

ESPERANZA PARA LA
familia

EL CAMINO PARA UN FINAL FELIZ

WILLIE E ELAINE OLIVER

ESPERANZA PARA LA
familia

EL CAMINO PARA UN FINAL FELIZ

WILLIE Y ELAINE OLIVER



Asociación
Casa Editora
Sudamericana

Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG
Florida Oeste, Buenos Aires, Rep. Argentina.

Esperanza para la familia
El camino para un final feliz
Willie y Elaine Oliver

Título del original: *Hope for Today's families*. Review and Herald Publ. Assn., Hagerstown, MD, E.U.A., 2018.

Dirección: Martha Bibiana Claverie
Traducción: Claudia Blath
Diseño del interior: Carlos Schefer
Diseño de tapa: CPB
Ilustración de tapa: CPB

Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición
MMXVIII – 2M

Es propiedad. © 2018 Asociación Casa Editora Sudamericana.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-701-783-0

Oliver, Willie

Esperanza para la familia : El camino para un final feliz / Willie Oliver / Elaine Oliver / Dirigido por Martha Bibiana Claverie. – 1ª ed. – Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2018.
80 p. ; 20 x 14 cm.

Traducción de: Claudia Blath.

ISBN 978-987-701-783-0

1. Familia. 2. Cristianismo. I. Oliver, Elaine II. Claverie, Martha Bibiana, dir. III. Blath, Claudia, trad. IV. Título.
CDD 249

Se terminó de imprimir el 29 de junio de 2018 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

-110805-

ÍNDICE



Introducción	5
1. Seguridad para tu familia	9
2. Cómo criar hijos exitosos	18
3. ¿Roca o arena?	27
4. Un amor de verdad	33
5. Aliados íntimos	42
6. Cómo comunicarnos con gracia	48
7. Más tiempo para la familia	54
8. No hay excusas para el abuso familiar	63
9. Cómo prevenir las crisis y el divorcio	70
10. Existe esperanza	76

INTRODUCCIÓN



El desarrollo de una familia feliz es uno de los mayores desafíos de la vida. Por más que la gente se proponga entablar relaciones saludables en su familia, esto sigue representando un desafío. A pesar de tener las mejores intenciones, las dificultades existen porque somos humanos, y todos los seres humanos somos imperfectos. Nuestros defectos hacen que sea muy difícil mantener relaciones saludables.

Sin embargo, *hay esperanza* para las familias actuales, incluso para la tuya. Las cosas pueden mejorar. Nuestros hijos pueden crecer, y convertirse en personas dignas y felices. Podemos aprender a superar las actitudes negativas. A medida que comprendas los motivos verdaderos para la creación de la familia, será posible tener relaciones familiares más fuertes y sanas.

Las relaciones familiares varían de acuerdo con cada familia. No existe una receta mágica que se aplique a todos los casos. Las interacciones entre las personas que conviven con tres o cuatro generaciones bajo el mismo techo serán un poco diferentes de las de un hogar que se limita a los padres y sus hijos pequeños, a las de una familia conducida solo por la madre, o por la abuela, por ejemplo. No obstante, los principios de las buenas relaciones familiares, en gran medida, son universales.

En este libro, nos proponemos compartir varios aspectos esenciales para las relaciones familiares exitosas. Sin importar si eres soltero, casado, divorciado, o nunca te casaste; si tienes hijos o no, si eres joven o más experimentado, esperamos que

en estas páginas encuentres herramientas que transformen todas tus relaciones, haciendo que dejen de ser apenas tolerables y se conviertan en una fuente de alegría.

En el capítulo 1, abordamos el matrimonio y la familia como un ambiente de seguridad emocional en un mundo de incertidumbres. Para que sea real, necesitamos concentrarnos más en lo que podemos dar que en recibir. Queremos ayudarte a ver con más facilidad cómo experimentar lo mejor del matrimonio al invertir en tu relación conyugal todos los días.

En el capítulo 2, revelamos los secretos de cómo criar hijos exitosos. En el tiempo en que vivimos, educar hijos es más desafiante que nunca. Moldear el carácter de un niño es todavía más urgente, considerando que los pequeños se enfrentan diariamente con valores opuestos a los de los padres y se ven bombardeados con mensajes confusos en las redes sociales y en otras fuentes diversas.

En el capítulo 3, destacamos los principios esenciales que sustentan a la familia. A menos que comprendamos los fundamentos que nos ayudan a desarrollar valores importantes que faciliten la paz y la felicidad en todas nuestras relaciones, la vida será frustrante y limitada.

En el capítulo 4, analizamos cómo se construye el vínculo amoroso que dura para toda la vida, en contraste con las relaciones reales o virtuales en las que el placer instantáneo se superpone al compromiso. Destacamos que las relaciones que satisfacen el corazón humano están marcadas por sacrificio y entrega de uno por el otro.

En el capítulo 5, presentamos cómo los esposos y las esposas pueden transformarse en aliados íntimos. Advertimos que todo matrimonio avanzará naturalmente hacia un estado de aislamiento a menos que los cónyuges se propongan todos los días desarrollar la intimidad entre ellos gracias al

poder de Dios. Las personas que alcanzan la intimidad en los niveles emocional, financiero, espiritual e intelectual tienden a apoyarse mutuamente cuando enfrentan un desafío externo.

En el capítulo 6, abordamos la importancia de comunicarnos *con gracia* en todas nuestras relaciones. Todos cometemos errores. Al aprender más sobre el acto de comunicarse con amor, podrás expresarte dentro de un marco que facilite la intimidad y el crecimiento.

En el capítulo 7, consideramos el tiempo en familia como uno de los ingredientes indispensables para el fortalecimiento de los vínculos entre marido y mujer, y padres e hijos. Constatamos que toda familia necesita tiempo de calidad y en la cantidad suficiente. Reuniones diarias y un día de descanso semanal dedicado a la familia son fundamentales para establecer paz y armonía dentro de casa.

En el capítulo 8, compartimos información valiosa sobre la naturaleza destructiva de la violencia y el abuso en la familia, y revisamos la intención original de Dios y su plan perfecto para las relaciones humanas y las familias.

En el capítulo 9, presentamos evidencias científicas sobre cómo prevenir las crisis matrimoniales y el divorcio, a fin de que tu matrimonio pueda ser un lugar de crecimiento, satisfacción y paz. Si estás casado o estás pensando en casarte en un futuro cercano, no deberías pasar por alto este capítulo.

En el capítulo 10, destacamos la realidad de que en Dios hay esperanza para todas las familias. En medio de las más difíciles situaciones familiares, Dios desea actuar para restaurar lo que puede parecer irrecuperable. Por eso, nunca dejes de buscar a aquel que es el Creador de la familia.

Tener una familia saludable es un regalo de Dios. Sin duda, requiere esfuerzo, intencionalidad y confianza en el Todopoderoso. Sin embargo, siempre debes recordar que

Dios ha prometido estar contigo hasta el fin del mundo (S. Mateo 28:20),* para darte su paz (S. Juan 14:27) y para suplir todas tus necesidades (Filipenses 4:19). Prueba confiar en él a pesar de los conflictos que enfrentas cada día de tu vida. Puedes estar seguro de esto: hay esperanza para todas las familias, ¡incluso para la tuya!



Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede: <http://adv.st/saaf>

* Todos los textos bíblicos transcritos en esta obra han sido extraídos de La Biblia, *Nueva Versión Internacional* (NVI), salvo donde se indique otra versión.

Capítulo 1



SEGURIDAD PARA TU FAMILIA

Para mantener su casa protegida, cada vez más personas invierten en la seguridad residencial. Tener cerco eléctrico, alarma, cámaras de vigilancia y portón automático no es algo opcional en muchas ciudades modernas. Otros optan por vivir en condominios que ofrecen un paquete completo de seguridad privada. En todos los casos, los costos son elevados, en un mercado que mueve millones.

En efecto, invertir en la seguridad de nuestro patrimonio es importante. Sin embargo, lo que algunos no perciben es que a veces se descuida otro tipo de seguridad, que es aún más necesaria. Estamos hablando de la seguridad emocional que se puede alcanzar en el compañerismo de un matrimonio armonioso, y de una vida en familia donde hay amor y respeto. Al enfrentar las situaciones más desafiantes en un mundo lleno de inseguridades, marido, mujer e hijos necesitan saber que hay un lugar al que pueden volver después de un día de actividades, un lugar donde hay aceptación y comprensión. Por esta razón Dios creó el matrimonio y la

familia. Él desea proporcionar a la humanidad el ámbito de comunidad necesario para que, juntos, logren vencer las dificultades de la vida. A pesar de que el proceso tenga momentos desafiantes, las recompensas son extraordinarias.

La Biblia está llena de consejos para ayudarnos a renovar nuestras relaciones familiares, de modo que ofrezcan seguridad emocional. La verdad es que, como seres humanos, se nos hace imposible evitar que las relaciones humanas sufran daños y perjuicios. Al aplicar a nuestras relaciones familiares los conocimientos milenarios de la Palabra de Dios, podemos encontrar seguridad en un mundo de incertidumbres. No obstante, esto requiere tiempo para estar unos con otros, creciendo juntos.

CUENTA BANCARIA EMOCIONAL

A nosotros (los autores) nos encanta pasar tiempo juntos, a solas. Ya llevamos más de treinta años de casados, y hemos tenido el privilegio de trabajar juntos, y compartimos toda clase de actividades favoritas y lugares para visitar. Estamos realmente agradecidos porque Dios nos ha unido, y diariamente tratamos de aplicar los consejos que encontramos en la Biblia a nuestra relación matrimonial. Uno de nuestros versículos favoritos que nos gusta aplicar a la comunicación entre nosotros se encuentra en Santiago 1:19, que dice: “Todos ustedes deben ser rápidos para escuchar, lentos para hablar y lentos para enojarse”.

Trabajar juntos es gratificante para nosotros, pero también es un desafío. Decidimos planificar momentos divertidos y encontrar motivos para celebrar a menudo, y así preservar el matrimonio y la familia como un espacio atrayente. Después de trabajar durante varios días para concluir proyectos laborales, una de nuestras actividades favoritas es comer juntos en un buen restaurante de comida india. Si bien tra-



tamos de cuidarnos para no comer en exceso, disfrutamos de la comida y encontramos una razón para celebrar a Dios y a la vida mientras degustamos una buena comida.

Nuestros hijos son adultos y ya no viven en casa. Sin embargo, cada vez que tenemos la oportunidad de visitarlos, pasamos tiempo juntos y disfrutamos de nuestra familia. Al compartir un juego, una comida favorita, al visitar un museo o ir a la iglesia juntos, recordamos que nos pertenecemos y agradecemos a Dios por su bondad. Cuando estamos lejos, nos mantenemos en contacto en forma regular. Naturalmente, esto solo es posible si lo planificamos. Pero, es una inversión que vale la pena para la salud y la fortaleza de nuestro matrimonio y de nuestra familia.

El plan de Dios para el matrimonio se cumple más fácilmente cuando las parejas casadas utilizan un concepto llamado *cuenta bancaria emocional*. Esto es como cualquier otra cuenta bancaria: puedes hacer extracciones de una cuenta solo cuando tienes fondos. Y todos sabemos lo que sucede cuando hacemos más extracciones que depósitos en nuestra cuenta bancaria: terminamos con números rojos. Si tenemos la costumbre de gastar más que el saldo disponible, muy pronto, ¡la deuda será impagable!

El mismo principio se aplica a tu relación matrimonial. Si todo lo que haces en tu matrimonio es sacar, sacar y sacar, sin contribuir primero al bienestar de tu cónyuge, no puedes esperar obtener algo positivo de tu relación. Cuando eres amable con tu cónyuge, estás haciendo depósitos en su cuenta bancaria emocional. Mientras más depósitos emocionales hagas en la cuenta bancaria emocional de tu cónyuge, más *rica* será tu relación. Por otro lado, tratar de obtener más de lo que das lleva una relación a la bancarrota.

Pues bien, ¿cómo te va con los depósitos en la cuenta

bancaria emocional de tu cónyuge? ¿Eres amable, paciente, solidario, alentador y perdonador en general? ¿O eres cínico, impaciente, crítico, exigente, difícil y ofensivo?

Independientemente de lo difícil que haya sido tu relación matrimonial, puedes cambiar la situación si decides comenzar a hacer las cosas de otra manera. En vez de plantearte tu matrimonio desde la óptica de lo que quieres conseguir, comienza a considerar tu matrimonio desde la óptica de lo que puedes dar. Luego, observa cómo va creciendo la cuenta bancaria emocional de tu cónyuge, hasta que tu relación rebose con la “moneda” de la buena disposición del otro.

Cuando eres amable con tu cónyuge, estás haciendo depósitos en su cuenta bancaria emocional.

Las siguientes seis actitudes pueden ayudar a cualquier pareja a encontrar seguridad emocional y alegría en la relación conyugal. Además, los hijos y todos los que conviven con ustedes se beneficiarán por el ambiente de paz y seguridad.

¡DEJA DE ETIQUETAR TU RELACIÓN!

Si deseas ofrecer un ambiente de seguridad emocional para tu cónyuge, deja de decir que tu matrimonio es problemático. En vez de eso, dedícate a planificar los cambios necesarios. Nosotros solemos pedir a la gente que se haga esta pregunta: “¿Tengo un buen matrimonio que pasa por algunos momentos problemáticos o tengo un matrimonio pésimo con algunos buenos momentos?” Es una variación del famoso dicho: “El vaso ¿está medio lleno o medio vacío?” Las parejas que estén dispuestas a encontrar lo bueno en su matrimonio y en su cónyuge podrán resolver más fácilmente el conflicto y tener un matrimonio más satisfactorio. Así que, empieza



a creer que tu matrimonio vale la pena, y tu cónyuge y tú comenzarán a actuar para que esto se vuelva realidad.

La verdad es que cualquier matrimonio puede cambiar si la pareja cree en él y está dispuesta a comprometerse para fortalecerlo. La Palabra de Dios afirma con verdad: “Para el que cree, todo es posible” (S. Marcos 9:23).

APRENDE Y PRACTICA HABILIDADES DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

Puede parecer muy obvio e instintivo, pero la verdad es que esto no es innato ni algo fácil. Si bien todos hemos aprendido a comunicarnos desde el nacimiento, la mayoría de nosotros hemos desarrollado métodos de comunicación defectuosos o incorrectos. Aprendemos cómo comunicarnos en nuestras familias de origen y traemos esos patrones, buenos o malos, a nuestro matrimonio. Además, lo que funcionó bien en nuestros hogares o con nuestros amigos puede no funcionar en nuestro matrimonio, con nuestro cónyuge. Ambos necesitan estar dispuestos a hacer ajustes en sus estilos relacionales y de comunicación, de manera que puedan mejorar la calidad de la relación. La mayoría de los desacuerdos matrimoniales se dan porque cada cónyuge habla al otro, y ninguna de las partes se ha detenido a escuchar las necesidades, los deseos y las aflicciones del otro.

Muchos de los problemas matrimoniales en realidad no son problemas. Se pueden resolver muchas cuestiones si nos tomamos el tiempo necesario para escucharnos mutuamente y tratamos de entender realmente al otro. Volvamos al buen juicio que se encuentra en Santiago 1:19, acerca de ser rápidos para escuchar, y lentos para hablar y enojarse.

DESCUBRE QUÉ LE GUSTA A TU CÓNYPUGE

Descubre qué le gusta a tu cónyuge, y hazlo; descubre

qué le desagrada, ¡y deja de hacerlo! Antes del matrimonio, las parejas se preocupan por ser la mejor versión de sí mismos: el mejor novio o la mejor novia. Hacen todo lo posible por descubrir lo que le gusta al otro, para colmarlo de los deseos de su corazón.

Sin embargo, después de la boda y la luna de miel, creen que ya no necesitan hacer cosas especiales el uno por el otro. Por supuesto, este cambio hace que tu cónyuge sienta que lo das por sentado. A esa altura es cuando escuchas que la gente dice que se casó con la persona equivocada. En realidad, no es tan así. Al contrario, ambos simplemente dejaron de ser la persona adecuada. Para colmo, empiezan a irritarse mutuamente, al hacer exactamente lo que saben que a su cónyuge le molesta. Si las parejas emplearan la Regla de Oro, de San Mateo 7:12: “Así que en todo traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes”, literalmente verían florecer y crecer exponencialmente sus matrimonios.

PERDONA CON FRECUENCIA

En el matrimonio, la relación más íntima, las parejas se hieren¹ de tanto en tanto; por lo tanto, deberán aprender a perdonarse mutuamente. A veces, un cónyuge lastima al otro sin quererlo. También hay momentos en que dicen cosas ofensivas y desagradables para tomar represalias, por el dolor que quizás estén sufriendo. Ciertas heridas se pueden ignorar fácilmente, algunas son un poco más difíciles de perdonar, y otras dejan cicatrices profundas y duraderas.

Perdonar a alguien que te ha lastimado es la parte más difícil de amar, y aun así no puedes continuar amando verdaderamente sin hacerlo. Perdonar no es convertirse en un felpudo para ser pisoteado, absolver a los demás de la responsabilidad o simplemente olvidar. Aun así, al perdonar ayudas a iniciar el proceso de curación de tus heridas, y esto hace que dejes



de sentir la necesidad de castigar a la otra persona. También te empuja hacia la restauración de esa relación resquebrajada. Y, con el poder de Dios, podrás entregar el regalo del perdón a tu cónyuge. Romanos 5:8 nos dice: “Pero Dios demuestra su amor por nosotros en esto: en que cuando todavía éramos pecadores, Cristo murió por nosotros”.

RÍANSE MUCHO

El viejo adagio: “La risa es una buena medicina” sigue vigente hoy. De hecho, investigaciones médicas han descubierto que la risa produce también beneficios fisiológicos y neurológicos. La risa ayuda a reducir el estrés, estimula el sistema inmunológico, reduce la presión arterial, une a las parejas y mantiene viva la relación. Decimos a las parejas que busquen cosas de las que reírse y que dejen de pelear por nimiedades.

Al perdonar, ayudas a iniciar el proceso de curación de tus heridas, y esto hace que dejes de sentir la necesidad de castigar a la otra persona. También te empuja hacia la restauración de esa relación resquebrajada.

Una vez más, muchas diferencias que tienen las parejas en el matrimonio son, simplemente, gustos personales. Sin embargo, también pueden aprender a reírse de malentendidos involuntarios. Proverbios 17:22 menciona: “Gran remedio es el corazón alegre, pero el ánimo decaído seca los huesos”.

ORA POR TU MATRIMONIO

Dios, el Creador, inventó el matrimonio. Por lo tanto, es sabio y, a la vez, fundamental hacer de él el centro de tu matrimonio. No nos referimos simplemente a honrarlo con los labios; nos referimos a establecer y mantener una rela-

ción significativa con Dios y reconocer constantemente su presencia, individualmente y también como pareja. Pide a Dios que sane tu matrimonio, y luego espera un milagro. Dios “puede hacer muchísimo más que todo lo que podemos imaginarnos o pedir, por el poder que obra eficazmente en nosotros” (Efesios 3:20).

También decimos a las parejas que, si creyeran que Dios está presente mientras hablan entre sí, ¿expresarían realmente algunas de las cosas que se dijeron mutuamente? ¿O se sentirían más inclinados a impresionar a Dios con palabras amables, pacientes, amorosas y compasivas? Especialmente cuando todos los días pides a Dios que perdone tus pecados y que te favorezca con su gracia y su misericordia, ¿cómo puedes pedir menos por tu cónyuge? Dios promete que, si lo buscamos humildemente cuando oramos, él nos escuchará, nos perdonará y sanará nuestras heridas (2 Crónicas 7:14).

CONCLUSIÓN

El matrimonio es al mismo tiempo espectacular, maravilloso, y desafiante. Espectacular y maravilloso, porque fue diseñado por el Creador para que fuese un lugar de refugio y seguridad emocional. Desafiante, porque reúne a dos seres humanos defectuosos, imperfectos y egoístas, que se vuelven aún más imperfectos y egoístas una vez que se casan. Los casados deben enfrentar esta realidad, y trabajar juntos como compañeros de equipo y amigos. Juntos, deben luchar contra el enemigo, que amenaza con destruir la intimidad mutua, y construir un ambiente de seguridad emocional con la bendición de Dios.



Accede gratuitamente a conferencias, vídeos y artículos sobre las relaciones familiares en: <http://adv.st/esperanza1>



WhatsApp

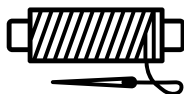


¿Estás enfrentando algún problema en tu hogar? Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede: <http://adv.st/saaf>

Nota:

¹ No estamos hablando del dolor del abuso. Si estás experimentando algún tipo de abuso físico o emocional en tu relación, busca ayuda con un terapeuta profesional o un pastor calificado. Sin ayuda, lo más probable es que el abuso empeore.

Capítulo 2



CÓMO CRIAR HIJOS EXITOSOS

Criar hijos en la actualidad es más desafiante que nunca. Formar el carácter de un niño es aún más imperioso, ya que los niños se enfrentan a diario con valores que parecen oponerse a los valores de sus padres. Hoy, los niños son bombardeados con mensajes mixtos a través de los medios, Internet, otros adultos y sus compañeros. Estos mensajes confusos han llevado a los niños por un camino que los insensibiliza a muchos males sociales como la violencia, la inmoralidad, el abuso y la discriminación.

Las estadísticas sobre homicidios de adolescentes, acoso escolar, tiroteos en colegios, suicidios, drogadicción y alcoholismo reflejan cambios significativos en la naturaleza de la niñez. Por lo tanto, es mucho más difícil que los niños aprendan lecciones básicas de dominio propio, autoestima y empatía hacia los demás. Los niños de hoy son más propensos a la depresión, la ansiedad y el comportamiento impulsivo. Al mismo tiempo, hay más presiones económicas sobre los padres, quienes trabajan más y tienen horarios

más extendidos. Esto les quita tiempo para estar con sus hijos.

A pesar de estos desafíos, los padres continúan siendo la mejor protección contra conductas de riesgo de los niños, como el consumo de drogas y el alcoholismo, el sexo prematrimonial y los trastornos alimentarios. Los padres que asumen diariamente un papel activo en la crianza de sus hijos finalmente obtendrán la recompensa de ver que estos llegarán a ser adultos sanos y responsables. Si bien la crianza de los hijos no es una ciencia exacta y no hay garantías, los padres que aprovechan al máximo su tiempo con sus hijos tendrán más probabilidades de influir en ellos y prepararlos para la edad adulta.

Hay momentos en que la crianza parece una tarea insignificante, especialmente cuando cambiamos pañales, limpiamos derrames, o discutimos por los horarios límite y las habitaciones sucias o desordenadas. No obstante, la crianza de los hijos es una de las tareas más importantes y desafiantes de la humanidad. Considera la importancia de criar a un niño que no solo será obediente sino también llegará a tener un carácter maduro y una autoestima saludable, manejará sus emociones y tendrá relaciones saludables con los demás. ¡La crianza es de suma importancia!

Por supuesto, no existe el padre perfecto. Sin embargo, por la gracia de Dios, nuestros hijos pueden llegar a ser buenos adultos, a pesar de nuestras limitaciones. Los padres no deberían esperar que sus hijos actúen con total madurez mientras están descubriendo los caminos de la vida. Aprender de nuestros errores forma parte del proceso de crecimiento. En el resto de este capítulo, compartimos algunas formas en que los padres pueden sentar una base sólida para llevar a cabo la tarea de criar a sus hijos con éxito, a fin de que desarrollen un carácter maduro y se conviertan

en adultos responsables. Para que eso ocurra, es importante que los padres comprendan cuáles son sus valores y cómo volcarlos en el carácter de sus hijos.

Comencemos con los *valores*. Los valores son creencias importantes compartidas por los miembros de una cultura o una familia acerca de lo que es bueno y lo que no. Los valores ejercen una gran influencia sobre el comportamiento de una persona y sirven como reglas o pautas en todas las situaciones. Algunos valores morales fundamentales son la honestidad, la integridad, el respeto y la responsabilidad por los demás.

A su vez, el carácter no es lo que decimos: es lo que *somos*. Es la forma en que vivimos nuestros valores. Por ende, si enseñas a un niño que la honestidad es un valor importante en tu hogar, pero le pides que le diga a la persona que acaba de llamar por teléfono que no estás en casa, cuando obviamente estás en ella, entonces tu hijo interiorizará que esa honestidad no es un valor importante. El carácter es observable en el comportamiento de una persona. Recuerda: los valores son nuestras creencias (es más filosófico) mientras que el carácter es más activo.

El carácter se compone de los valores fundamentales que mencionamos anteriormente, entre otros: honestidad, respeto, amabilidad, empatía y responsabilidad. Cuando estas cualidades forman parte del carácter de una persona, podemos contar con que las observaremos en forma regular y reiterada en su comportamiento. Cuando estos valores llegan a formar parte del carácter de un niño, no se espera que cambien a medida que el niño interactúe con personas diferentes o en situaciones diferentes.

Dado que nadie es perfecto, habrá ocasiones en que tu hijo no mostrará estos rasgos de carácter. Sin embargo, cuanto más se refuercen los valores que eliges más llegarán a formar parte de la vida de tu hijo. Por lo tanto, los padres



también deben esforzarse por vivir de acuerdo con estos valores. En este sentido, alguien dijo cierta vez que tu hijo probablemente no haga lo que tú dices; es más probable que *haga lo que ve que haces*.

El concepto de *inteligencia emocional* se ha convertido en uno de los más populares del nuevo milenio. De hecho, los psicólogos han descubierto que la inteligencia emocional (o coeficiente emocional, CE) es un mejor predictor del éxito de una persona en la vida que el cociente intelectual. Han descubierto que el CE conduce a la felicidad en todos los aspectos de la vida: trabajo, carrera y relaciones. Entonces, ¿qué es la inteligencia emocional, o el CE? El CE es, entre otras cosas, la capacidad de controlar las emociones. Es ser consciente de tus emociones y tener la capacidad de manejarlas incluso en las situaciones más estresantes.

A su vez, el carácter no es lo que decimos: es lo que somos. Es la forma en que vivimos nuestros valores.

El Dr. John Gottman, un destacado psicólogo que ha realizado una extensa investigación sobre el matrimonio y la educación de los hijos, propone que los padres deben involucrarse con los sentimientos de sus hijos. Los padres deben convertirse en entrenadores emocionales. Los padres deben usar las emociones negativas y las positivas como oportunidades para enseñarles lecciones importantes sobre la vida, y construir una relación más estrecha con ellos. El Dr. Gottman tiene en claro que el entrenamiento emocional no significa que los padres deban eliminar la disciplina, sino que aquel ayuda a los padres a tener interacciones más exitosas entre padres e hijos.¹

Los padres pueden convertirse en entrenadores emocionales para sus hijos al seguir estos pasos:

1. *Toma conciencia de las emociones de tu hijo.* Todas las emociones son una oportunidad de relacionarte más estrechamente con tu hijo e instruirlo.

2. *Escucha sinceramente a tu hijo.* Los padres deben aprender a escuchar a sus hijos y validar sus sentimientos. Tu actitud hacia tus hijos es esencial para ayudarlos a convertirse en adultos emocionalmente inteligentes y responsables. Asegúrate de que tu lenguaje no sea crítico, condenatorio ni censor.

3. *Ayuda a tus hijos a encontrar maneras de etiquetar las emociones que están sintiendo.* A veces, tu hijo puede gritar, golpear o hacer berrinches, y esto normalmente se interpreta como enojo. Sin embargo, la mayoría de las veces estos ataques de ira son solo expresiones de lo que tu hijo realmente está sintiendo. En lugar de enojarte con tu hijo y gritarle, pregúntale qué siente y ayúdalo a expresar esos sentimientos a través de palabras como “triste”, “frustrado”, “avergonzado”, “tímido” o “molesto”.

4. *Establece límites, mientras exploras soluciones al problema en cuestión.* Los niños necesitan que los padres establezcan límites claros que sean apropiados para su edad. Los niños dependen de esta orientación tanto en la infancia como en la adolescencia. Los niños comienzan a pedir independencia desde muy temprano; sin embargo, el padre que otorga una independencia sin límites no le está haciendo un favor al chico; al contrario, esto crea estragos e inseguridad en ellos. Por otro lado, un padre que es demasiado controlador y no permite que un niño ejerza cierta independencia obstaculiza el desarrollo del niño. Los niños necesitan que se los respete, que se les reconozcan sus puntos de vista y que se les dé la oportunidad de tomar decisiones.

Saber qué son los valores, el carácter y la inteligencia emocional es una cosa, pero ¿de qué manera los padres pueden ayudar a sus hijos a pasar del pensamiento a la acción?

¿Cómo ayudamos a nuestros hijos a convertir sustantivos como *generosidad, amabilidad, consideración, sensibilidad, perdón y compasión* en verbos de acción? Los niños no adquieren inteligencia emocional o un buen carácter mediante la memorización de reglas y regulaciones; se olvidarán de la lista de buenas cualidades y virtudes tan pronto como la memoricen. Pero, cuando los niños practiquen lo que han aprendido, los conceptos llegarán a formar parte de ellos. A medida que los valores se internalizan, ser *bueno* se convierte en parte de la identidad de tu hijo.

Para criar hijos exitosos, los progenitores deben comprender varios conceptos y aplicarlos a su relación con aquellos. Como padres, deben comprender en primer lugar que el respeto es el meollo de la moralidad: respeto por sí mismos, por los demás y por el Creador del universo. Como padre, debes respetar a tus hijos y esperar que te respeten, a cambio. Si quieres criar niños responsables que tengan tus valores, debes tratarlos como a seres humanos.

Quien no se siente amado tiene muchas dificultades para amarse a sí mismo y, a su vez, tiene dificultades para amar a los demás.

Nunca te olvides de que *las acciones hablan más que las palabras*. Los niños observan todo lo que hacen sus padres. Lo archivan, y luego imitan cómo viven los adultos importantes en su vida, lo que hacen y cómo tratan a quienes los rodean. El ejemplo es un maestro muy efectivo. Pero recuerda: ser un ejemplo no significa ser perfecto; significa dejar que tus hijos vean tu compromiso con los ideales morales o con los ideales cristianos. Se trata de ejemplificar la manera en que reaccionan las personas morales cuando se equivocan. Es pedir perdón. Es hablar a tus hijos acerca de tus lu-

chas por *vivir* de acuerdo con tus *creencias*. Si eres cristiano y crees en Cristo, es esencial que muestres a tus hijos cómo vivir como Cristo lo hizo cuando anduvo en esta Tierra.

Los padres deben permitir que sus valores se vean y se escuchan. Como afirma el viejo dicho: “No solo debemos practicar lo que predicamos, sino también predicar lo que practicamos”. Los niños necesitan tanto nuestras palabras como nuestras acciones. Para un impacto óptimo, no solo se les debe enseñar los valores, también necesitan conocer las razones y las creencias que los respaldan. Los padres deben guiar, instruir, escuchar y aconsejar. Haz del amor la base sobre la que construyes cada aspecto de tu relación con tu hijo o tus hijos. El Nuevo Testamento manifiesta: “Dios es amor” (1 S. Juan 4:16). Es ese amor de Dios el que reflejamos a nuestros hijos. Los niños necesitan aferrarse y cimentarse en el amor; la clase de amor que Dios nos otorga como amor incondicional; esa clase de amor que no requiere nada a cambio; esa clase de amor que ayuda a nuestros hijos a desarrollar una autoestima positiva, un sentido de valía personal, una fortaleza interior. El amor del que estamos hablando es activo, no pasivo.

En la crianza de los hijos, el *amor* se expresa en atención concentrada, tiempo, apoyo, conexión, límites y compromiso. Este amor genuino y activo te vincula con tus hijos. Esta clase de amor enseña a los niños a amarse a sí mismos y a los demás. Quien no se siente amado tiene muchas dificultades para amarse a sí mismo y, a su vez, tiene dificultades para amar a los demás. Los niños necesitan saber que son escuchados y que son lo suficientemente importantes como para que les dediquen toda su atención a lo que tienen que decir. Esto hace que se sientan amados.

No hay atajos en la educación de los hijos; ni siquiera para los padres ocupados. La *calidad* del tiempo no compensa la *cantidad* mínima necesaria. Las familias saluda-



bles estructuran sus horarios, aunque ocupados y agitados, para pasar tiempo juntos comiendo, trabajando y jugando. La conclusión es esta: la educación requiere tiempo.

Los padres deben fomentar una actitud de “Es posible hacerlo”, al alentar a sus hijos a probar cosas nuevas. Debes aprender a celebrar los éxitos y replantear los *fracasos* como simples *intentos que nos enseñan lo que no funciona*. Un niño que recibe mucha más alabanza y aprecio que críticas y reproches crecerá con una autoimagen positiva. Los padres que brindan apoyo ayudan a sus hijos a percibirse a sí mismos como personas capaces y competentes, que pueden defender lo que es correcto y que no necesitan la aprobación del grupo a cualquier precio. Los niños que se sienten apoyados son menos susceptibles a la presión negativa de sus compañeros.

Desde luego, el amor y los límites van de la mano. Estos dos factores son los predictores más significativos del tipo de crianza que produce hijos con mayor probabilidad de adquirir los valores de sus padres, y con mayor probabilidad de tener la capacidad de establecer relaciones amables y positivas con los demás. En última instancia, los niños necesitan, sobre todo, saber que no hay nada que puedan decir o hacer que los aleje del círculo de amor de sus padres.

Cuando los padres sientan las bases para un desarrollo positivo y saludable en la vida de sus hijos, entonces los niños tendrán la mejor oportunidad de convertirse en las personas que Dios quiere que sean. Su hijo podrá tomar decisiones acertadas cuando se enfrente con decisiones difíciles; no se dejará influir fácilmente por las opiniones de los demás. No solo encontrará que un carácter fuerte, junto con la inteligencia emocional, lo beneficia personalmente; también será un beneficio para la familia, la iglesia y la sociedad en general, ya que se le ha brindado los elementos esenciales para vivir una vida saludable.



¿Cómo educar niños pequeños y lidiar con adolescentes? Descubre nuevas formas en:
<http://adv.st/esperanza2>



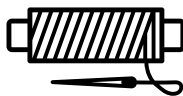
WhatsApp

Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede:
<http://adv.st/saaf>

Referencias:

¹ John M. Gottman y Joan De Claire, *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting* [Cómo criar hijos inteligentes emocionalmente: El aspecto central de la paternidad] (Nueva York: Fireside, 1998), p. 27.

Capítulo 3



¿ROCA O ARENA?

En un viaje reciente a Costa de Marfil para reuniones de liderazgo con nuestro equipo de África occidental y central, nuestro vuelo de París a Abiyán se retrasó un par de horas. Como el arribo ya estaba programado para una hora antes de la medianoche, la demora significaría que el conductor que nos recogería en el aeropuerto tendría una muy larga noche.

Como si esto fuera poco, el ganar tiempo (esto pasa a menudo con muchos vuelos retrasados) en nuestra escala en Uagadugú, la capital de Burkina Faso, se convirtió en un desastre. No podían localizar a un pasajero que abordó el avión en París, que se dirigía también a Abiyán. Esto causó ansiedad entre la tripulación y pospuso aún más nuestra llegada a Abiyán. Esta nueva situación nos tenía bastante preocupados, y nos preguntábamos si nuestro conductor, a quien no conocíamos, todavía estaría en el aeropuerto cuando llegáramos a altas horas de la madrugada.

Afortunadamente, nuestra historia tiene un final feliz. Estamos convencidos de que fue así porque alguien le enseñó grandes valores a Charles, nuestro conductor. Ese día

fuimos testigos de su gran integridad, honor, y una increíble ética de trabajo.

Charles estaba en el aeropuerto para encontrarse con nosotros en torno a la mitad de la tarde. Hombre con una disposición muy amable y agradable, nos condujo a salvo a nuestro alojamiento a las tres de la mañana. No nos cabe ninguna duda de que el carácter de Charles se construyó sobre los cimientos que le brindaron sus padres o tutores, y su propio compromiso de ser obediente a los valores que aprendió de niño.

En San Mateo 7:24 al 27, Jesús pronunció lo siguiente en su Sermón del Monte:

“Por tanto, todo el que me oye estas palabras y las pone en práctica es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca. Cayeron las lluvias, crecieron los ríos, y soplaron los vientos y azotaron aquella casa; con todo, la casa no se derrumbó porque estaba cimentada sobre la roca. Pero todo el que me oye estas palabras y no las pone en práctica es como un hombre insensato que construyó su casa sobre la arena. Cayeron las lluvias, crecieron los ríos, soplaron los vientos y azotaron aquella casa. Esta se derrumbó, y grande fue su ruina”.

Estas palabras concluyen el discurso de Jesús sobre la ética del Reino de Dios y sus expectativas para aquellos que serían sus seguidores, y todos los que elegirían vivir una vida recta basada en valores eternos.

Lo cierto es que en la actualidad todavía existe el mismo peligro. Muchos dan por sentado que son buenas personas, incluso buenos cristianos, porque respaldan ciertas creencias espirituales. Pero no han integrado a su vida diaria los valores hallados en las enseñanzas de Jesús. Y, debido a que no han creído realmente en estos principios fundamentales para vivir una vida basada en la buena moral, no han

recibido el poder y la gracia que les otorga el compromiso de hacer lo que Dios les pide para llevar una vida de mayor felicidad.

Lo curioso es que la vida familiar y la vida cristiana no son muy diferentes cuando se las observa desde una posición estratégica similar. *Saber* lo que Dios espera y *hacer* lo que Dios requiere son dos realidades totalmente diferentes.

En la esencia del Sermón del Monte, el carácter sagrado del matrimonio es muy importante. En San Mateo 5:27 y 28, Jesús declara: “Ustedes han oído que se dijo: ‘No metas adulterio’. Pero yo les digo que cualquiera que mira a una mujer y la codicia ya ha cometido adulterio con ella en el corazón”. Jesús explica, además, la intención de este pasaje en el versículo 32, al afirmar: “Pero yo les digo que, excepto en caso de inmoralidad sexual, todo el que se divorcia de su esposa la induce a cometer adulterio, y el que se casa con la divorciada comete adulterio también”.

Al referirse a la clave de todo matrimonio saludable, San Pablo declara, bajo inspiración divina, en 1 Corintios 13:1 al 8:

“Si hablo en lenguas humanas y angelicales, pero no tengo amor, no soy más que un metal que resuena o un platillo que hace ruido. Si tengo el don de profecía y entiendo todos los misterios y poseo todo conocimiento, y si tengo una fe que logra trasladar montañas, pero me falta el amor, no soy nada. Si reparto entre los pobres todo lo que poseo, y si entrego mi cuerpo para que lo consuman las llamas, pero no tengo amor, nada gano con eso.

“El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

“El amor jamás se extingue”.

Muchos, hoy, olvidan que Dios estableció el matrimonio al comienzo de la historia de la humanidad como una institución divina de suma importancia, cuando declaró en Génesis 2:18: “No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada”. Unos versículos después, Dios declaró: “Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser” (vers. 24).

Y, para que nadie sugiera que esta es una noción del Antiguo Testamento que ya no se aplica a nosotros hoy, el Nuevo Testamento repite este texto tres veces más, en Mateo 19:5, Marcos 10:7 y 8, y Efesios 5:31, para aclarar la intención de Dios sobre el matrimonio como la relación más cercana e íntima que los seres humanos deberían tener.

Estos pasajes bíblicos están llenos de requisitos irrefutables, incluida la realidad de que el esposo y la esposa están en singular, no en plural. El mandato bíblico afirma que el objetivo del matrimonio era que se celebrara entre un hombre y una mujer, cuando dice en 1 Corintios 7:2: “Pero, en vista de tanta inmoralidad, cada hombre debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo”. Todo lo que se aparte en mayor o menor medida de esto es de origen humano, y no respalda el modelo establecido por Dios en el Edén. Sin duda, es difícil pasar por alto el detalle de que la intención de Dios era que el matrimonio fuera para siempre.

Indudablemente, Dios creó el matrimonio y la familia para que fuesen una bendición y una alegría para los seres humanos. La unidad mencionada en Génesis 2:24 estaba destinada a contrarrestar la soledad percibida por el hombre en Génesis 2:18 y 20. Esta unidad debía ser algo *bueno*. Sin embargo, la maldad intenta destruir todo lo que Dios creó para nuestro bien. Esta maldad, alimentada por Satanás,

parece estar teniendo éxito con la ayuda de muchos esposos y esposas que han olvidado por completo el objetivo de Dios para el matrimonio.

Al considerar los sólidos principios de moralidad y decencia que se evidencian en la sabiduría de la literatura bíblica, debes preguntarte si estás construyendo tu matrimonio y tu familia sobre la roca o sobre la arena. Si hablas mucho y haces poco, ¿no será que te estás engañando, y te estás perdiendo la alegría, la paz y las bendiciones que Dios desea que experimentes en tu matrimonio y en tu vida familiar?

Muchos hoy olvidan que Dios estableció el matrimonio al comienzo de la historia de la humanidad como una institución divina de suma importancia.

Si bien tendemos a olvidar que el plan de Dios es perfecto y que fue creado teniendo en cuenta nuestro bienestar, es importante que decidamos acudir a él a fin de aprender de él y recibir su poder para vivir sus planes para nuestra vida. Porque cada crisis en el matrimonio y la familia es una crisis espiritual que solo puede resolverse mediante el poder de Dios. Cuando pones en práctica las enseñanzas que él dejó para que las sigas, estás construyendo tu matrimonio y tus relaciones familiares sobre una base sólida, en lugar de hacerlo sobre la arena. También sabemos que cada crisis en el matrimonio y la familia es una oportunidad de crecimiento, y hoy es tu oportunidad de crecer.

Para tener un matrimonio espléndido y una familia sensacional, es importante tener una excelente comunicación en las relaciones. Con frecuencia, desaprovechamos la oportunidad de tener grandes relaciones debido a los hábitos que hemos desarrollado en nuestra familia de origen.

Nos exculpamos moralmente diciendo: “Yo soy así, ámame o déjame. Soy una buena persona. Trabajé como voluntario para alimentar a gente sin techo y contribuí con muchas obras de caridad”. Ese es un ejemplo de una vida construida sobre la arena.

En el Sermón del Monte, no obstante, Jesús demostró lo que implica construir sobre la roca: “Por tanto, todo el que me oye estas palabras y las pone en práctica es como un hombre prudente que construyó su casa sobre la roca” (S. Mateo 7:24). Por lo tanto, si tu matrimonio y tus relaciones familiares no andan muy bien, ¿qué puedes cambiar de tu comportamiento actual, a fin de que puedas ser una bendición para tu cónyuge y tu familia? Si crees que es muy difícil cambiar, recuerda que con Dios todo es posible y que él te ayudará si deseas mejorar en tus relaciones.

Construir tu matrimonio y tus relaciones familiares sobre la roca significa poner en práctica las enseñanzas éticas de Jesucristo, en lugar de construir tus relaciones familiares sobre la arena de tus propias opiniones o las opiniones que ofrece la moral laxa de nuestra época.

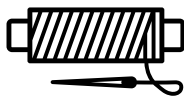


¿Sientes que falta algo en tu familia pero no sabes qué hacer? Encuentra respuestas en:
<http://adv.st/esperanza3>



Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede:
<http://adv.st/saaf>

Capítulo 4



UN AMOR DE VERDAD

Muchas relaciones comienzan donde otras terminan: en Internet. En los Estados Unidos, cerca de un tercio de los matrimonios se conocieron por Internet.¹ Mientras que el mundo virtual ayuda a formar nuevas parejas, también hay matrimonios que se deshacen por causa de ciertas trampas digitales. Una investigación británica de una página web de divorcios *on-line* reveló que un tercio de los matrimonios destruidos tiene como punto de discordia los problemas con el uso de Facebook.² Por lo tanto, la misma red que te permitió encontrar al amor de tu vida puede “ayudarte” a hacer que se vaya. Este escenario de relaciones que se construyen y se desmoronan con solo un clic hace que muchas personas se pregunten: ¿Sigue siendo posible vivir un amor verdadero para toda la vida?

Necesitamos pensar sobre el modo en que nos relacionamos, para alcanzar el nivel de relación que realmente da significado a la vida. Según el punto de vista de Zygmunt Bauman, filósofo de la “modernidad líquida” de la Posmo-

dernidad, el concepto de amor en nuestros tiempos se amplió, y engloba muchas cosas. Pero, paradójicamente, se ha vuelto vacío. “No es que más gente esté a la altura de los estándares del amor en más ocasiones, sino que esos estándares son ahora más bajos; como consecuencia, el conjunto de experiencias definidas con el término ‘amor’ se ha ampliado enormemente. Relaciones de una noche son descritas por medio de la expresión ‘hacer el amor’”.³

El amor, en el lenguaje poético de Salomón, se presenta como algo mucho más permanente y gratificante que las conexiones y las desconexiones de amores que se hacen eternos... mientras duran. El poeta bíblico no se refiere al amor como a una llama que pronto se apaga, sino como “la llama más intensa” (Cantares 8:6, Nueva Traducción Viviente [NTV]). Por este motivo, “ni las muchas aguas pueden apagarlo, ni los ríos pueden extinguirlo (Cantares 8:7). Si bien hoy se habla tanto de que nadie pertenece a nadie y se defiende los amores ligeros, sin exigencias ni requisitos, en el corazón de muchas personas aún está latente el deseo de entregarse en cuerpo y alma a un *amor verdadero*.

HAY QUE DEJAR TODO LO QUE ESTÁ POR ENCIMA DEL VÍNCULO DEL AMOR

La búsqueda de un amor verdadero es natural en el ser humano, porque el Creador proyectó al hombre y a la mujer para que tuvieran una experiencia de profunda unidad. “Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser” (Génesis 2:24). Esta corta frase bíblica fue pronunciada por Dios mismo en la primera declaración de casamiento, oficiado por él. Revela un gran secreto para la felicidad en una relación que se sustenta y que satisface. Para que esta fórmula funcione, antes de que la pareja llegue a unirse, la orientación divina

es “dejar”. Esto puede parecer simple, pero merece que se le preste atención.

La Biblia no orienta a las nuevas parejas a que abandonen a sus padres, pero les aconseja renunciar a la supremacía de los antiguos afectos. El vínculo de amor establecido por la pareja debe estar por encima de cualquier otro. Nada —además de Dios—, ni siquiera la familia de origen, debe ser más importante que el lazo afectivo que los une. Este principio se aplica a todas las relaciones establecidas antes del casamiento y después de él. Cuando esto no sucede, surgen problemas.

CUANDO EXPLOTAN LAS CRISIS EN EL MATRIMONIO

Eso fue lo que sucedió con Javier y Flavia. Casados hacía cuatro años, habían acabado de financiar su primer inmueble. Él trabajaba en un banco y ella era profesora de Inglés. Con las nuevas presiones financieras sobre la pareja, Flavia aumentó su carga horaria de clases. El marido empezó a hacer horas extras voluntarias. Además de que ganaba un poco más a fin de mes, tenía en vista un ascenso a la gerencia, al final del año. Antes de volver a casa, se fue haciendo cada vez más frecuente que participara del *happy hour* con sus colegas y sus superiores. Después de todo, si no nos ven no nos tienen en cuenta.

En medio de esta realidad, Flavia agregó en Facebook a su exnovio, de su ciudad natal. Tapada de deudas, casada con un marido que solo estaba en casa para dormir o mirar televisión, extrañaba la casa de sus padres, sus amigos de la infancia, e incluso a su exnovio, quien a pesar de una traición siempre había sido cariñoso; al menos, eso era lo que le decían sus recuerdos. Mientras Javier perseguía sus intereses, el intercambio de mensajes instantáneos entre Flavia y su ex la hicieron viajar en el tiempo y la imaginación. Intrigado por el comportamiento de su mujer, el marido descu-

brió la verdad en el momento en que el celular de ella quedó olvidado debajo de la almohada.

La historia de Javier y Flavia se repite todos los días, y demuestra que no es posible encontrar sentido a una relación y vivir en plenitud los votos matrimoniales cuando los cónyuges se pasan la vida husmeando en las redes sociales e imaginando que “el pasto del vecino está más verde”. En esta situación, saltar el cerco que protege el matrimonio para tener una aventura, destinada al fracaso, suele ser la consecuencia de una ruptura que ya ha sucedido en el nivel emocional y en los pensamientos. Las investigaciones sobre el tema comprueban lo que todo el mundo ya sabe en la práctica: cuanto más navegan los cónyuges por las redes sociales, mayor es la probabilidad de que haya peleas, traición... y divorcio.⁴

En medio de las discusiones de Javier y Flavia, él también fue confrontado con sus errores. Hacía tiempo Flavia sabía que su marido pasaba horas en páginas porno, y hacía poco había descubierto que él había tenido conversaciones inconvenientes utilizando un perfil falso. Ella sugirió que era hora de reconocer que todo estaba acabado. Con aquellas palabras haciendo eco en sus oídos, Javier se dejó caer en el sofá, restregándose las manos sobre su rostro pálido. Imaginaba que su identidad secreta jamás sería descubierta; ni se podía imaginar que ella conociera sus rastros en el submundo de la web.

EL MATRIMONIO HONROSO

Así como ellos, muchas parejas permanecen calladas sobre sus decepciones y heridas en la relación, permitiendo que otras relaciones e intereses asuman el lugar que debería pertenecer exclusivamente al cónyuge. Cuando la Biblia dice que el matrimonio debe ser “honroso [...] en todos” (Hebreos 13:4, Reina-Valera Revisada 1960 [RVR]), quiere

decir que este vínculo es único y tiene un valor que no se puede medir. No se vende en las esquinas. De esta manera, “si alguien ofreciera todas sus riquezas a cambio del amor, solo conseguiría el desprecio” (Cantares 8:7). Un matrimonio honroso tiene un valor incalculable, y no puede comprarse por dinero alguno, pues su precio es la entrega completa del uno al otro. Cuando esto sucede, los dos se vuelven uno. Entonces ya no hay más espacio para ocultar cosas y encubrir sentimientos. No hay secretos escondidos; solo confidencias compartidas.

**Un matrimonio honroso tiene un valor incalculable,
y no puede comprarse por dinero alguno, pues su
precio es la entrega completa del uno al otro.**

Felizmente, Javier y Flavia resolvieron recoger los pedazos de un matrimonio roto y darse una nueva oportunidad. Resueltos a seguir juntos, buscaron un consejero familiar cristiano para intentar superar la crisis. Después de una conversación tensa pero productiva, el profesional de experiencia, que ya había ayudado a muchas parejas en 34 años de dedicación al cuidado de las familias, buscó una Biblia, la abrió y leyó las palabras que se encuentran en Efesios 5:33: “Cada uno de ustedes ame también a su esposa como a sí mismo, y que la esposa respete a su esposo”.

Cuando el apóstol Pablo recomienda al marido que ame a su esposa, esta orientación se compara con el modo en que “Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella” (Efesios 5:25). Por lo tanto, el amor que se espera de parte de un hombre es un amor que lleva al sacrificio. Así como Cristo dejó la gloria del cielo para hacerse un siervo sufriente, asumiendo sobre sí “el castigo, precio de nuestra paz” (Isaías 53:5), el marido debe ceder en sus deseos y ambiciones persona-

les que sean perjudiciales para la familia. Cristo no podría ser el Salvador del mundo si hubiese escogido salvarse a sí mismo. De la misma manera, el hombre no puede salvar a su familia si escoge salvarse a sí mismo. Dejar de lado los intereses propios y las vanidades personales es el primer paso para rescatar a la familia. Olvidar el placer propio para satisfacer a la esposa es el camino indicado por Dios para la felicidad no solo en casa, sino en cada aspecto de la vida.

El amor que se espera de parte de un hombre es un amor que lleva al sacrificio.

Sin embargo, el amor de Cristo no puede salvar a quien cierra su corazón para no recibir los beneficios de su amorosa entrega en la Cruz. Por esto, la mujer amada debe al marido amoroso el respeto hacia quien representa, en esta relación, la figura del Salvador. Este respeto no coloca a la mujer en posición de desigualdad en relación con el hombre, sino que refleja la disposición de valorar las actitudes masculinas que requirieron entrega personal y sacrificio. Si la mujer valora al hombre en esto, él estará motivado para seguir haciendo todo lo necesario por la felicidad de la familia. Así, la mujer podrá decir: “Yo soy de mi amado, y él me busca con pasión” (Cantares 7:10).

Cuando Javier y Flavia descubrieron la dinámica del amor y el respeto en la relación conyugal, entendieron cuán distantes se hallaban de la orientación divina para la familia. Si bien Javier decía, de vez en cuando, que amaba a su esposa, él necesitaba seguir un largo trayecto hasta poder demostrar el amor revelado por Jesús. Después del casamiento, él permitió que los desacuerdos lo distanciaran de Flavia. Buscando reconocimiento y aprecio, quedó ciego hacia las necesidades de su esposa, para enfocarse en el éxito profe-

sional, que tenía un costo demasiado alto. Para olvidar las grandes y las pequeñas frustraciones de lo cotidiano, buscaba la pornografía *on-line*. Cuando creó un perfil falso para interactuar con otras mujeres, estaba a un pequeño paso de consumir la infidelidad física.

Sufriendo con un marido frío y distante, Flavia no sabía cómo romper la barrera que la separaba de Javier. Ella se arregló para ser más atractiva, e intentó poner en práctica todos los consejos de las revistas femeninas. Algunas surtieron un breve efecto; otras, ni siquiera eso. Sin embargo, nada cambió. Entonces, ella llegó al punto de casi desistir del matrimonio y se refugió en los recuerdos de un tiempo que jamás volvería.

NUNCA DESISTAS DEL AMOR

Las sesiones de consejería familiar hicieron que la pareja abriera los ojos a nuevos caminos, en vez de decretar un fin prematuro a una unión que había comenzado tan feliz. Como resultado, tomaron algunas medidas prácticas. Para aliviar las deudas, Javier decidió vender el segundo auto y usar el transporte público para ir al trabajo, dejando el otro vehículo para Flavia. Ellos también decidieron poner en alquiler su departamento y mudarse a uno mucho más pequeño; la diferencia que recibirían los ayudaría a reducir sus deudas. Esto les permitiría tener más tiempo para hacer lo que no hacían desde mucho tiempo atrás: caminar por el parque y pasear juntos. También resolvieron cerrar sus cuentas de redes sociales y compartir todas sus contraseñas usadas en la web. Aceptaron que uno ayudaría a monitorear al otro en la red, y ambos darían cuentas de ello en la consejería conyugal.

Javier y Flavia están juntos hasta hoy. No es que solo viven en la misma dirección; no comparten simplemente las mismas cuentas que pagar. Están más unidos y fuertes que

nunca. Así como sucedió con ellos, tu matrimonio y tu hogar pueden ser reconstruidos por el Creador de la familia.

Existe, en el corazón humano, un profundo deseo de tener unión emocional y afectiva. El corazón solamente puede ser llenado por Dios y por las relaciones humanas en que haya amor, compromiso y entrega. No es algo que surja de la noche a la mañana. No se encuentra en los *like* (“me gusta”), en las relaciones instantáneas, virtuales o reales. El amor que llena la vida es, en realidad, una construcción que nunca tiene fin. En palabras de la educadora cristiana Elena de White: “Los que se casan ingresan en una escuela en la cual no acabarán nunca sus estudios”.⁵

Esta misma autora también aconseja a todas las parejas que nunca desistan del amor: “Aunque se susciten dificultades, congojas y desalientos, no abriguen jamás ni el marido ni la mujer el pensamiento de que su unión es un error o una decepción. Resuelvan cada uno de ellos ser para el otro cuanto le sea posible [...]. Haya entre ellos amor mutuo y sóportense uno a otro. Entonces el casamiento, en vez de ser la terminación del amor, será más bien su verdadero comienzo”.⁶

Deja de lado todo lo que te aleja de tu cónyuge y de tu familia. Dedícate a quien realmente importa. Por más difíciles que estén las cosas en tu hogar, es ese el lugar que Dios desea transformar en un pedacito del cielo.



Tus relaciones o tu matrimonio ¿están pasando por alguna crisis y no sabes cómo enfrentarla?

Encuentra una nueva salida en:

<http://adv.st/esperanza4>



WhatsApp



Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede:

<http://adv.st/saaf>



Referencias:

¹ John T. Cacioppo *et al.* “Marital Satisfaction and Break-Ups Differ Across On-Line and Off-Line Meeting Venues”, *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States* (PNAS), t. 25, N° 110 (18 de junio de 2013), pp. 10.135-10.140. Disponible en: pnas.org/content/110/25/10135. Consultado el 29 de mayo de 2018.

² Lindsay Goldwert, “Facebook Named in a Third of Divorce Filings in 2011”. *New York Daily News*, 24 de mayo de 2012. Disponible en: goo.gl/vJbeMH. Consultado el 29 de mayo de 2018.

³ Zygmunt Bauman, *Amor líquido: Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*, trad. de Mirta Rosenberg y Jaime Arrambide (Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica de Argentina, 2005), cap. 1: “Enamorarse y desenamorarse”.

⁴ University of Missouri – News Bureau, “Excessive Facebook Use Can Damage Relationships, MU Study Finds”. Disponible en: munews.missouri.edu/news-releases/2013/0606-excessive-facebook-use-can-damage-relationships-mu-study-finds. Consultado el 29 de mayo de 2018.

⁵ Elena de White, *El hogar cristiano* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2013), p. 86.

⁶ *Ibíd.*, p. 87.

Capítulo 5



ALIADOS ÍNTIMOS

Hace varios años, descubrimos una cita de un autor anónimo que dice: “Casarse es fácil. Seguir casado es más difícil. Seguir felizmente casado para toda la vida podría contarse entre las bellas artes”.

En realidad, no es necesario ser un genio para aceptar la realidad de esta sentencia. Si simplemente observas con detenimiento a la gente que te rodea, con la que te relacionas a diario, rápidamente te darás cuenta de cuán cierta es esta afirmación.

Incluso si te casaste hace pocos meses, ya habrás experimentado lo difícil que es seguir casado; ¡y mucho más seguir felizmente casado! Entonces, ¿cómo puedes mantener y hacer crecer una relación íntima con tu cónyuge, y cómo pueden convertirse en aliados?

Cuando hacemos referencia a la intimidad, probablemente no es lo que la mayoría de ustedes esté pensando en este momento. La intimidad es una cercanía profunda que toda pareja necesita desarrollar: emocional, financiera, intelectual y espiritual. Si bien la intimidad física es muy importante en el matrimonio, si una pareja casada no experimen-

ta la intimidad de la que estamos hablando en esta sección, es posible que nunca experimente realmente la intimidad necesaria para perdurar en el matrimonio.

Una definición de la *intimidad* en el matrimonio que encontramos en un diccionario hace mucho tiempo dice: “Un vínculo afectuoso, cuyos hilos se componen de cuidado muto, responsabilidad, confianza y comunicación abierta de sentimientos y sensaciones, al igual que un intercambio no defensivo de información sobre sucesos significativos”.¹

Según el diccionario, un *aliado* es: “Dicho de una persona: que se ha unido y coligado con otra para alcanzar un mismo fin”. Otro significado que encontramos es “unirse formalmente, como en un tratado, una liga, el matrimonio o similar”.

La intimidad es una cercanía profunda que toda pareja necesita desarrollar: emocional, financiera, intelectual y espiritual.

Por lo tanto, este capítulo aborda el tema de cómo fomentar una relación con tu cónyuge que los acerque y los una más. Los esposos que son aliados están muy unidos en todo aspecto de su vida; y tienden a apoyarse mutuamente cuando enfrentan el desafío de una fuerza o persona externa.

Elena de White, una prolífica escritora cristiana del siglo XIX, declaró: “Por mucho cuidado y prudencia con que se haya contraído el matrimonio, pocas son las parejas que han llegado a la perfecta unidad al realizarse la ceremonia del casamiento. La unión verdadera de ambos cónyuges es obra de los años subsiguientes”.²

La verdad sobre el matrimonio es que, independientemente de cuánto tiempo se hayan conocido dos personas antes de casarse o de cuán compatibles parezcan, dado que

todos somos pecadores y egoístas por naturaleza, nuestra relación matrimonial conducirá naturalmente a un estado de alienación y separación.

No obstante, lo bueno es que los esposos y las esposas pueden convertirse en *aliados íntimos*. Nuestros matrimonios pueden crecer. Tenemos que decidir. Podemos aprender a vivir con lo que está mal—algo que finalmente conduce al desprecio, el resentimiento y el aislamiento— o podemos bregar por tener un matrimonio excelente.

La mejor decisión que podemos tomar para convertirnos en aliados íntimos es proponernos conectarnos el uno con el otro todos los días, mediante el poder de Dios. Dado que el matrimonio fue una idea de Dios y él quiso que fuera una bendición para nosotros, para nuestra familia, para nuestros vecindarios y para el mundo, debemos confiar en que él nos dará el deseo y la fortaleza para desarrollar la bondad y la paciencia. Eso traerá como resultado un gran matrimonio.

Jesús afirma: “Humanamente hablando es imposible, pero para Dios todo es posible” (S. Mateo 19:26, NTV). Así que, debemos aprender a confiar en Dios, para que él pueda ayudarnos a tener la clase de matrimonio que desea que tengamos.

Con la mirada puesta en una definición bíblica de intimidad (la cercanía de la que estamos hablando), el Antiguo Testamento comparte, en Génesis 2:25: “Ahora bien, el hombre y su esposa estaban desnudos, pero no sentían vergüenza”. Esto es mucho más que desnudez física. En realidad, se refiere a una relación en la que hay total transparencia emocional, espiritual, intelectual y financiera.

A partir de esta perspectiva, ser un aliado íntimo significa que estás tan conectado con tu cónyuge en las áreas emocional, financiera, intelectual y espiritual que no te avergüenzas de mostrar quién eres realmente. Así, no tienes

nada que ocultar a tu cónyuge, porque son transparentes entre sí; lo que solo puede ocurrir cuando han desarrollado una relación de confianza mutua. Básicamente, esto significa que han decidido confiar el uno en el otro; cosa que sucede solo cuando cada uno demuestra ser digno de confianza para el otro.

Volvamos a la intención de Dios para el matrimonio: “Como ya no son dos sino uno, que nadie separe lo que Dios ha unido” (S. Mateo 19:6).

La unidad de la que la Biblia está hablando en el pasaje de Génesis es verdaderamente un misterio, en que dos personas (un esposo y una esposa), según el Nuevo Testamento (1 Corintios 7:2),³ se unen para formar una nueva identidad. Y, no obstante, no significa que una persona quede absorbida bajo la personalidad del otro, sino que hay dos personas distintas, con su individualidad, con sus gustos, que han elegido convertirse en un “nosotros”. Entonces, cuando uno de ellos sufre el otro sufre, y cuando uno de ellos es feliz el otro también es feliz, porque han decidido ser aliados íntimos.

Hay esperanza para las familias de hoy solo cuando hay una comprensión clara de lo que está causando la separación y la alienación en el matrimonio. Lo que sabemos, basados en las investigaciones sobre el matrimonio, es que existen barreras para la unidad que hay que quitar en una pareja para que puedan ser aliados íntimos: 1) la protección propia y el miedo al rechazo; 2) el pecado y el egoísmo; y 3) la falta de conocimiento.

Debido a lo que muchos experimentamos desde pequeños, tendemos a protegernos a nosotros mismos y tememos el rechazo cada vez que alguien emite una opinión diferente de la nuestra. Es una señal de inseguridad. Este comportamiento, por desgracia, es muy común en el matrimonio.

Además de eso, en virtud de nuestro egoísmo, queremos que las cosas sean exactamente como decimos que deberían ser porque así lo dijimos. Esto dificulta mucho la relación y es una señal de inmadurez.

En última instancia, simplemente carecemos del conocimiento necesario para mantener una relación íntima. No sabemos cómo comunicarnos efectivamente. No sabemos cómo manejar el conflicto. No sabemos cómo crear cercanía en nuestras relaciones. Por lo tanto, ser aliados íntimos es imposible cuando estas barreras existen en nuestras relaciones matrimoniales.

Ser un aliado íntimo significa que estás tan conectado con tu cónyuge en las áreas emocional, financiera, intelectual y espiritual que no te avergüenzas de mostrar quién eres realmente.

Ser aliados íntimos significa adoptar los siguientes componentes en tu relación matrimonial. Primero, la *unidad*, que es la experiencia de llegar a ser una carne, de lo cual habla la Biblia. Es un acuerdo de unidad emocional, financiera, espiritual, intelectual y física que todo matrimonio exitoso debe tener.

En segundo lugar, la *permanencia*, que es el compromiso de estar casado con tu cónyuge hasta la muerte. No significa que Dios no te ame si estás divorciado; Dios te ama, independientemente de tu estado civil. Sin embargo, Dios odia el divorcio, porque separa y lastima a las personas. No obstante, el abuso y la infidelidad también matan la permanencia en el matrimonio. Por lo tanto, estos deben evitarse a toda costa, para disfrutar del tipo de relación matrimonial que Dios desea que tengas.

En tercer lugar, la *apertura*, que implica que seas transparente con tu cónyuge. Es una relación sin vergüenza. Es un

ambiente de seguridad y educación, porque tanto el esposo como la esposa entienden claramente que están en el mismo equipo, y no tienen nada que ocultarse el uno al otro.

Convertirse en aliados íntimos es una decisión que tomas de ser paciente y amable con tu cónyuge, y protegerse mutuamente de cualquier entidad ajena que busque disminuir y destruir la relación. Ser aliados íntimos es una mentalidad que cultivas todos los días, con la intención de que la relación matrimonial les brinde felicidad, plenitud y satisfacción.



Descubre nuevas ideas para aumentar la felicidad en tu relación matrimonial:
<http://adv.st/esperanza5>



¿Algún trauma impide que experimentes plena intimidad? Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede:
<http://adv.st/saaf>

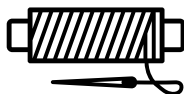
Referencias:

¹ H. Norman Wright, *The Secrets of a Lasting Marriage* [Los secretos del matrimonio duradero] (Ventura, CA: Regal Books, 1995), p. 152.

² Elena de White, *El hogar cristiano* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2013), p. 86.

³ "Sin embargo, debido a la inmoralidad sexual, que cada hombre tenga su propia esposa, y que cada mujer tenga su propio esposo" (1 Corintios 7:2).

Capítulo 6



CÓMO COMUNICARNOS CON GRACIA

Las personas que se dedican a perfeccionar la comunicación con sus seres queridos disfrutan de excelentes relaciones familiares. Si piensas en las personas de tu familia que realmente te agradan, admitirás fácilmente que son las que te hacen sentir bien por la manera en que te hablan y te escuchan.

Un amigo nos contó su historia tras unirse a un grupo de corredores de su vecindario, que corre siete kilómetros por día. Después de regresar del entrenamiento un día, estaba entusiasmado con el hecho de que la segunda mitad de la carrera le había tomado menos tiempo que la primera mitad. Ya que le preocupaba volver a estar en forma y más saludable, se sentía bien con su progreso durante el entrenamiento y se lo mencionó a su esposa cuando regresó a casa. Sin pensarlo, ella le dijo: “La razón por la que pudiste correr más rápido en la segunda



mitad es porque la mayor parte del camino de regreso está cuesta abajo”.

¡Vaya! Nuestro amigo sintió como si alguien lo hubiera golpeado en el estómago. En lugar de recibir el apoyo que esperaba de su esposa, después de todo el arduo trabajo que estaba realizando con su ejercicio físico, se sintió invalidado por la respuesta irreflexiva que recibió de ella.

No cabe duda de que se dicen cosas mucho peores en el contexto familiar. Sin embargo, es válido preguntarse: ¿Tenía que decir eso? Y, ya sea que sus comentarios hayan sido racionalmente correctos o no, no es lo esencial. Lo que sabemos es que no puede salir nada positivo de este tipo de observaciones.

Si deseas que tus relaciones familiares sean saludables y positivas, es importante que *aprendas a comunicarte con gracia*.

Cuando decimos *gracia*, estamos hablando del concepto espiritual relativo al favor inmerecido y el amor que Dios ofrece libremente a los seres humanos. La gracia es algo que no merecemos. Así como Dios perdona nuestras fallas incluso cuando no merecemos ser perdonados, comunicarse con gracia significa hablar con alguien de manera bondadosa, aun cuando esa persona no merezca tal tratamiento. Reflexiona en el siguiente proverbio: “Manzana de oro con adornos de plata: ¡eso es la palabra dicha cuando conviene!” (Proverbios 25:11, Reina-Valera Contemporánea [RVC]).

De este modo, las familias pueden fomentar una vida de paz y felicidad usando palabras como regalos preciados de oro y plata que se pueden dar todos los días, incluso cuando un ser querido no se lo merece. ¿Puedes pensar en alguien de tu familia con quien necesitas usar la GRACIA en tu comunicación? Esta es una pregunta fácil de responder para la mayoría de nosotros, porque un gran porcentaje de la población mundial tiene un pariente con el que se ha generado una relación difícil.

El concepto del Dr. Stephen R. Covey de “ser proactivo” para una comunicación efectiva incentiva a la gente a vivir dentro de lo que él llama su “círculo de control”, en lugar de vivir en lo que él llama su “círculo sin control”. Cuando vives en tu círculo de control, pasas la mayor parte del tiempo controlando a la única persona que realmente puedes controlar: a ti mismo. Esto es lo contrario de vivir la mayor parte de tu vida en tu círculo sin control, que es donde la gente pasa la mayor parte de su tiempo tratando de controlar a los demás. La gente que es proactiva vive su vida en su círculo de control, y es más probable que se comunique con gracia; no así los que se pasan la vida en su círculo sin control.

Lo cierto es que no puedes controlar a tu cónyuge, a tus hijos, a tus hermanos, a tus padres ni a tus parientes; en realidad, solo puedes controlarte a ti mismo. Entonces, cuando alguien te dice algo que no es muy agradable, en lugar de usar tu energía tratando de cambiarlo, es mucho más provechoso usar ese tiempo desarrollando tu respuesta de paz y gracia. Como mencionamos anteriormente, entre lo que alguien te dice y tu respuesta hay un espacio. Por eso, antes de responder, recuerda: *detente, piensa y decide*.

Cuando alguien nos dice algo que no nos gusta, tendemos a responder rápidamente y de la misma manera. Sin embargo, para comunicarte con gracia, para responder de una manera que los demás no se merecen, debes ser proactivo, vivir en tu círculo de control, hacer una *pausa*, para que tengas tiempo de recuperar el aliento antes de decir algo que causará el mismo dolor o que empeorará las cosas. En ese espacio, antes de tu respuesta, también debes *pensar* en lo que no deberías decir y en lo que sí deberías decir para mejorar las cosas. Finalmente, debes elegir la respuesta correcta. La respuesta correcta es la que calmará las cosas, en

vez de “echarle leña al fuego”. Esto es lo que significa usar palabras como regalos de oro y plata.

**Lo cierto es que no puedes controlar a tu cónyuge,
a tus hijos, a tus hermanos, a tus padres ni a tus
parientes; en realidad, solo puedes controlarte a ti
mismo.**

Quienes prestan poca importancia a fomentar relaciones familiares saludables viven en su círculo sin control. En lugar de tomar decisiones cuidadosas al responder en su conversación con un miembro de la familia, culpan a la otra persona por comenzar la pelea y se sienten justificados para insultarla. Estas personas responden de forma reactiva, en lugar de elegir ser proactivos. No se toman el tiempo necesario para analizar lo que la otra persona dijo y responder con tranquilidad, y no consideran las consecuencias y el impacto que tendrá su respuesta en la relación. Por lo tanto, no se detienen, no piensan, y no toman buenas decisiones para la salud de su relación con el miembro de la familia en cuestión.

La gente a menudo nos dice que es muy difícil vivir con miedo a herir los sentimientos de sus seres queridos. Dicen que no es normal. Afirman que la gente, simplemente, necesita dejar de ser tan sensible, y que la comunicación con los demás necesariamente trae aparejado ese dolor.

Si bien en algún sentido esto es cierto, las relaciones familiares, así como las demás relaciones, son análogas a conducir un automóvil. Cuando llegamos a un semáforo en rojo, nos detenemos. Lo natural sería seguir conduciendo para llegar a nuestro destino más rápido y sin interrupciones. Sin embargo, debido a que no somos los únicos que manejamos en las carreteras de las ciudades donde vivimos, tenemos

que tener presente que compartimos el camino con otros conductores que *van en diferentes direcciones*.

Los semáforos existen para ayudar a todos los conductores a llegar a destino de forma segura. Si tenemos paciencia, todos tendremos la oportunidad de llegar a destino. Si no prestamos atención a los semáforos colocados en lugares estratégicos, lo más probable es que choquemos con otros autos, que lastimemos a otros o que resultemos heridos, y quizás hasta incluso causemos, o nos causemos, un accidente fatal debido a nuestra falta de atención y preocupación.

**Entre lo que alguien te dice y tu respuesta hay un espacio. Por eso, antes de responder, recuerda:
detente, piensa y decide.**

Las relaciones familiares son muy frágiles, y las conversaciones que entablas en el contexto de esas relaciones necesitan mucha atención. Si tienes la intención de ser cuidadoso y constructivo en las relaciones familiares, esas decisiones ayudarán a resguardar tus relaciones y evitar herir sentimientos, lo que podría llevar al fin de una relación.

Entonces, ¿cuál es la responsabilidad del esposo con sentimientos heridos? El hecho de que su esposa haya expresado algo que le causó dolor ¿le da derecho a decir algo para lastimarla? Por supuesto que no; de hecho, esta es su oportunidad de comunicarse con gracia, de responderle de una manera que ella, quizá, no merezca. Ese es el verdadero significado de la gracia. Aquí es donde el esposo necesita vivir en su círculo de control y ser proactivo. Aquí es donde el esposo se detiene, piensa y elige la respuesta correcta para mantener su relación matrimonial sana y fuerte, a pesar de lo que dijo su esposa.

Es cierto que, dado que todos somos seres humanos, aunque no pretendamos herir a uno de los miembros de nues-



tra familia, predeciblemente diremos o haremos algo que les cause dolor. Cuando esto sucede, es nuestra oportunidad de disculparnos. Esta es tu oportunidad de vivir en tu círculo de control y asumir la responsabilidad de lo que hiciste, en lugar de culpar a la otra persona por ser demasiado sensible. Aquí es donde la esposa puede decir que lamenta haberle causado dolor emocional a su esposo, incluso si esa no era su intención. Aquí es donde la esposa puede decidir hacer una pausa, pensar y elegir la respuesta correcta para ayudar a construir una relación más fuerte y saludable con su esposo.

En los momentos en que te sientas tentado a reaccionar de manera inoportuna, recuerda lo que dice Santiago 1:19: “Todos ustedes deben estar dispuestos a oír, pero ser lentos para hablar y para enojarse”.

Entonces, mientras que algunos quizá crean que las mujeres o los niños deberían ser rápidos en escuchar y lentos para hablar, el sabio consejo de la Biblia es que “*todos*” deben escuchar con rapidez y demorarse en hablar. Esto significa que no hay nadie en la familia que no tenga la responsabilidad de manifestar gracia y comunicarse con amor y bondad. La buena comunicación no comienza con la boca, sino con los oídos.



Descubre nuevas ideas para aumentar la felicidad en tus relaciones: <http://adv.st/esperanza6>



WhatsApp



¿Algún trauma impide que experimentes plena intimidad? Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede: <http://adv.st/saaf>

Capítulo 7



MÁS TIEMPO PARA LA FAMILIA

¿Sientes que tienes poco tiempo para la familia? ¿Tus hijos están creciendo, y no logras acompañarlos en su desarrollo? Si te sientes así, no estás solo; varias encuestas latinoamericanas constatan que más de la mitad de los padres carga con esta insatisfacción.¹

Para citar algunas estadísticas, alrededor del 70% de los padres chilenos admite dedicar más tiempo al trabajo que a la familia.² Los padres ecuatorianos dedican, en promedio, una hora al día para pasar con su familia.³ Casi la mitad de los padres uruguayos pasan menos de diez horas por semana jugando con sus hijos.⁴ Un 93% de los padres peruanos desea pasar más tiempo de diversión familiar.⁵ Y a un 70% de los brasileños les gustaría dedicar más tiempo a pasear en familia y tener momentos juntos, incluso aunque esto implicase tener menos dinero en los bolsillos.⁶ Sin embargo, muchos sienten que ese sueño parece ser muy lejano. Tan distante como la jubilación, que, al llegar, puede encontrar a los hijos crecidos y un



matrimonio destrozado.

Para las mujeres que necesitan equilibrar la vida profesional fuera de casa y gran parte de las responsabilidades domésticas, la presión llega a ser casi insoportable. No es poco común que sientan un doble fracaso: como profesionales y como madres.

No es de admirar que ante esta realidad cargada de estrés, cansancio, frustración y culpa, los momentos en familia estén marcados por peleas y discusiones. Lo que debía ser un lugar de paz y renovación termina siendo, muchas veces, un campo minado donde las angustias se acumulan, pero no se resuelven.

Algunos argumentan que lo más importante en relación con la familia es dedicar tiempo de calidad. Si bien esta solución es parcialmente correcta, es incompleta. El tiempo es uno de los mayores bienes concedidos a cada persona; y la manera en que lo usamos demuestra lo que realmente es importante para nosotros. En este caso, la cantidad también afecta la calidad.

Pensar solamente en la calidad del tiempo dedicado a la familia es, más o menos, como visitar un restaurante sofisticado, con platos refinadísimos, pero con porciones tan pequeñas que no sacian el hambre y ni siquiera proporcionan nutrición suficiente para el organismo. Así como tu cuerpo requiere una cantidad suficiente de alimento de buena calidad, tu familia también necesita tiempo de calidad y en la cantidad adecuada.

UNA REUNIÓN FAMILIAR DIARIA

Sin embargo, ¿cómo fijar tiempo de calidad y en la medida necesaria para el bienestar de la familia, cuando vivimos inmersos en una realidad de exigencias profesionales y sociales que atropella las horas libres? ¿Qué hacer con la

presión de superiores, clientes o empleados que exigen soluciones inmediatas? O, incluso, ¿cómo cuidar del tiempo con la familia cuando la misma familia está en riesgo por falta de dinero? Para preguntas como estas, la mejor respuesta está con quien creó al ser humano y la familia.

El texto bíblico hace referencia a una visita habitual que el Creador hacía a la primera pareja cada puesta de sol (Génesis 3:8). Ante el pecado de Adán y de Eva, Dios entabla un diálogo con ellos, en el que se nombra e identifica los errores. Además, se presenta una solución para la crisis en la relación entre marido y mujer, y entre ellos y el Padre celestial.

Este relato nos presenta la necesidad de que la familia se reúna para dialogar sobre las dificultades enfrentadas cada día. Es necesario analizar disputas conocidas, ofensas o desacuerdos que acechan en silencio, para buscar una solución. Buscando la presencia del Creador, diariamente, las parejas o los padres con hijos pueden encontrar orientación y respuestas para los problemas más desafiantes. Y, así como hablaba con la primera pareja, el Señor continúa hablando con cada familia que desea orientación por medio de la oración y de su Palabra, la Santa Biblia.

La reunión diaria de la familia con Dios es el momento más adecuado para alcanzar mayor conexión entre marido y mujer, y también entre padres e hijos. Este es un tiempo que debe ser planificado con antelación y protegido de interrupciones y distracciones. Cuando los miembros de la familia están abiertos para oír las luchas del otro y conocer las orientaciones divinas, se hace más fácil transformar, dentro de casa, la competición en colaboración.

DESCANSA CADA SEMANA

Además de momentos especiales diarios de convivencia familiar, Dios reservó un día entero cada semana con el fin



de que la familia interactúe y tenga comunión con él. El Creador orienta: “Acuérdate del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás y harás toda tu obra, pero el séptimo día es de reposo para Jehová, tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada” (Éxodo 20:8-10). Ante la realidad de personas que trabajan conectadas desde cualquier lugar y que viven juntas, pero separadas por pantallas, el antiguo llamado a santificar el séptimo día es cada vez más urgente y actual.

**Buscando la presencia del Creador, diariamente,
las parejas o los padres con hijos pueden encontrar
orientación y respuestas para los problemas más
desafiantes.**

La razón presentada en el texto bíblico para el descanso sabático está en el ejemplo dejado por el propio Creador: “Acuérdate de que en seis días hizo el Señor los cielos y la tierra, el mar y todo lo que hay en ellos, y que descansó el séptimo día. Por eso el Señor bendijo y consagró el día de reposo” (Éxodo 20:11). Se señala el sábado como día de reposo divino, que se extiende a toda la familia. Así como el Creador bendijo y santificó el séptimo día y descansó en él (Génesis 2:3), la bendición del descanso se ofrece a cada familia, incluso a aquellas que parecen a punto de fragmentarse irreversiblemente por presiones internas y externas.

Considerando que Dios jamás se cansa (Isaías 40:28), el descanso divino durante el séptimo día no tiene como propósito beneficiarlo a él, sino que es para el bienestar de cada persona. Vemos en la descripción bíblica que el descanso de Dios en el primer sábado marca el final de un ciclo de trabajo, que cesa con la conclusión de una obra maestra de creación. El séptimo día fue dedicado a celebrar un traba-

jo pleno, finalizado con la formación de la primera pareja. Adán y Eva, en medio de una creación perfecta, se alegran con el Creador por la bendición de la vida. Ellos viven su primer día completo al lado del Creador, que cesa sus quehaceres para estar junto a ellos.

Así, Dios no concibió el sábado para que fuese simplemente un día de ocio e inactividad. En realidad, es un día en que Dios busca encontrarse con cada familia para revelarse como el Creador que se alegra con el bienestar de su Creación. Este es un día bendecido y santificado porque Dios lo eligió para bendecir de manera especial a las familias creadas por él. Para aprovechar esta bendición al máximo, es necesario que la familia interrumpa sus actividades habituales y se dedique a buscar a Dios. Ningún trabajo o preocupación debe alejar a la familia de esta celebración semanal.

¿ESCLAVOS DEL RELOJ? LA LIBERACIÓN EN EL TIEMPO DIVINO

Otra razón bíblica para el descanso sabático está en la liberación de Israel de la opresión vivida durante siglos de cautiverio. Así, recordando el Mandamiento presentado por Dios en el monte Sinaí, Moisés añade un motivo más para santificar el séptimo día: “Recuerda que fuiste esclavo en Egipto, y que el Señor tu Dios te sacó de allí con gran despliegue de fuerza y de poder. Por eso el Señor tu Dios te manda observar el día sábado” (Deuteronomio 5:15). Además de recordarnos que Dios es el Creador de la familia y que la destinó a tener felicidad suprema, el sábado también trae a la mente la obra de Dios como libertador y protector de la familia en medio de situaciones de crisis.

La tierra de los faraones simbolizó para Israel servidumbre y opresión. Allí, gran parte de su riqueza fue usurpada,



ellos perdieron la libertad, fueron forzados a trabajar más allá de sus propias fuerzas y sus hijos fueron arrancados de los brazos de sus madres, para ser arrojados al río Nilo. Sin embargo, en su misericordia, Dios proveyó liberación para el pueblo esclavizado. Por la sangre del cordero sacrificado rociada alrededor de las puertas de la casa de cada familia, ellos fueron librados de la destrucción divina final que recayó sobre la nación opresora.

Además de momentos especiales diarios de convivencia familiar, Dios reservó un día entero cada semana con el fin de que la familia interactúe y tenga comunión con él.

Cuando Cristo vino al mundo, se convirtió en el Cordero de Dios, que derramó su sangre con el propósito de librar a todas las familias de la Tierra de la opresión: el dominio del pecado. Con su muerte en nuestro lugar, “él nos libró del dominio de la oscuridad y nos trasladó al reino de su amado Hijo, en quien tenemos redención” (Colosenses 1:13, 14). Así, Dios puede librar a las familias de la esclavitud causada por el pecado y sus consecuencias.

Toda familia tiene a su disposición un poder que viene de lo Alto, y que capacita a sus miembros para vencer los vicios, abandonar la infidelidad conyugal, superar los defectos de carácter, valorar al cónyuge, amar a los hijos, respetar a los padres y crear en casa un lugar de paz y armonía.

Como día separado para celebrar la liberación del pecado y del cautiverio de la maldad, el sábado es una invitación semanal dada a la familia para que abandone todo lo que la aleja de Dios y que descansa confiada en las promesas de sus bendiciones. En la Biblia está la garantía de que “queda todavía un reposo especial” para las familias que reciben a

Cristo por la fe y practican su voluntad (Hebreos 4:9). La Palabra apostólica asegura: “En tal reposo entramos los que somos creyentes” (Hebreos 4:3).

Como un monumento en el tiempo en memoria de la Creación divina (Éxodo 20:8-11), el sábado nos recuerda que la familia fue establecida, en sus inicios, en un lugar perfecto para una vida sin pecado ni maldad, plenamente realizada y llena de placer y felicidad. Este continúa siendo el plan divino para todas las familias. Sin embargo, como monumento conmemorativo de la redención obtenida por la fe en el sacrificio de Cristo (Deuteronomio 5:12-15), el sábado nos recuerda que el pecado de la primera familia alcanzó a todos sus descendientes, y llegó hasta nosotros. Por eso, no existe en ningún lugar una familia sin problemas, que viva siempre feliz. Todas las familias sufren ante la realidad del pecado. No obstante, Dios desea reconducir a cada familia al plan original para el cual fue creada. Al recordar esto cada sábado, padre, madre e hijos pueden renovar la esperanza en el Dios que salva a la familia.

UNA PROMESA PARA TIEMPOS DIFÍCILES

Si bien la Biblia está llena de referencias y promesas relacionadas con el descanso sabático, ¿cómo podemos vivir esto en nuestros días, en que todo fluye vertiginosamente sin parar? ¿Qué significa esta orientación bíblica, en un mundo que funciona las 24 horas del día, 7 días a la semana? A pesar de que la realidad de hoy es absolutamente diferente de aquella de los tiempos bíblicos, el ser humano sigue teniendo las mismas necesidades básicas, como el reposo y el tiempo para la familia. Por esto, Jesús enseñó que “el sábado se hizo para el hombre, y no el hombre para el sábado” (S. Marcos 2:27). La sanidad y la salvación que viene de Cristo también están prometidas para tu familia, hoy



(Isaías 58:13, 14).

El descanso del sábado experimentado por la familia es real cuando cada persona quita sus ojos de sí misma, sus propios dramas e intereses, sus pantallas y redes sociales, para mirar al Creador y las necesidades del prójimo. Si la lucha por el sustento y el entretenimiento centrado en uno mismo se convierten en devoción a Dios en su iglesia, camaradería familiar en medio de la naturaleza y actividades de ayuda al prójimo, entonces las bendiciones del sábado serán una realidad compartida en el hogar.

Si hacer esto parece imposible en tu realidad, recuerda que Dios empeñó su honra al extender esta invitación a tu familia. Él prometió sustentarlos a ti y a tus seres queridos con la herencia que está reservada para los que aman a Dios y guardan sus mandamientos. Tu familia no sufrirá deshonor, sino que será exaltada al honrar el nombre del Creador. Por eso, el verdadero descanso que se encuentra en el sábado significa esperanza para la familia.



Aprovecha más el tiempo en familia. Descubre nuevas formas en: <http://adv.st/esperanza7>



WhatsApp



¿La falta de tiempo ha perjudicado tus relaciones y la educación de tus hijos? Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede: <http://adv.st/saaf>

Referencias:

¹ Disponible en la-razon.com/sociedad/Dia_de_la_Madre-encuesta-mamas-tiempo-trabajo-hijos_0_2278572159.html; blog.trabajando.com.ar/argentina/373-el-51-de-los-argentinos-tuvo-un-padre-ausente-en-su-infancia; catho.com.br/institucional/2014/08/583-dos-pais-acha-que-nao-passa-tempo-suficiente-com-sua-familia-diz-pesquisa-da-catho-2. Consultado el 23 de mayo de 2018.

² Disponible en: noticias.universia.cl/en-portada/noticia/2012/06/27/946239/70-padres-admite-dedicar-mas-tiempo-trabajo-familia.html. Consultado el 23 de mayo de 2018.

³ Disponible en: elcomercio.com/tendencias/familia-reduccion-inec-hogares.html. Consultado el 23 de mayo de 2018.

⁴ Disponible en: negocios.elpais.com.uy/empresas/adultos-horas-libre-semana.html. Consultado el 23 de mayo de 2018.

⁵ Disponible en: rpp.pe/economia/economia/el-93-de-padres-peruanos-quieren-pasar-mas-tiempo-de-diversion-familiar-noticia-473569. Consultado el 23 de mayo de 2018.

⁶ Disponible en: spcbrasil.org.br/uploads/st_imprensa/release_consumo_consciente_felicidade.pdf. Consultado el 23 de mayo de 2018.

Capítulo 8



NO HAY EXCUSAS PARA EL ABUSO FAMILIAR

Rutinariamente, los medios de comunicación estampan titulares de abusos y violencia doméstica. Mientras que algunos casos provocan conmoción nacional, otros que ocurren mucho más cerca de nosotros pasan aparentemente desapercibidos. De hecho, las familias están destrozadas por la violencia sin sentido en sus propios hogares, ya que muchos eligen la violencia como el principal medio de comunicación entre ellos. El impacto de estas decisiones, increíblemente, es de gran alcance y muy destructivo para todas las edades, y también para sus familias.

Si bien quizá no podamos controlar la violencia que nos rodea, lo bueno es que, gracias al poder de Dios, hay un suministro ilimitado de dominio propio disponible para quienes lo soliciten y lo acepten. La Palabra de Dios está llena de consejos sobre cómo construir relaciones sólidas y vigorosas, especialmente en nuestra familia.

En este capítulo, abordaremos brevemente la naturaleza destructiva de la violencia y del abuso en la familia, y repasaremos la intención original de Dios y el plan perfecto para nuestras relaciones y nuestras familias. También exploraremos los elementos de las relaciones sanas y piadosas. Muchos grupos de todo el mundo están comprometidos con la detención y la prevención de la violencia, al proporcionar a la gente y las familias las habilidades y los conocimientos necesarios para construir relaciones saludables.

Es evidente, por los incidentes generalizados de abuso en nuestros hogares actuales, que estamos muy alejados del ideal de Dios para las relaciones humanas. Muchos de los que profesan ser cristianos no poseen ninguna de las características de Cristo.

Lamentablemente, en demasiadas situaciones, los abusadores han utilizado indebidamente las Escrituras y la teología para justificar sus comportamientos abusivos. Asimismo, otros colaboradores, bien intencionados, también han utilizado mal la Biblia para convencer a las víctimas de que acepten la violencia continua en su familia. Este mal uso de las Escrituras puede ser peligroso, e incluso letal, para las víctimas involucradas. Las comunidades responsables ya no pueden ni deben guardar silencio, ni ofrecer falsas soluciones espirituales.

El silencio perpetúa el ciclo de la violencia doméstica y no conduce al cambio. Todas las comunidades deben hacer esfuerzos, especialmente las comunidades eclesíásticas, para ayudar a las familias a contener, impedir y reprimir el abuso y a crear entornos más saludables para aquellos que son más frágiles y vulnerables.

Por supuesto, es obvio que vivimos en una era de crueldad. Nuestros sentidos son bombardeados por la violencia en las noticias, la música, la televisión, y otros medios de



comunicación y redes sociales. Muchas personas llegan a ser objeto de violencia. Las víctimas que más tocan nuestros corazones son las mujeres y los niños. Es cierto que los hombres también son víctimas de abuso y violencia, pero en menor grado, que quizá se deba a la falta de informes. Independientemente de quién sea la víctima, la violencia doméstica o familiar es incompatible con el plan de Dios para la familia y la dignidad humana.

Todas las comunidades deben hacer esfuerzos [...] para ayudar a las familias a contener, impedir y reprimir el abuso.

La violencia doméstica incluye abuso físico, sexual y emocional. No existe una jerarquía para el abuso; todos son destructivos.

El abuso físico puede incluir comportamientos como empujar y patear, y puede escalar a ataques más dañinos y graves. Si bien puede comenzar con pequeños hematomas, podría terminar en asesinato.

El abuso sexual puede incluir toqueteo inapropiado y comentarios verbales. La violación, el abuso sexual y el incesto también se incluyen en esta categoría.

El abuso emocional incluye comportamientos que degradan o menosprecian de alguna manera a la víctima. Puede incluir amenazas verbales, episodios de ira, lenguaje obsceno, exigencias de perfección e invalidación del carácter y de la persona. La posesividad extrema, el aislamiento y privar a alguien de los recursos económicos son psicológica y emocionalmente abusivos y destructivos.

No existe un perfil único de los abusadores o de las víctimas. Ambos pueden provenir de todos los grupos etarios, grupos étnicos, clases socioeconómicas, profesiones y comu-

nidades religiosas o no religiosas. El abuso y la violencia pueden adoptar varias formas. En el caso de los ancianos y los niños, también puede incluir negligencia grave.

LAS VÍCTIMAS

- En los Estados Unidos, una de cada cuatro mujeres experimentará violencia doméstica, también conocida como violencia conyugal o familiar, durante su vida.¹
- Las mujeres son más propensas que los hombres a ser asesinadas por su pareja.
- Las mujeres entre los 20 y los 24 años tienen el mayor riesgo de convertirse en víctimas de violencia doméstica.²
- Cada año, una de cada tres mujeres víctimas de homicidio es asesinada por su pareja actual o su expareja.³

LAS CONSECUENCIAS

- Los sobrevivientes de violencia doméstica “enfrentan altas tasas de depresión, alteraciones del sueño” y otros trastornos emocionales.⁴
- “La violencia doméstica contribuye a la falta de salud de muchos sobrevivientes”.⁵
- “Sin ayuda, las niñas que son testigos de violencia doméstica son más vulnerables al abuso durante su adolescencia y adultez”.⁶
- “Sin ayuda, los varones que son testigos de violencia doméstica son mucho más propensos a convertirse en abusadores de sus parejas o hijos al llegar a adultos, perpetuando así el ciclo de violencia a la próxima generación”.⁷
- La mayoría de los incidentes de violencia doméstica *nunca* se denuncian.⁸

En la violencia doméstica, *siempre hay un uso indebido del poder y un desequilibrio de poder*. La violencia doméstica se caracteriza por el miedo, el control y el daño. Una



persona, en la relación, utiliza la coerción o la fuerza para controlar a la otra persona o a otros miembros de la familia. El abuso puede ser físico, sexual o emocional.

Hay varias razones por las que los abusadores o los agresores pueden optar por abusar de su poder:

- Piensan que es su derecho; es decir, sería parte de su rol.
- Se sienten autorizados a usar la fuerza.
- Aprendieron este comportamiento en su pasado, y no conocen otro, tal vez.
- Piensan que este comportamiento funciona.

En la mayoría de los casos de abuso denunciados, el abusador es un hombre. Sin embargo, también pueden ser mujeres. El abuso no tiene cabida en las relaciones saludables.

Los abusadores asumen que tienen el derecho de controlar a todos los miembros de su familia. La voluntad de usar la violencia para lograr este control proviene de cosas que han aprendido. De diversas fuentes, el abusador ha aprendido que es apropiado para quien es más grande y fuerte (generalmente, un hombre) golpear a otros “por su propio bien” o porque “los ama”, por ejemplo.

Los abusadores aprenden comportamientos abusivos de varias fuentes, incluida la observación de padres y compañeros, la interpretación errónea de las enseñanzas bíblicas y de algunos medios de comunicación (chistes, caricaturas y películas) que retratan el control y el abuso como parte normal de las relaciones.

A veces, las víctimas incluso piensan que son la causa o que merecen el abuso. Pero esto no es cierto. El comportamiento de la víctima no causa la violencia del abusador. El abusador tiene el control de la violencia, no la víctima.

Las buenas nuevas y la esperanza, para las familias actuales, es que Dios no nos ha dejado solos. La Biblia presenta la verdadera imagen de cómo deberían ser las relaciones

humanas. Los seres humanos fuimos creados por un Dios amoroso y relacional que nos formó para estar en relación con él, en primer lugar, y luego con los demás. Como fuimos creados a su imagen (Génesis 1:27), todas nuestras relaciones deberían ser un reflejo de él y de su amor. Por supuesto, a diferencia de Dios, no somos perfectos, y debido a estas imperfecciones tendremos problemas en nuestras relaciones. Por lo tanto, debemos buscar la conducción de Dios a fin de que nos dé gracia y fortaleza para ser más amorosos, amables y pacientes, y para ejercer dominio propio en todas nuestras relaciones.

Dios nos ha proporcionado un medio para tener relaciones saludables. Se nos llama a edificarnos unos a otros; esto se llama *empoderamiento*. Cuando nos empoderamos mutuamente en la familia, construimos una gran confianza en la relación. Cuando hacemos mal uso del poder mediante el dominio y la coacción, destruimos la confianza. La CONFIANZA es clave en el proceso de empoderamiento.

Los padres que empoderan a sus hijos y los preparan para una interdependencia responsable les brindarán las habilidades necesarias para vivir como adultos saludables, y para formar y mantener relaciones saludables. Cuando los padres utilizan formas poco saludables de poder y control con los niños, estos se desconectan de su familia y aprenden formas negativas de usar el poder y de relacionarse con los demás.

El empoderamiento es amor en acción, una característica piadosa que debemos imitar. Si podemos practicar el empoderamiento en nuestra familia, esto revolucionará la visión de la autoridad en nuestros hogares. La coerción y la manipulación son lo opuesto del empoderamiento; una distorsión de lo que es el verdadero poder. El empoderamiento se refiere a la reciprocidad y la unidad.

El amor y la gracia de Dios nos otorgan el poder de empo-



derar a los demás. Cuando se produce el empoderamiento mutuo entre los miembros de la familia, cada uno crecerá exponencialmente en humildad y en amor. En verdad, los miembros de la familia comenzarán a asemejarse más a Cristo. Y se nos promete que recibiremos su poder, al tratar de tener relaciones sanas.

En la actualidad, hay muchos que se encuentran fuera de este modelo de relaciones familiares saludables. Si en tu hogar se ha infiltrado el abuso, te alentamos, a partir de hoy, a esforzarte para que tu hogar y tus relaciones estén libres de abuso de cualquier índole. Te pedimos que reconozcas el abuso y busques consejo y ayuda profesional lo antes posible, con el propósito de comenzar el proceso de curación. Este paso traerá una mayor esperanza a tu familia hoy.



Rompiendo el Silencio: Dile no a la violencia doméstica. Conoce esta campaña y salva vidas, quizá la tuya: <http://rompiendoelsilencio.org/>



WhatsApp



¿Has sido víctima de violencia doméstica? Atendemos diariamente por WhatsApp y podemos ayudarte. Accede: <http://adv.st/saaf>

Referencias:

¹ "Get the Facts and Figures" [Conozca los hechos y las estadísticas], línea directa nacional de violencia doméstica, <http://www.thehotline.org/resources/statistics/>.

² "Domestic Violence" [Violencia Doméstica], Centro de Mujeres del Área de la Bahía, <http://bawc-mi.org/site15/index.php/2015-03-30-00-21-30/domestic-violence>.

³ *Ibíd.*

⁴ *Ibíd.*

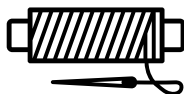
⁵ *Ibíd.*

⁶ *Ibíd.*

⁷ *Ibíd.*

⁸ *Ibíd.*

Capítulo 9



CÓMO PREVENIR LAS CRISIS Y EL DIVORCIO

Las bodas son ocasiones hermosas, placenteras y sumamente felices. Cuando una pareja está de pie ante el altar, tomados de la mano, mirándose a los ojos, recitando sus votos, está llena de alegría y esperanza. Creen que su amor es tan especial y su vínculo tan fuerte que estarán juntos por siempre “en la salud y en la enfermedad” y “en la prosperidad o en la adversidad”.

La realidad es que la mayoría de las parejas terminará en uno de tres grupos: parejas que prosperan, parejas conflictuadas o parejas que desisten. En los Estados Unidos y en muchos países del mundo, entre el cuarenta y el cincuenta por ciento de los matrimonios en primeras nupcias finalmente terminarán en divorcio.¹ En Sudamérica, la estadística se acerca a un divorcio por cada tres casamientos. ¿Qué sucede con los votos de seguir juntos “hasta que la muerte nos separe”? ¿Hay una falta de comprensión real de lo que



verdaderamente significan los votos?

Como muchas parejas tienen conocimiento de las elevadas tasas de fracaso matrimonial, atenúan sus votos matrimoniales, adaptando las palabras que se encuentran en los votos tradicionales. Algunos votos ahora dicen: “Siempre y cuando ambos nos amemos”, en lugar de “mientras ambos vivamos”. Pareciera que algunas parejas están bajando sus expectativas solo en caso de que no sean capaces de estar a la altura de tan alto nivel de compromiso.

Infelizmente, se le ha hecho creer a la gente que cuando los sentimientos románticos se disuelven el amor se esfuma.

A simple vista, nos podemos dar cuenta de que el matrimonio, como institución, ha recibido un gran golpe en todo el mundo. Todos conocemos a alguna pareja que ha experimentado el divorcio. Y en los países donde no existe un divorcio legal, muchas parejas se separan, viven vidas distanciadas mientras ocupan la misma casa o viven con altos niveles de angustia. Sin duda, la mayoría hemos vivido, de primera mano o de cerca, el dolor de las relaciones complicadas.

Ante esta desalentadora realidad, ¿cómo puede una pareja permanecer felizmente casada para toda la vida? ¿Cómo puede una pareja, en la sociedad actual, formar un matrimonio que dure toda la vida, o vivir “felices para siempre”? ¿Es posible prevenir las crisis y el divorcio? Hay una buena noticia, y es que las parejas pueden permanecer felizmente casadas durante toda la vida, minimizar las crisis y mantenerse al margen de los tribunales de divorcio.

La mayoría nos hemos *enamorado* o hemos oído hablar de esto. Al menos, así es como nuestra sociedad lo llama; esa oleada de sensaciones vertiginosas y de mariposas en

el estómago que tenemos cuando conocemos a alguien que nos atrae poderosamente. Pero eso no es amor, en realidad. Es, simplemente, la respuesta natural del organismo al influjo de neuroquímicos que se vierten al sistema límbico del cerebro cuando conocemos a alguien que consideramos atractivo. Nosotros preferimos llamarlo *atracción*.

Otra realidad es que esta respuesta vertiginosa no es duradera con la misma persona, a menos que nos propongamos conectarnos positivamente a diario. La fuerza poderosa que nos conecta al principio comienza a desaparecer una vez que dejamos de hacer todas las cosas maravillosas que hicimos al comienzo de la relación y tenemos que superar las preocupaciones diarias de la vida. Infelizmente, se le ha hecho creer a la gente que cuando los sentimientos románticos se disuelven el amor se esfuma.

La sensación de estar *enamorado* es algo hermoso. Pero las relaciones son dinámicas y siempre van cambiando. Por ende, por más profundo que parezca ese amor, se basa sola y exclusivamente en un sentimiento y en un nivel de compromiso extremadamente superficiales, que tarde o temprano se desvanecerán o se disiparán. Sin embargo, con mucho esfuerzo, tiempo, compromiso y disposición a seguir adelante, es posible cultivar y mantener (o reavivar) un amor que puede ser satisfactorio y estable para toda la vida.

Formar un matrimonio exitoso es como construir una casa. Exige un plan y requiere un compromiso de trabajo arduo. A continuación, ofrecemos cinco pasos esenciales para formar un matrimonio fuerte y saludable.

1. CONSTRUYE TU MATRIMONIO CON AMOR AUTÉNTICO

El verdadero amor requiere entender las necesidades de los demás y estar dispuestos a practicar la abnegación por



el bien de la relación. El verdadero amor requiere mucha energía y sacrificio, pero conserva nuestra determinación de formar el mejor matrimonio posible.

2. ACEPTA LOS DEFECTOS DEL OTRO

En el matrimonio, debemos aprender a valorarnos mutuamente y a aceptar que no somos perfectos. Estamos hablando de tener un matrimonio lleno de gracia. La gracia es algo que das a alguien aunque no lo merezca. Entonces, ofreces bondad, paciencia, dulzura y más... incluso cuando no tienes ganas. ¿Por qué? Porque en algún momento, incluso a diario, tu cónyuge tendrá que hacer lo mismo por ti.

Lo maravilloso de la gracia es que no puedes ganártela ni comprarla. Y, como dador de gracia, puedes ofrecer amor y aceptación como un regalo para tu cónyuge. La gracia en el matrimonio crea una atmósfera que va más allá de la culpa y la vergüenza, y prepara el escenario para el crecimiento y el compromiso renovado en la relación.

3. ESCUCHA A TU CÓNYUGE

Una gran cantidad de investigaciones científicas acerca del matrimonio sugiere que la mayoría de las relaciones experimenta angustia debido a la falta de comunicación efectiva. Si los casados y la gente en general aprendieran a comunicarse mejor, tendrían mucha más comprensión entre sí y una base para una relación más fuerte y sana.

La buena comunicación es a cualquier relación lo que el agua y la luz del sol son para un césped saludable. Escuchar bien es como el fertilizante que se sumerge en la superficie para nutrir y enriquecer el suelo. En la mayoría de las relaciones, cuando hay una queja es porque algunas necesidades no se están satisfaciendo, y las voces no se escuchan. Las parejas que se comunican bien entienden que *escuchar*

activamente es un ingrediente esencial en su matrimonio.

La escucha activa significa escuchar con los oídos, los ojos y el corazón. Transmite a tu cónyuge que estás más interesado en escuchar lo que tiene que decir que en defenderte y en expresar tu observación. Una vez más, la escucha activa requiere abnegación, otro ingrediente esencial para que el matrimonio dure toda la vida.

4. PERDONA SEGUIDO

El diccionario *Oxford* (1989) tiene esta definición de *perdonar* en inglés: 1) dejar de sentirse enojado con alguien por una ofensa, defecto o error; 2) ya no sentirse enojado ni con deseos de venganza; 3) cancelar una deuda.

El perdón allana el camino para la sanidad y la reconciliación en toda relación. En el matrimonio, inevitablemente ambos se lastimarán mutuamente. Cuando perdonamos, renunciamos a creernos con derecho a castigar o a tomar represalias por el mal que se nos ha infligido. Cuando no perdonamos, la amargura y el resentimiento aumentan en la relación. El perdón nos libera de estos sentimientos y nos sana. El perdón, en esencia, es para el perdonador más que para el perdonado.

5. ABRAZA MÁS

La mayoría de las parejas no puede esperar a casarse para disfrutar de los privilegios físicos del matrimonio. Pero, a medida que la vida cotidiana asume el control y la euforia desaparece, nos olvidamos de hacer las cosas que hacíamos al principio. El abrazo es una forma fácil de reconectarse a diario. Cuando nos abrazamos o nos tocamos, se libera la hormona oxitocina. La oxitocina es la hormona que aumenta nuestro vínculo con otra persona; también disminuye la presión arterial y reduce el estrés. En resumen, hay muchos benefi-



cios que podemos obtener de un simple abrazo. Animamos a las parejas a que se abracen por un minuto cada mañana antes de separarse, y todas las noches cuando vuelven a verse.

CONCLUSIÓN

Lo que distingue a los matrimonios exitosos de aquellos que constantemente experimentan angustia o terminan en divorcio son las habilidades relacionales: saber cómo mantener el amor real, resolver conflictos, practicar el perdón y la aceptación, mantener el romance y mejorar la comunicación. La mayoría de las parejas no está adecuadamente preparada para esto, ¡pero cada pareja puede aprender!

Si estás dispuesto a integrar estos pasos constructivos a tu matrimonio, cimentarás un matrimonio que resistirá las tormentas de la vida. Aunque todos los matrimonios experimentarán dificultades en algún momento u otro, no es necesario que se separen cuando lleguen las pruebas. Las parejas que aprenden a trabajar juntas como equipo en las buenas y en las malas verán que su matrimonio no solo sobrevivirá sino también prosperará. ¡Y “vivirán felices para siempre”!



Lee también el artículo: “10 rasgos detonadores de peleas conyugales”: <http://adv.st/esperanza9>



WhatsApp



¿Estás pensando en divorciarte? Antes de tomar una decisión, conversa con nosotros por WhatsApp. Accede: <http://adv.st/saaf>

Referencias:

¹ “Marriages and Divorces” [Matrimonios y divorcios], DivorceStatistics, <http://Divorcestatistics.org> y “Crude Divorce Rate” [Estadísticas crudas de divorcios]; Eurostat, <http://ec.europa.eu/eurostat/web/products-datasets/-/tps00013>.

Capítulo 10



EXISTE ESPERANZA

No hace mucho, conversábamos con una pareja con más de 25 años de casados, y la esposa compartía con gran felicidad las maravillosas vacaciones que acababan de disfrutar en Aruba. Era evidente que estaba encantada de compartir con nosotros que para ellos su matrimonio era una prioridad, así que, ahorraron para estar a solas en un lugar hermoso. En cuanto ella mencionó el lugar donde habían estado de vacaciones, el esposo intervino, casi irritado: “No, querida”, dijo, “fuimos a Barbados, ¿recuerdas?” El porte alegre y animado de la adorable señora pasó de repente de la alegría a la tristeza.

En otra ocasión, conversábamos con una familia con tres hijos adolescentes, y el hijo menor compartía con cierto orgullo que hacía tres años había aprendido a hacer esquí acuático en el campamento de verano. Era innegable lo mucho que este joven disfrutaba de esa actividad, y que se sentía muy confiado con las habilidades que había aprendido, cuando su madre interrumpió la conversación y dijo: “Fue hace dos años, Mateo, no tres”. La reacción del joven fue instantánea. La cara de felicidad cedió ante el ceño frunci-

do, y el lenguaje corporal de satisfacción se desplomó bajo sus hombros caídos.

Compartimos estas historias para destacar que nunca vimos que las parejas hayan fortalecido su relación o que haya mejorado la relación entre padres e hijos cuando un miembro de la familia corrige el comportamiento de otro sin que se lo pidan.

Lo cierto es que por más que el marido tratara de ser amable en la primera historia, y por más que la madre intentara ser útil en el segundo caso, estos son ejemplos muy ofensivos de la tendencia que muchos tenemos de corregirnos mutuamente en público, especialmente a los más cercanos. Estos casos también revelan cuán descortés y potencialmente destructiva puede ser esta costumbre para la calidad de una relación.

En ambas ilustraciones, la corrección era totalmente innecesaria, ya que no le agregaba ningún valor real a la información compartida. Obviamente, la esposa no tenía ninguna intención de engañar a nadie con respecto al lugar donde habían ido de vacaciones, ya que tanto Aruba como Barbados son bellas islas del Caribe, con maravillosas playas para disfrutar. El adolescente tampoco tuvo intenciones de engañar a nadie con respecto a cuánto hacía que había aprendido a esquiar en el agua; desde luego que no importaba si hacía dos o tres años.

Por consiguiente, ten cuidado con los hábitos que has adquirido y que practicas en tus relaciones familiares a diario. Si bien es cierto que los miembros de tu familia no son perfectos y, como tú, son propensos a cometer errores inadvertidos o a olvidar los detalles exactos de una historia, la manera de referirte a lo que ellos dicen afianzará o dañará tu relación. En tanto que sus anécdotas imperfectas no le harán daño a nadie, tus constantes correcciones darán a

entender que hablar en tu presencia puede representar un riesgo para ellos.

Hace algunos meses, asesoramos a una mujer con quince años de casada y dos hijos en edad escolar. Estaba realmente afectada porque su esposo siempre estaba ocupado trabajando y nunca tenía tiempo para ella o los niños. “Creo que mi esposo ya no me ama”, dijo. “He estado esperando durante mucho tiempo a que se desocupe, pero no cambió nada en los últimos diez años. Estoy cansada de esperar y querer salir de este matrimonio miserable”, compartió.

En otra ocasión, hablamos con una mujer que nos dijo: “Mi esposo es drogadicto. ¿Espera Dios que siga casada con él? A veces temo por mi vida y la de nuestros hijos cuando se vuelve violento o se lleva nuestro dinero para pagar las drogas”.

Esperamos que a medida que tomes decisiones sobre tus relaciones en los próximos días, lo hagas con la confianza de que no estás solo en tu búsqueda de mayor paz y felicidad.

Sentimos el profundo dolor de una joven con la que estábamos hablando hace unas semanas, cuando compartió esto con nosotros: “Llevamos tres años de casados y mi esposo ya se olvidó de ser romántico. ¿Qué puedo decirle o hacer para animarlo a que continúe siendo romántico?”

Si bien las mujeres nos consultan con más frecuencia que los hombres para hablar sobre sus relaciones, nos dolió presenciar el gran pesar de un hombre con el que estábamos hablando hace unos meses, quien nos dijo: “Sencillamente, no se puede vivir con mi esposa. Cada vez que conversamos sobre algo importante, terminamos peleándonos, porque ella siempre se *tiene* que salir con la suya. No importa cuál

sea la situación, la modalidad siempre es la misma. Siempre me siento invalidado cuando hablo de cualquier cosa con mi esposa, porque ella siempre quiere tener razón y parece que yo siempre estoy equivocado. Con una mujer como mi esposa, no creo que sea posible cumplir los propósitos de Dios en nuestro matrimonio. Estoy cansado y frustrado, y ya no sé qué hacer”.

Como dijimos al comienzo de este libro, las relaciones matrimoniales y familiares son las experiencias más desafiantes que los seres humanos puedan tener. Y es verdad que no hay familias perfectas, porque no hay personas perfectas.

Esperamos que a medida que tomes decisiones sobre tus relaciones en los próximos días, independientemente de tu estado civil (casado, divorciado, viudo o soltero) y de tu edad (joven, adulto o anciano), lo hagas con la confianza de que no estás solo en tu búsqueda de mayor paz y felicidad.

Aunque es difícil establecer y mantener relaciones familiares sanas, más que nunca creemos que hay esperanza para las familias actuales. Y eso es alentador.

Con todo, la esperanza no está solo en los consejos que hemos compartido en estas páginas sobre las opciones que tienes para responder de una mejor manera: ser proactivo, detenerte, pensar y elegir la respuesta correcta en las interacciones con tus seres queridos. La esperanza no está solo en el hecho de que puedes buscar auxilio en consejeros profesionales, que puedan ayudarte a adquirir mayor perspectiva y a procesar formas de aprender mejores habilidades para fomentar relaciones más fuertes. La esperanza no está solo en el hecho de que te acuerdes de hacer “depósitos en las cuentas bancarias” emocionales de los miembros de tu familia cada día. La verdadera esperanza está en las promesas de Dios de ayudarte en situaciones que parecen imposibles, cuando Jesús dice, en San Marcos 10:27: “Esto es imposible para los hombres, pero

no para Dios. Porque para Dios todo es posible” (RVC).

Tener a Dios de tu lado es muy relevante. Búscalo en tu experiencia de vida, mira hacia él cuando enfrentas decisiones. Es más, él quiere formar parte de tu vida: quiere hablarte cuando lees su Palabra; cuando hablas con él en oración. La mejor decisión que puedes tomar para tu familia es hacer de Dios el tercer pilar de tu matrimonio; el Consejero y la Guía para tus hijos y para ti, una verdadera Fuente de esperanza cuando parece no haber ninguna esperanza en todo lo que te rodea.

Esta es su invitación para tus seres queridos y para ti: “Mira que estoy a la puerta y llamo. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré, y cenaré con él, y él conmigo” (Apocalipsis 3:20). ¿Le darás una oportunidad?

Esto es lo que esperamos para todas las relaciones familiares, incluso para la tuya. Más que esperar, ¡oramos para que experimentes esa realidad en tu vida!



Mira también la serie de conferencias “Familias imperfectas” en: <http://adv.st/esperanza10>



WhatsApp



¿Sueñas con que tu familia sea más feliz, a pesar de todas las dificultades?

¿Quieres que Dios forme parte de ella? Habla con nosotros por WhatsApp.

Accede: <http://adv.st/saaf>

