

MATRIMONIOS
PERDURABLES.

Amor Perdurable

Como Construir un Fundamento
Biblico para la Pareja



Bonus

- ▶ Material Post Encuentro de Matrimonios Perdurables
- ▶ Diseñados para trabajar seguimiento Post Encuentros.

Lecciones de Crecimiento Matrimonial y
Coaching de Parejas – Grupos Pequeños.



Rodolfo e Idelys

Rodolfo e Idelys han sido pastores en su natal Cuba, misioneros en Perú por 12 años y plantadores de iglesias como el "Centro de Alcance Vida" en La Molina, Lima. Ellos han vividos experiencias en el campo del servicio pastoral, misionero, educativo, social y de desarrollo comunitario por más de 25 años. Ellos se han ocupado de ayudar a cientos de personas por medio de su ministerio en tres naciones, que ha incluido no solo el trabajo pastoral, la enseñanza bíblica y teológica; sino la concreción de acciones de misericordia. Desarrollaron con los más vulnerables e iletrados, el Programa "Alfalit Vida Perú", actualmente evolucionado a una institución; y que legaron junto a su esposa a un equipo en Lima. Su tránsito en el ministerio junto a sus dos hijas ha marcado una sensibilidad intercultural y dedicada a inspirar añadiendo valor a otros.

Actualmente son pastores de la Iglesia Metodista Unida, habiendo plantado hace unos años al arribo a los Estados Unidos de la misión "Casa Vida" en Wahneta, Winter Haven, FL. Junto a Alfredo y Maritza Cruz - Rodolfo e Idelys Martinez. Ambos matrimonios estamos ahora sumando las fortalezas y experiencias, para ser una canal de ayuda con nuestro testimonio en bendecir familias y parejas; dando con pasión lo que Dios nos ha dado por medio de "Matrimonios Perdurables"

MATRIMONIOS
PERDURABLES

Amor Perdurable

Cómo construir un sólido fundamento
para vivir en la relación de pareja.

Temas de Crecimiento Matrimonial
Y Coaching de Parejas—Grupos Pequeños.
Diseñados para trabajar seguimiento Post Encuentros.



Contenido

Título: Amor Perdurable

Extraído resumen de <https://rodolfomartinez.blog/>
Basado en "El Desafío del Amor"
Todos los Derechos Reservados © 2008. 2013
por Stephen y Alex Kendrick. Cuarenta días de Reto.
www.40daylovedare.com

Editado para Encuentro de Matrimonios Perdurables
(Bonus: Material para Programa seguimiento y Coaching
de Parejas post Encuentro)
www.matrimoniosperdurables.com
E-mail: info@matrimoniosperdurables.com

1ra edición. Agosto 2022, Winter Haven, Florida

Presentación	<u>6</u>
Introducción	<u>7</u>
Temas:	
No. 1. El amor es paciente.	<u>8</u>
No. 2. El amor es reflexivo y considerado.	<u>11</u>
No. 3. El amor no es grosero.	<u>14</u>
No. 4. El amor no se irrita.	<u>17</u>
No. 5. El amor no es celoso.	<u>20</u>
No. 6. El amor causa una buena impresión.	<u>23</u>
No. 7. El amor valora.	<u>26</u>
No. 8. El amor es incondicional.	<u>29</u>
No. 9. El amor no es egoísta.	<u>32</u>
No. 10. El amor cree lo mejor.	<u>35</u>
No. 11. El amor es amable.	<u>38</u>
No. 12. El amor deja que el otro gane.	<u>42</u>
Conclusión	<u>44</u>
El desafío ya comenzó: Adelante.	<u>45</u>

Presentación

Estimada Pareja:

El matrimonio siempre nos muestra la necesidad de crecer y tratar nuestros propios problemas, nuestro egoísmo; y esto con la ayuda del compañero o compañera para toda la vida. Si estamos dispuestos a recibir enseñanza, aprenderemos a hacer lo más importante en el matrimonio: amar. Esta unión te proporciona el camino para aprendas a amar, de manera incondicional, a otra persona imperfecta. Es maravilloso. Es difícil. Cambia la vida.

Necesitamos siempre la ayuda de la pareja, aun cuando estamos en el camino correcto gozando los beneficios de la madurez. Se trata del amor madurando. Se trata de aprender y de atreverse a tener una vida llena de relaciones de amor sano. Y este viaje comienza con la persona que se encuentra más cerca de ti: tu cónyuge.

No te quepa duda: deberás ser valiente. Si aceptas este desafío, debes tener la visión de qué en lugar de seguir tu corazón, decides guiarlo. El mundo te dice que sigas tu corazón, pero si tú no lo guías, alguien o algo lo hará por ti. La Biblia dice que “más engañoso que todo, es el corazón” (Jeremías 17:9), y que siempre buscará hacer lo que mejor le parezca en el momento.

Te desafiamos a que decidas guiar tu corazón hacia lo que a la larga será lo mejor. Esta es la clave para tener relaciones duraderas y satisfactorias.

El viaje que realizamos con este libro no es un proceso en el que intentas cambiar a tu cónyuge para que sea como tú quieres que sea. Sin duda, ya has descubierto que los esfuerzos para cambiar a tu esposo o esposa han terminado en fracaso y frustración. En cambio, es un viaje para explorar y demostrar el amor genuino, aun cuando tu deseo se haya marchitado y tu motivación sea escasa. Lo cierto es que el amor es una decisión y no un sentimiento. Vamos por más en nuestro matrimonio y familia.

Que Dios te bendiga al comenzar esta aventura.

Equipo Matrimonios Perdurables

Introducción

El propósito de este material es darles una herramienta de reflexión bíblica para proseguir su propio camino de crecimiento; basado en los principios y procesos que realmente sostienen la motivación por una relación duradera. El amor, el sentido de logro juntos, lo sagrado, el vínculo con tu pareja aliada es importantes que lo instales, lo reinterpretes y vivas con miras al presente y tu mejor mañana.

Queremos además motivarte con esperanza en una mejor relación de pareja. Asistirte en el proceso de volver a anhelar y soñar. Si lo que has vivido hasta hoy que limita tu relación, es lo que seguirás esperando no habrá o buscarás nuevos comportamientos.

Recuerda lo que uno espera, determina como uno se comporta. ¿Puedes pre-contemplar a tu familia con cambios graduales de mejoras comenzando en tu interior? ¿Cómo debo continuar preparándome para disfrutar más de mi aventura de pareja? ¿Qué te motiva a seguir con optimismo un resultado positivo de desenlace en tu crecimiento de pareja? ¿Qué pasos de acción estoy dispuesto a hacer para lograr mejorar mi relación? ¿Cuánto perseverare e intentaré seguir para conquistar mis metas de pareja y familia?

Les recomendamos, caminar un paso a la vez con disciplina de reflexionar juntos sobre estos desafíos semanales, o tomando el tiempo que crean práctico en su ritmo.

Al completar cada tema de pareja, pueden asumir el DESAFIO DE LA SEMANA o TEMA, concentrados en ese concepto y hacer ACCIONES DE APLICACIÓN usando personalmente sus experiencias de vida. Concluyan el proceso juntos AUTO EVALUÁNDOSE en el crecimiento como pareja durante esa semana o período de tiempo. Hagan suyo y compartan entre ustedes o con otros el tema estudiado.

Esperamos sea de ayuda inicial para seguir buscando otro nivel de comunicación, amistad y pasión en su matrimonio. Recuerda tu matrimonio

EL AMOR ES PACIENTE

Sean humildes, amables y pacientes y con amor dense apoyo los unos a los otros. (Efesios 4: 2)

El amor da resultado. Es el motivador más poderoso de la vida y tiene una profundidad y un significado tanto mayor de lo que comprende la mayoría de las personas. Siempre hace lo mejor para los demás y puede darnos la capacidad de enfrentar el problema más terrible. Nacemos con una sed de amor que dura toda la vida. Nuestro corazón lo necesita con desesperación, como nuestros pulmones necesitan el oxígeno. El amor cambia nuestra motivación para vivir. Con él, las relaciones cobran significado. Ningún matrimonio puede tener éxito sin amor.

El amor se apoya en dos pilares que lo definen a la perfección. Esos pilares son la paciencia y la bondad. Las otras características del amor son extensiones de estos dos atributos. Y aquí comenzará tu desafío: con la paciencia.

El amor te inspirará a transformarte en una persona paciente. Cuando decides ser paciente, respondes en forma positiva frente a una situación negativa. Eres lento para enojarte. Decides guardar la compostura en lugar de enfadarte con facilidad. En vez de ser impaciente y exigente, el amor te ayuda a calmarte y comenzar a demostrar misericordia a los que te rodean. La paciencia trae una tranquilidad interior durante una tormenta exterior.

A nadie le gusta estar cerca de una persona impaciente. Hace que reacciones exageradamente con enojo, insensatez y de manera lamentable. El enojo frente a una acción injusta, irónicamente, genera nuevos agravios. El enojo casi nunca mejora las cosas. Es más, en general produce problemas adicionales. Por el contrario, la paciencia para en seco cualquier controversia. Más que morderte el labio, más que taparte la boca con la mano, la paciencia es un suspiro profundo. Despeja el ambiente. No dejen que la insensatez agite amenazante su cola de escorpión. Es la decisión de controlar tus sentimientos en lugar de permitir que estos te controlen, y recurre al tacto en vez de devolver mal por mal.

Si tu cónyuge te ofende, ¿tomas represalias con rapidez o permaneces bajo control? ¿Acaso el enojo es tu estado emocional por defecto cuando te tratan en forma injusta? Si así es, estás esparciendo veneno en lugar de medicina.

En general, el enojo se produce cuando un fuerte deseo de algo se mezcla con la desilusión o el dolor. No obtienes lo que quieres y comienza a subir la temperatura

en tu interior. A menudo, es una reacción emocional que surge de nuestro propio egoísmo, de nuestra insensatez o de nuestras malas motivaciones.

En cambio, la paciencia nos hace sabios. No se apresura a sacar conclusiones, sino que escucha qué dice la otra persona. La paciencia permanece a la puerta, allí donde el enojo hace todo lo posible por entrar, y espera a tener una visión completa de la situación antes de juzgar. La Biblia dice: «El lento para la ira tiene gran prudencia, pero, el que es irascible ensalza la necedad» (Proverbios 14:29). Así como la falta de paciencia transformará tu hogar en una zona de combate, la práctica de la paciencia fomentará la paz y la tranquilidad. «El hombre irascible suscita riñas, pero el lento para la ira apacigua contiendas» (Proverbios 15:18). Afirmaciones como estas, del libro de Proverbios en la Biblia, son principios claros que tienen una relevancia eterna. La paciencia es el punto en que el amor se une a la sabiduría. Y todo matrimonio necesita esa combinación para permanecer saludable.

La paciencia te ayuda a darle permiso a tu cónyuge para que sea humano. Comprende que todos fallamos. Cuando se comete un error, decide darle más tiempo del que se merece para corregirlo. Te proporciona capacidad para resistir durante las épocas difíciles en la relación, en lugar de huir ante la presión.

¿Tu cónyuge puede estar seguro de que tiene una esposa o un esposo paciente con el cual tratar? ¿Ella puede saber que si deja las llaves dentro del auto y lo cierra encontrará tu comprensión en lugar de un sermón degradante que la haga sentir como una niña? ¿Él puede saber que alentar durante los últimos segundos de un partido de fútbol no traerá como consecuencia una lista ofensiva y larga de maneras en las que debería pasar el tiempo? Hay pocas personas con las que resulta tan difícil vivir como con alguien impaciente.

¿Cómo sería el tono y el volumen de tu hogar si probaras el siguiente enfoque bíblico? «Mirad que ninguno devuelva a otro mal por mal, sino procurad siempre lo bueno los unos para con los otros, y para con todos» (1 Tesalonicenses 5:15).

A pocos de nosotros nos resulta fácil la paciencia, y a ninguno le surge en forma natural. Sin embargo, las mujeres y los hombres sabios la considerarán el ingrediente esencial para su relación matrimonial. Es un buen punto de partida para demostrar el amor verdadero.

Este viaje para atreverse a amar es un proceso, y lo primero que debes decidir poseer es paciencia. Considéralo como una maratón y no una carrera corta. Sin embargo, es una carrera que vale la pena correr.

EL DESAFÍO DE ESTE TEMA

LA PRIMERA PARTE DE ESTE DESAFÍO ES BASTANTE SIMPLE. AUNQUE EL AMOR SE COMUNICA DE DISTINTAS MANERAS, NUESTRAS PALABRAS A MENUDO REFLEJAN LA CONDICIÓN DE NUESTRO CORAZÓN.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, DECIDE DEMOSTRAR PACIENCIA Y NO DECIRLE NADA NEGATIVO A TU CÓNYUGE.

SI SURGE LA TENTACIÓN, ELIGE NO DECIR NADA. ES MEJOR CONTENERTE QUE EXPRESAR ALGO QUE LUEGO LAMENTARÁS.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿En esta semana sucedió algo que te haya hecho enojar con tu cónyuge?

¿Te viste tentado a tener pensamientos de desaprobación y a expresarlos en palabras?

Recuerda, que cada uno sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para la ira
(Santiago 1:19)

Amor Perdurable—Tema No. 2

EL AMOR ES REFLEXIVO Y CONSIDERADO

¿Cuán preciosos también son para mí [...] tus pensamientos. ¿Cuán inmensa es la suma de ellos! Si los contara, serían más que la arena. (Salmo 139:17-18)

El amor piensa. No es un sentimiento mecánico que fluye en oleadas de sentimientos y no se duerme mentalmente. Mantiene la mente ocupada al saber que los pensamientos amorosos anteceden a las acciones amorosas.

Cuando apenas te enamoraste, te resultaba bastante natural ser reflexivo. Pasabas horas soñando con tu ser amado, te preguntabas qué estaría haciendo, ensayabas cosas admirables para decir y luego disfrutabas los dulces recuerdos de los momentos que pasaban juntos. Confesabas con sinceridad: «No puedo dejar de pensar en ti».

En la mayoría de las parejas, las cosas comienzan a cambiar luego de casarse. La esposa al fin tiene a su hombre; el esposo tiene su trofeo. Las chispas del romance se consumen hasta transformarse en brasas grisáceas, y la motivación para la reflexión se enfría. Poco a poco, tu atención se vuelca a tu trabajo, a tus amigos, a tus problemas, a tus deseos personales, a ti mismo. Luego de un tiempo, comienzas a ignorar las necesidades de tu pareja sin darte cuenta.

El matrimonio ha añadido otra persona a tu universo. Si no aprendes a ser reflexivo, al final lamentas las oportunidades que pierdes de demostrar amor. La falta de consideración es un enemigo silencioso para una relación amorosa.

Seamos sinceros. Los hombres luchan con la consideración más que las mujeres. Un hombre puede concentrarse como un láser en una cosa y olvidarse del resto del mundo. Aunque esto puede ser beneficioso, por un lado, también puede hacer que pase por alto otras cuestiones que necesitan su atención.

Por otro lado, la mujer puede prestar atención a varios asuntos y estar pendiente en forma increíble de distintos factores a la vez. Puede hablar por teléfono, cocinar, saber en dónde se encuentran los hijos en la casa y preguntarse por qué su esposo no la ayuda... todo al mismo tiempo. Además, es consciente de todas las personas conectadas con esa tarea.

Estas dos tendencias son ejemplos de cómo Dios diseñó a la mujer para que completara al hombre. Dijo Dios en la creación: «No es bueno que el hombre esté

solo; le haré una ayuda idónea» (Génesis 2:18). Sin embargo, estas diferencias también crean oportunidades para los malentendidos.

Por ejemplo, los hombres tienden a pensar en forma de titulares y a decir exactamente lo que quieren decir. No se necesita demasiado para comprender el mensaje. Sus palabras son más literales y no habría que analizarlas demasiado; pero las mujeres piensan y hablan entre líneas. Tienden a insinuar. A menudo, los hombres deben escuchar lo que está implícito para comprender todo el mensaje.

Si una pareja no entiende estas diferencias, las consecuencias pueden ser desacuerdos interminables. Él se siente frustrado y se pregunta por qué su esposa habla con acertijos en vez de decir algo en forma directa. Ella se siente frustrada y se pregunta por qué su esposo es tan desconsiderado y no ata cabos para comprender las cosas.

La mujer anhela profundamente que su esposo sea considerado y reflexivo. Esto es clave para ayudarla a que se sienta amada. Cuando ella habla, el hombre sabio escuchará como un detective para descubrir las necesidades y los deseos tácitos que insinúan sus palabras. Sin embargo, si ella siempre tiene que decirle cómo son las cosas, se pierde la oportunidad de que el esposo demuestre que la ama.

Esto también explica por qué las mujeres se enojan con sus esposos sin decirles por qué. Ella piensa: «No debería tener que explicarle todo. Tendría que poder mirar la situación y darse cuenta de lo que sucede». Al mismo tiempo, él sufre porque no puede leerle la mente a su esposa y se pregunta por qué se lo castiga por un crimen que ignoraba haber cometido.

El amor exige consideración (de las dos partes); la clase de consideración que construye puentes con la combinación constructiva de la paciencia, la amabilidad y el desinterés. El amor te enseña a llegar a un acuerdo, a respetar y valorar la manera única en la que piensa tu cónyuge.

El esposo debería escuchar a su esposa y aprender a considerar sus mensajes tácitos. La esposa debería aprender a comunicarse con sinceridad y no decir una cosa cuando en realidad quiere decir otra.

Sin embargo, muchas veces te enojas y te frustras, y sigues el patrón destructivo de «preparen, apunten, ¡fuego!». En el momento, hablas con dureza; y más tarde, decides si deberías haberlo dicho. Por el contrario, la naturaleza reflexiva del amor, te enseña a usar la mente antes de usar la boca. El amor piensa antes de hablar. Filtra las palabras a través de una rejilla de verdad y bondad.

EL DESAFIO DE ESTE TEMA

¿CUÁNDO FUE LA ÚLTIMA VEZ QUE PASASTE ALGUNOS MINUTOS PENSANDO SOBRE CÓMO PODRÍAS COMPRENDER MEJOR A TU CÓNYUGE Y DEMOSTRARLE AMOR?

¿PARA QUÉ FECHA DE ACONTECIMIENTO PRÓXIMO (ANIVERSARIO, CUMPLEAÑOS, DÍA FESTIVO) PODRÍAS PREPARARTE Y SORPRENDER A TU PAREJA?

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

¿QUÉ NECESIDAD INMEDIATA PODRÍAS SATISFACER?

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, PONTE EN CONTACTO CON TU CONYUGE EN ALGUN MOMENTO DEL DIA. SIN NINGUNA OTRA INTENCION PREGUNTALE COMO ESTA O COMO SE SIENTE Y SI PUEDES HACER ALGO POR EL-ELLA.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Qué aprendiste de tí mismo o de tu cónyuge al hacer este tipo de reflexión esta semana?

¿Cómo podría transformarse en una parte más natural, rutinaria y sumamente útil de tu estilo de vida?

EL AMOR NO ES GROSERO

Al que muy de mañana bendice a su amigo en alta voz, le será contado como una maldición. (Proverbios 27:14)

Nada irrita más rápido a los demás como la mala educación en modales. Ser grosero significa decir o hacer algo innecesario que le haga pasar un mal momento a la persona que esté cerca. Ser grosero es actuar en forma indecorosa, vergonzosa o irritante. En el matrimonio, podría tratarse de tener una boca sucia, malos modales en la mesa o el hábito de hacer bromas sarcásticas. Desde cualquier punto de vista, a nadie le gusta estar cerca de una persona grosera. La conducta grosera puede parecerle insignificante a quien la practica, pero es desagradable para los que están cerca.

Como siempre, el amor tiene algo para decir al respecto. Cuando un hombre es impulsado por el amor, se comporta en forma intencional de una manera que a la esposa le resulte más agradable. Si ella desea amarlo, resuelve evitar lo que lo frustra y le molesta.

En esencia, el amor genuino cuida sus modales. Adoptar este concepto podría traer aire fresco a tu matrimonio. Los buenos modales le expresan a tu esposa o esposo: «Te valoro lo suficiente como para ejercer algo de dominio propio cerca de ti. Quiero ser una persona con la que sea un placer estar». Cuando permites que el amor cambie tu conducta (aunque sea de la manera más insignificante) restaurarás una atmósfera de honor en la relación. Por lo general, las personas que practican una buena etiqueta aumentan el nivel de respeto en el ambiente donde están.

Casi siempre, la etiqueta que usas en tu casa es totalmente distinta a la que usas con tus amigos, o incluso con extraños. En tu casa, puedes gritar o poner mala cara, pero si suena el timbre, abres con una gran sonrisa y lleno de amabilidad. Sin embargo, si te atreves a amar, también querrás dar lo mejor de ti mismo a los tuyos. Si no dejas que el amor te motive a realizar los cambios necesarios en tu conducta, la calidad de tu relación matrimonial sufrirá.

Las mujeres suelen ser mucho mejores que los hombres con ciertos modales, aunque pueden ser groseras de otras maneras. El rey Salomón dijo: «Más vale habitar en un rincón de la azotea que compartir el techo con mujer pendenciera» (Proverbios 25:24 NVT). Son los hombres en especial quienes necesitan aprender esta importante lección. La Biblia dice: «Bien le va al hombre que se apiada» (Salmo 112:5). El hombre discreto averiguará qué es apropiado y ajustará su conducta en consecuencia.

Hay dos razones principales por las que la gente es grosera: la ignorancia y el egoísmo. Por supuesto, ninguna de las dos cosas es buena. Los niños nacen sin saber nada sobre los buenos modales, y necesitan mucha ayuda y enseñanza. Sin embargo, los adultos demuestran su ignorancia de otra manera. Conoces las reglas, pero puedes no darte cuenta de cómo las rompes o ser demasiado egoísta como para que te importe. De hecho, quizá no te des cuenta de lo desagradable que puede ser vivir contigo.

Si piensas que tu cónyuge (y no tú) es el que tiene que hacer cambios en esta área, es probable que sufras de un caso grave de ignorancia, con efectos secundarios de egoísmo. Recuerda, el amor no es grosero, sino que te lleva a obrar con principios superiores.

¿Te gustaría que tu cónyuge dejara de hacer todo eso que te molesta? Entonces, es hora de dejar de hacer todo eso que le molesta. ¿Serás lo suficientemente considerado y amoroso como para descubrir y evitar la conducta que hace que la vida resulte desagradable a tu pareja? ¿Te atreverás a ser encantador?

Aquí tienes tres principios orientadores que se refieren a practicar los buenos modales en tu matrimonio:

1. *Respetar la regla de oro.* Trata a tu pareja de la misma manera en la que quieres que te trate. ¿Cómo nos gustaría ser tratados? Como seguidor de Cristo, sé que Dios espera que nos “amemos unos a otros”, como dice Juan 13:34 y muchos otros pasajes. Esto significa estar dispuesto a decir la verdad a los demás y tratarlos con respeto y amabilidad, tal como nos gusta que nos traten. La llamada “Regla de oro”, que dice que debemos “Hacer a los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti” (Lucas 6:31), es un principio infalible que seguir.

2. *Nada de distintos criterios.* Ten la misma consideración con tu cónyuge que con los extraños y con los compañeros de trabajo

3. *Cumple las peticiones.* Considera lo que tu esposo o esposa ya te ha pedido que hagas o que no hagas. Si tienes dudas, pregunta.

EL DESAFÍO DE ESTE TEMA

PÍDELE A TU CÓNYUGE QUE TE DIGA TRES CUESTIONES QUE LE INCOMODAN O LE IRRITAN DE TI. DEBES HACERLO SIN ATACAR NI JUSTIFICAR TU CONDUCTA. SU PERSPECTIVA ES LA IMPORTANTE EN ESTE CASO.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, ANALISA Y REFLEXIONA SOBRE TUS MODALES O CONDUCTA.

¿Qué cosas señaló tu cónyuge sobre ti que necesitan tu atención?

¿Cómo actuaste al escucharlas?

¿Qué planeas hacer para mejorar esas áreas?

LA AUTO EVALUACIÓN:

Ponte a prueba con las siguientes preguntas:

¿Qué piensa tu cónyuge de la manera en que hablas y actúas cuando estás cerca de él?

¿Qué efecto tiene tu conducta en la valía y la autoestima de tu pareja?

¿Tu cónyuge diría que eres una bendición o que eres condescendiente y lo avergüenzas?

EL AMOR NO SE IRRITA

Mejor es el lento para la ira que el poderoso y el que domina su espíritu que el que toma una ciudad. (Proverbios 16:32)

El amor es tardo para ofenderse y rápido para perdonar. ¿Con cuánta facilidad te irritas y te ofendes? Algunas personas tienen el siguiente lema: «Nunca dejes pasar una oportunidad para enojarte con tu cónyuge». Cuando algo va mal, aprovechan la situación con rapidez y expresan lo heridos o frustrados que se encuentran. Sin embargo, esta reacción es opuesta al amor.

Ser irritable significa «estar cerca de la punta de un cuchillo». Es fácil pincharse. Las personas que son irritables están listas para reaccionar en forma exagerada.

Cuando se encuentra bajo presión, el amor no se pone agrio. Los problemas menores no producen grandes reacciones. El amor no se enoja ni se siente herido a menos que haya una razón legítima y justa a los ojos de Dios. Un esposo amoroso permanecerá tranquilo y paciente, demostrará misericordia y controlará su temperamento. Una esposa amorosa no es demasiado sensible ni malhumorada sino que ejerce el dominio propio en el ámbito emocional. Elige ser la flor entre las espinas y responder bien en situaciones difíciles.

Si caminas bajo la influencia del amor, serás una fuente de gozo en lugar de molestia. Hazte esta pregunta: « ¿Soy una brisa tranquilizadora o una tormenta inminente? »

¿Por qué las personas se vuelven irritables? Hay al menos dos razones:

El estrés. El estrés te agobia, agota tu energía, debilita tu salud y te invita a estar de mal humor. Puede producirse por causas relacionales: las discusiones, la división y la amargura. Hay causas por exceso: “trabajar demasiado, exagerar y gastar demasiado. Además, hay deficiencias: no obtener suficiente descanso, nutrición o ejercicio. A menudo, nosotros mismos nos clavamos estos puñales y nos predisponen a estar irritables.

La vida es un maratón, no una carrera corta. Debes equilibrar, priorizar y controlarte. Muy a menudo, echamos la precaución por la borda y avanzamos a toda velocidad, según nos parece bien en el momento. Al poco tiempo, estamos jadeando, tensos y a punto de estallar. La presión creciente puede desgastar nuestra paciencia y nuestra relación.

La Biblia puede ayudarte a evitar el estrés poco saludable. Te enseña a dejar que el amor guíe tus relaciones para que no tengas discusiones innecesarias (Colosenses 3:12-14). Te enseña a orar en medio de la ansiedad en lugar de resolver las cosas a tu manera (Filipenses 4:6-7). Te enseña a delegar cuando estás agotado (Éxodo 18:17-23). Te enseña a evitar los excesos o abusos. (Proverbios 25:16).

Además, te exhorta a que tomes un día sabático de reposo todas las semanas para adorar y descansar. Esto tiene la ventaja de darte tiempo para recargarte, volver a concentrarte y le añade un respiro o un margen a tu agenda semanal. Será como colocar almohadones entre tú y las presiones que te rodean, reduciendo el estrés que hace que estés con los pelos de punta cerca de tu pareja. Sin embargo, hay una razón más profunda por la cual puedes volverte irritable:

El egoísmo. Cuando estás irritable, el principal problema se encuentra en el corazón. Jesús dijo: «De la abundancia del corazón habla la boca» (Mateo 12:34, RVR1995). Algunas personas son como los limones: cuando la vida los exprime, su respuesta es acida. Y otras se parecen más a los duraznos: cuando hay presión, el resultado aún es dulce. Enojarse con facilidad indica que hay un área escondida de egoísmo o inseguridad en donde se supone que debería reinar el amor. Además, el egoísmo se coloca muchas otras máscaras:

La lujuria, por ejemplo, es resultado de ser desagradecido por lo que tienes y elegir codiciar algo prohibido o arder de pasión con ello. Cuando tu corazón es lujurioso, se frustrará y enojará con facilidad (Santiago 4:1-3).

La amargura se arraiga cuando respondes de manera sentenciosa y te rehúas a resolver tu enojo. El enojo sin resolver de una persona amargada se filtra cuando se la provoca (Efesios 4:31).

La codicia de más dinero y posesiones hará que te frustres con deseos sin cumplir (1 Timoteo 6:9-10). Estos anhelos intensos, junto con la insatisfacción, te llevan a arremeter contra cualquiera que se interponga en tu camino.

El orgullo hace que actúes con dureza para proteger tu ego y tu reputación.

Estas motivaciones nunca pueden satisfacerse, pero cuando el amor entra a tu corazón, te tranquiliza y te inspira a dejar de concentrarte en ti mismo, y a despojarte de las cosas innecesarias.

El amor te llevará a perdonar en lugar de guardar rencor, a ser agradecido en lugar de codicioso, a conformarte en lugar de meterte en más deudas. El amor te alienta a ser feliz cuando otra persona tiene éxito en lugar de no poder dormir de la envidia. El amor dice «comparte la herencia» en lugar de «pelea con tus parientes».

Te recuerda que le des prioridad a la familia en vez de sacrificarlos por un ascenso en el trabajo. En última instancia, el amor disminuye tu estrés en cada decisión y te ayuda a despedir el veneno que puede generarse en el interior. Luego, te prepara el corazón para responder frente a tu cónyuge con paciencia y aliento en lugar de enojo y exasperación.

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

FRENTE A LAS CIRCUNSTANCIAS DIFÍCILES EN TU MATRIMONIO
DECIDE REACCIONAR CON AMOR EN LUGAR DE IRRITACION.
EN PRIMER LUGAR, REALIZA UNA LISTA DE ÁREAS EN LAS QUE
NECESITES AÑADIR UN MARGEN (Tiempo para sabático, para relajarte, para salir con tu pareja...etc) DEFINILO EN TU AGENDA Y MANTENLO COMO
UN HABITO.
LUEGO, ENUMERA CUALQUIER MOTIVACIÓN EQUIVOCADA QUE
DEBAS ELIMINAR DE TU VIDA.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA SEPARA TIEMPO Y REFLEXIONA
PERSONALMENTE.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Te viste tentado a reaccionar por el stress en forma descontrolada, cómo pudiste manejarlo o cómo crees que puedes mejorar?

¿En dónde necesitas añadir un margen en tu vida?

¿Cuándo reaccionaste en forma exagerada últimamente?

¿Cuál fue tu verdadera motivación?

¿Qué decisiones tomaste hoy?

EL AMOR NO ES CELOSO

Fuerte como la muerte es el amor, inexorables como el Seol, los celos son destellos, destellos de fuego. (Cantar de los Cantares 8:6)

Los celos son uno de los impulsos más fuertes que el hombre conoce. La raíz de «celos» proviene del latín, *zélus*, que significa «arder con un fuego intenso». Las Escrituras dicen con claridad: «Cruel es el furor e inundación la ira; pero ¿quién se mantendrá ante los celos?» (Proverbios 27:4).

De hecho, existen dos formas: los celos legítimos, que tienen su fundamento en el amor, y los celos ilegítimos, que tienen su fundamento en la envidia. Los celos legítimos se despiertan cuando alguien a quien amas y que te pertenece aleja su corazón y te reemplaza con otra persona. Si una esposa tiene una aventura amorosa y se entrega a otra persona, su esposo puede tener un enojo celoso justificado debido a su amor por ella. Anhela volver a tener lo que le pertenece por derecho.

La Biblia dice que Dios tiene esta clase de celo justo por su pueblo. No es que tenga envidia de nosotros y que quiera lo que tenemos (porque ya es el dueño de todo). Él nos anhela profundamente y desea ser nuestro primer amor. No quiere que dejemos que nada sea más importante que Él en nuestro corazón. La Biblia nos advierte que no adoremos a nada más que a Él porque «el Señor vuestro Dios es fuego consumidor, un Dios celoso» (Deuteronomio 4:24).

Ahora bien, nos concentraremos en la clase ilegítima de celos que se opone al amor la que se arraiga en el egoísmo. Se trata de estar celoso de alguien, estar motivado por la envidia.

¿Te cuesta no tener celos de los demás? Tu amiga es más popular, así que sientes odio hacia ella. Tu compañero de trabajo obtiene el ascenso, y no puedes dormir esa noche. Quizá no haya hecho nada malo, pero te amargas debido a su éxito. Se dice que a las personas no les molesta que tengas éxito, mientras que no sea mayor que el de ellas.

Los celos son una lucha común. Se disparan cuando otra persona te eclipsa y obtiene algo que tú quieres. Esto puede ser sumamente doloroso, según tu nivel de egoísmo. En lugar de felicitar a la otra persona, estás que echas chispas y piensas mal de ella. Si no tienes cuidado, los celos se meten como una víbora en tu corazón y atacan tus motivaciones y relaciones. Pueden envenenarte y evitar que tengas la vida de amor que Dios diseñó para ti.

Si no disipas tu enojo aprendiendo a amar a los demás quizás, con el tiempo, comiences a conspirar contra ellos. La Biblia dice que la envidia lleva a las peleas, a las riñas y a toda cosa mala (Santiago 3:16,4:1-2).

En las Escrituras, podemos observar una sucesión de celos violentos. Provocaron el primer asesinato cuando Caín despreció la aprobación de Dios a la ofrenda de su hermano. Sara despidió a su sierva Agar porque podía tener hijos y ella no. Los hermanos de José se dieron cuenta de que era el preferido de su padre, así que lo arrojaron a un pozo y lo vendieron como esclavo. Jesús era más amoroso, poderoso y popular que los sumos sacerdotes así que, por envidia, tramaron traicionarlo y crucificarlo.

En general, los extraños no te producen celos. Más que nada, te sientes tentado a tener celos de los que están en el mismo ámbito que tú. Trabajan en tu oficina, están en tu equipo, se mueven en tu círculo... o viven en tu casa. Sí, si no tienes cuidado, los celos también pueden infectar tu matrimonio.

Cuando te casaste, se te asignó la tarea de transformarte en el mayor animador de tu cónyuge y en el capitán de su club de admiradores. Los dos se transformaron en uno y tienen que participar del placer del otro. No obstante, si reinan los celos, cualquier cosa buena que le suceda a solo uno de ustedes puede ser un catalizador de envidia en lugar de felicitaciones.

Quizá él disfrute de jugar un partido de fútbol durante el fin de semana mientras que ella se queda en casa limpiando. Le cuenta a su esposa que pateó la pelota con mucha precisión y ella tiene ganas de patearlo a él.

O quizá, a ella la invitan constantemente a salir a reuniones de trabajo mientras que el esposo se queda en casa con el perro. Si no tiene cuidado, él puede tener celos de la popularidad de su esposa.

Como el amor no es egoísta y coloca a los demás en primer lugar, no deja que entren los celos. El amor te lleva a celebrar los éxitos de tu cónyuge en lugar de sentirte contrariado por ellos. A un esposo amoroso no le molesta que su esposa sea mejor en algo, que se divierta más o que reciba más elogios. Percibe que lo completa, no que compite con él.

Cuando él recibe elogios, le agradece a su esposa en forma pública por su apoyo al ayudarlo a obtener su propio éxito. Se niega a alardear de manera que su esposa no se ofenda. Una esposa amorosa será la primera en alentar a su esposo cuando tenga éxito. No compara su propia debilidad con los puntos fuertes de él. Celebra en lugar de tener lástima de sí misma.

Es hora de dejar que el amor, la humildad y la gratitud destruyan todo celo que surja en tu corazón. Es hora de permitir que los logros de tu pareja los unan y les den mayores oportunidades para demostrar el amor genuino.

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

DECIDE TRANSFORMARTE EN EL MAYOR ADMIRADOR DE TU CÓNYUGE Y RECHAZAR CUALQUIER PENSAMIENTO DE CELOS. COMO AYUDA PARA QUE TU CORAZÓN SE INCLINE A TU CÓNYUGE Y PUEDAS CONCENTRARTE EN SUS LOGROS, TOMA LA LISTA DE ATRIBUTOS NEGATIVOS QUE HICISTE LA SEMANA PASADA Y QUÉMALA CON DISCRECIÓN. LUEGO, DILE A TU CÓNYUGE CUÁNTO TE ALEGRA ALGO QUE HAYA LOGRADO HACE POCO.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, HAS UNA LISTA DE LOGROS DE TU PAREJA Y COMPARTELO CON ELLA.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Te resultó muy difícil destruir la lista de atributos negativos?

¿Qué experiencias positivas puedes celebrar de la vida de tu cónyuge?

¿Cómo puedes alentarle o alentarla para que tenga éxito en el futuro?

EL AMOR CAUSA UNA BUENA IMPRESION

Saludaos unos a otros con un beso de amor. (1 Pedro 5:14)

Hasta ahora, has tratado muchos temas importantes en esta travesía. Aprender a demostrar aspectos del amor como la paciencia, la bondad y el aliento no siempre es fácil, pero sin duda es fundamental para una relación saludable. Así que quizá parezca intrascendente hablar sobre la manera en que saludas a tu cónyuge todos los días, pero esta pequeña cuestión tiene una importancia sorprendente.

La manera en que una pareja se saluda dice mucho de su relación. Se puede ver en la expresión, el semblante y en la manera en que se hablan. El contacto físico lo hace aún más evidente. ¿Pero cuánta importancia deberías darle a un saludo?

La Biblia tiene para decir sobre los saludos más de lo que quizá supongas. El apóstol Pablo se tomó tiempo para alentar a sus lectores a saludarse con calidez cuando se encontrarán. Es más, cerca del final de su carta a los romanos, les pidió a los creyentes que saludaran de su parte a 27 de sus amigos y seres queridos. Incluso se tomó el tiempo para enumerarlos por su nombre.

Sin embargo, no se trata solo de tus amigos. Jesús observó en el Sermón del Monte que aun los paganos les hablan con amabilidad a las personas que quieren. Eso es sencillo para cualquiera. Sin embargo, Jesús fue más allá y dijo que para ser piadoso, también había que ser lo suficientemente humilde y misericordioso como para tratar con bondad a los enemigos.

Esto plantea una pregunta interesante. ¿Cómo saludas a tus amigos, a tus compañeros de trabajo y a tus vecinos? ¿Y a tus conocidos y a los que encuentras en público?

Quizá te encuentras con alguien que no te agrada demasiado, pero lo saludas por cortesía. Así que, si eres tan agradable y educado con las demás personas, ¿no se merece tu cónyuge lo mismo? ¿Diez veces más?

Es probable que no pienses en esto muy a menudo: en lo primero que le dices a tu pareja al despertar por la mañana, en la expresión de tu rostro cuando entras al auto, en la energía de tu voz cuando hablas por teléfono; pero aquí tienes otra cuestión que probablemente no te detengas a considerar: lo distinto que sería el día de tu cónyuge si expresaras con todo tu ser lo feliz que estás de verlo.

Cuando alguien comunica que está feliz de verte, aumenta tu autoestima. Te sientes importante y valorado porque un buen saludo crea un marco para una interacción positiva y saludable. Al igual que el amor, te impulsa a seguir adelante.

Recuerda la historia del hijo pródigo que contó Jesús. Este joven rebelde exigió el dinero de su herencia y lo malgastó en un estilo de vida insensato; pero pronto, sus malas decisiones lo alcanzaron y llegó a comer las sobras de una pocilga. Humillado y avergonzado, ensayó sus disculpas e intentó pensar en la mejor manera de volver a su casa y enfrentar a su padre. Sin embargo, no lo recibieron como esperaba. «Y cuando todavía estaba lejos, su padre lo vio y sintió compasión por él, y corrió, se echó sobre su cuello y lo besó» (Lucas 15:20).

De todas las posibles situaciones que este joven había imaginado, es probable que esta haya sido la última que esperaba. ¿Cómo crees que se sintió al recibir el abrazo de su padre y escuchar su tono agradecido? Sin duda, se sintió amado y apreciado una vez más. ¿Cuál crees que fue el resultado en la relación entre ellos?

¿Qué clase de saludos harían que tu pareja se sintiera de esa manera? ¿Cómo podrías despertar sus distintos sentidos con una simple palabra, un toque o un tono de voz? Un saludo amoroso puede bendecir a tu cónyuge por medio de lo que ve, escucha y siente.

Piensa en las oportunidades que tienen de saludarse regularmente. Cuando llegas a casa. Cuando se encuentran a almorzar. Cuando se dan las buenas noches. Cuando hablan por teléfono.

No es necesario que seas siempre audaz y espectacular; pero añadir calidez y entusiasmo al trato te da la oportunidad de tocar el corazón de tu pareja de maneras sutiles y tácitas.

Piensa en tu forma de saludar. ¿La usas bien? ¿Tu cónyuge se siente valorado y apreciado? ¿Se siente amado? Aun si no se están llevando muy bien, puedes disminuir la tensión y otorgarle valor por tu modo en que lo saludas.

Recuerda, el amor es una decisión. Así que decide cambiar tu forma de saludar. Elige amar.

EL DESAFIO DE ESTA SEMANA

PIENSA UNA MANERA ESPECÍFICA EN LA QUE TE GUSTARÍA SALUDAR HOY A TU CÓNNYUGE. HAZLO CON UNA SONRISA Y CON ENTUSIASMO. LUEGO, DECIDE CAMBIAR TU FORMA DE SALUDAR PARA REFLEJAR TU AMOR POR ÉL.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, PRACTICA ALGUNA FORMA DE EXPRESAR A TU PAREJA UN SALUDO AMABLE QUE LE HAGA SENTIR APRECIADO/A.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Cuándo, cómo saludaste y en dónde elegiste llevar a cabo tu saludo especial?

¿Cómo cambiarás tu forma de saludar de ahora en adelante?

EL AMOR VALORA

***También deben amar los maridos a sus mujeres, como a sus propios cuerpos.
(Efesios 5:28)***

Considera estas dos situaciones:

Un hombre posee un auto viejo que comienza a tener problemas serios, así que lo lleva al mecánico. Luego de una evaluación, le dicen que necesitará una puesta a punto completa, lo cual es demasiado para su presupuesto limitado. Debido a las costosas reparaciones, el hombre decide deshacerse del auto y gastar su dinero en un nuevo vehículo. Parece razonable, ¿no es así?

Otro hombre. Un ingeniero, tiene un accidente y una máquina le aplasta la mano. Corre al hospital, le sacan una radiografía y descubre que se le han roto varios huesos. Aunque se siente frustrado y dolorido, usa de buena gana sus ahorros para que lo traten, le coloquen un yeso y luego, con esmero cuida la mano durante los meses siguientes hasta que se restaura. Es probable que esto también te parezca razonable.

El problema en nuestra cultura es que al matrimonio a menudo se lo trata como en la primera situación. Cuando hay problemas de relación, te animan a cambiar a tu cónyuge por un «modelo más nuevo». Sin embargo, los que tienen esta visión no comprenden el lazo importante que existe entre el esposo y la esposa. La verdad es que el matrimonio se parece más a la segunda situación. Forman parte el uno del otro. Si te lastimaras la mano, nunca te la cortarías, sino que pagarías todo lo que estuviera a tu alcance para obtener el mejor tratamiento médico posible porque tu mano es invaluable para ti. Es parte de ti.

Tu pareja también. El matrimonio es un misterio hermoso creado por Dios, en el que se unen dos vidas en una. No solo sucede a nivel físico sino también a nivel espiritual y emocional. Comienzan compartiendo la misma casa, la misma cama y el mismo apellido. Su identidad como individuos se une. Cuando tu cónyuge atraviesa una tragedia, los dos la sienten. Cuando tienes éxito en tu trabajo, los dos se alegran; pero en algún momento del camino, te desilusionas y se instala la realidad aleccionadora de que te casaste con una persona imperfecta.

Sin embargo, tu cónyuge sigue formando parte de ti y esto no cambia. Efesios 5:28-29 dice: «Así también deben amar los maridos a sus mujeres, como a sus propios cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie aborreció jamás su propio cuerpo, sino que lo sustenta y lo cuida».

Este versículo les habla a los esposos, pero fíjate cómo se describe a cada miembro. Se considera a los dos como la misma carne. Debes tratar a tu cónyuge con el mismo cuidado y amor con el que te tratas a ti mismo. Cuando le demuestras amor a tu cónyuge, también te demuestras amor a ti mismo.

Sin embargo, esta moneda tiene dos caras. Cuando maltratas a tu pareja, también te maltratas a ti mismo. Piénsalo. Ahora, sus vidas están entrelazadas. Tu cónyuge no puede experimentar alegría o dolor, bendición o maldición sin que también te afecte. Así que cuando atacas a tu pareja, es como atacar a tu propio cuerpo.

Es hora de permitir que el amor cambie tu forma de pensar. Es hora de entender que tu cónyuge forma parte de ti de la misma manera que tu mano, tu ojo o tu corazón. Tu esposa también necesita que la amen y la valoren. Y si hay algo que le cause dolor o frustración, deberías preocuparte por estas cosas con el mismo amor y cuidado con el que tratarías una herida del cuerpo. Si tu esposo tiene alguna herida, deberías considerarte un instrumento que ayude a traer sanidad a su vida.

Con esta perspectiva, reflexiona en cómo tratas el cuerpo físico de tu cónyuge. ¿Lo valoras como el tuyo? ¿Lo tratas con respeto y ternura? ¿Te deleitas en tu cónyuge tal cual es? ¿O acaso lo haces sentir tonto y avergonzado? De la misma manera en la que atesoras tus ojos, tus manos y tus pies, deberías atesorar a tu cónyuge como un regalo invaluable.

No dejes que la cultura que te rodea determine el valor de tu matrimonio. Compararlo con algo que puede descartarse o reemplazarse es deshonesto el propósito de Dios para el matrimonio. Sería como amputarse un miembro. En cambio, debería ser una imagen de amor entre dos personas imperfectas que eligen amarse mutuamente sin importar lo que suceda.

Cada vez que un hombre mira a su esposa a los ojos, debería recordar que el que ama a su esposa se ama a sí mismo. Y la mujer debería recordar que cuando ama a su esposo, también se da amor y honra a sí misma.

Cuando miras a tu cónyuge, lo que ves es parte de ti. Así que trátalo bien. Habla bien de él. Aprecia y valora al amor de tu vida.

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

¿QUE NECESIDAD DE TU CÓNYUGE PODRÍAS SATISFACER ESTA SEMANA? ¿PUEDES HACER UN REGALO? ¿QUIZÁ DARLE UN MASAJE EN LA ESPALDA O EN LOS PIES? ¿PODRÍAS AYUDAR CON LAS TAREAS DE LA CASA? ELIGE UN GESTO QUE DIGA: «TE VALORO» Y HAZLO CON UNA SONRISA.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, ACTOS DE AMOR O GESTOS DE QUE AFIRMEN VALOR A TU PAREJA.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Qué elegiste para demostrar que valoras a tu pareja?

¿Qué aprendiste de esta experiencia?

EL AMOR ES INCONDICIONAL

Dios demuestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros. (Romanos 5:8)

Si alguien te preguntara: «¿Por qué amas a tu esposa?» o «¿Por qué amas a tu esposo?», ¿qué dirías?

La mayoría de los hombres mencionarían la belleza de su esposa, su sentido del humor, su bondad, su fortaleza interna. Quizá, hablarían de su capacidad para cocinar, su don para decorar o de lo buena madre que es.

Probablemente, las mujeres dirían algo sobre lo atractivo que es su esposo o sobre su personalidad. Lo elogiarían por su firmeza y por su carácter estable. Dirían que lo aman porque siempre está allí cuando lo necesitan. Es generoso. Es servicial.

¿Pero qué sucedería si con el correr de los años, tu cónyuge dejara de ser todas estas cosas? ¿Seguirías amándolo? En función de lo que contestaste antes, la única respuesta lógica sería «no». Si todas las razones por las que amas a tu cónyuge tienen que ver con sus cualidades (y luego esas mismas cualidades desaparecen de repente o con el tiempo) el fundamento de tu amor se esfuma.

El amor sólo puede durar toda la vida si es incondicional. La verdad es la siguiente: al amor no lo define la persona amada sino la que *decide* amar.

La Biblia se refiere a esta clase de amor con el uso de la palabra griega *ágape*.

Es distinto de las otras clases de amor: *fileos* (la amistad) y *eros* (el amor sexual). Por supuesto, tanto la amistad como el sexo ocupan un lugar importante en el matrimonio y forman una parte esencial del hogar que construyen juntos como esposo y esposa. No obstante, si tu matrimonio depende por completo de tener intereses en común o de disfrutar de una vida sexual saludable, los cimientos de tu relación son inestables.

El *fileos* y el *eros* son más receptivos por naturaleza y pueden fluctuar según los sentimientos. Por otro lado, el amor *ágape* es desinteresado e incondicional. Así que a menos que esta clase de amor constituya el cimiento de tu matrimonio, el desgaste del tiempo lo destruirá. El amor *ágape* es un amor que se manifiesta «en la salud y la enfermedad», «en la prosperidad y en la adversidad», en buenos y malos momentos. Es la única clase de amor *verdadero*.

Esto se debe a que es la clase de amor que Dios tiene. No nos ama porque lo merezcamos sino porque Él es amoroso. La Biblia dice: «En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros y envió a su Hijo como propiciación por nuestros pecados» (1 Juan 4:10). Si Él quisiera que probáramos ser dignos de su amor, fracasaríamos de manera lamentable. Sin embargo, el amor de Dios es una elección que toma por su cuenta. Es algo que recibimos de su parte y que luego transmitimos a los demás. “«Nosotros amamos, porque Él nos amó primero» (1 Juan 4:19).

Si un hombre le dice a su esposa: «Ya no estoy enamorado ti», lo que en realidad está diciendo es: «Para empezar, nunca te amé en forma incondicional». Su amor se apoyaba en sentimientos o circunstancias en lugar del compromiso. Es el resultado de edificar un matrimonio sobre el amor fileos o eros. Los cimientos deben ser más profundos que una simple amistad o la atracción sexual. El amor incondicional, el amor ágape, no oscilará con el tiempo ni las circunstancias.

Sin embargo, no quiere decir que el amor que haya comenzado por razones erróneas no pueda ser restaurado y redimido. Es más, cuando reconstruyes tu matrimonio con el amor ágape como fundamento, los aspectos de amistad y romance de tu amor se vuelven aún más atractivos que nunca. Cuando el disfrute mutuo como mejores amigos y amantes tiene su fundamento en un compromiso inquebrantable, experimentas una intimidad que no puede lograrse de ninguna otra manera.

No obstante, a menos que le permitas a Dios que comience a cultivar este tipo de amor dentro de ti, lucharás y no lograrás alcanzar esta clase de matrimonio. El amor que «todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta» (1 Corintios 13:7) no surge en nuestro interior. Sólo puede venir de Dios.

Las Escrituras dicen que «ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni lo presente, ni lo por venir, ni los poderes, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios que es en Cristo Jesús Señor nuestro» (Romanos 8:38-39). Es la clase de amor que Dios tiene. Y por fortuna (si quieres) puede transformarse en tu clase de amor; pero primero, debes recibirlo y transmitirlo.

Y cuando tu cónyuge comience a vivir cómodamente bajo su sombra, no debes sorprenderte si amarle te resulta más fácil que antes. Ya no dirás: «Te amo porque...» Ahora, dirás: «Te amo y punto».

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

HAZ ALGO FUERA DE LO COMÚN POR TU CÓNYUGE: ALGO QUE PRUEBE (TANTO A TI COMO A EL) QUE TU AMOR TIENE SU FUNDAMENTO EN TU DECISIÓN Y EN NADA MÁS. LAVA SU AUTOMÓVIL. LIMPIA LA COCINA. COMPRA SU POSTRE FAVORITO. DOBLA LA ROPA LAVADA. DEMUÉSTRALE AMOR POR LA PURA SATISFACCIÓN DE SER SU COMPAÑERO EN EL MATRIMONIO.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

DURANTE LA PROXIMA SEMANA, REAFIRMA TU COMPROMISO DE AMOR INCONDICIONAL CON TU PAREJA.

LA AUTO EVALUACIÓN:

En el pasado, ¿tu amor ha estado basado en los atributos y en la conducta de tu cónyuge o en tu compromiso?

¿Cómo puedes seguir demostrando amor cuando no es recíproco como esperabas?

EL AMOR NO ES EGOISTA

Sed afectuosos unos con otros con amor fraternal; con honra, daos preferencia unos a otros. (Romanos 12:10)

Vivimos en un mundo enfocado de sí mismo. La cultura que nos rodea nos enseña a concentrarnos en nuestra apariencia, nuestros sentimientos y nuestros deseos personales como si fueran la prioridad fundamental. Parece que el objetivo es buscar el mayor nivel de felicidad que sea posible, sin embargo, el peligro de este modo de pensar se hace dolorosamente evidente cuando se está dentro de una relación matrimonial.

Si hay una palabra que signifique en esencia lo opuesto al amor, es *egoísmo*. Por desgracia, todas las personas lo traen arraigado desde el nacimiento. Puedes verlo en el comportamiento de los niños y, a menudo, en el maltrato entre adultos. El origen de casi todo acto pecaminoso que se haya cometido puede encontrarse en una motivación egoísta, es un rasgo que detestamos en las demás personas pero que justificamos en nuestro caso. Sin embargo, no puedes señalar las muchas maneras en las que tu cónyuge es egoísta sin admitir que tú también podrías serlo. Sería hipócrita.

¿Por qué tenemos criterios tan bajos para nosotros y expectativas tan altas para nuestra pareja? La respuesta es cruda: *todos somos egoístas*.

Cuando un esposo pone sus intereses, sus deseos y sus prioridades antes que su esposa, es una señal de egoísmo. Cuando una esposa se queja sin parar, del tiempo y la energía que gasta para satisfacer las necesidades de su esposo, es una señal de egoísmo. Sin embargo, el amor «no busca lo suyo» (1 Corintios 13:5). Las parejas amorosas (las que disfrutan del propósito pleno del matrimonio) se empeñan en cuidar bien al otro ser humano imperfecto con quien comparten la vida. Esto se debe a que el verdadero amor busca maneras de decir «sí».

Un aspecto irónico del egoísmo es que aun los actos de generosidad pueden ser egoístas si la motivación es jactarse o recibir una recompensa. Si haces algo bueno para manipular en forma deshonesto a tu esposo o a tu esposa, sigues siendo egoísta. En pocas palabras, o tomas decisiones por amor a los demás o por amor a ti mismo.

El amor nunca se satisface si no es por el bien de los demás. No puedes actuar con amor verdadero y con egoísmo al mismo tiempo. Elegir amar a tu pareja hará que digas «no» a lo que quieres para poder decir «sí» a lo que el otro necesita. Significa colocar la felicidad de tu pareja por encima de la tuya. No quiere decir que

nunca puedas experimentar la felicidad, pero no invalidas la felicidad de tu cónyuge para poder gozar de ella.

Además, el amor produce una alegría interior. Cuando le das prioridad al bienestar de tu pareja, hay una satisfacción que las acciones egoístas no pueden copiar. Es un beneficio que Dios creó y lo reserva para quienes demuestran amor en forma genuina. La verdad es que cuando renuncias a tus derechos por el bien de tu pareja, tienes la oportunidad de pasar a un segundo lugar en pro del propósito supremo del matrimonio.

Nadie te conoce tan bien como tu cónyuge. Esto significa que nadie reconocerá con mayor rapidez un cambio cuando en forma deliberada comiences a sacrificar tus necesidades y deseos para asegurarte de que los de tu pareja se satisfagan.

Si te resulta difícil sacrificar tus propios deseos para beneficiar a tu cónyuge, quizá tengas un problema más con el egoísmo de lo que quieres admitir.

Hazte las siguientes preguntas:

- ¿En verdad quiero lo mejor para mi cónyuge?
- ¿Quiero que sienta que lo amo?
- ¿Creerá que quiero lo mejor para él?
- ¿Me percibe como alguien que primero busca su propio bienestar?

Ya sea que te guste o no, tienes una reputación a los ojos de las personas que te rodean, en especial, a los ojos de tu cónyuge. ¿Es una reputación de amor? Recuerda, tu cónyuge también tiene el desafío de amar a una persona egoísta. Así que decide ser el primero en demostrarle el verdadero amor, con plena conciencia de lo que haces. Y al final, los dos se sentirán más realizados.

«Nada hagáis por egoísmo o por vanagloria, sino que con corazón humilde cada uno de vosotros considere al otro como importante que a sí mismo» (Filipenses 1:3).

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

LAS COSAS A LAS QUE LES DEDIQUES TU TIEMPO, TU ENERGIA Y TU DINERO COBRARAN MÁS IMPORTANCIA PARA TI. ES DIFÍCIL QUE TE IMPORTE ALGO EN LO QUE NO INVIERTES. ADEMÁS DE REFRENARTE DE LOS COMENTARIOS NEGATIVOS, CÓMPRALE ALGO A TU CÓNYUGE QUE LE COMUNIQUE: «HOY ESTUVE PENSANDO EN TI».

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

INVIERTE ALGO VALIOSO EN TU PAREJA POR AMOR.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Qué elegiste darle a tu cónyuge?

¿Qué sucedió cuando se lo diste?

¿Qué elegiste para demostrar que valoras a tu pareja?

¿Qué aprendiste de esta experiencia?

EL AMOR CREE LO MEJOR

[El amor] todo lo cree, todo lo espera. (1Corintios 13.7)

En los pasillos profundos y privados de tu corazón, hay una habitación. Se llama la «habitación del reconocimiento». Allí van tus pensamientos cuando encuentras cosas positivas y alentadoras sobre tu cónyuge. Y de vez en cuando, te gusta visitar este lugar especial.

En las paredes, hay palabras y frases amables que describen los buenos atributos de tu pareja. Entre ellos, puede haber características como «sincero» e «inteligente», o frases como «trabajador diligente», «excelente cocinero» o «hermosos ojos». Son cualidades que has descubierto con respecto a tu esposo o esposa, que se han grabado en tu memoria. Cuando piensas en ellas, el aprecio que tienes por tu cónyuge comienza a aumentar. En realidad, cuanto más meditas en estos atributos positivos, más agradecido te sientes por él.

Es probable que la mayoría de las cosas de la habitación del reconocimiento se hayan escrito en las primeras etapas de tu relación. Podrías resumirlas como las cuestiones que te gustaban y que respetabas de tu amado. Eran reales, honorables y buenas. Y pasabas mucho tiempo en esta habitación pensando en ellas... antes de casarte. Sin embargo, quizá te des cuenta de que ya no visitas este cuarto especial con la misma frecuencia que antes. Esto se debe a que hay otra habitación cercana que compite con él.

Al final de otro pasillo oscuro de tu corazón se encuentra la «habitación del menosprecio» y por desgracia también vas de visita allí.

En sus paredes está escrito todo lo que te molesta y te irrita de tu cónyuge. Esto llegó allí por frustración, sentimientos heridos y desilusión de las expectativas sin cumplir.

La habitación está cubierta de las debilidades y los fracasos de tu esposo o esposa. Sus malos hábitos, sus palabras hirientes y las malas decisiones están escritas con letras grandes que cubren la habitación de pared a pared. Si permaneces lo suficiente en esta habitación, te deprimas y comienzas a expresar frases como: «Mi esposa es sumamente egoísta» o «Mi esposo puede comportarse como un idiota». O quizá: «Creo que me casé con la persona equivocada».

Algunas personas escriben frases cargadas de odio en esta habitación, en donde se ensayan los reproches para la próxima discusión. En este lugar, las heridas emocionales se infectan y añaden más comentarios mordaces a las paredes. Aquí se guardan las municiones para la próxima gran pelea, y la amargura se propaga como una enfermedad. Las personas se desenamoran en este lugar.

Debes saber lo siguiente: Pasar tiempo en la habitación del menosprecio arruina los matrimonios. Allí se planean los divorcios y se preparan planes violentos. Cuanto más tiempo paso en este lugar, tu corazón más deprecia a tu cónyuge. Esto comienza apenas entras, y el cariño por tu pareja disminuye con cada segundo que pasa.

Tal vez, digas: «¡Pero estas cuestiones son reales!» Es cierto, pero también lo son las que se encuentran en la habitación del reconocimiento. Todo el mundo fracasa y tiene áreas que necesitan crecimiento. Todos tienen asuntos sin resolver, heridas y un bagaje personal. Es un aspecto triste del ser humano. Todos hemos pecado; pero tenemos la tendencia lamentable de minimizar nuestros propios atributos negativos mientras que colocamos bajo la lupa las fallas de nuestra pareja.

Vayamos a la verdadera cuestión. El amor conoce la habitación del menosprecio y no niega que existe. Sin embargo, elige no vivir en ella.

Debes tomar la determinación de dejar de correr a esta habitación y pasar tiempo allí luego de cada incidente frustrante en tu relación. No te hace bien y consume la alegría de tu matrimonio.

El amor decide creer lo mejor de las personas. Les da el beneficio de la duda. Se niega a completar lo que no sabe con suposiciones negativas. Y cuando nuestros mayores temores prueban ser verdad, el amor hace todo lo posible por enfrentarlos y seguir adelante. El amor se concentra en las cosas positivas lo más que puede.

Es hora de comenzar a pensar de otra manera, de dejar que el amor guíe tus pensamientos. La única razón por la que deberías echar un vistazo a la habitación del menosprecio es para saber cómo orar por tu cónyuge. Y la única razón por la cual deberías entrar en esta habitación es para escribir «CUBIERTO POR AMOR» con letras inmensas en las paredes.

Es hora de que pases a la habitación del reconocimiento, te instales y la transformes en tu hogar. Cuando elijas meditar en todo lo positivo, descubrirás que se podrían escribir muchas más cualidades maravillosas de carácter en estas paredes. Tu cónyuge es un libro vivo que puedes leer y leer. Hay sueños y esperanzas por cumplir. Hay talentos y habilidades que pueden ser descubiertas, como un tesoro escondido. Sin embargo, la elección de explorarlas comienza con una decisión de tu parte.

Debes desarrollar el hábito de frenar tus pensamientos negativos y concentrarte en los atributos positivos de tu pareja. Es un paso crucial en el aprendizaje para guiar tu corazón a amar de verdad a tu cónyuge. Es una decisión que debes tomar, ya sea que tu cónyuge lo merezca o no creas que lo merezca.

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

BUSCA DOS HOJAS DE PAPEL, EN LA PRIMERA, DEDICA ALGUNOS MINUTOS PARA ESCRIBIR CUALIDADES POSITIVAS DE TU CÓNYUGE. LUEGO, HAZ LO MISMO CON LOS ASPECTOS NEGATIVOS EN LA SEGUNDA HOJA. COLOCA LAS DOS HOJAS EN UN LUGAR SECRETO PARA OTRO DÍA. HAY UN PROPÓSITO Y UN PLAN DISTINTO PARA CADA UNA. EN ALGÚN MOMENTO DURANTE EL RESTO DEL DÍA, ELIGE UN ATRIBUTO POSITIVO DE LA PRIMERA LISTA Y DALE GRACIAS A TU CÓNYUGE POR ESA CARACTERÍSTICA.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

INVIERTE ALGO DE TIEMPO PARA HACER TUS LISTAS.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Cuál lista te resultó más fácil hacer?

¿Qué reveló sobre tus pensamientos?

¿Por qué atributo le diste gracias a tu cónyuge?

EL AMOR ES AMABLE

Sed más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, así como también Dios os perdonó en Cristo. (Efesios 4:32)

La amabilidad es el amor en acción. Si la paciencia es la manera en que el amor reacciona para reducir al mínimo una circunstancia negativa, la amabilidad es la manera en que el amor actúa para aumentar al máximo una circunstancia positiva. La paciencia evita un problema; la amabilidad crea una bendición. Una es preventiva, la otra es dinámica. Estas dos caras del amor son las piedras angulares sobre las cuales se construyen los demás atributos que trataremos.

El amor te hace amable. Y la amabilidad te hace agradable. Cuando eres amable, las personas quieren estar cerca de ti. Perciben que eres bueno con ellas y que *les haces bien*.

La Biblia declara: «La misericordia y la verdad nunca se aparten de ti; átalas a tu cuello, escríbelas en la tabla de tu corazón. Así hallarás favor y buena estimación ante los ojos de Dios y de los hombres» (Proverbios 3:5-4). «Amabilidad» puede parecer un término genérico para definir, y más aún para poner en práctica. Así que separaremos la amabilidad en cuatro ingredientes esenciales:

Dulzura. Cuando obras con amabilidad, tienes cuidado de cómo tratas a tu cónyuge y jamás eres demasiado severo. Eres sensible y tierno. Aun si es necesario decir algo difícil, harás lo imposible para que tu reprimenda o desafío logren ser tan fáciles de escuchar como sea posible. Dices la verdad con amor.

Servicio. Ser amable significa que cubres las necesidades del momento. Si se trata de tareas domésticas, te pones a trabajar. ¿Hace falta un oído dispuesto? Lo proporcionas. La amabilidad adorna a la esposa con la capacidad de servir a su esposo sin preocuparse por los derechos propios. La amabilidad hace que un esposo tenga curiosidad de descubrir lo que su esposa necesita, y lo motiva a ser el que dé un paso al frente y se asegure de que esas necesidades se satisfagan... aun si las propias quedan en espera.

Buena disposición. La amabilidad te inspira a estar dispuesto. En lugar de ser obstinado, reacio o terco, cooperas y te mantienes flexible. En vez de quejarte y poner excusas, buscas razones para llegar a un acuerdo y adaptarte. Un esposo amable termina miles de posibles discusiones con su disposición de escuchar antes de exigir que se haga lo que quiere.

Iniciativa. La amabilidad piensa de antemano y luego da el primer paso. No se sienta a esperar que la impulsen u obliguen a salir del sofá. El esposo o la esposa amable será el que salude primero, el que sonría primero, el que sirva primero y perdone primero. No necesita que el otro haga las cosas bien para demostrar amor. Cuando obras desde la amabilidad, ves la necesidad y das el primer paso.

Jesús describió de manera creativa la amabilidad del amor en la parábola del buen samaritano, que se encuentra en la Biblia, en el capítulo 10 de Lucas. A un hombre judío lo atacan unos ladrones y lo dejan moribundo en un camino apartado. Dos líderes religiosos, respetados entre su gente, pasan y deciden no detenerse. Estaban demasiado ocupados. Eran demasiado importantes. Les gustaba demasiado tener las manos limpias. Sin embargo, un hombre común de otra raza, de los odiados samaritanos, cuyo desprecio por los judíos era tanto amargo como mutuo vio a este extraño necesitado y se conmovió con compasión. Cruzó todas las barreras culturales y se arriesgó a hacer el ridículo» pero se detuvo a ayudar al hombre. El escogió quien era su prójimo. Vendó sus heridas, lo colocó sobre su propio burro, lo llevó a un lugar seguro y pagó todos los gastos médicos de su propio bolsillo.

En donde años de racismo habían causado conflictos y división, un acto de amabilidad unió a dos enemigos. Con dulzura. Por medio del servicio. Con buena disposición. Este hombre tomó la iniciativa y demostró la verdadera amabilidad en todas sus formas.

¿Acaso al principio no fue la amabilidad algo clave que los unió a ti y a tu cónyuge? Cuando te casaste, ¿no esperabas disfrutar de su amabilidad durante el resto de tu vida? ¿Acaso tu pareja no sentía lo mismo con respecto a ti? Aunque los años pueden mitigar ese deseo, tu placer en el matrimonio sigue estando ligado al nivel diario de amabilidad expresada a tu pareja.

La Biblia describe a una mujer cuyo esposo e hijos la bendicen y la alaban. Entre sus atributos nobles se encuentran: «Abre su boca con sabiduría» y hay enseñanza de bondad en su lengua» (Proverbios 31:26). ¿En qué lugar del medidor de amabilidad te colocaría tu cónyuge? ¿Cuán severo eres? ¿Cuán dulce y servicial? ¿Esperas que te pidan las cosas o tomas la iniciativa para ayudar?

Es difícil demostrar amor cuando tienes poco o nada de motivación. Sin embargo, el amor en esencia no se fundamenta en los sentimientos; sino que toma la determinación de manifestar amabilidad aun cuando parezca no haber recompensa. Nunca aprenderás a amar hasta que aprendas a ser amable.

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

ESTA SEMANA TAMBIEN, ADEMÁS DE NO DECIRLE NADA NEGATIVO A TU CONYUGE, REALIZA AL MENOS UN GESTO INESPERADO COMO ACTO DE AMABILIDAD.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

INVIERTE DE FORMA INTENCIONAL EN ACTOS DE AMABILIDAD.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Qué descubriste esta semana sobre el amor?

¿Qué hiciste, en concreto, en este desafío?

¿Cómo demostraste amabilidad?

EL AMOR DEJA QUE EL OTRO GANE

No buscando cada uno sus propios intereses, sino más bien los intereses de los demás. (Filipenses 2:4)

Si te pidieran que nombraras tres áreas en las que tú y tu cónyuge es probable que pudieras hacerlo sin pensar demasiado. Quizá, hasta podrías confeccionar una lista de las diez cuestiones más importantes si te dieran unos minutos más. Y lamentablemente, a menos que alguien en tu hogar comience a ceder un poco, estos mismos problemas seguirán surgiendo entre tú y tu pareja.

Por desgracia, la obstinación viene en todos los modelos de esposo y esposas. Defender tus derechos y tus opiniones es una parte esencial de tu naturaleza y tu modo de ser. Sin embargo, es perjudicial dentro de una relación matrimonial y quita tiempo y productividad. Además, puede generar una gran frustración a los dos.

En realidad, ser obstinado no siempre es malo. Vale la pena defender y proteger algunos asuntos. Nuestras prioridades, nuestros valores morales y la obediencia a Dios deberían protegerse con gran esfuerzo. Sin embargo, demasiadas veces discutimos por temas insignificantes, como el color de la pintura para la pared o la elección de restaurantes.

Por supuesto, otras veces lo que está en juego es mucho mayor. Uno de ustedes quiere más hijos; el otro no. Uno quiere irse de vacaciones con la familia extendida; el otro no. Uno cree que es hora de buscar ayuda profesional para el matrimonio u otro asunto. Uno quiere participar más en una iglesia, y el otro no.

Aunque quizá estas cuestiones no afloren todos los días, vuelven a salir a la superficie y no terminan de desaparecer. Parece que nunca te acercaras a una solución o a un acuerdo. Cada vez son más intransigentes.

Solo hay una manera de salir de puntos muertos como estos, y es encontrar una palabra que sea lo opuesto de la obstinación, una palabra que encontramos antes cuando hablábamos sobre la amabilidad. Esa palabra es “disposición”. Se trata de una actitud y un espíritu de cooperación que deberían impregnar nuestras conversaciones. Se parece a una palmera junto al océano, que soporta los vientos más fuertes porque sabe cómo doblarse con gracia. Y el mejor ejemplo es Jesucristo, como se lo describe Filipenses 2. Sigue la evolución de su amor desinteresado en esa escritura.

Como Dios, tenía todo el derecho de negarse a transformarse en hombre, pero cedió y lo hizo... porque estaba dispuesto. Tenía derecho a vivir en paz y seguridad, pero voluntariamente entregó su vida por nuestros pecados. Incluso accedió a soportar la tortura penosa de la cruz. Amó, cooperó y estuvo dispuesto a hacer la voluntad de su Padre en vez de la suya.

En vista de este testimonio increíble, la Biblia nos instruye con una frase que resume todo: “Haya, pues, en vosotros esta actitud que hubo también en Cristo Jesús” (Filipenses 2:5): la actitud de la disposición, la flexibilidad y la digna sumisión humilde. Significa entregar, por el bien de los demás lo que tienes derecho a reclamar para ti mismo.

Lo único que se necesita para que sus peleas actuales continúen es que permanezcan atrincherados e inflexibles; pero cuando uno de ustedes dice: “Estoy dispuesto a hacer las cosas a tu manera en esto”, la discusión se termina de inmediato. Y aunque llevarlo a cabo quizá te cueste algo de orgullo e incomodidad, has hecho una inversión amorosa y duradera en tu matrimonio.

“Bueno, pero quedaré como un tonto. Perderé la batalla. Perderé el control”. Ya has quedado como un tonto al ser cabeza dura y negarte a escuchar. Ya perdiste la batalla dándole más importancia al problema que a tu matrimonio y a la valía de tu cónyuge. Quizá ya hayas perdido el control emocional diciéndole cosas hirientes que afectan el plano o identidad personal.

La manera sabia y amorosa de actuar es comenzar a abordar los desacuerdos con la disposición de no insistir en que las cosas se hagan siempre a tu manera. No quiere decir que tu cónyuge siempre tenga la razón o sea el que más sabe del tema, sino que eliges considerar seriamente su preferencia como una forma de valorarlo.

El mejor consejo del amor viene de la Biblia, que dice: “la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna”. (Santiago 3:17 RVR1995). En lugar de tratar a tu cónyuge como a un enemigo o como a alguien de quien protegerse, comienza tratándolo como a tu amigo más íntimo y honrado. Dale valor a sus palabras.

No, no siempre estarán de acuerdo. No tienen por qué ser un calco el uno del otro. Si lo fueran, uno de los dos sería innecesario. Dos personas que siempre comparten las mismas opiniones y perspectivas carecen de equilibrio y de sazón que enriquecen la relación. En cambio, las diferencias entre ustedes están para que se escuchen y aprendan el uno del otro.

¿Estás dispuesto a ser flexible para demostrarle amor a tu cónyuge? ¿O no quieres ceder debido al orgullo? Si a la larga eso no importa (en especial, en la eternidad), entonces deja de lado tus derechos y decide honrar a la persona que amas. Será bueno tanto para ti como para tu matrimonio.

EL DESAFÍO DE ESTA SEMANA

DEMUESTRA AMOR AL DECIDIR DE BUEN GRADO CEDER EN UN ÁREA DE DESACUERDO ENTRE TÚ Y TU CÓNYUGE. DILE QUE PONDRÁS PRIMERO SUS PREFERENCIAS.

LA ACCIÓN PRÁCTICA:

INVIERTE DE FORMA INTENCIONAL EN ACTOS DE AMABILIDAD.

LA AUTO EVALUACIÓN:

¿Estás dispuesto a ser flexible para demostrarle amor a tu cónyuge?

¿O no quieres ceder debido al orgullo?

¿Qué cuestión elegiste?

¿Qué tuviste que entregar al ceder?

¿Cómo te ayudará esto en el futuro?

Conclusión

En estos días hemos compartido una experiencia maravillosa, reafirmando el plan diseñado por Dios para su matrimonio.

El desea bendecir sus vidas en todo, de forma integral y exponencial el crecimiento de su pareja y familia.

Él tiene un plan perfecto para ustedes, sus hijos, sus nietos y bisnietos y aun para sus generaciones si son intencionales en sus acciones de crecimiento. Los resultados en sus vidas se verán si persisten en crear hábitos de los principios enseñados o aprendidos que son positivos para el mejor desarrollo de sus vidas.

“Y todos tus hijos serán enseñados por Jehová; y se multiplicará la paz de tus hijos”. (Isaías 54:7)

Tan solo con el tomar una decisión que va a cambiar el rumbo de toda su descendencia, no será suficiente, pero si eres consistente y firme en tu compromiso hecho en un Encuentro de Parejas hará un camino de desafío constante por mejorar tu relación de pareja.

Nadie ha dicho que seguir adelante es fácil. El moverse, el seguir caminando la cuesta arriba es vida. No te quedes sin hacer nada, gatea, camina y luego corre en la dirección de satisfacción y celebra por las metas menores o mayores que han sido preparadas para ustedes. Lo pueden obtener juntos, no se rindan.

No están solos, sean abiertos y vulnerables para la ayuda idónea, profesional, sean sabios en siempre tener sus anclas de mentores, un nombre a mano para llamar, un pastor, algún amigo (El), amiga (Ella) y consejeros, coach, terapeuta, especialista; la idea es tener esas ayudas necesarias de recursos a la mano con la que te sientas cómodo.

Los amamos,

Equipo Matrimonios Perdurables.

El desafío ya comenzó: Adelante!

Este será un proceso desafiante y a menudo difícil, pero también es increíblemente satisfactorio. Para aceptar este desafío, debemos tener plena conciencia de lo que representa, tener la disposición de hacerlo y tomar una determinación firme.

Este desafío no está hecho para probar durante un tiempo, y los que abandonen pronto perderán los mayores beneficios.

Considéralo como un desafío, de parte de quienes lo aceptaron antes que tú. Los resultados podrían cambiar tu vida y tu matrimonio, si estás dispuesto a comprometerte un día a la vez en estas doce semanas.

Recuerda que Dios diseño y creó el matrimonio como algo bueno, hermoso e invaluable. Él usa el matrimonio para ayudarnos a terminar con la soledad, multiplicar nuestra eficacia en pareja, bendecirnos con intimidad en la relación, establecer familias, criar hijos, disfrutar la vida en familia teniendo aspiraciones.

Les animamos a seguir levantando en alto su matrimonio para gloria de Dios.

Que Dios te bendiga.

Equipo Matrimonios Perdurables



Alfredo y Maritza Cruz

Alfredo y Maritza Cruz han sido fundadores de un movimiento a favor de la familia y la vibrante vida matrimonial. Han dedicado más de 30 años a compartir su testimonio familiar transformador que ha impactado a miles de parejas en su natal Perú, a lo largo de Latinoamérica y Estados Unidos.

Son apasionados por impartir principios bíblicos que confrontan con amor y humildad a los que les escuchan. Son líderes influyentes, consejeros, mentores probados y levantadores de equipos; ellos tienen alta capacidad de gestión organizacional. Alfredo es un empresario dedicado a su familia, a su esposa Maritza y tres hijas con gran responsabilidad. Ellos son fieles ministros que han llevado junto a otras parejas a crear la impactante experiencia de un "Fin de Semana Inolvidable" en Camino de Vida. Lima – Perú. Este es un modelo único de Retiro Matrimonial con 23 años de experiencia bendiciendo mensualmente alrededor de 700 matrimonios; que han sido restaurados en diversos países latinos. Ha sido impartido en formato presencial mensual por 22 años, además se inició también la versión online. Pero hoy reinician en los Estados Unidos una nueva aventura con milagros incluidos, que les recargan de nuevas fuerzas y experiencias poderosas para compartir.



www.matrimoniosperdurables.com
info@matrimoniosperdurables.com