



El Inicio de la Vida en Pareja

Recopilado

I. La Biblia habla sobre el Matrimonio

Génesis 2:18 Dijo además Jehová Dios: "No es bueno que el hombre esté solo; le haré una ayuda idónea." 24 Por tanto, el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Efesios 5:31 Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y serán los dos una sola carne.

Colosenses 3:19 Esposos, amad a vuestras esposas y no os amarguéis contra ellas.

1 Pedro 3:7 Vosotros, maridos, de la misma manera vivid con ellas con comprensión, dando honor a la mujer como a vaso más frágil y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no sean estorbadas.

Efesios 5:22 Las casadas estén sujetas a sus propios esposos como al Señor, 23 porque el esposo es cabeza de la esposa, así como Cristo es cabeza de la iglesia, y él mismo es salvador de su cuerpo. 24 Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, de igual manera las esposas lo estén a sus esposos en todo.

1 Pedro 3:1 Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos, para que si algunos no obedecen a la palabra, también sean ganados sin una palabra por medio de la conducta de sus mujeres, 2 al observar vuestra reverente y casta manera de vivir. 3 Vuestro adorno no sea el exterior, con arreglos ostentosos del cabello y adornos de oro, ni en vestir ropa lujosa; 4 sino que sea la persona interior del corazón, en lo incorruptible de un espíritu tierno y tranquilo. Esto es de gran valor delante de Dios.

Proverbios 31:10 Mujer virtuosa, ¿quién la hallará? Porque su valor sobrepasa a las perlas. 11 Confía en ella el corazón de su marido, y no carecerá de ganancias. 30 Engañosa es la gracia y vana es la hermosura; la mujer que teme a Jehová, ella será

alabada.

Gálatas 5:15 Pero si os mordéis y os coméis los unos a los otros, mirad que no seáis consumidos los unos por los otros.

Mateo 12:25 Pero como Jesús conocía sus pensamientos, les dijo: -Todo reino dividido contra sí mismo está arruinado. Y ninguna ciudad o casa dividida contra sí misma permanecerá.

II Siete claves para un matrimonio feliz

Qué hermoso es ver a una familia feliz!

Se dice que alegría compartida es doble alegría y que tristeza compartida, es media tristeza. El amor, es un verdadero bálsamo para el alma, en este tiempo de presiones, desilusiones y chascos.

El objetivo del matrimonio debe ser la fusión de caracteres, que lleguen a ser uno y que se ayuden mutuamente. La mujer se sentirá protegida por su esposo y él se sentirá ayudado por su esposa, especialmente en la enfermedad y en los problemas.

Pero lamentablemente no siempre es así, pues millones de parejas se ven frustradas en su anhelo de felicidad, y los más afectados suelen ser los hijos.

En los EE.UU. se producen cerca de 6500 divorcios por día, esto es más de un millón cien mil por año. De las mujeres entre 30 y 40 años de edad se divorcian 6 de cada 10, por lo menos una vez. El 25% de los menores de 18 años, carecen de padre o madre y se calcula que esto aumentará al 50% el próximo año. Se indica que de las parejas que se casen este año, más de la mitad terminarán en el divorcio; y que más del 60% de los niños que nazcan pasarán parte de su vida en un hogar dividido.

En Francia, uno de cada dos matrimonios termina en el divorcio. En Canadá, más del 40% de las parejas unidas en primeras nupcias, se separan.

En la Unión Soviética, más del 70% de los divorcios se producen en los primeros 10 años de matrimonio. África, Asia y Latinoamérica, también sufren un creciente deterioro de la unidad familiar.

¡Qué perspectivas tan alarmantes para este mundo! ¡Debemos hacer algo!

Dios no desea eso, pues cuando creó al hombre estableció el matrimonio con el sagrado propósito de ayudarse mutuamente, de amarse, de criar hijos en un ambiente estable y sano y de permanecer unidos "hasta que la muerte los separe" (Mateo 19:6)

SIETE CAUSAS DE INFELICIDAD

Existen más de siete, pero, consideremos las siguientes:

1 - Percepción errónea del matrimonio.

Las novelas y películas que tratan temas sentimentales, son responsables de lanzar a los jóvenes a un mundo irreal. Al casarse, esas personas esperan inconscientemente de su cónyuge algo que la vida real no les puede regalar y quedan desilusionados.

2 - Desviación de los principios sanos.

El adulterio, el alcoholismo y la pereza son responsables de muchos fracasos.

3 - La incompatibilidad de caracteres.

Cuando existe un genio violento, espíritu egoísta, un corazón frío, celos, rencores, etc., se producen a menudo roces que pueden producir un distanciamiento paulatino, si no se busca la solución que Dios nos ofrece para estos casos.

4 - La falta de diálogo y cosas en común.

Hay poco tiempo del uno para el otro. Se entra en la rutina conyugal y hay poco diálogo. La TV. y actualmente el chat o Internet roba a muchas familias el tiempo que debieran dedicarse uno al otro.

5 - Problemas económicos.

La incompreensión en los planes y deseos mutuos, la falta de confianza en el manejo de la economía del hogar y el distanciamiento prolongado por trabajar en lugares lejanos, suelen ser causantes de problemas, como también cuando se contraen deudas difíciles de pagar.

6 - Interferencia de terceros.

"El que se casa, casa quiere". Es mejor que los recién casados vivan independiente.

7 - Cuando el amor se enfrió.

Puede haber insatisfacción emocional o sexual. Cuando una de las partes amenaza con el divorcio por alguna crisis pasajera, pueden producirse heridas profundas y una pared entre ambos. Dios desea ayudar a cada familia a ser feliz. Si en tu hogar hay problemas, si existen tensiones y está amenazada la unidad familiar, no pienses en el divorcio, sino en buscar soluciones, considerando los consejos que expondremos.

Una señora fue a entrevistar a un médico amigo.

- Me quiero divorciar de mi marido -fue la queja de la angustiada mujer.
- ¿Por qué? Preguntó el médico.
- Porque tiene otra.
- Si Ud. se divorcia le hace un favor, pues eso es lo que él quiere.
- ¿Qué puedo hacer?
- Enamórelo primero y luego se divorcia, aconsejó el médico.

- ¿Cómo lo puedo hacer?
- Hágale tres elogios por día. ¿Viste bien? ¿Tiene buena presencia? ¿Es cumplidor? Dígaselo

La mujer se propuso hacerlo. Al cabo de algunos meses encontró a su médico amigo, quien inmediatamente le preguntó por su esposo.

- ¡Lo logré! Está profundamente enamorado de mí.
- Entonces, ahora déjelo.
- No, ahora no, porque yo también estoy enamorada de él.

LA LEY FUNDAMENTAL DE LA FELICIDAD

Solemos oír las quejas: "Mi esposo no me hace feliz", "Mi señora debería ser distinta". No pienses sólo en recibir, sino también en dar, pues "HACER FELIZ AL PRÓJIMO, ES HACERSE FELIZ A SÍ MISMO". El apóstol Pablo dice: "Más bienaventurado es dar, que recibir" (Hechos 20:35).

Puedes proponerte hacer feliz a su cónyuge. Busca el momento apropiado para conversar y traten de identificar las cosas que no les gustan de sí mismos. Ambos debieran colocarse blancos, tratando de aplicar las siete claves. No pienses en tu felicidad, sino en la del otro. No trates de cambiar a tu pareja, propónte cambiar tú mismo, y... ¡Verás los resultados!

7 SECRETOS PARA UN HOGAR FELIZ

Los investigadores Nick Stinett y John De Fraim estudiaron 3.000 familias estables y felices de diversas nacionalidades para establecer los puntos que tenían en común. Llegaron a la conclusión que habían seis leyes que caracterizan a las familias sólidas. Las consideraremos con una séptima aún más importante.

1- COMPROMISO CON LOS DEMÁS

a- Los hogares felices, valoran la familia como unidad, por encima de las necesidades y deseos individuales.

b- Aunque cada cual tenga sus metas, debe estar dispuesto a eliminar aquellas que puedan amenazar su existencia como pareja.

c- Trátense de comprender los deseos, sueños y sentimientos del otro.

d- Ayudarse mutuamente a desarrollar el carácter. Antes de crear a la mujer, Dios dijo: "No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él" (Génesis 2:18).

e- Al esposo: Considera que la opinión de la mujer es tan valiosa como la del hombre. El apóstol Pedro escribe: "Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente" (1ª Pedro 3:7). Haz que ella crezca en la autoestima y en gratitud, y evitará resentimientos. La intuición de la mujer suele ser más exacta que la lógica del varón. Deja que exprese sus sentimientos.

f- Considera las decisiones de tu esposa en las cosas de la vida diaria. Sé sensible en esto, pues no en todo necesitas hacer tu propia voluntad.

g- Foméntese un ambiente alegre, y hagan del hogar un nido atractivo. No necesita ser grande ni lujoso, aunque sea una sola habitación, debe respirarse en él un clima de amor.

h- Démosle ayuda práctica, especialmente si la mujer trabaja.

LOS 10 MANDAMIENTOS PARA LA MUJER

1. Evita cuidadosamente la primera querrela.
2. No olvides que te casaste con un HOMBRE y no con un "dios", que sus imperfecciones no te sorprendan.
3. No lo atormentes continuamente pidiéndole dinero. Arréglate más bien con la suma de cada semana.
4. Si tu marido tiene CORAZÓN, tiene seguramente un estómago; trata de hacerte querer cocinando platos apetitosos que a él le agraden.
5. De tiempo en tiempo, pero no muy a menudo, déjale que tenga razón, eso le causa placer y no te costará nada.
6. En los periódicos, lee otra cosa que los informes de nacimiento, casamientos y defunciones; ponte al corriente de lo que pasa en el extranjero, le será agradable el poder hablar de política en casa, en vez de hacerlo en el club.
7. Sé siempre correcta con tu esposo en la discusión. Acuérdate cómo lo tratabas cuando eran novios. No lo mires nunca de arriba abajo.
8. Déjalo a veces ser más instruido que tú, esto mantendrá el sentimiento de su dignidad y te dará la oportunidad de no ser del todo infalible, si cedes una vez.
9. Respeta la familia de tu marido y sobre todo honra a su madre; él la quiere de mucho antes que a ti.
10. No te presentes desaliñada delante de tu esposo. No descuides tus funciones femeninas.

2- APRECIO

Las familias felices se aprecian mutuamente, se aman. ¿Cómo se puede alimentar ese amor?

a- Dando y recibiendo pequeñas expresiones de cariño, se pueden alegrar a nuestros seres queridos.

b- Veamos los puntos positivos y las virtudes de nuestro cónyuge, y no solamente las flaquezas. En lugar de críticas, destáquense las buenas cualidades recíprocamente, estimularán el amor y la superación.

c- Un esposo cambió su forma de pensar, frente a su esposa, cuando ésta tuvo que ausentarse por tres días, dejándolo al cuidado de los niños.

He aquí el recuerdo de esa aventura:

· Abrir la puerta a los chiquillos que venían de la calle: 63 veces.

- Reñirles para que se callasen o estuviesen quietos: 22 veces.
- Intervenir para arreglar disputas: 8 veces.
- Perder los estribos: 12 veces.
- Atar cordones de los zapatos: 15 veces.
- Manchas en los pantalones: 3 veces.
- Comer mal: los tres días, etc..

¡Nunca he deseado volver a ver a mi esposa, tanto como ahora!

d- Evitemos las palabras ásperas y ofensivas. Cuando ambos eran novios se hablaban dulcemente. A medida que convivimos, debemos buscar de fusionar nuestra personalidad y mejorar nuestras relaciones.

e- El consejo de Dios es:

"Casadas, estad sujetas a vuestros maridos, como conviene en el señor. Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas" Colosenses 3:18-19.

Mantén puros tus pensamientos y no permitas que la expresión de tu rostro comunique enojo, desprecio o deseos de venganza. Hay diversos grados de silencio que pueden ser más destructivos que las palabras.

3- COMUNICACIÓN

a- Un investigador calculó, que las parejas tienen un promedio de 17 minutos de conversación por semana. ¡La semana tiene 10.080 minutos!

b- La televisión roba a menudo a la familia un precioso tiempo que podría utilizarse para conversar. ¡Y qué tremenda pérdida!

c- La comunicación es fundamental para la comprensión y para alimentar el amor. Las experiencias vividas en el trabajo, las diarias vivencias con los hijos, nuestras alegrías y preocupaciones, nuestras ideas o desilusiones vividas fuera del hogar, pueden ser temas de conversación.

d- Cuando notemos que alguien del hogar no se comunica, veamos por qué. Hablemos y resolvamos la dificultad. Quizás la esposa se sienta acomplejada o frustrada por algo, o piensa que no sabe expresarse con la facilidad con la que lo hace el esposo. Tratemos siempre de comprender lo que piensa el otro, compenetrándonos en él. No pretendamos atemorizar, dominar, culpar, controlar ni ganarle al otro. No se griten mutuamente.

e- Al hogar debe llenárselo de risas, amor, entusiasmo y sana alegría.

4- PASAR TIEMPO JUNTOS

a- Se les preguntó a 1.500 escolares: ¿Qué crees que hace más feliz a una familia? La respuesta más frecuente fue: "Hacer cosas juntos".

b- Busquemos tiempo para hacer cosas juntos. Asociemos a nuestros hijos en nuestra actividad y recreación. Compartan los problemas y la felicidad.

c- Aunque cada uno es bombardeado por actividades que nos absorben, debemos planificar de tal modo nuestro tiempo, que podamos dedicarnos a la familia, o terminaremos dispersos.

5- UNIDOS EN LA ADVERSIDAD

a- La familia sólida, se une para hacer frente a los desafíos de una crisis, pues hay un compromiso mutuo. Es necesario desarrollar esa capacidad de hacer frente a la adversidad. ¿Pero cómo? Dios desea tendernos sus manos de amor en medio de la tormenta más violenta. En las Sagradas Escrituras nos comunica sus promesas y ¡qué hermosas son! Conózcalas investigando los temas de las "Guías de Investigación Bíblica".

b- Si hay problemas, no busquemos culpables sino soluciones. No cuesta nada decir: "lo lamento" o "te perdono". La pareja no debe acostarse nunca enojada. Apliquemos el consejo divino: "No se ponga el sol sobre vuestro enojo" Efesios 4:26.

6- ESTRUCTURA MORAL

a- Se ha comprobado que esto es un denominador común en las familias estables. En el cultivo de las virtudes cristianas hay bendición.

b- La estructura moral incluye: Integridad, honradez, lealtad, responsabilidad, virtud moral y los principios de la utilidad y del amor. Los principios de los 10 mandamientos debieran estar en cada corazón, pues traen bendición. Las Escrituras Sagradas dicen: "¡Quién diera que tuviesen tal corazón, que me temiesen y guardasen todos los días todos mis mandamientos, para que a ellos y a sus hijos les fuese bien para siempre" Deuteronomio 4:29.

7- DIOS EN EL HOGAR

a- En una encuesta realizada en diversos países por "Mensajes de Amistad", se ha comprobado que la mayoría de las personas creen que la fe religiosa es una ayuda para el hogar. Pero cuán lamentable es comprobar, que el materialismo está desplazando las cosas del espíritu y destruyendo la fe.

b- El diálogo sobre cosas profundas, une a la pareja maravillosamente. Dios desea bendecir a quienes lo buscan y le aman. Solamente Él puede cambiar nuestro carácter, darnos fortaleza en las horas difíciles y guardar a nuestros hijos de los grandes peligros que enfrentan.

c- No descuides tu vida devocional y espiritual. Haz de las Sagradas Escrituras la guía para tu vida y tu hogar. Ella nos aconseja, nos orienta, ilumina la senda de nuestra vida y nos llena de esperanza. A través de sus 2300 profecías, nos revela el pasado, presente y futuro con exactitud matemática. Estúdiala y recibirás grandes beneficios.

Si has fracasado en tu vida conyugal, busca a Dios, pues nadie mejor que Él para cambiar el rumbo de nuestra vida. Si eres feliz dale gracias y cuida esa dicha. Pero haz tu parte, practicando los principios del amor.

"El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser"

"Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor" 1ª Corintios 13:4-8 p.p., 13.

III Los Ajustes Iniciales y Algunos Problemas Comunes

Ajustes. Problemas. ¿Qué te parece el tema? ¿Negativo? ¿Realista?

Para el soltero que aún no conoce el amor, el tema resulta muy lógico y realista pues de estas cosas se trata la vida. En cambio, la persona enamorada muchas veces queda cegada a tales cosas y reacciona con, "Estoy seguro que otras parejas tienen que pasar por problemas y ajustes difíciles una vez que se casan. ¡Pero nosotros no!" Y el individuo ya casado fácilmente pudiera comentar, "¿Cómo pude ser tan ingenuo? ¡Y nadie me lo advirtió...o no le creí! Ahora, ¿qué haremos?"

Cuando un hombre y una mujer entran en una relación tan íntima como el matrimonio, descubren 50 ajustes y problemas. Las razones son variadas. El mero hecho que son del sexo opuesto les da reacciones, ideas, emociones, valores, ambiciones, deseos y puntos de vista que no solamente se distinguen, sino que a veces también se oponen. Añadimos el hecho que vienen de dos distintas familias, y aumentan las diferencias. Luego existen las diferencias que resultan de distinciones económicas, escolares, religiosas y ambientales. ¡Y ya llegamos a los "sin cuenta" ajustes y problemas que mencioné!

Diferencias. O destruirán el matrimonio o lo enriquecerán. Lo interesante es que el resultado depende en gran manera de la pareja. El propósito de este capítulo no es solucionar todo problema ni ayudar en hacer todo ajuste. Sí quiero mostrarte algunas soluciones a algunos problemas y darte ciertas claves para lograr ciertos ajustes.

Ajustes Iniciales

¡QUE DIFERENTE! Ayer era novio; hoy soy esposo. Ayer dormí solo; hoy comparto mi cama con una mujer. Ayer aún existía la posibilidad de perderla a otro hombre; hoy se acabó la conquista. Ayer viví con el punto de vista masculino; hoy necesito vivir con el punto de vista femenino también. Ayer no me era lícito tocarla íntimamente; hoy aun el sexo se nos permite. Ayer era responsable por mí mismo; hoy soy responsable por nosotros. Ayer la vi a su mejor; hoy la veo como es normal. Ayer pude ocultar mis malos hábitos; hoy será más difícil. Ayer viví en sueños; hoy empezó la realidad. Ayer era soltero; hoy me casé. ¡QUE DIFERENTE!

No existe otra relación social que demande de los participantes ajustes tan repentinos y extraordinarios. Con razón tantos matrimonios fracasan de una manera u otra. Y a ti te

digo que tu propio matrimonio será, o seguirá siendo, un desastre si tú y tu cónyuge no logran hacer estos ajustes en una manera madura y sana. Cada matrimonio exitoso logra ese estado cuando cada persona se esfuerza por ser comunicativo, paciente, amoroso, humilde y generoso. Los ajustes bien logrados ayudan a formar un matrimonio sólido y satisfactorio. Veamos sólo cinco ajustes esenciales.

Nosotros

Todos acostumbramos pensar en términos personales: yo, mi, me. Todos planeamos nuestras vidas alrededor de nosotros mismos. Todos naturalmente somos egocéntricos. Pero en el matrimonio, eso tiene que cambiar. De repente, ya no soy yo, soy nosotros. Qué raro. ¡Y qué difícil!

Ayer, si me daba la gana, salía a jugar al béisbol o me recostaba a leer un libro. Ayer, si yo quería, cambiaba de trabajo o no me rasuraba. Ayer, según mi antojo, compraba una Pepsi o me pasaba todo el día con mis amigos. Ayer, conforme a mis emociones, tocaba himnos en la grabadora o me iba solo al monte. Ayer. Pero, ya no soy yo, soy nosotros. Qué raro. ¡Y qué difícil!

Creo que éste es el ajuste principal. Si lo logramos, los demás ajustes serán tanto menos complicados. Mi mentalidad tiene que cambiar de lo que yo quiera a lo que ella quiera. La mentalidad de ella tiene que cambiar de lo que ella quiera a lo que yo quiera. Y juntos debemos considerar lo que nos es bueno y provechoso a ambos.

La Biblia dice sin equivocación que Dios toma a dos y los une en uno. Esto significa que ya no debo vivir para mi bien, sino para nuestro bien. Significa que mi vida y su desarrollo quedan inseparablemente enredados con la vida de mi esposa (se llama Rubí). Nuestras vidas son para compartir entre nosotros. Debe existir entre nosotros un nivel de comunicación que no existe en ninguna relación que podamos tener con cualquier otra persona.

Todo esto impacta en nuestras vidas en maneras tremendamente prácticas. Ya no juego al béisbol o al ajedrez con la frecuencia de antes. Ya no paso largas horas en compañía de mis amigos o de mis libros. Ya no salgo a pasearme solo con la frecuencia de antes. ¿Porque no me gustan esas cosas ya? ¡Claro que no! La cosa es que ahora tienen una importancia secundaria a mi relación con Rubí. Aún me entretengo con algún juego o con mis amigos o solito, pero menos que antes. Igualmente con Rubí; ella me ha puesto a mí y a nuestra relación en una posición semejante.

¿Y qué de los libros y la grabadora? El mismo principio rige. Hay ocasiones cuando quiero leer pero Rubí necesita alguien con quien platicar o alguien que le ayude tender la ropa. Entonces no leo; eso lo podré hacer en otra ocasión. De vez en cuando se me antoja escuchar música en la grabadora. Pero ¿qué haré si Rubí quiere escuchar un mensaje o quiere que vaya a comprar un kilo de harina o no más quiere silencio en ese momento? Por amor a ella e interés en nosotros, no escucharé música en esa ocasión.

"¿Para dónde vas?" "¿Qué estás pensando?" "¿De dónde vienes?" "¿Por qué hiciste esto?" "¿Con quién platicaste?" "¿Qué hiciste hoy?" "¿Cuándo vas a volver?" "¿Qué piensas hacer hoy?" "¿Qué te dijo fulano?" Me imagino que fueron preguntas como éstas que impulsaron esta pregunta de un amigo mayor: ¿Por qué son las esposas tan

entremetidas en los negocios de sus esposos?" Francamente, las preguntas al principio de este párrafo no deben ser necesarias. Los cónyuges deben compartir sus vidas el uno con el otro. Nuestros planes, nuestros pensamientos, nuestras experiencias son para confiarse con nuestros cónyuges. Si Rubí tiene que hacerme este tipo de preguntas o si yo tengo que hacérselas a ella, entonces hemos fallado en funcionar como nosotros. El individuo que opina que su esposa se entremete en sus negocios aún no comprende que ya no esyo. Siendo que ahora son uno, ambos tienen derecho a todo lo del otro.

Un ajuste de esta magnitud requiere tanto un cambio de punto de vista como un cambio de vida. No es fácil, pero sí es posible. Te sugiero tres cosas que ayudan en esto grandemente:

- 1) el apoyo y la ayuda de Dios
- 2) un noviazgo bien fundamentado
- 3) el amor.

Cualquier matrimonio puede ser feliz, exitoso y lleno de nosotros. Aun el matrimonio pagano. Pero la abundancia matrimonial en todos sus aspectos es la bendición exclusiva de aquellos cónyuges que conocen a Dios. Para transitar este ajuste de nosotros (y cualquier otro ajuste), busca el apoyo y la ayuda de Dios. El puede hacer los cambios fundamentales en el corazón para cambiarnos de yo a nosotros. El especializa en cambiar puntos de vista y propósitos de vida.

Si tú aún no te has casado, entonces hay algo que puedes hacer antes de casarte. Dale a tu noviazgo un fundamento bueno y sólido. El ajuste al nosotros matrimonial les es cosa natural a aquellos que han practicado el concepto de nosotros en el noviazgo. Muchas parejas limitan sus matrimonios aun antes de casarse. Eso suena raro, ¿verdad? Sucede más o menos de esta manera. Se enamoran en un sentido físico. Su atracción es física. Se conocen físicamente nada más. Se conocen poco o nada en el aspecto espiritual. Se casan. ¡Pún! A las pocas semanas (o días, quizás) descubren que se casaron con un desconocido. Los ajustes les son difíciles si no imposibles.

El amor. Tal vez te parezca extraño que lo mencione en conexión a los ajustes. ¿Sabes que muchos se casan sin conocer el amor? ¡Es cierto! Cada uno está tan ocupado con yo que no puede preocuparse en la otra persona. Toda relación entre ellos se basa en lo que pueden conseguir personalmente. Aun lo que hacen a favor del otro es con el propósito de conseguir algo para sí mismos. El amor genuino se interesa solamente en el bien para el otro sin interés alguno en provecho o recompensa personal. Medita en estos pasajes bíblicos que pintan un paisaje del amor genuino.

"Las muchas aguas no podrán apagar el amor, ni lo ahogarán los ríos" (Cantares 8.7).

"Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos" (Juan 15.13).

"El amor sea sin fingimiento" (Romanos 12.9).

"El amor no hace mal al prójimo; así que el cumplimiento de la ley es el amor" (Romanos 13.10).

"El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se

goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser" (1 Corintios 13.4-8).

"Todas vuestras cosas sean hechas con amor" (1 Corintios 16.14).

"...Servíos por amor los unos a los otros" (Gálatas 5.13).

"Con toda humildad y mansedumbre, soportándoos con paciencia los unos a los otros en amor" (Efesios 4.2).

"El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor" (1 Juan 4.8).

El Sexo

Después de esos versículos sobre el amor verdadero y su énfasis acompañante en nosotros, cabe muy bien tratar en breve el ajuste sexual. Este ajuste no es ni natural ni ligero ni sencillo como la mayoría imagina. La cultura mundial decadente nos ha colmado de información y observación sexual, pero aún así, este ajuste matrimonial es algo delicado que requiere bastante amor y nosotros. [Para encontrar ayuda más detallada sobre esto, consulta con alguna librería evangélica o con Lámpara y Luz.]

El amor y la resultante consideración deben marcar nuestras relaciones sexuales con nuestros cónyuges. Cada cónyuge se dedicará a darle al otro el placer y la satisfacción sexual que anhela y necesita. No se preocupará tanto por sus propias necesidades y sus propios anhelos.

El amor del esposo ha de mostrarse a través de la paciencia. El fuego sexual de tu esposa es más lento y prolongado que el tuyo. Aunque tú puedes estar ardiendo en pocos minutos, ella ocupa más tiempo. La inclinación normal del marido es conseguir su propia satisfacción sexual lo más pronto posible. No quiere esperar hasta que su esposa esté lista. Pero tu amor y paciencia te darán el control personal para esperar y ayudar a tu esposa llegar al mismo nivel de excitación sexual. Usa palabras dulces y amorosas y caricias tiernas y sabias en este tiempo de espera y preparación.

El amor del marido también debe mostrarse a través del respeto y la cortesía. Si ella está turbada por algún problema, inténtate más en ayudarla a ella encontrar la solución o la paz que en satisfacer tus propios deseos sexuales del momento. Si ella está tremendamente agotada o levemente enferma, ni siquiera le insinúes tus necesidades sexuales; ocúpate más por su bienestar. Si ella no más no tiene ganas sexuales, no te portes como un monstruo sexual que tiene que ser satisfecho o no estará de buen humor. O si ella por palabra o acción te expresa deseos sexuales, haz todo en tu poder por satisfacerla, aunque estés cansado o no tengas ganas o estés preocupado por algo.

El amor de la esposa se mostrará en una manera compasiva y comprensiva. Recuerda que la pasión sexual de tu esposo se enciende fácil y rápidamente. Reconoce que en este mundo hay todo tipo de incitación sexual que afectan al varón más fuertemente que a la mujer. No le condenes por ello sino está gozosamente disponible para satisfacerle. Di con la esposa de Salomón, "Yo soy de mi amado, y conmigo tiene su contentamiento" (Cantares 7.10). Esto significa que habrá bastantes ocasiones cuando participarás en las relaciones sexuales sin tener necesidad personal. Pero lo harás por amor a tu esposo. Y

hazlo de buena gana; no eres usada por tu marido...eres necesitada por él. Aunque no arda en ti la pasión sexual en esa ocasión, esfuérate por ser una amante activa, imaginativa y emocionante para él. En Cantares 7.12, la esposa invita a su esposo con unas palabras muy atractivas y románticas: "Levantémonos de mañana a las viñas; veamos si brotan las vides, si están en cierne, si han florecido los granados; allí te daré mis amores."

Los Gustos

Ella prefiere tortillas de harina; él, de maíz. A él le gustan los blanquillos estrellados; a ella le caen mejor revueltos. Ella es una de esas personas que les encanta salir a visitar; el es de aquellos que están más satisfechos quedándose en casa. El está acostumbrado a acostarse temprano; ella nunca se acostaba antes de las once. A ella le gusta el té; a él le encanta el café. El quiere las relaciones sexuales con la lámpara prendida; ella quiere todo oscuro. Estas ilustraciones son pocas y sencillas pero te dan buena idea a lo que me refiero; tú podrás añadir tus propios gustos que son diferentes u opuestos a los de tu cónyuge.

Los dos acostumbraban dormir en el lado izquierdo de la cama. Ambos siempre se sentaban en una silla mecedora, pero ahora nada más tienen una. El siempre llevaba una grabadora al trabajo y ella siempre tenía una tocando mientras hacía sus negocios en casa, pero no tienen dos grabadoras. En sus respectivas familias, ellos eran los únicos que se comían el hígado cuando comían pollo. Sin duda alguna, tú y tu cónyuge han descubierto cosas de esta índole: tienen gustos iguales pero sólo uno puede gozar de ellos a la vez.

Hay una manera fácil y muy común para solucionar estos problemitas. Siendo que el esposo es el jefe del hogar, él insistirá en tortillas de maíz, huevos estrellados y café...y a él le tocarán los hígados de pollo. El dirá que no quiere visitas en casa y que se acostarán tempranito con él ocupando el lado izquierdo de la cama. Y por supuesto que el sexo ocurrirá con la luz prendida. La silla mecedora y la grabadora serán para su uso exclusivo.

Quiero retarte a considerar otra solución. Una solución bíblica. No es una solución fácil, por lo tanto, tampoco es común. ¿Cómo te impactan los siguientes versículos?

"...Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Mateo 22:39).

"Amaos los unos a los otros con amor fraternal; en cuanto a honra, prefiriéndoos los unos a los otros" (Romanos 12:10).

"...Servíos por amor los unos a los otros" (Gálatas 5:13).

"...Sed benignos unos con otros" (Efesios 4:2).

"Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo" (Filipenses 2:3).

"En esto hemos conocido el amor, en que él puso su vida por nosotros; también nosotros debemos poner nuestras vidas por los hermanos" (1 Juan 3:16).

Consideración mutua. Preferencia al cónyuge. Sacrificio de los deseos personales. Esa es la solución bíblica. Esa es la solución que traerá paz, armonía, satisfacción y gozo a toda relación matrimonial y familiar.

En bastantes áreas, simplemente podrán tomar turnos. En cuestiones sexuales, es importantísimo que el marido dé preferencia a su esposa. Y en cuanto a qué lado de la cama cada uno usará...tal vez se tratará de quien renuncie sus deseos primero o de echar suertes.

Ahora bien, una vez que estas cosas se solucionen en una manera general, ¡entonces llega el tiempo para las sorpresas! Por ejemplo, el próximo hígado le toca a él. Cuando ella se levanta y le da la espalda para traer el té, él rápidamente pone el hígado en el plato de ella. ¿Otro ejemplo? En la oscuridad del cuarto hay caricias y besos en cantidad cuando ella se escapa del abrazo de él y levantándose repentinamente, prende la lamparita. Lo que quiero decir es que, después de establecer ciertos patrones de vida y comportamiento, todavía existen oportunidades en abundancia de mostrar amor, estima y preferencia. ¡Qué Dios inspire tu imaginación y creatividad!

Los Hábitos

¿Cómo oprimes el tubo de pasta dental? ¿Qué haces con la ropa sucia al terminar el día? ¿Cuántas cucharas usas en cada alimento? ¿Masticas la comida con la boca abierta o cerrada? ¿Dónde pones la toalla después de bañarte? ¿Cómo te sueñas la nariz? ¿Qué tan olvidadizo eres? ¿Qué tan pronto contestas las preguntas que te hace tu cónyuge? ¿Qué haces con las manos cuando platicas? ¿Interrumpes al que está hablando? ¿Cómo estornudas? ¿Guardas las cosas cuando terminas de usarlas? ¿Dás siempre las gracias cuando es propio? ¿Recuerdas decir "por favor"? ¿A qué hora despiertas en la mañana?

Todos tenemos hábitos y costumbres que a nuestro parecer son muy normales. Y todos tenemos hábitos y costumbres de los cuales no estamos enterados, pues los hacemos de una manera automática y subconsciente. Algunos hábitos son buenos, otros malos; la mayoría son inofensivos en sí. Entre todas estas cosas habrán algunos hábitos que podrán causar conflicto con el cónyuge: le caen mal o le parecen innecesarios o no puede comprender cómo podemos hacer tales cosas. Cómo reaccionamos a todo esto afecta nuestro gozo matrimonial.

Un hábito desagradable pronto puede llegar a ser muy enfadoso. La situación puede llegar al grado que ya no puedes aguantar estar en presencia de tu cónyuge. Es importante encontrar la solución a este dilema lo más pronto posible o empezarás a reaccionar mal. Te presento dos pasos que tomar.

En primer lugar, reconoce que no es tu negocio cambiar y mejorar a tu cónyuge. Tú eres responsable por ti mismo. Recuerda que tú también tienes hábitos y costumbres que le puedan caer mal a tu cónyuge. Así que, cuando observes algo en él que no te guste, invéstigate a ti mismo para ver si acaso hay algo en ti que le pueda caer mal a él. Y esfuérate por cambiarte a ti mismo. Ah, ¿no observaste nada cuando te investigaste? Bueno, pregúntale a tu cónyuge, "Querida, ¿acaso tengo algún hábito que te enfada? Dime, por favor, y trataré de cambiar." (¡No te enojas ni te sientas ni hagas excusas cuando te diga algo!) Si tomas esta ruta, posiblemente no tengas que tomar el segundo paso. ¿Por qué? Porque es casi natural que después que tú le hagas esa pregunta, ella te

haga la misma y entonces tendrás la oportunidad de comentarle sobre lo que te es tan molesto. Pero cuídate por decir las cosas en una manera que no sea acusatoria.

El segundo paso es muy delicado y ha de tomarse solamente si tu cónyuge no te pregunta si hay algo en él que te molesta. Pídele a Dios que les dé una buena oportunidad de hablar francamente. También pídele sabiduría para decir las cosas mansamente con toda calma. Y entonces espera el momento oportuno para decirle, "¿Sabes algo, querido? Me fastidia tanto cuando dejas las toallas tiradas en un rincón. Yo sé que tienes mucha prisa y que es mi negocio encargarme de tales cosas. Pero me sería de tanta ayuda si pudieras poner tu toalla en la espalda de esta silla. Así se secará más rápidamente y no se ensuciará y yo la podré encontrar más fácilmente." Rehúsa usar palabras como nunca y siempre. La moderación traerá mejores resultados que la exageración. También te hago recordar que este tipo de franqueza no es para cualquier momento. Si está cansado o de mal humor, no se lo digas. Si ya tienen un desacuerdo y hay tensión entre ustedes, no se lo digas. Si se acaba de quejar contigo sobre algo, no se lo digas. Si tienen visitas o si los niños están presentes, no se lo digas. Mejor espera...hasta que estén solos...hasta que haya paz entre ustedes...hasta que estén de buen humor.

Si estos dos pasos no solucionan el problema, entonces tienes que pedirle al Señor paciencia para vencer tu impaciencia. Aprende a soportar ese hábito con todo el amor que le tienes a tu cónyuge. Y deja de enfocar en eso pues no vale la pena irritarte por tales cosas. Con la ayuda del Señor, goza de la vida, y que los hábitos desagradables de tu cónyuge no te quiten la paz y el contentamiento.

Se Acabó la Conquista

"Cuando todavía estábamos noviendo, José siempre quería tener su brazos alrededor de mis hombros o de mi cintura. Ya que nos casamos...no me abraza. En aquel entonces, platicábamos más; ahora casi nada. Me gustaba más nuestra relación cuando éramos novios nada más."

¿Te suena conocido ese refrán? Es un problema común y normal. El título de esta sección da la suma de la explicación. Cuando ya no hay temor de perder al objeto de nuestro afecto, nuestra relación con esa persona puede perder su lustre. Antes temías que te dejará tu novia, así que te esforzabas por comportarte en la mejor manera posible. Pero ahora que es tu esposa, tu buen comportamiento salió volando. Antes temías que tu novio perdiera su interés en ti a favor de otra señorita, así que siempre te presentabas en tu mejor aspecto. Pero ahora que es tu marido, esas cosas disminuyeron en importancia.

Encuentra un equilibrio sano en esto. Tienes que reconocer que el noviazgo no es un tiempo de relaciones normales...cada individuo trata de mostrar solamente lo bueno que hay en sí. Después de la boda la vida se vuelve más normal y rutinaria...y entonces es imposible seguir ocultando las cosas negativas. También tienes que reconocer que el amor, el afecto y el romance del noviazgo sólo marcan el principio y deben mejorarse después de la boda y al avanzar los años.

Ernesto y Mireya novieron un año. En ese período, él le llevaba una rosa cada sábado. En una ocasión cuando ella le dejó caer una maceta en el pie, Ernesto se rió y le dijo que no fue gran cosa. A Ernesto le encantaba salir a pasear con Mireya. Cuando Ernesto llegaba

a visitarla, Mireya siempre le ofrecía café o agua fresca. No había favor que él le pidiese que ella no estuviera dispuesta a cumplirle. Y una vez cuando él por descuido le manchó el vestido favorito, ella le dijo que olvidase el asunto. Ambos se esforzaban por agradar al otro.

Ahora tienen dos años de casados. Hace como 23 meses que Ernesto le llevó la última rosa a Mireya. Y son raras las veces que caminan juntos, aun para asistir a los cultos. Ayer cuando ella accidentalmente le tocó la mano con el sartén caliente, él explotó con coraje y palabras abusivas y acusatorias. Cuando Ernesto llega del trabajo, Mireya no sale a recibirle. Ya no se le ocurre tenerle listo el café. Si él le pide algún favor, ella reacciona acusándole de ser flojo y mandón. Y todavía ella no le deja olvidarse que hace quince días él le quebró el florero favorito. Buscan agradarse el uno al otro sólo cuando les conviene personalmente.

¿QUE PASO? Se acabó la conquista.

¿Y no habrá solución? Claro que sí. Es tiempo de volver a tú y nosotros. Es tiempo de olvidar ayo. Es tiempo de reconocer que el amor, el romance y el respeto no es para el gozo exclusivo de los solteros. Es tiempo de comprender que el reto de retener el amor, la estima y la pasión del cónyuge requiere más esfuerzo que la tarea de ganarse un cónyuge en primer lugar. Se requiere diligencia y bastante trabajo hacer arder una gran fogata, pero una vez que esté ardiendo, ¿ya se acabó el trabajo? ¡NO! Ahora se requiere mucho más esfuerzo para mantener el fuego, si no, se apagará. Igualmente en el matrimonio.

Ernesto y Mireya pueden dejar que su fogata se apague por completo. O pueden reconocer el peligro que enfrentan y empezar su noviazgo de vuelta y nunca dejar que se acabe.

"¿Cómo puedo conquistar a mi cónyuge hoy?" Cada persona casada tiene que hacerse esa pregunta. Si enfrentas cada día con esa mentalidad, descubrirás bastantes oportunidades para ser de bendición, ánimo y alegría a aquel individuo con quien te casaste. Y también disfrutarás de lo mismo para ti.

Problemas Comunes

La sección anterior trata los ajustes que típicamente son la tarea de cada pareja recién casada. Vimos como los ajustes mal o no hechos conducen a problemas serios. En esta sección cambiamos el título pero a la verdad, continuamos hablando de ajustes que cada individuo tiene que hacer si quiere realizar el éxito en su matrimonio y en su vida personal.

Dejando Padre y Madre ("¡Dónde está mi mamá!")

Esta es una de las instrucciones primarias para cada individuo casado o listo para casarse. La Biblia enfatiza su importancia, mencionándola cuatro veces:

"Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne" (Génesis 2:24; ve también Mateo 19:5, Marcos 10:7 y Efesios 5:3).

¿Qué querrá decir Dios con tal instrucción? Ningún humano puede pretender conocer la respuesta en su totalidad, pero quiero sugerirte que aquí Dios describe el inicio de una nueva relación entre hijos y padres. Esta relación se suma con algunas palabras-- independencia, separación, dejar. Enfocaremos en cuatro aspectos.

Dejar Físico. La pareja de recién casados establece su propio hogar en su propia casa o habitación. Viven separados de sus padres. La distancia geográfica entre la pareja y sus padres no es muy crítica. Lo importante es que vivan aparte.

Independencia Económica. El nuevo esposo se vuelve el único sostén de su esposa. Los padres ya no se ven obligados a suplir para las necesidades económicas y materiales de la pareja. En algunos casos, posiblemente sin intencionarlo, los padres llegan a usar el dinero y las cosas materiales para influir y controlar a sus hijos ya casados. La pareja recién casada debe tratar de impedir que surja este problema. La mejor manera es dejar.

Separación Emocional. Tanto el marido como la mujer debe comprender que su matrimonio importa más que los lazos emocionales que les unen a sus padres. Si el matrimonio de ustedes se efectuó con la aprobación y el apoyo de sus padres, esta nueva relación se hace menos difícil.

Cuando haya conflictos en tu matrimonio, ¡no corras a casa a quejarte con tu mamá! Te aseguro que si tu cónyuge se entera de tus "llantos" con ella, tus problemas matrimoniales sólo aumentarán. Sin embargo, este dejar emocional no quiere decir que ahora pasarás por alto a tus padres ni que te olvidarás de ellos. Tú y tu cónyuge tienen que vivir su propia vida pero aún deben disfrutar de la amistad y de los consejos de sus padres. Por esto es bueno visitarles regularmente, juntos o individualmente.

Dejar Público. El dejar el hogar de los padres debe ser un acto atestiguado por la comunidad y las autoridades. El hombre y la mujer públicamente toman votos de fidelidad y lealtad. Prometense fieles el uno al otro durante toda su vida. La pareja se comprometen para una tarea de toda una vida y así inician y mantienen la nueva familia.

Si uno o ambos fallan en obedecer el mandato de Dios de dejar padre y madre, descubrirán una gran fuente de problemas, desacuerdos, tristezas y desdichas. Tal vez esta amonestación te llega demasiado tarde.

Tus suegros controlan a tu marido porque ustedes dependen de ellos en una manera económica.

Hoy en la mañana le dijiste a tu esposa que no limpia la casa tan bien como lo hace tu mamá.

Ayer le dijiste a tu esposo que él no es tan trabajador y considerado como tu papá.

Tu esposo se pasa la hora de la siesta dormido en un catre en el patio de sus padres.

Tu esposa corre a llorarle a su mamá cuando tú y ella tienen desacuerdos.

Ayer tuviste un desacuerdo con tu suegra y tu esposo apoyó a su mamá.

Te pasas la mayoría de tus días en casa con tu mamá y no estás en casa cuando llega tu marido del trabajo.

Sin duda alguna, el descuido de tú y tu cónyuge en estas áreas les ha traído bastantes desacuerdos, tensión emocional e infelicidad. ¿Ahora qué hacer?

Reconozcan que no han obedecido fielmente el mandato de Dios de dejar padre y madre. Confiesen sus errores los unos a los otros, pidiendo perdón. Explíquenles a sus padres que estarán esforzándose por hacer las cosas en una manera más bíblica. Pídanles su apoyo en esto. Dejen a sus padres en las maneras detalladas en esta sección.

Suegros Difíciles

Eres varón. Tu suegro te critica porque no le provees a tu esposa suficientes cosas materiales. Tu suegra te mira mal porque no le llevas a su hija para que la visite cada semana.

Eres mujer. Tu suegra no aprueba de cómo cuidas tu casa. Tu suegro piensa que malgastas el dinero que tu esposo gana a duras penas.

Platica (con calma y sin acusación) con tu cónyuge sobre lo que te dicen sus padres. Averigua si tu cónyuge piensa igual que ellos. En lo que seas culpable en estas o semejantes cosas, reconoce tus fallas ante tu cónyuge y toma las medidas necesarias para cambiar.

También tienes otra tarea. Tus padres son suegros de tu cónyuge y eso quiere decir que tú tendrás que intervenir con tus padres si le causan problemas.

En una manera respetuosa, considerada y amorosa, aclárales a tus padres que tu hogar no es responsabilidad de ellos sino de ustedes. Agradéceles por su interés en tu bienestar y felicidad pero muéstrales que atacando a tu cónyuge te roba de esas cosas. Pídeles que por favor dejen de tomar la contra con tu cónyuge. Es posible que uno o ambos de tus padres tengan que pedirle perdón por la manera en que le han tratado.

Si ellos se quejan contigo por la manera en que te trata tu cónyuge o cómo se comporta, pídeles que por favor no lo hagan. Tu conoces bien las fallas de tu cónyuge y no necesitas que otras personas hagan tu matrimonio peor con sus observaciones. Siempre debes estar listo con cosas positivas que comentar en cuanto a tu cónyuge. ¡No caigas en la trampa de quejarte con tus padres acerca de tu cónyuge!

Si tomas estos pasos, les ayudarás a tus padres comportarse como suegros comprensivos, sabios y simpáticos.

Por otro lado, si tus suegros te causan dificultades, platica con tu cónyuge en cuanto a ello. No te irrites ni le acuses. Simplemente abre tu corazón y pídele su ayuda en solucionar la situación.

En todo esto, muéstrate un ejemplo ante la oposición y falta de comprensión de tus suegros. Apóyate en Cristo, en su Palabra y en la oración. El libro de Proverbios contiene magníficos consejos en cuanto a la lengua, los labios y la boca:

"La boca del justo producirá sabiduría" (10.31).

"Los labios del justo saben hablar lo que agrada; mas la boca de los impíos habla perversidades" (10.32).

"...La lengua de los sabios es medicina" (12.18).

"La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor" (15.1).

"La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu" (15.4).

"...De Jehová es la respuesta de la lengua" (16.1).

"El que guarda su boca y su lengua, su alma guarda de angustias" (21.23).

"...La lengua blanda quebranta los huesos" (25.15).

Cristo nos instruye a devolver bien por mal y a orar por los que nos maltratan (Mateo 5.43-46; compara estos versículos con Mateo 5.39; Romanos 12.14,17-21; 1 Tesalonicenses 5.15; 1 Pedro 3.9; Proverbios 20.22).

Prioridades Diferentes

Una prioridad es algo que resulta muy importante y que viene antes que otras cosas. Las prioridades dan dirección y sentido a nuestras vidas. Tal vez haya tantas prioridades como hay personas; el caso es que son muy diversas. He aquí solamente unas poquitas de las que existen hoy en día:

- el dinero
- el avance social
- la familia
- la política
- la bebida
- la salud
- la ambición
- el trabajo
- la satisfacción
- la baraja
- la comida
- Dios
- el cónyuge
- la religión
- los amigos
- el sexo
- la novia
- la iglesia
- el novio
- el deporte

En el transcurso de la vida, cada individuo desarrolla sus propias prioridades. Cada persona vive su vida y formula sus decisiones de acuerdo con esas prioridades. Eso está bien y es normal. Pero puede causar problemas cuando dos personas con prioridades diferentes viven juntos...como sucede en la mayoría de los matrimonios.

Imagina el conflicto que se puede desarrollar entre cónyuges si él opina que un naranjo es más importante que un rosal y ella piensa lo contrario. ¿Qué árbol o mata pondrán en ese lugar junto a la casa? ¡Y qué problemas enfrentarán si ella desea comprar una tina más grande y él insiste en un guante de béisbol nuevo! ¿Cómo gastarán el aguinaldo?

Cuando existe falta de madurez en uno o en ambos cónyuges, aun dificultades pequeñas como éstas resultan difíciles de resolver correctamente. A la verdad, este tipo de conflicto no es gran cosa y fácil se soluciona. El naranjo es útil pues produce algo comestible; el rosál agrada a los ojos y al olfato. Cada cónyuge considera estas cosas en una manera objetiva, añade una dosis grande de amor y determina agradar al otro. O por otro lado, pueden decidirse a plantar un naranjo y también un rosál. Ahora el problema de la tina y el guante. Que se sienten juntos a determinar cual cosa necesitan más. Es posible que ni la tina ni el guante sea necesario; de seguro que la tina es más útil que el guante. Tal vez sería mejor ahorrar el aguinaldo. Lo que no deben hacer es rebajarse a atacar y menospreciar la persona, los intereses y las prioridades del otro.

Pero ¿qué debes hacer cuando tus prioridades no concuerdan con las de tu cónyuge en áreas críticas de la vida? ¿Qué debes hacer cuando tu cónyuge le da más importancia a sus padres que a ti? ¿Qué debes hacer cuando tu cónyuge le da más importancia a su trabajo que a la iglesia? ¿Qué debes hacer cuando tu cónyuge le da más importancia a sus hijos que a la iglesia? ¿Qué debes hacer cuando tu cónyuge le da más importancia al juego de fútbol que a la lectura bíblica? ¿Qué debes hacer cuando tu cónyuge piensa que es más importante diezmar que comprar una manguera nueva? ¿Qué debes hacer cuando tu cónyuge piensa que es más importante no tener zapatos nuevos que comprarlos a crédito? Sería bueno si ustedes dos tomaran tiempo para marcar sus prioridades en orden de importancia.

- | | |
|----------------|-----------------------------|
| ● DIOS | ● DIEZMO |
| ● CONYUGE | ● DEPORTE |
| ● TRABAJO | ● ALIMENTO |
| ● IGLESIA | ● SEXO |
| ● HIJOS | ● NECESIDADES MATERIALES |
| ● PADRES | ● NINGUNA DEUDA |
| ● VECINOS | ● ALBERGUE |
| ● PARIENTES | ● ORACION Y LECTURA BIBLICA |
| ● CARNE | ● ROSAL |
| ● FRIJOLES | ● NARANJO |
| ● SODAS | ● HORTALIZA |
| ● CAFE | ● CAMA |
| ● AGUA | ● SILLA MECEDORA |
| ● PAPAS | ● JABON |
| ● VERDURAS | ● PRIVADO |
| ● DULCES | ● REGADERA |
| ● ROPA | ● ELECTRICIDAD |
| ● AGUA POTABLE | ● ESTUFA |
| ● BICICLETA | ● CASSETTES |
| ● LIBROS | ● ATENCION MEDICA |

Dudo que sus listas concuerden. Reconozco que ninguna de estas listas tiene un orden que siempre sea correcto para todo individuo o pareja en cualquier tiempo bajo toda circunstancia. Algunas prioridades cambian. Pero el mero hecho que ustedes están haciendo el esfuerzo juntos de hacer estas decisiones les servirá mucho y mejorará la comunicación entre sí.

Entonces, ¿qué debes hacer cuando tus prioridades son diferentes a las de tu cónyuge en áreas críticas de la vida? Busquen el punto de vista de Dios según se registra en la Biblia. También deben aprender a encontrar las diferentes alternativas que tengan y a negociar el uno con el otro en paz y con consideración.

Supongamos que ustedes no concuerdan sobre el trabajo y la asistencia fiel a los cultos. De nada les sirve alegar, condenar y defenderse. De nada le sirve a uno creerse mejor y más espiritual que el otro. De nada les sirve ignorar el problema. De nada les sirve quejarse de la situación y del otro en público. ¿Qué, pues, habrán de hacer para resolver el problema?

En primer lugar, la oración es de importancia muy elevada. Pidan la iluminación y la comprensión que sólo Dios puede darles. En segundo lugar, aprendan lo que dice la Biblia en cuanto al tema. En tercer lugar, no dejen de afirmar la dedicación y el amor que se tienen el uno al otro. Y en cuarto lugar, aprendan a hacerse preguntas sobre las diferencias que tienen. Por ejemplo...

¿Por qué piensas que debes trabajar en vez de ir a los cultos?

¿Perderás tu trabajo si asistes a los cultos?

¿No hay quien pueda tomar tu turno cuando hay cultos?

¿Puedes reducir nuestros gastos para que pueda acompañarte a los cultos?

¿Por qué piensas que debo ir a los cultos en vez de trabajar?

¿Cuándo es lícito ir al trabajo en vez de a algún culto?

¿Por qué te preocupa que voy al trabajo en vez de a la iglesia?

Cada cónyuge debe estar dispuesto a modificar o cambiar sus prioridades si acaso descubre que tales cambios son necesarios.

El Dinero

Ya nos hemos fijado algo en este problema al observar otras áreas problemáticas en la vida matrimonial. En los Estados Unidos, más del 50% de los divorcios se deben a desacuerdos económicos. Tal vez no sea tal el caso en tu país o en tu propia región de tu país, pero sin duda alguna, el dinero provoca bastantes problemas para cualquier pareja casada. Hagamos una lista de algunos de los problemas comunes relacionados al dinero. Ustedes añadan otras cosas que les han causado problemas en esta area.

"¡No debemos diezmar si no nos va a alcanzar el dinero!"

"Es malo comprar a crédito."

"¡No más te cae algo de dinero y ya lo quieres gastar!"

"¿Les daremos a los niños dinero para gastar a su gusto?"

"¡Cómo gastas en juguetes para los niños!"

"¡Tan poquito dinero que tenemos y tú comprando sodas!"

"El sombrero que tienes te puede servir otros dos meses."

"Haz tortillas, no las compres."

Te aseguro que el tiempo propicio para solucionar estos desacuerdos no es cuando estén en mero medio de ellos. Es muy posible que ahora sea buen tiempo para que platicuen juntos sobre este tema. No se rebajen a un intercambio de acusaciones. Platicuen sobre la lista arriba y formulen decisiones. Este tiempo de diálogo es para que juntos determinen qué "reglas económicas" tendrán en su hogar. (Si aún eres soltero, determina formular estas reglas con tu novio o novia antes de casarse.) Aquí les doy unas cuantas ideas.

Compromiso A Diezmar. El diezmo es un paso de obediencia. La Biblia dice, "De Jehová es la tierra y su plenitud; el mundo, y los que en él habitan" (Salmo 24.1). Todo pertenece a Dios. El diezmo (el 10% de los ingresos) es la parte especial que nos ayuda recordar que toda posesión del cristiano pertenece a Dios (Proverbios 3.9; Malaquías 3.8; 1 Corintios 16.2). El diezmo también demuestra fe. Muchas veces no podemos ver cómo nos alcanzará el dinero si diezmamos primero, antes que cualquier otro gasto. La fe en Dios nos afirma que si le obedecemos, él proveerá por nuestras necesidades (Salmo 37.18-29,25; 34.10; Mateo 6.25-34; Filipenses 4.19; Hebreos 13.5).

Libertad Económica. La Biblia dice que el que compra a crédito cae bajo servidumbre (Proverbios 22.7). En cierto sentido, ese individuo pierde su libertad pues tiene una deuda que lo obliga a otra persona (Proverbios 22.25-26). No solamente eso, el comprar a crédito cuesta más que comprar al contado. Conozco por experiencia que hay veces cuando es casi inevitable comprar algo a crédito. En tales casos debemos analizar bien lo que queremos comprar para asegurarnos que es algo que de veras necesitamos y no algo que simplemente se nos antoja al momento. También debemos analizar si acaso no sea algo por lo cual podamos esperar otro tiempo más mientras ahorramos nuestro dinero para comprar al contado. "Ah," dirás, "pero nunca tengo suficiente dinero para comprar al contado. ¡Nunca! Mejor lo compro a crédito y lo pago poco a poco." Permíteme hacerte una pregunta--¿De dónde sacas el dinero para pagarle al cobrador cuando viene por el abono a tu cuenta? De alguna manera le pagas, ¿verdad? Tal vez te niegas alguna otra cosa, pero tú le pagas la cantidad necesaria. ¿O acaso no es así? Muy bien, entonces en vez de comprar a crédito, empieza a ahorrar tus abonos quincenales hasta que tengas suficientes fondos para comprar el artículo al contado. Considera este ejemplo de lo que digo:

Necesito una bicicleta para ir al trabajo. Al contado me cuesta 130 dólares, pero no tengo esa cantidad de dinero disponible para comprar una bicicleta. Si la compro a crédito, me la dan en 150 dólares con el compromiso de pagar 30 dólares cada quincena. ¿Qué haré? Treinta dólares quincenales se me hace poco y fácil...¿y qué son cinco quincenas? Pero salgo perdiendo 20 dólares. Si se me hace poco y fácil abonar 30 dólares cada quincena por cinco quincenas, ¿entonces ahorrar esa cantidad cada quincena debiera ser igualmente poco y fácil! Así que cada quince días aparto 30 dólares y después de dos o

tres meses podré comprar la bicicleta al contado, me ahorraré 20 dólares y no tendré compromiso u obligación con nadie.

La Ventaja Del Ahorro. ¿Es falta de fe ahorrar el dinero? Algunos parecen opinar que si Dios les da dinero extra se lo da para gastar pronto. Dicen que tienen tanta fe en Dios que no se preocupan por manejar su dinero sabiamente--nada más se ocupan en gastarlo en lo que les parece bien o deseable al momento. ¿Recuerdas el relato bíblico de los sueños de Faraón y la interpretación divina que les dio José (Génesis 41)? Aprende esta lección de esa historia: si sabemos que vienen tiempos difíciles, debemos hacer lo posible por prevenirnos en los tiempos de abundancia. ¿Qué te parece la siguiente práctica? Patricio normalmente gana 12,000 pesos cada día. Pero cada verano tiene la oportunidad de trabajar en la cosecha de fruta para exportación. En esos dos meses gana un promedio de 35,000 pesos diarios. Esto quiere decir que sus ingresos por esos dos meses pueden llegar a 1,400,000 pesos en vez de los 480,000 pesos que sería normal. ¿Te das cuenta? ¡Este hermano gana 920,000 pesos extras! ¡Qué bendición tan rica de Dios!

Pero Patricio tiene un problema. No maneja su dinero sabiamente. Se le olvida que en tres meses viene la temporada cuando no habrá trabajo por dos o tres meses. Como tiene tanto dinero, empieza a gastarlo como si nunca se le acabará. Si se enfada de tanto trabajo, no sale a trabajar por dos o tres días. Cuando menos sabe, ¡le quedan solamente 150,000 pesos! No digo que todos sus gastos son necios e innecesarios, pero sí digo que no se detiene a considerar los tiempos malos que vienen.

Echemos cuentas. En el tiempo bueno de la cosecha gana unos 175,000 pesos semanales en vez de los 60,000 que le es normal. Si resta 75,000 y los guarda para la temporada mala que viene, le quedarán 100,000 semanales para el tiempo presente. ¿Acaso no te parece sabia esta táctica?

Desacuerdos Mal Solucionados

Todo matrimonio, por más bueno e ideal que sea, tendrá sus desacuerdos. Eso no es gran tragedia. La tragedia ocurre cuando los desacuerdos no se solucionan o cuando se solucionan mal. Los desacuerdos pueden ser pequeños e insignificantes (tortillas de harina o tortillas de maíz) y pueden ser grandes y difíciles (cómo y cuándo disciplinar a los niños). ¿Cómo, pues, se habrán de solucionar bien los desacuerdos?

Con Palabras. Demasiados individuos no tienen la madurez necesaria para hacer esto. Si algo les cae mal o si el cónyuge no quiere hacer las tortillas o disciplinar a los hijos a su manera, quedan enojados o sentidos...y sin palabras. Guardan silencio--un silencio frío, tenso y acusatorio. Se requiere bastante madurez para platicar con alguien acerca de algo que nos divide. Pero no conozco de otra manera para solucionar desacuerdos en una manera correcta.

Con amor. El amor siempre considera el bien de la otra persona. El amor no es egoísta, no busca lo suyo. El amor considera los sentimientos y los intereses del otro individuo. El amor no hace nada indebido. El amor no tiene envidia. El amor es sufrido, dispuesto a sacrificar a favor del amado (aun algo tan pequeño como la clase de tortillas!). El amor sabe pedir disculpas y sabe decir, "Tienes la razón. Hice mal en disciplinar a Eduardo cuando estaba tan enfurecido." El amor controla las actitudes y el punto de vista. El amor controla las palabras para que no hieran ni insulten. El amor no se irrita, no guarda rencor.

En Paz. Nunca debemos atacar la persona de nuestro cónyuge ("Tú no sabes de lo que hablas. Eres muy torpe. No sabes cómo hacer las cosas. No tienes idea de cómo criar bien a los niños."). No debemos tratar de resolver dificultades cuando estamos en un estado emocional turbado o descontrolado. No debemos rebajarnos a las acusaciones. La calma, la quietud y el control personal contribuyen grandemente a la comunicación comprensiva.

Objetivamente. Ser objetivos quiere decir tener la capacidad de considerar algún tema desde varios puntos de vista. Pocos tienen este don. La mayoría de nosotros tenemos la habilidad de ver cualquier tema desde un solo punto de vista--el nuestro, el que nos conviene (las tortillas de harina tienen mejor sabor y valor nutritivo). Si continuamos así, nuestras vidas y nuestros matrimonios perderán su equilibrio. El contrapeso de otra opinión es de alto valor. Pero si en realidad anhelas poseer la objetividad, conoce los puntos de vista de Dios.

Diferencias. Ajustes. Problemas. O destruirán el matrimonio o lo enriquecerán. En tu vida has visto bastantes matrimonios destrozados y destruidos a causa de estas cosas. ¿Cómo será tu propio matrimonio? Si Dios quisiera, él pudiera impedir que ustedes tuvieran que enfrentar las diferencias, los ajustes y los problemas. Pero Dios quiere enriquecerles en su matrimonio e individualmente. El sabe que todos estos retos forman parte de la ruta hacia la felicidad, la satisfacción, la realización y la riqueza moral. Cuando una pareja puede enfrentarse a las cosas que pudieran separarlos, y las solucionan, esa pareja descubrirá una intimidad y una unidad que no podrán encontrar de ninguna otra manera. ¡No huyan de sus diferencias, sus ajustes, sus problemas; enfréntenlos y soluciónenlos!

IV Algunos secretos sobre los matrimonios felices

Cuando se les pregunta el secreto de la felicidad de su matrimonio, muchas parejas en esta gozosa situación lo atribuyen a la suerte. Les parece natural, no se les ocurre cómo podría ser de otra manera, ya que tuvieron la fortuna de encontrar a esa maravillosa pareja. No se dan cuenta de que fue su inconsciente el responsable de esa elección, gracias al modelo que aprendieron en su familia de origen, donde —la mayor parte de las veces— los propios padres tuvieron un matrimonio feliz. También aprendieron en su primer hogar a ser tratados con respeto y cariño; fueron acogidos con amor y luego se les impulsó a ser libres. De ahí que hayan logrado hacer una elección sana.

¿Pero qué pasa cuando no se contó con la fortuna de un hogar así? Quienes vienen de un hogar desintegrado o una familia disfuncional, ¿no tienen posibilidades de lograr un matrimonio feliz?

Claro que pueden lograrlo, pero tienen que lograr primero una madurez básica y luego ser conscientes de las dificultades que enfrentan, de las necesidades propias, las del cónyuge y las de la relación, para de este modo salvar los obstáculos que se les presentan.

Para lograr un matrimonio feliz hay algunos puntos que son de crucial importancia. Estos son algunos de los secretos de los matrimonios felices, según algunos expertos en el tema. Estas parejas:

- Nutren constantemente su relación.
- Respetan la individualidad del otro, su ser, su personalidad, su desarrollo en el mundo.
- Respetan la libertad del otro.
- Reiteran día a día el compromiso que tienen uno con el otro.
- Son, uno para el otro, los mejores amigos.
- Tienen un intercambio flexible de posiciones de poder. Según las situaciones y de acuerdo con las capacidades de cada quien, a veces uno y a veces el otro ejerce el liderazgo.
- Aun con el paso de los años se mantiene la atracción física.
- La relación sexual es libre, espontánea y satisfactoria.
- Se tocan, abrazan, besan, acarician.
- Tienen sentido del humor, especialmente cuando se trata de enfrentar sus diferencias.
- Expresan lo que sienten y sus sentimientos son validados por el otro.
- Dicen lo que se los ocurre; no se avergüenzan de parecer tontos o ignorantes.
- Dicen claramente lo que piensan cuando algo no les parece correcto.
- Tienen gestos como llamarse al trabajo, comprarse flores o pequeños obsequios, decirse “te amo”, halagarse mutuamente, planear encuentros juntos, momentos especiales.

V. 10 Reglas para el matrimonio exitoso

El público tiene un apetito insaciable por dos tipos de libros: los libros de cocina, y los libros de consejos sobre relaciones de pareja, (supongo que también se puede incluir en la lista los libros de dietas y las novelas románticas). Queremos tanto que nuestras relaciones funcionen, y luchamos tanto con ellas, que estamos dispuestos a acatar hasta el último consejo.

Obviamente no todos los libros dicen cosas útiles, ¡o están escritos por personas con experiencia en relaciones exitosas! Así que me intrigó una recomendación que leí sobre un libro nuevo llamado *“Matrimonio Maravilloso”*, escrito por Lilo y Gerry Leeds. No sé nada de sus credenciales, excepto la más importante de todas – han estado casados más de 56 años. Después de 56 años, me imaginé que ellos deben haber aprendido algo.

Los matrimonios están hechos de pequeños pasos prácticos, que se repiten todos los días, una y otra vez, incluso bajo las circunstancias más desafiantes.

Y de hecho lo han hecho. Lo que los Leeds seguro saben, es que los matrimonios no están hechos de elevadas introspecciones y profundas revelaciones. Los matrimonios están hechos de pequeños pasos prácticos, que se repiten todos los días, una y otra vez, incluso bajo las circunstancias más desafiantes.

Todos quieren consejos excitantes, ideas que los eleven. Eso no funciona. Acá va una sugerencia de los Leeds que sí funciona. Ellos recomiendan que los individuos deben pedir lo que necesitan, en vez de quejarse de lo que no está bien. Siéntate a pensarlo por un momento. Es una idea simple, pero aún así, profundamente importante. Y no sólo es un consejo para el matrimonio. Es toda una filosofía de vida.

Quejarse es claramente una postura negativa. La expresión de un deseo o un anhelo, es una postura positiva. Esto afecta cómo vemos el mundo, cómo experimentamos nuestro tiempo, cómo nos ven los demás, y qué tipo de impacto tenemos en aquellos cuyas vidas tocamos.

No hay un jefe que quiera un empleado quejoso. Los quejosos son malos compañeros de trabajo. Son malos padres, son un desafío como niños, son frustrantes como amigos y son una verdadera carga como esposos.

Los Leeds ofrecen este sabio planteamiento: En vez del quejido, que ya nos resulta demasiado familiar, necesitamos representar nuestros deseos de forma alentadora y agradable. Requiere un poquito más de esfuerzo, un poquito más de reflexión, pero es mucho más productivo.

Tiene mucho mejores resultados, no sólo porque efectivamente conseguimos satisfacer nuestras necesidades, sino porque nos volvemos gente más agradable en el proceso, lo que obviamente mejora nuestros matrimonios, nuestras amistades y nuestras relaciones laborales...

¿Cómo funciona esta extraordinaria forma de comunicación? Es tan simple, y sin embargo, para muchos de nosotros es una forma revolucionaria de ser. En vez de decir “¡Ya nunca salimos!”, podríamos intentar un “*En realidad disfrutaría ir al bowling esta noche*”. En vez de mañosear que “*estoy harta de cocinar*”, podríamos probar con “*sería una verdadera maravilla si salimos a comer esta noche*”. Y en vez de gritar “¡No soy tu sirvienta!”, podría ser más agradable, por no mencionar más efectivo, decir “*Me siento sobrepasada; ¿es posible incorporar al presupuesto una ayuda para la limpieza?*”.

Esta estrategia puede ser aplicada a casi cualquier situación. “*Significaría mucho para mí si llegáramos a tiempo a la fiesta de mi hermana*” probablemente funcione mejor que “*Siempre te atrasas; ¡nunca llegamos a tiempo a nada!*”. Decir por ejemplo “*Es tanto más simple para mí si pones tu ropa en el perchero*” probablemente mantenga la casa más limpia que un grito de recordatorio. Y, “*En realidad disfruto pasar tiempo tranquilo contigo*”, probablemente asegure más tiempo privado de “pareja” que irritarse porque tu marido quiere más a su carrera/computador/auto que a ti...

Esta técnica también es preferible a la otra estrategia común de no decir nada en lo absoluto, mientras dejas que aumenten el resentimiento y la frustración, hasta que estalle una pelea realmente grande. Esta ha sido una táctica no efectiva de las mujeres (¡y de los hombres también!) desde un tiempo inmemorial. Pero hemos seguido utilizándola ante la carencia de una alternativa mejor. Ahora... tenemos una.

Los Leeds nos han abierto los ojos a las posibilidades – los cambios pequeños pueden causar un cambio de vida literalmente.

Y esperamos que si expresamos nuestras necesidades de este modo positivo, aquellos en nuestro entorno aprenderán de nuestro ejemplo. Nuestros empleados, nuestros colegas, nuestros hijos, y nuestros esposos también detendrán sus quejidos, convirtiéndolos en una declaración positiva.

No es fácil tener un matrimonio feliz. 56 años requieren mucho esfuerzo. Y un poco de *maza* (suerte) también. Y algo de rezos. Y algo de voluntad de no sólo pensar fuera de los marcos normales, sino también actuar en función de ello.

VI. ¿Es posible un matrimonio feliz?

¿Es Posible en el día de hoy mantener matrimonios felices y sanas relaciones de pareja? La Palabra de Dios y mi propia vivencia me confirman que sí es posible.

Es necesario estar dispuestos a un continuo aprendizaje, compartir y tomar medidas preventivas en nuestra relación de pareja, asumiendo la responsabilidad de nuestros roles.

El noviazgo es un período de ensueño que quisiéramos que nunca termine, todas nuestras acciones y pensamientos están dirigidos en confirmar al otro lo mucho que le amamos.

En el matrimonio las relaciones cambian, nos quitamos la máscara que habíamos usado para ser aceptables, consideramos que ya todo está ganado, hacemos uso de de sobreentendidos, defensas y egoísmos descuidando los detalles que nos llevó a cautivar y ser cautivados por la persona amada.

A continuación mencionaré algunos puntos que considero importantes en la vida de una pareja y que han constituido la base de mi matrimonio.

1) ACEPTACION

Es un engaño pensar que nosotros, el matrimonio o los hijos cambiará a nuestra pareja, ya que esto crea expectativas falsas y obtenemos como resultado frustración y desengaño.

Aceptemos que nuestra pareja al igual que nosotros tiene errores, pero si estos se tornan intolerables para la convivencia, es mejor llegar a acuerdos en los cuales ambos cedan.

El mayor problema que he podido observar hoy en día en las parejas es el orgullo, el querer tener la razón y esperar que el otro sea el que siempre ceda.

Mi esposo y yo en el principio del matrimonio tuvimos roces por el orden, el extremadamente desordenado y yo obsesivamente lo contrario. Pero con la ayuda del Señor por medio del diálogo y disposición de nuestra parte logramos un punto de equilibrio y tolerancia.

2) LA IMPORTANCIA DE LOS DETALLES

El poner mayor atención a los defectos de nuestra pareja, empaña aquellas características positivas que posee, ocasionando muchas veces que estas desaparezcan.

Elogiemos a nuestra pareja cuando sabemos que hay algo que solo el/ella puede hacerlo bien: un plato especial, la limpieza de la casa, administración del dinero, ideas sabias, etc.

La mayoría de mujeres que vienen a consejería se quejan que sus esposos ya se olvidaron de los detalles, pero qué de nosotras de contribuir a mantener "el fuego encendido": una tarjeta, un beso inesperado, una llamada, un elogio, aquella expresión cariñosa que tanto le gustaba, etc.

3) EVITAR PLEITOS INNECESARIOS

Las riñas y sermoneo hace que la pareja se ubique en el rol de hijos y no como esposos, lo cual lleva a revivir experiencias pasadas agravando la situación. (Prov:21:9,19-20).

Recuerde que la agresión trae consigo agresión, y para que haya discusión es necesario dos. "La blando respuesta quita la ira, mas la palabra áspera hace subir el furor".

No hagamos comparaciones, recordemos que somos únicos.

4) "SEPARADOS POR UN POCO DE TIEMPO"

El alejarnos por un poco de tiempo de la rutina diaria, de nuestros deberes y familia, nos permite una retroalimentación emocional y espiritual que nos beneficiará a nosotros y a los otros.

Este tiempo nos permitirá valorizar a los demás y que nos valoricen, además de propiciar nuestra sana individualidad.

Conozco mujeres que no quieren ausentarse de su hogar porque consideran que son imprescindibles y les molesta y afecta el no serlo. Este sentimiento tiene relación con la autoestima, la necesidad de ser reconocido y valorizado por los otros.

5) COMPAÑEROS

Es necesario respetar la libertad de acción de nuestra pareja, debemos compartir gustos, intereses y pasatiempos. No perdamos la oportunidad de acompañar a nuestra pareja aún cuando la situación no sea de nuestro total agrado, esto favorecerá la confianza y compañerismo.

6) COMUNICACION

La comunicación implica el diálogo, pero más allá de este, es llegar a captar en la pareja, lo que ésta desea, le molesta o preocupa con tan solo mirarla.

Todos deseamos ser escuchados, pero no estamos dispuestos a escuchar. Es importante interesarnos en lo que nuestra pareja quiere comunicarnos, aún cuando lo consideremos sin importancia o nuestro ánimo no esté dispuesto.

Si no existe diálogo, debemos propiciarlo, buscando puntos de interés mutuo.

Quiero compartir con ustedes un consejo que recibí en mi despedida de soltera, el cual ha sido de gran bendición en lograr tener una buena comunicación con mi pareja:

" No dejes nunca que una conversación quede a medias, porque el insignificante vacío que queda de ella se transforma en una duda que va perforando y haciendo un vacío eterno."

7) RELACIONES SEXUALES

Dios creo el sexo para ser disfrutado dentro del matrimonio por los dos que conforman la

pareja. Se de hermanas que expresan con tristeza y preocupación "yo ya no estoy para pensar en esas cosas", (I Cor 7:3-5).

La comunicación verbal franca y abierta permite que las relaciones sexuales se enriquezcan y de esta forma los dos encuentren placer, no obligación o carga.

8) CRISTO LA CABEZA

Cuando nuestra relación personal con Dios es continua y de amor, estaremos en condiciones de extendernos en sanas relaciones con los demás, en especial con nuestra pareja.

Si permitimos que Cristo sea el centro de nuestras vidas entonces el constituirá el centro de nuestro hogar. Si tan solo uno de la pareja se somete al señorío de Jesucristo toda situación tendrá un matiz diferente.

No minimicemos los problemas de pareja, cada uno de ellos tiene su debida importancia. Si como pareja estamos atravesando dificultades no nos sintamos culpables, esto nos ocurre a todos, lo sabio es buscar asesoría con un consejero cristiano.

VII Una frágil unión que se debe cimentar día a día

Cada uno de nosotros somos un mundo y trasladamos nuestras peculiaridades al ámbito de la relación de pareja: a unos les gusta mandar pero otros tienen un perfil más sumiso o conformista, unos prefieren decidir y otros que decidan por ellos, a unos les encanta dar y darse al otro mientras que otros parecen haber nacido sólo para recibir de los demás, unos necesitan más cariño y a otros les abruman las emociones a flor de piel...

Vamos, que la pareja es un ente peculiar, una institución no por tradicional menos imprevisible, y formada por dos miembros a su vez distintos.

Es fácil convenir en que no hay una fórmula que garantiza el éxito de la vida en pareja. Cada unión se rige por unas reglas, normalmente no explicitadas por sus miembros pero que sirven para mantener viva (en el mejor de los casos, armónica) la relación mientras dura. Lo que sigue son sencillas propuestas generales para fomentar la armonía en la vida de pareja, partiendo siempre de dos puntos de partida: la igualdad de derechos de sus miembros y la promoción de una dinámica activa, equilibrada, participativa y sincera en el desarrollo de la relación a lo largo del tiempo.

Efigenio Amezua, experto sexólogo y teórico de la vida en pareja, define a ésta como una relación de comunicación que debe organizarse sobre las bases de sentirse con..., comunicarse con... y compartirse con... Expliquemos estos conceptos.

Sentir la presencia de la otra persona en ese camino que ambos han decidido compartir, percibir su compañía, su apoyo y su incondicionalidad, lo que no exime a cada uno de la responsabilidad de andar la parte del camino que le corresponde. Comunicarse desde el gesto y la palabra, con una verbalidad abierta y positiva, de quien cree y confía en su interlocutor y con un cuerpo que se expresa desde la receptividad, la amistad y la caricia. Compartirse no significa sólo intercambiar cosas, favores o deberes. Compartirse es

darse, mostrarse involucrado, ofrecer abiertamente la vulnerabilidad de cada uno en la seguridad de ser entendido, aceptado y querido.

Una rutina de equilibrio y consenso

La búsqueda de la armonía de la pareja nos mueve a muchos a intentar identificar todo aquello que conviene evitar y también lo que debemos hacer cuando surgen los desencuentros. Comencemos por crear una rutina en la que queden desterrados los silencios con significados negativos, los enfados soterrados y los rencores acumulados. En su lugar, hablemos. Pongamos un diálogo constante y la negociación: el consenso y los acuerdos. Ante la discrepancia de opiniones, la alternancia en las decisiones es una buena opción: hoy eliges tú la película a ver en el cine, mañana decido yo a qué restaurante vamos. O cada uno va por su lado, por qué no.

Lo importante es mantener el buen ambiente y evitar los agravios o las desconsideraciones. No temamos los desencuentros ni las crisis, intentemos utilizarlos para fortalecer la relación. Unas buenas habilidades de comunicación nos sacarán de muchos atolladeros. Puestos a desterrar hábitos perniciosos, empecemos con la culpabilización. Abandonemos esa caza de brujas de quién ha sido el culpable, y pasemos a considerar global y lúcidamente qué parte de responsabilidad nos corresponde a cada uno en los hechos. Y a la más mínima duda, preguntemos.

Ceder el paso a los sobreentendidos, los silencios acusatorios y las suposiciones genera posos de desconfianza y distanciamiento que envenenan la relación y resultan difíciles de disipar. Una pregunta, un comentario a tiempo, frena ansiedades y malestares y permite que fluya la comunicación.

Otra cosa es cuando surgen problemas de gran calado (discrepancias profundas en temas esenciales, relaciones sentimentales con personas fuera de la pareja, incompatibilidad de caracteres o costumbres, aburrimiento o cansancio en la pareja...), que requieren medidas a veces drásticas que no son objeto de esta reflexión. De todos modos, estas propuestas son también útiles para encarar situaciones excepcionales o graves que deterioran gravemente la relación.

Vivir en pareja no debería significar una actitud de dar sin límites y no esperar nada a cambio. Eso es una falacia y genera desequilibrios que, antes o después, terminan pasando factura. En la pareja, al igual que en toda relación, hay que dar y recibir. Hoy yo, mañana tú. Vasos comunicantes que se ladean en un sentido u otro y cuyo fin es mantener la estabilidad. Las desigualdades pueden dar lugar a situaciones de dominio que a largo plazo generan insatisfacción al menos en una de las dos partes.

Hemos de conocer al otro

Conviene que nuestra pareja sepa qué nos gusta, qué y cómo lo queremos. Hemos de mantener informada a nuestra pareja del momento que vivimos, porque no siempre sentimos, ni queremos, ni vivimos lo mismo: nuestra vida es una sucesión de etapas, y cada una de ellas tiene sus peculiaridades propias. Somos, afortunadamente muy distintos, pero también compartimos cosas. A todos nos gusta que nos respeten, que nos quieran, que cuenten con nuestra opinión, que nos valoren como personas en toda

nuestra dimensión: como trabajadores, como hijos, como padres, como amantes, como amigos, como interlocutores.

El cuerpo es un gran comunicador y hemos de dejarle expresarse. Si queremos mantener un diálogo fluido con nuestra pareja, las relaciones corporales (no exclusivamente las sexuales, sino también las caricias, los besos, los abrazos) han de ser cotidianas y satisfactorias para ambos. Adaptémoslas a cada momento, circunstancia y etapa de nuestra vida. Que formen parte de ésta porque ayudan a garantizar que la calidez, la ilusión y la búsqueda del disfrute forman parte de nuestro código.

"Se hace camino al andar" decía la canción. La pareja se hace cuando cada día sentimos que vamos juntos en el mismo camino, comunicándonos desde el cuerpo y la palabra y compartiéndonos de forma incondicional. Establezcamos nuestro propio código propio, basado en la comunicación, la confianza, el respeto, la ternura y el placer.

Vida en pareja: lo que no conviene hacer

- Esperar a que mi pareja adivine lo que quiero y necesito, a que se adelante a mis deseos antes de formularselos, a que renuncie a su vida personal y me coloque en el centro de su existencia, a que sea la procuradora de mi felicidad.
- Responsabilizarle de mis frustraciones, de que lo que obtengo de mi vida de pareja no se corresponde con mis expectativas, de los cambios que he tenido que introducir en mi vida.
- Competir por quién es más o menos, mejor o peor, quién le debe más o menos al otro, quién es esto, aquello o lo otro, quién es el que más pone para mantener viva la pareja.
- Ser infiel al proyecto en común, pero no entendido exclusivamente como las relaciones sentimentales y/o sexuales con otra persona sino en su totalidad. Para no perjudicar a nuestra vida en pareja hemos de mantenernos leales al compromiso adquirido, trabajar día a día para reavivar ese proyecto común, intentar que esa ilusión inicial, ese amor, crezca; o, al menos, se mantenga y la vida resulte gratificante para ambos.
- Acumular, sin sacarlos a la luz y sin comentarlos de forma relajada, desaires, desacuerdos, enfados, reproches, faltas de respeto y desilusiones,.
- Dudar de la otra persona. Las fisuras por falta de confianza suponen el inicio del resquebrajamiento de la pareja. Es difícil, y muy duro, amar a alguien de quien se duda.
- Permitir o propiciar los silencios ante situaciones que pueden provocar un desencuentro o bronca. Positivicemos: una circunstancia crítica puede ayudar a aclararnos, a adoptar compromisos y acuerdos. El silencio es el vacío y en éste (aunque en principio pueda resultar apacible y llevadero) no hay nada.
- Renunciar a formular nuestras quejas, necesidades y querencias de una forma clara, concisa y directa. Hemos de mostrar una clara intención de negociar cambios concretos y de acordar en firme con plazos determinados, todas las cosas que planteamos.
- La ironía, el sarcasmo, la crítica destructiva, el grito, el insulto, la ridiculización, la descalificación o el desdén al dirigirnos a la otra persona. Las formas cuentan, y

mucho. La familiaridad no debe convertirse en ordinariéz, falta de respeto o grosería. Hemos de procurar que las discusiones tengan un cierto protocolo, unos límites que no conviene sobrepasar. Todo puede decirse con un mínimo de corrección y respeto al otro. Lo cortés no quita lo valiente. -Culpabilizar al otro de todo cuanto no ha salido como esperábamos.

- Relegar las relaciones sexuales a un plano secundario. Son imprescindibles para el mantenimiento del compartir, de la confidencialidad y la ilusión en la relación de pareja. La carencia de estas relaciones corporales abonan el desánimo y la apatía en la comunciación de la pareja. La rutina y la inercia que la acompaña nos puede llevar a un callejón sin salida.
- Gestionar mal las cosas prácticas. Una vida en común tiene muchos aspectos tangibles, prácticos y cotidianos sobre los que hay que llegar a acuerdos. Hemos de hacer frente a tareas domésticas, gastos y otros cometidos familiares. Habrá que hablarlo y ver cómo vamos a organizar los gastos, la distribución de las tareas domésticas, la crianza de los hijos o, incluso, las vacaciones. Lo mejor es una negociación continua que se adapta a cada etapa de la relación.
- Creer que sólo existo en cuanto que miembro de la pareja. La relación es cosa de dos, pero de dos que suman. Por tanto, empieza por uno mismo y es por ello que me cuido física y anímicamente, me mimo y hago de mi vida una vida rica en situaciones, experiencias nuevas y sensaciones; en esa medida, apporto riqueza a esa relación. Cada uno tiene su propia vida y la pareja es la expresión de dos vidas que se unen para sumar, para aportar la una a la otra.

VIII La sensualidad

La persona sensual siempre inspira la atención y suscita en todos distintas reacciones asociadas con la sexualidad.

Por definición, sensual se encuentra relacionado a las sensaciones, y sensualidad, a la disposición de disfrutar a plenitud los placeres de los sentidos, de las objetos y sujetos que los incitan o satisfacen, así como también está relacionado con el deseo sexual.

Una persona sensual se deleita viendo, saboreando, tocando, oliendo y oyendo. Se relaciona con el mundo que lo rodea de una manera especial. Le encanta observar un paisaje, detalla las ciudades, su arquitectura, percibe a su gente, sus costumbres, el arte, las flores. Lo que ve, día a día, no se convierte en rutina, siempre descubre algo diferente. Cuando come se regocija con los alimentos y bebidas, y los degusta transformando cada comida en un acto placentero. Siente las texturas de cuanto toca y goza de ellas. Se recrea con los olores, no sólo de los platos o del medio ambiente sino de la gente y en particular de su pareja. Cuando oye música o distintos sonidos se compenetra con ellos y escucha con atención y complacencia. Obviamente, una persona con estas características nunca aburrirá a su pareja y hará sentir muy bien a quien le acompañe.

No es difícil imaginar un encuentro con alguien que le mire con detenimiento y le manifieste lo bien que se ve y que le diga lo bien que le queda su atuendo, que pregunte por la fragancia que usa y le manifieste que le atrae o cautiva su olor para comenzar, y

que cuando pasen a mayores, le saboree gozando cada paso por su cuerpo, sienta sus olores más íntimos con satisfacción ,a la vez que esa persona le toque y acaricie con el hechizo particular de quien no tiene premura para llegar a la etapa culminante de la sexualidad, la cual también apreciará con notable intensidad.

A esta altura usted se preguntará si es sensual o no. Pero, la verdadera pregunta que tiene que hacerse es si quiere o no ser sensual, porque los seres humanos, todos podemos aprender a serlo. Para ello, debemos educar a nuestros sentidos usando el pensamiento y los sentimientos. Lo primero es explorarnos y valorarnos a nosotros mismos y hallar nuestros puntos sensuales. A veces oímos decir que alguien no es precisamente una persona bonita pero sí muy atractiva porque es muy sensual. De esto se trata, de usar nuestra imaginación y nuestros sentidos hasta renovarnos hacia la dirección que decidamos. Piense, en cuanto a sensualidad se refiera, en cómo le gustaría que fuera su pareja, sin olvidar en cómo a su posible pareja le gustaría que fuera usted. "La persona sensual nunca aburrirá a su pareja y la hará sentir muy bien viéndola, tocándola, oliéndola, oyéndola y saboreándole"

"La persona sensual nunca aburrirá a su pareja y la hará sentir muy bien viéndola, tocándola, oliéndola, oyéndola y saboreándole"

IV Amar, el mejor afrodisíaco

Hacer el amor es más que hacer el sexo. Cuando las parejas hablan de pérdida de la pasión o del deseo sexual, procuran la solución practicando nuevas posiciones, viendo videos sexuales, usando "lingeries" o pastillas milagrosas. La cuestión, no es tan fácil.

El sexo en la pareja no es pura mecánica o algo que se prende con un botón, es un lenguaje de encuentro del amor entre dos personas, es en sí mismo, una expresión de cariño y una comunicación interpersonal.

El amor es el más eficiente afrodisíaco. Cuando nos enamoramos nuestro organismo genera hormonas. Al amar nuestro cerebro ordena la producción de la droga del amor, la feniletilamina (FEA). Esta provoca en nosotros un estado de felicidad, de deseo sexual hacia la pareja y de querer estar siempre al lado de ella. Entonces, no hacen falta aparatitos, juguetes, vibradores, ropa íntima especial, cambio de posiciones ni películas excitantes. Solo basta que estén juntos. Una sola caricia de manos incitará el aparato sexual de ambos y el orgasmo será cuestión de minutos.

Cuando baja la pasión, las parejas añoran esa excitación y piensan en cómo encontrarla. Algunas personas tratan de enamorarse nuevamente y comienzan a transitar el camino de la infidelidad. Al poco tiempo se dan cuenta que tampoco funciona, porque siguen queriendo y amando a su propia pareja. Hacer el sexo dentro del amor conlleva un lenguaje de armonía y de comunicación que lo convierte en grandioso.

La clave está en cómo, después de varios años de relación, conseguir que se vuelvan

a originar los niveles de la feniletilamina (FEA) que disfrutamos inicialmente. Una clave es que la pareja descubra que el amor está presente siempre en la intimidad, pero un sinnúmero de situaciones contribuyen a que se oculte. Los problemas del hogar, de la calle, la crianza de los hijos, el trabajo, la escasez de recursos y la hostilidad del medio ambiente impiden que el amor tenga su tiempo como en el noviazgo. Al principio eran los dos, ahora todo lo demás. La alternativa es darse un tiempo. Nosotros recomendamos que la pareja debe proponerse estar juntos en la intimidad, mínimo una hora al día, aunque no tengan sexo diario. La segunda clave es usar la confianza que se logra con los años para explorarse mutuamente y sondear nuevas dimensiones. Conocimos una pareja en consulta que descubrió que masturbarse mutua y alternativamente, era muy excitante para ellos. La tercera clave es la confidencia entre la pareja. Con ella podemos manifestarle a la media naranja nuestros gustos más secretos y practicarlos juntos.

Cuando nos enamoramos nuestro organismo genera hormonas que provocan felicidad, deseo sexual y nos dispone para hacer el amor.