

# HOMBRES: LA INTIMIDAD COMIENZA AL ESCUCHAR BIEN

Josh Squires

La intimidad marital es mucho más que sexo. Hace poco escribí sobre las [cinco maneras en las que nos conectamos con nuestro cónyuge](#) y cada una de ellas requiere constante atención e intencionalidad.

El tipo de intimidad que generalmente ayuda a las mujeres a sentirse más conectadas con sus esposos es la intimidad *emocional*. Cuando se juntan las palabras «emocional» e «intimidad», los hombres generalmente tienen ideas sobre lo que cada una de estas palabras significa por separado, pero les cuesta mucho unirlos.



La intimidad emocional se trata de compartir nuestras vidas. Es el sentimiento que nace al saber que nos *conocen*. Esta idea es uno de los eufemismos más comunes que se usa en la Escritura para mencionar la intimidad física (por ejemplo, Génesis 4:1). En parte, porque los conceptos están muy conectados entre sí. Sin embargo, «conocer» a alguien no es simplemente un eufemismo, ya que Dios le dice a su pueblo por medio de su profeta «solamente a ustedes he conocido de todas las familias de la tierra» (Am 3:2a). Obviamente, esto no se refiere a la intimidad física; más bien, es el conocimiento experiencial de una persona completa: corazón, mente y alma.

A veces conocer a alguien a este nivel simplemente significa estar ahí con esa persona en un momento importante. Significa reírse juntos de las rarezas del otro, llorar juntos frente a las crueldades de la vida y ponerse ansiosos juntos frente a los misterios de la vida. Este tipo de intimidad se da fácil y voluntariamente cuando comienza una relación. No obstante, a medida que avanza el tiempo, y ya se familiarizan, el deseo que una vez casi los consumió comienza a disminuir. Ya no sucede así como así, conocerse verdadera y profundamente implica esfuerzo.

La intimidad emocional pasa por una transición que va desde esas experiencias intensas y constantes de descubrir todo tipo de cosas nuevas sobre el otro hasta los más sutiles altibajos de la vida diaria normal. ¿Cómo se mantiene y se despierta la intimidad emocional? Con la buena comunicación y, más importante aún, con *escuchar* bien. La forma dedicada en la que escuchamos lleva a conocer realmente al otro. La intimidad en el matrimonio se basa en conocidos versículos como Santiago 1:19 y Proverbios 18:13.

## ¿Qué significa escuchar?

Por lo tanto, ¿qué significa «escuchar dedicadamente»? Primeramente, significa escuchar *sin distraerse*. A menudo, «escuchamos» con teléfonos en nuestras manos, con el televisor encendido o mientras tratamos de terminar otra tarea en nuestra lista de quehaceres. Podríamos ser los mejores del mundo para realizar tareas al mismo tiempo; sin embargo, para quien les está hablando con el fin de comunicarse «esas otras cosas son más importantes para ustedes». Dejen de hacer lo que están haciendo, apaguen el televisor, pongan su celular a un lado por un minuto. Si no pueden porque algo requiere atención inmediata, pregúntenle a sus cónyuges si es posible hablar después, cuando puedan prestarles más atención.

En segundo lugar, escuchar bien significa escuchar por el bien de la *comprensión* y no con el fin de solucionar algo. Los hombres, en particular, tropiezan en este punto. La tarea principal de escuchar es entender a alguien más, conocer lo que implica ser esa persona, y experimentar lo que ellos han vivido. A menudo, cuando escuchamos a alguien hablar, simplemente esperamos una respuesta; a veces, lo hacemos para intentar ser útiles; otras, lo hacemos buscando una solución rápida para poder continuar; y a menudo, lo hacemos solo para intentar defendernos. Cualquiera que sea el caso, la realidad es que nos preocupamos más por encontrar una solución que entender a nuestros cónyuges.

Ser una persona que sabe escuchar significa que escucha con los intereses de la otra persona en mente, no con los propios.

## Dos oportunidades para escuchar bien

Aun cuando no siempre se requiera escuchar bien (a veces las respuestas simples o de cortesía son todo lo que el amor necesita), existen dos contextos específicos en los que escuchar es especialmente valioso. El primero es cuando sus cónyuges quieren contarles algo que les interesa. Cada conversación de este tipo es una oportunidad para conectarse. ¡Quieren que los conozcan! Eso es intimidad emocional.

Sus cónyuges podrían estar hablando sobre una molestia que tuvieron en el trabajo o una dificultad con un amigo o un sinnúmero de cosas que son importantes para ellos. Escucharlos dedicadamente en estos asuntos, ya sean positivos o negativos, construye confianza en la relación. Así, cuando dejan de interactuar, sus cónyuges saben que ustedes se preocupan genuinamente por lo que es importante para ellos. Esa confianza cultiva conexión e intimidad.

La segunda importantísima oportunidad para escuchar bien aparece, de cierta manera, como un conflicto personal. En este escenario, escuchar dedicadamente es doblemente difícil porque no solo tienen que resistir frente a la tentación de solucionar algo, sino que también tienen que resistir a la tentación de defenderse. Ustedes no son una pisadera; deben tener confianza. Si hay una acusación de la que deben defenderse, habrá tiempo para eso. Pero primero deben escuchar activa y dedicadamente. Hacerlo en medio del conflicto disminuye la cantidad de desconfianza en la relación.

La mayoría de las personas cree que la confianza y la desconfianza son polos opuestos del mismo espectro, pero en realidad son dos espectros completamente diferentes. Tanto los niveles de confianza como de desconfianza pueden ser altos (típico en una nueva relación), bajos (típico con

un conocido) o en algún lugar en el medio. Queremos gran confianza con poca desconfianza; este es el mejor escenario para una intensa intimidad emocional.

### **Una prueba para escuchar dedicadamente**

¿Cómo saben cuando están siendo una persona que escucha dedicadamente? Cuando sus cónyuges pueden responder con un sí a la siguiente pregunta: *¿te sientes acogido, comprendido y valorado?*

*Acogido* significa que al momento de hablar no estábamos distraídos ni a la defensiva, sino que comprometidos genuinamente con el proceso de escuchar. *Comprendido* significa que no estábamos agregándole algo extra a la conversación o sobreinterpretando lo que nos decían, sino que estábamos comprendiendo genuinamente el centro de lo que nos trataban de decir. *Valorado* significa que no fuimos despectivos ni degradantes, sino que genuinamente nos preocupamos de lo que sea que haya sido la preocupación del otro.

Compartir experiencias juntos y ser una persona que escucha dedicadamente toma tiempo y devoción. Los costos que implica en la relación, sin embargo, hace que sea una de las inversiones con mayores ganancias que pueda tener un matrimonio. Lleva a una sensación mayor de alegría, contentamiento y seguridad para ambos cónyuges. Aunque lo más importante es que esto es algo que Dios nos llama a hacer como testigos del amor presto a escuchar que él tiene por nosotros.

---

Josh Squires © 2017 Desiring God Foundation.

Publicado originalmente en esta [dirección](#). Sitio web: [desiringGod.org](http://desiringGod.org) — Usado con permiso.

Traducción: María José Ojeda