MATRIMONIO JUDÍO

¿Cómo se genera una verdadera conexión *en la* PAREJA?

Tenemos experiencias propias, que nadie más puede sentir. El Rab Eliezer Chama nos explica que la relación más íntima pasa en comprender con profundidad y atender las necesidades emocionales de nuestra pareja.

A la hora de pensar en una relación como el matrimonio, es fundamental, además de pensar parecido, estar de acuerdo en determinada forma de ver la vida y tener proyectos en común. También, claro está, gustarse físicamente; pero la atracción física, obviamente, no puede ser la base de la relación. Una relación de pareja necesita cimientos sólidos, algo propio, único, especial que la defina.

Si bien es importante que la pareja tenga cierta conexión y afinidad con respecto a sus proyectos, a la forma de resolver ciertos temas y al mutuo encanto, la verdadera relación de una pareja se basa en la conexión emocional que ambos puedan tener. Una verdadera relación de pareja pasa por el mundo emocional de sus integrantes. Parece algo simple, pero analicemos de qué se trata. ¿Cómo se genera una verdadera conexión en la pareja? ¿Cómo logro realmente conectar emocionalmente con mi pareja? ¿Cómo se conecta emocionalmente mi pareja conmigo? Si bien hay varias formas de hacerlo, la primera y más importante es, además, la más poderosa, simple y al mismo tiempo compleja: el *¿cómo estás?*

Para las personas en general, esta pregunta puede ser parte del saludo cotidiano: "Hola ¿cómo estás?". Puede ser una formalidad o, en todo caso, un gesto de respeto. Pero preguntar en serio en un matrimonio *¿cómo estás?* es hacer la pregunta más sagrada y más íntima que se puede hacer a la pareja. Es la mayor manifestación de interés que pueden demostrarse el uno por el otro, siempre y cuando sea expresada con real intención. Porque cuando le

"Un regalo bueno tengo en mis tesoros y Shabat es su nombre". El recurso de tiempo que nos otorga HaShem con este regalo permite reunir a la familia y reflexionar también con y sobre ella."

pregunto a mi pareja *¿cómo estás?*, si ésta me responde, entonces me está invitando a su mundo íntimo, teniendo en cuenta que el concepto de *íntimo* no sólo se refiere a un vínculo físico, sino también a todo lo que habita en lo más profundo del ser. Podemos afirmar entonces que ahí radica, en última instancia, la verdadera intimidad.

Desde ese lugar me desarrollo y resuelvo. Me dejo acompañar y acompaño a mi pareja. Todos los otros aspectos de la vida en común son parte del "mundo operativo", del mundo lógico, de las actividades que vivimos cotidianamente. En cambio, mis sensaciones son mías, privadas; me abro a compartirlas plenamente con la persona que de manera recíproca también me brinda su intimidad, su secreto, es decir, qué es lo que está realmente viviendo. La relación íntima en el sentido más profundo de la pareja, se basa en un *¿cómo estás?* con intención.
Es importante tener en cuenta que hay una gran diferencia entre el nivel de conciencia cotidiana masculina y el femenino: la mujer por naturaleza está más conectada y atenta a su sentir interior, por lo tanto, reconoce mejor sus necesidades emocionales. En el caso del hombre, no es así. Él no reconoce tan claramente sus emociones.
De todas maneras, en la vida en pareja, hay muchísimos asuntos que se deben resolver a diario: económicos, familiares, espirituales, sociales y hasta temas relacionados con la necesidad de disfrutar uno del otro. Por eso es que cuando queremos realmente encontrarnos, cuando queremos intimar con el alma, debemos conectar con cómo nos sentimos, con el "qué me pasa a mí" y con el "qué le pasa al otro". Esta es la verdadera intimidad de la pareja.
Veamos qué nos dicen la Torá o la *halajá* al respecto: la *halajá* dice que le está prohibido a un hombre preguntarle *¿cómo estás?* a una mujer que no sea un pariente directo cercano. También está prohibido a una mujer preguntarle *¿cómo estás?* a un hombre que no sea un pariente directo cercano. Es simple de entender que no esté permitido el contacto físico ni compartir ciertos espacios; pero que el hecho de preguntarle *¿cómo estás?* a una persona se considere una falta de recato no es tan simple de entender.

Según la *halajá*, cuando uno habla con una mujer, debe utilizar otra terminología, por ejemplo: ¿cómo están las cosas? o ¿cómo *les* va?, incluyendo obviamente a su pareja; pero *¿cómo estás?*, no. El argumento es el mismo que venimos desarrollando: esta pregunta planteada con intención y atención real genera el vínculo más profundo que puede existir entre un hombre y una mujer.
Si prestamos atención, en la Torá, no solo vamos a encontrar instrucciones sobre cómo vivir la vida de una mejor manera; sino también encontraremos todos los recursos para que estas pautas se puedan implementar. Me refiero al día de Shabat, que más allá de su valor por lo que representa su santidad para nosotros, nos trae también otros beneficios. El Shabat fué programado y pensado con el formato de regalo, tal como afirma la Guemará (Shabat 10-2) cuando HaShem le dice a Moshé: "Un regalo bueno tengo en mis tesoros y Shabat es su nombre". De hecho, el recurso de tiempo que nos otorga HaShem con este regalo permite reunir a la familia y reflexionar también con y sobre ella.

Quisiera compartirles algo que me sucedió hace un tiempo, cuando estaba preparando material para este libro, precisamente para este capítulo:
Era Shabat y fuí por la tarde a la casa de mi hermana Jani. Mientras compartíamos una rica seudá shlishit *(como ella dice: "manjares de Shabat") me comenta algo que había leído en un libro que trata sobre conceptos generales de* shalom bait. *Me lo muestra, lo abro al azar —¡tiene más de novecientas páginas!— y veo el título en hebreo: "La vida emocional y en compañía de la pareja".*

¡Qué increíble la Providencia Divina! Abrir el libro justo en esa página, que hablaba sobre la vida emocional de la pareja. Planteaba, entre otras cosas, que el egoísmo es lo que genera todos los conflictos. Que centrarse en uno mismo, sin percibir el mundo emocional de nuestra pareja, es el foco de todos los conflictos.

Por naturaleza, desde que somos niños luchamos para crecer, para desarrollarnos como individuos, para satisfacer nuestras necesidades. Luchamos por sobrevivir, para tener una ocupación, tener proyectos e incluso formar una familia. Pero cada uno de nosotros se centra en sí mismo, en su propia vida, sus propias necesidades. Y cuando nos casamos, llegamos a la convivencia con una mirada un tanto inmadura. Creo que no exagero si afirmo que nadie en el momento de casarse (menos aún las parejas jóvenes), lo hace pensando: "Quiero entrelazar mi vida emocional con la de mi pareja".

En realidad pensamos: "Bastante tengo con resolver lo que me toca vivir en *mi* propio mundo emocional, estoy muy ocupado/a resolviendo lo *mío*, como para ocuparme de lo que le está pasando a la otra persona en *su* mundo emocional". Sucede que el matrimonio requiere de un ejercicio muy importante, que es la base de una verdadera y profunda unión. No solo en cuanto a proyectos compartidos o a unión física; sino para que la pareja realmente viva entrelazada en sus emociones.

Lamentablemente, dos personas pueden estar juntas pero ir por distintos caminos, muy distanciados el uno del otro, si no tienen la verdadera intención ni el interés de asociar y, de alguna forma, entramar sus vidas. Solo con esa intención pueden lograr estar realmente juntos, acompañarse mutuamente. Esto no es algo que se pueda dar integralmente porque cada uno vivencia sus propias emociones; pero por lo menos se acortan distancias y se logra estar más cerca del mundo de la persona que tenemos al lado con intención, con atención y con interés.

Ahora bien: ¿qué sucede que, en muchos casos, los años no logran mejorar otros aspectos de la vida matrimonial? Muchas personas relatan sentirse como si fueran desconocidos. Se sienten desentendidos, desatendidos y hasta en algunos casos maltratados en lo que a su vida íntima refiere. En estas circunstancias, lo más grave es pretender fingir que está todo bien "por *shalom bait*" y de alguna forma no enfrentar el problema.

Podríamos decir que están los que se predisponen a hacerlo y los que no (yo prefiero tomarlo como un "aún no"). Pero llegar a decir: "Lo estoy tolerando, es para ir llevándolo, es para seguir remando la relación...", eso es un crimen que te cometés a vos mismo/a, a tu pareja y a tu familia en general. De ninguna manera se debe mantener una relación solo para que dure, o porque simplemente se puede tolerar.

Por eso, para poder atender a nuestro par, teniendo en cuenta lo que le pasa en su mundo emocional, tenemos que estar muy, pero muy bien conectados en este área, y con esta unión lograr potenciar los demás aspectos. Porque cuando la verdadera intimidad de la pareja (su mundo emocional) no está resuelta, cuando no viene acompañada de ese *¿cómo estás?* con atención, corremos el riesgo de profundizar ese vacío, de aumentar esa sensación de soledad que puede existir dentro de un matrimonio, aunque aparentemente, por fuera, se vea unido.

Extraído del libro *Divina pareja* ©,
del Rab Eliezer Chama, con permiso del autor

—

El **Rabino Eliezer Chama** es educador y disertante especializado en relaciones de pareja. Lleva casi dos décadas asesorando matrimonios y se desempeña como rabino en el Majón Or Jaia. Durante muchos años estuvo a cargo del *minián* de *shajrit* de nuestra *kehilá*.