego, tenía una ventaja sobre los aldeanos que a veces tardan meses en averiguar por qué ha venido a vivir a su aldea esta persona extraña que hace preguntas tan tontas y marcas raras en las esteras blancas.

#### «¿TENEMOS ALGO QUE VALGA LA PENA TRANSMITIR?»

Al ser parte de una familia amorosa, comenté esta extraña petición con mi esposa y mis dos hijos. Como no podía ser de otra manera, les gustó la idea. Shelley y Derek pensaron que sería estupendo tener un hermano mayor, y Karolyn, a la que siempre le gustan las cosas «no tan habituales», pensó que sería un buen experimento.

—Tal vez ayudaría a este joven por el resto de su vida, y tal vez que esté un poco con nuestra familia sería bueno para nosotros. ¿Acaso no les hemos enseñado siempre a los niños que “es más bienaventurado dar que recibir”?

(Nunca me ha gustado la forma en que ella toma los elevados principios que les enseñamos a los niños y los aplica a mi vida).

—¿Qué pasa con el dormitorio? —le pregunté.

—Construiremos una pared en el sótano, y haremos una habitación y un armario. Solo es un espacio abierto desaprovechado, no hay problema.

Los niños sugirieron que podrían compartir su baño. Para ellos era fácil decirlo: ya utilizaban nuestro baño la mitad del tiempo. Ahora podía verlo: los cuatro usábamos un baño mientras el extraño usaba el otro. (¿Por qué me inclino tanto a creer lo peor?).

Me pregunté: «¿Tenemos algo que valga la pena transmitir?». Recorde las palabras de la experta en familia Edith Schaeffer: «Para que una familia comparta de veras, es necesario que haya algo que compartir»<sup>1</sup>. En otras palabras, antes de poder traer a otra persona a la familia, primero hay que ser una familia funcional. A decir verdad, podría afirmar que creía que teníamos una familia bastante sana. No éramos perfectos. Habíamos pasado por muchas luchas, en especial cuando Karolyn y yo éramos recién casados, antes de que llegaran los niños. Sin embargo, aprendimos mucho a través de estas luchas y ahora estábamos disfrutando del fruto del arduo trabajo. Sí, teníamos algo que transmitir.

#### «ABRAZADO POR TU FAMILIA»

Así lo hicimos. Construimos la pared en uno de los extremos del sótano, creando un dormitorio, e instalamos puertas de cajón en un extremo de la habitación, creando un clóset. Luego hicimos un agujero en los conductos metálicos e insertamos una rejilla de ventilación, y trasladamos una cama y una mesita de noche usadas del ático de mi madre. Entonces, John se instaló.

Todos estuvimos de acuerdo en que John formaría parte de nuestra familia durante el próximo año y que intentaríamos ser lo más «normales» posible. John lo vio todo, lo escuchó todo, fue parte de todo. Años más tarde, escribió:

Al volver la vista atrás a esa experiencia, guardo muchos recuerdos agradables. Recuerdo pasar junto a Shelley por la mañana temprano mientras practicaba el piano. Recuerdo haber lavado los platos y darme cuenta por primera vez de lo lento y pausado que

era. Lo cómico era que siempre que Karolyn quería que se hiciera rápido, ella lo hacía y los tenía listo en cinco minutos frente a mis veinte minutos, pues yo era muy perfeccionista. Recuerdo las cálidas imágenes de estar en la mesa a la hora de la cena y que la familia me abrazara de una manera muy apropiada y amorosa. Recuerdo la alegría de los viernes cuando, después de cenar, venían estudiantes universitarios a conversar. Eran tardes estupendas. Los recuerdos que perduran son los de estar en tu casa y formar parte de ese ambiente cómodo, sano y positivo. Prácticamente todas las demás épocas anteriores de mi vida fueron disfuncionales. Después de eso, maduré hasta convertirme en lo que creo que es una persona sana y bastante responsable.

Lo que procuramos transmitirle a John a través de esta experiencia de convivencia, quiero intentar comunicárselo por escrito. Intentaré ser lo bastante vívido como para que puedas percibir algunos de los olores y sentir algunas de las emociones que experimentamos todos. También ilustraré algunos de estos principios con las vidas de muchas otras familias que tuvieron la amabilidad de hablar conmigo sobre sus vidas a lo largo de los años. Espero que los poemas de Derek te ayuden a adentrarte en la experiencia. Aquí tienes sus reflexiones sobre un extraño entre nosotros.

*Los ojos de un extraño sobre nosotros,  
mirándonos a nosotros y a nuestro interior,  
mientras la luz de la mañana cae a través de  
las ventanas sobre la mesa del desayuno,  
donde hacemos una pausa para orar...  
Sus ojos permanecen abiertos, observando  
para ver si es real: esta  
familia se inclina ante otra comida.*

PRIMERA PARTE

---

# Familias que sirven

## CAPÍTULO UNO

---

# Del dolor al placer

### UN VIAJE PERSONAL

¿Qué iba a descubrir John en nuestra familia? Esperaba que observara a personas que se preocupaban por servir, tanto entre sí como más allá.

Este fue el primer paso, dado años antes, para hacer que nuestro matrimonio pasara de estar marchito a prosperar. Llegué al matrimonio con la idea de que mi esposa me haría sumamente feliz, que satisfaría mis profundos anhelos de compañía y amor. Por supuesto, tenía la intención de hacerla feliz también, pero la mayor parte de mis sueños se centraban en lo feliz que sería yo cuando nos casáramos.

Seis meses después de casarme, me sentía más desdichado que en los últimos veintitrés años. Antes de casarme, soñaba con lo feliz que sería; ahora, mi sueño se había convertido en una pesadilla. Descubrí todo tipo de cosas que no sabía antes de casarnos. En los meses previos a la boda, soñaba con cómo sería la noche en nuestro apartamento. Podía visualizarnos a los dos sentados en nuestro pequeño apartamento. Yo estaría en el escritorio estudiando (estaba en la escuela de posgrado), y ella estaría sentada en el sofá. Cuando me cansara de estudiar, levantaría los ojos, nuestras miradas se encontrarían y se

producirían vibraciones de calidez entre los dos. Después de casarnos, descubrí que mi esposa no quería sentarse en el sofá y verme estudiar. Si yo iba a estudiar, ella quería bajar y visitar a la gente del complejo de apartamentos, entablar nuevas amistades y aprovechar su tiempo para socializar. Me senté solo en nuestro pequeño departamento pensando: *Así era antes de casarnos*; la única diferencia era que estaba en una residencia universitaria, mucho más barata que este lugar. En vez de vibraciones de calidez, sentí el dolor de la soledad.

Antes de casarme, soñaba que todas las noches, alrededor de las diez y media, nos íbamos a la cama juntos. Ahh... acostarme con una mujer todas las noches a las diez y media. ¡Qué placer! Después de casarnos, descubrí que nunca se le había pasado por la cabeza acostarse con nadie a las diez y media todas las noches. Su ideal era Su ideal era llegar de la visita a eso de las diez y media y leer un libro hasta medianoche. Pensaba: ¿Por qué no leíste tu libro mientras yo leía el mío? Entonces, podríamos irnos a la cama juntos.

Antes de casarnos, pensaba que todas las mañanas, cuando sale el sol, todos se levantaban. Después de casarnos, descubrí que mi esposa no era madrugadora. No tardé mucho para que no me agradara, y no pasó mucho para que yo no le agradara a ella. Conseguimos ser desdichados por completo. Con el tiempo, ambos nos preguntamos por qué nos habíamos casado. Parecía que no estábamos de acuerdo en nada. Éramos diferentes en todos los sentidos. La distancia entre nosotros crecía y nuestras diferencias nos dividían. El sueño se había esfumado y el dolor era intenso.

## CÓMO SE TRANSFORMA LA GUERRA EN PAZ

Nuestro primer acercamiento fue un esfuerzo hacia la aniquilación mutua. Le señalaba sin rodeos sus defectos, y ella los míos. Conseguimos herirnos el uno al otro con regularidad. Sabía que mis ideas eran lógicas y que si me escuchaba, podríamos tener un buen matrimonio.

Ella percibía que mis ideas estaban fuera de la realidad y que si la escuchaba, podríamos encontrar un punto de encuentro. Ambos nos convertimos en predicadores sin público. Nuestros sermones caían en saco roto y nuestro dolor se agravó.

Nuestro matrimonio no mejoró de la noche a la mañana. No se agitó ninguna varita mágica. Nuestro matrimonio empezó a cambiar en un período de más o menos un año, varios años después de casarnos. Empecé a darme cuenta de que había abordado nuestro matrimonio con una actitud muy engreída y egocéntrica. En realidad, creía que si me escuchaba y hacía lo que yo quería, ambos seríamos felices; que si me hacía feliz, de alguna manera me encargaría de que fuera correspondido. Tenía la idea de que cualquier cosa que me hiciera feliz automáticamente, la haría feliz a ella. Me cuesta admitirlo, pero pasaba poco tiempo pensando en su bienestar. Mi atención se centraba en mi propio dolor, y en mis necesidades y deseos insatisfechos.

Mi búsqueda de una respuesta a nuestro doloroso dilema me llevó a reexaminar la vida y las enseñanzas de Jesús. Las historias que había escuchado de niño sobre cómo sanaba a los enfermos, alimentaba a los hambrientos, y hablaba con bondad y esperanza a los desamparados inundaron mi mente. Como adulto, ahora me preguntaba si había pasado por alto una verdad profunda en esos sencillos relatos. Con veintisiete horas de estudios académicos en idioma griego a mis espaldas, decidí explorar la vida y las enseñanzas de Jesús en los documentos originales. Lo que descubrí podría haberse descubierto con una simple lectura del texto en inglés. Su vida y enseñanzas se centraron en el servicio sacrificial a los demás. Una vez dijo: «No vine a ser servido, sino a servir». Es un tema que todos los grandes hombres y mujeres del pasado han afirmado. El mayor significado de la vida no se encuentra en recibir, sino en dar. ¿Podría este profundo principio marcar una diferencia significativa en mi matrimonio? Estaba decidido a averiguarlo.

## SERMONEAR MENOS, HACER MÁS

¿Cómo respondería una esposa a un esposo que de veras procura servirla? ¿Descubrir sus necesidades y deseos, y tratar de satisfacerlos? Comencé de manera silenciosa y lenta a hacer algunas de las cosas que ella me había pedido en el pasado. A estas alturas, estábamos demasiado distanciados como para hablar de nuestra relación, pero podía optar por poner en práctica algunas de sus quejas anteriores. Empecé a fregar los platos sin que me lo pidiera. Me ofrecí para doblar la ropa. Me parecía que estas eran las clases de cosas que Jesús habría hecho si hubiera estado casado. Cuando me hizo peticiones concretas, decidí responder con alegría y, si era posible, hacerlas. En menos de tres meses, la actitud de Karolyn hacia mí empezó a cambiar. Salió de su caparazón de retraimiento y empezó a hablar de nuevo. Creo que se daba cuenta de que mis días de sermonear habían terminado y de que mi actitud ante la vida estaba cambiando.

Con el tiempo, la encontré haciendo pequeñas cosas que le había pedido en el pasado. Me tomaba de la mano cuando caminábamos en público, sonreía cuando yo intentaba hacer una broma, me tocaba al pasar junto a mi escritorio. Al poco tiempo, nuestra hostilidad desapareció y comenzamos a experimentar sentimientos positivos el uno hacia el otro. Recuerdo el primer día que pensé: *Quizá pueda amarla de nuevo*. Durante meses, no había tenido sentimientos de amor, solo dolor, sufrimiento, enojo, hostilidad. Ahora, todo eso parecía haber desaparecido y fue reemplazado por sentimientos afectuosos. Me encontré pensando que no me importaría volver a tocarla si pensara que me dejaría. No se lo iba a preguntar, pero pensé: *No me importaría si a ella no le importara*. Antes de la primavera, el pensamiento se había hecho realidad. Los sentimientos románticos renacieron y la intimidad sexual, que parecía tan lejana, se había hecho realidad. Habíamos cerrado el círculo. Ya no éramos enemigos que se sermoneaban el uno al otro; nos habíamos vuelto sensibles a los deseos del otro. Nuestras



actitudes se habían convertido en la de servir en lugar de exigir. Y estábamos cosechando los beneficios de la intimidad.

Todo eso sucedió en lo que en este momento parece un pasado lejano. Ahora, estábamos aquí con dos hijos y un extraño. Habíamos tratado de enseñarles a nuestros hijos lo que creíamos que era uno de los ingredientes más importantes de una familia sana: una actitud de servicio. ¿Lo observaría John? ¿Podría descubrirla mediante la observación? A decir verdad, esperaba que sí.