A romantic couple is shown in a close embrace. The man, on the left, has his eyes closed and is holding a vibrant red rose. The woman, on the right, is leaning her head against his and also has her eyes closed, appearing to smell the rose. They are both wearing light-colored, ribbed sweaters. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The overall mood is intimate and tender.

ARNULFO CHICO ROBLES

LO QUE USTED
DEBE SABER
ANTES DE DAR EL

Si



Arnulfo Chico Robles (1962), actualmente se desempeña como catedrático y coordinador de la Unidad Ciencias de la Familia de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión. Asimismo, como terapeuta familiar, es miembro de la International Family Therapy Association (IFTA)– EEUU.

En su formación académica cuenta con una Licenciatura en Teología, un Diplomado en Pedagogía por la Universidad Peruana Unión, posteriormente realizó una Especialidad en Terapia Familiar por la Universidad Federico Villarreal, ha ampliado su formación al obtener el grado de una Maestría en Relaciones Familiares por la Universidad de Montemorelos – México y otra Maestría en Terapia Familiar por la Universidad Peruana Unión. Últimamente ha concluido los estudios doctorales en Psicología por la Universidad Inca Garcilaso de la Vega.

Como parte de su experiencia profesional asesora a los jóvenes para el matrimonio, realiza consejería, terapia familiar y matrimonial. También ha dictado decenas de conferencias y seminarios para jóvenes, esposos y padres en diferentes lugares del país y del extranjero.

LO QUE USTED _____
DEBE SABER
_____ ANTES DE DAR EL

Si

Para dar el *Si*, no debe ser una decisión basada en el impulso, sino ésta debe ser reflexionada y razonada porque el amor no es un suceso, sino un proceso

Dedicatoria

A Mercy quien es mi amiga, compañera y esposa.
Gracias a su amor, dedicación y comprensión, me
motiva a decirle Sí ahora, mañana y siempre.

Título: LO QUE USTED DEBE SABER ANTES DE DAR EL SÍ

Autor-editor: Arnulfo Chico Robles

Dirección: Barrio el Saber 118

Carretera Central Km. 19 Ñaña, Lima- Perú

Es una publicación de Arnulfo Chico Robles

E-mail: chico@upeu.edu.pe

Segunda edición, octubre 2011

Diseño/Diagramación: Alipio Chavez

Corrección ortográfica:

Ricardo Becerra

Salomón Vásquez

Impreso por la Universidad Peruana Unión

en su Centro de Aplicación Editorial Imprenta Unión

Km. 19 Telf: 618-6301, Telefax 618-6339

e-mail: union@imprentaunion.com

JOB 10138-09UNION

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú

Nº 2011-12449

El contenido de esta publicación no podrá reproducirse total ni parcialmente por ningún medio mecánico, fotográfico, electrónico (escáner y/o fotocopia) sin la autorización escrita del autor.

IMPRESO EN EL PERÚ

PRINTED IN PERU

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN

1. Una elección que no puedes equivocarte.....	13
2. Cómo tener un noviazgo exitoso.....	23
3. Señales de peligro durante el noviazgo.....	39
4. Cómo saber si lo que siento es amor.....	51
5. Ideas equivocadas acerca del amor.....	65
6. Sexo ¿por qué esperar hasta el matrimonio?.....	73
7. Tú y yo ¿en qué somos diferentes?.....	93
8. Secretos para una buena comunicación.....	107
9. Cómo elaborar un plan financiero.....	125
10. Cómo llevarse bien con el cónyuge a pesar de los suegros	145
11. Consejos para la planificación familiar.....	153
12. Aprenda a resolver los conflictos.....	163
13. Matrimonio: ¿qué debo saber antes de casarme?.....	173
14. Consejos para planificar una luna de miel inolvidable.....	191

APÉNDICE

1. Pensamientos sugerentes para las tarjetas de boda	199
2. Presupuesto sugerente para una boda.....	203
3. Programa sugerente para el matrimonio religioso.....	205

BIBLIOGRAFÍA

A pesar de que muchos matrimonios están fracasando, los jóvenes todavía van en la aventura de él. Un buen número de ellos irá a incrementar la estadística de los matrimonios fracasados. Sin duda, un buen noviazgo es la antesala de un buen matrimonio, un mal noviazgo es la antesala de un matrimonio fracasado. En realidad cuando hablamos de matrimonios fracasados, estamos hablando de noviazgos fracasados. Una tercera parte de los matrimonios fracasados naufragó durante el noviazgo. La crisis familiar y el crecimiento de separaciones y divorcios nos recuerdan que muchos de ellos apresuraron su matrimonio y llegaron a él sin ninguna preparación. Elena de White, a los jóvenes, les dice: "un compromiso tan serio como el matrimonio y de resultados tan trascendentales no debe contraerse con precipitación y sin la suficiente preparación".

¿Por qué fracasan muchos matrimonios? Entre los factores más relevantes está el apresuramiento y la falta de preparación prematrimonial. Los jóvenes que se apresuran en comprometerse pueden sentir pesar toda la vida. Las parejas que se divorcian, en un período de tres a siete años, son aquellas que se casaron dentro los siete meses de haberse conocido. Los que muy pronto se casan, muy pronto también se separan. Elena de White afirma que "Satanás está constantemente atareado en apresurar a los jóvenes inexpertos hacia una alianza matrimonial...como consecuencia de los casamientos apresurados, aun entre el pueblo de Dios, se producen separaciones y divorcios". Los consejeros familiares, Ed Wheat y Gaye Wheat,

hablando sobre el descuido en la preparación prematrimonial de los jóvenes señalan que “a pesar de que el divorcio está alcanzando proporciones endémicas, las jóvenes parejas continúan aventurándose al matrimonio con una notable falta de preparación. Algunas veces sólo hay una breve reunión con el ministro religioso antes de la boda, luego una ceremonia a menudo bien elaborada, y desde allí quedan por su cuenta los recién casados, al azar, en la búsqueda de la felicidad, mientras la familia y los amigos esperan lo mejor de ellos”. Un noviazgo sin ninguna preparación para la vida familiar es lanzar a los jóvenes para que sobrevivan en medio de una empresa muy difícil.

Por ello, nadie debería casarse sin recibir orientación y consejería prematrimonial, por un período prudencial, de un consejero. Los estudios están demostrando que las parejas que han estudiado un curso prematrimonial les es más fácil “acoplarse” en el matrimonio.

Con el propósito de ayudar a los padres y a los jóvenes en esta preparación, nace este libro, pensando en entregar a los jóvenes un material de consulta y orientación para la elección del compañero o compañera sentimental, también para ser usado como un material de estudio en la preparación prematrimonial de los novios. Los temas pueden ser estudiados de manera individual; sin embargo, para los novios, es recomendable que discutan cada punto estudiado y evalúen si ambos están de acuerdo sobre sus percepciones y decisiones. Sobre aquellos puntos en los que no estuvieran de acuerdo, conversen con su consejero o consejera; si no lo tienen, tomen ya la decisión de tener una persona que los oriente y asesore. Estamos seguros que en la medida que los jóvenes tomen conciencia de prepararse para el noviazgo y el matrimonio, se reducirán los riesgos de infelicidad y divorcios, incrementándose mayores posibilidades de tener un matrimonio sólido y feliz.



UNA ELECCIÓN QUE NO PUEDES EQUIVOCARTE

"El éxito en el matrimonio no depende tan sólo de encontrar el compañero o compañera adecuados, sino de serlo"
(Bernett Brickner)

1

Eamorarse es algo normal y natural; es la experiencia más emocionante y hermosa cuando llega ese momento, es la primavera de la vida, es la flor que muestra su belleza, se escucha el cantar de los pájaros, es cuando el sol calienta y la vida es música. Cuando llega ese momento no te apresures, trata de estar en el control de tus sentimientos. En el quehacer de la vida las per-

sonas andan apresuradas y cargadas de ansiedad, no hay tiempo para reflexionar; muchas de las respuestas y acciones son hechas mecánicamente; lo mismo está pasando en el campo de los sentimientos, se están tomando decisiones sin mucha reflexión.

CONSECUENCIA DE ELECCIONES EQUIVOCADAS

Quando alguien está a punto de casarse no se cansa de repetir a los cuatro vientos que ha elegido a la persona ideal, señala que es la persona con quien siempre soñó. Si todos dicen: "elegimos a la persona ideal", lo lógico sería ver matrimonios felices y estables, y esto no es verdad. La realidad nos muestra lo contrario, matrimonios inestables y esposos que prefieren terminar la relación matrimonial porque se encuentran insatisfechos e infelices.

La posibilidad de que un primer matrimonio acabe en divorcio, en un período de cuarenta años, es del 67 %. La mitad de estos divorcios se producen durante los primeros siete años.

Para John Cuber, sólo uno o dos de cada diez matrimonios llegarán a disfrutar de la felicidad en su relación. Un porcentaje

de estos matrimonios conservarán la relación por temor al qué dirán y cinco terminarán en tremendos conflictos y en el divorcio.

¿Qué dicen las personas que se divorcian? La mayoría afirma que se equivocaron en la elección del compañero o compañera sentimental. El alto índice de divorcios y las relaciones infelices de muchos matrimonios deben hacer reflexionar a los jóvenes en la elección de la persona con quien compartirá el resto de su vida.

Las estadísticas sobre los divorcios arrojan cifras muy alarmantes. Los primeros matrimonios se divorcian el 40%, los segundos el 60% y los terceros compromisos el 75 % (Chapman, 2000). Gottman y Silver (2000), son menos optimistas al afirmar que la posibilidad de que un primer matrimonio acabe en divor-

cio, en un período de cuarenta años, es del 67 % y que la mitad de estos divorcios se producen durante los primeros siete años. Los mismos autores señalan que el índice de divorcios para segundos matrimonios es un 10% más alto que el de los primeros.

El creciente porcentaje de divorcios no hace más que revelar la dolorosa realidad de infelicidad que viven muchos matrimonios. Hay quienes se han divorciado dos, tres o más veces y todavía siguen buscando el matrimonio feliz. Esto no se soluciona con un segundo o tercer compromiso. La perspectiva de encontrar un matrimonio más saludable y feliz disminuye con cada nuevo matrimonio.

Las investigaciones realizadas por Lois Verbrugge y James House, de la Universidad de Michigan, afirman que un matrimonio infeliz aumenta un 35 % las posibilidades de caer enfermo, incluso acortar la vida en un período de cuatro años. Por el contrario, las personas felizmente casadas viven más tiempo y disfrutan de mejor salud que las divorciadas o aquellas involucradas en una relación infeliz.

En nuestra sociedad muchas parejas han optado por el divorcio con demasiada rapidez y a un alto costo. Estudios realizados por sociólogos y psicólogos sobre los efectos del divorcio mencionan que éstos traen las siguientes pérdidas: se pierde el sueño y los proyectos de vida que ambos hicieron, la amistad del cónyuge porque el divorcio deja los corazones heridos y resentidos, el rol paterno, a los abuelos, el estatus económico, a los amigos, la perspectiva histórica de la familia, la aceptación social y la aceptación religiosa.

Éstas son sólo algunas de las pérdidas que trae el divorcio y no se dice.

“Si hay un asunto que debe ser considerado cuidadosamente, y en el cual se debe buscar el consejo de personas experimentadas y de edad, es el matrimonio”. (Elena de White)

Asimismo, las personas deben saber que no existe el “*y vivieron felices para siempre*” después del divorcio. Los efectos del divorcio duran toda la vida en los cónyuges y en los hijos (Chapman, 2000). De acuerdo a la doctora Wallerstein, directora del mayor centro de recuperación para divorciados en los EE.UU., es imposible borrar las cicatrices del divorcio. En gran medida, este dolor a la familia se evitaría si se eligiera sabiamente. ¿Cuántos hombres y mujeres en todo el mundo tienen desgarrados sus corazones y sus vidas? ¿Por qué se divorcian tantas parejas cada año antes de tener la posibilidad de celebrar su segundo aniversario de casados? ¡En parte porque los hombres y las mujeres simplemente han elegido mal!

Vale la pena elegir bien y no equivocarse. Sé sabio y prudente en tu elección. Una equivocación nos perjudica en lo físico, emocional, social y espiritual. Las estadísticas parecen decir a gritos a los jóvenes ¡por favor, elijan bien!

- » Las malas elecciones llevan a vivir una vida matrimonial desdichada.
- » Las elecciones apresuradas muchas veces terminan tan rápido como comenzaron.
- » La posibilidad de un segundo o tercer matrimonio para buscar la felicidad es más remota que el primero.

El amor que sueña con el matrimonio entraña las mayores decisiones de la vida. Saber elegir es comenzar a ser feliz y a perpetuar el amor.

ELECCIÓN: UN MOMENTO DECISIVO

Hay personas que para comprar un auto u otra cosa im-

portante y de valor, buscan opiniones autorizadas porque no desean equivocarse; sin embargo, cuando se trata de elegir un compañero(a) sentimental se valen de su propio juicio. El noviazgo y el matrimonio exige tomar la decisión más importante de la vida, conviene solicitar la opinión de personas de confianza y de buen criterio: nuestros padres, los maestros, los buenos amigos, consejeros familiares y Dios mismo. El momento más decisivo y trascendente en la vida de todo ser humano es la elección de un compañero o compañera con quien construirá una nueva vida.

Equivocarse en elegir una profesión, en establecer un negocio o en comprar una casa, no tienen el impacto devastador de una mala elección en la vida sentimental. No es como comprar un artefacto o un par de zapatos, si el producto le salió fallado, usted tiene la garantía para poder devolverlo y solicitar un cambio. Esto no es posible en el campo sentimental, si no eligió bien y se casó con ella, no podrá ir al padre para decirle: "se la devuelvo porque el producto está fallado". Esto me recuerda el letrero que puso el dueño de una tienda: "revise bien el producto que está llevando, una vez entregado no se aceptan devoluciones". Tómese su tiempo para elegir, si no está seguro(a) no se apresure, solicite información sobre el "producto". Si le conviene elíjalo, de lo contrario busque uno mejor.

La elección es el fundamento para la formación de una familia; une a dos personas en una relación que es el núcleo alrededor del cual se desarrollará y crecerá la familia. Mientras más sólida sea esta elección, mayores posibilidades habrá de que pueda sostener y afirmar lo que sobre ella se construye.

Como consejero familiar y prematrimonial, los jóvenes vienen para buscar un consejo. Estábamos con Carlos en la consulta, su angustia era la misma de muchos otros jóvenes y señoritas, "creo que necesito terminar mi relación con ella, dígame cómo lo hago

sin causarle mucho sufrimiento”. Carlos no buscó consejo para comenzar una relación, sin embargo, viene en busca de consejo para terminar una relación. Esta experiencia es la paradoja de la vida. ¿No sería mucho más prudente buscar el consejo antes?

Elsner (2000), menciona la trascendencia de tomar decisiones en la vida sentimental: “la elección es el fundamento para la formación de una familia; une a dos personas en una relación que es el núcleo alrededor del cual se desarrollará y crecerá la familia. Mientras más sólida sea esta elección, mayores posibilidades habrá de que pueda sostener y afirmar lo que sobre ella se construye” (p. 25). Una buena elección le hará feliz al que eligió y a los suyos. Estas decisiones afectan la vida presente y futura. Dice Elena de White, (1984) en su libro *Mensajes para los jóvenes*, que “la elección del compañero(a) es la más importante de nuestras vidas, y que no deben ser tomadas precipitadamente” (p.446). Todas nuestras decisiones reflejan nuestros valores. Una elección apresurada puede ser la desdicha de toda una vida y, por el contrario, una elección acertada puede ser la dicha y el disfrute de la vida. Dos damas conversaban, una de ellas le decía “me saqué la lotería con mi esposo”, “en cambio yo no tengo suerte para el amor”, comentó la otra dama. El éxito en el matrimonio no es cuestión de suerte, sino de elegir bien a la persona adecuada. Muchas elecciones sólo pasan por el corazón y terminan con el corazón destrozado o herido, la elección debe involucrar insoslayablemente la razón; elegir con la mente y el corazón nos ofrece mayor garantía para elegir a la persona ideal.

Según una encuesta publicada en Newsweek (1993), las personas más felices son las que están casadas con quienes fueron muy buenos amigos y con quienes comparten la misma fe religiosa.

Un profesor decía a sus alumnos: “cuando llega el momento del amor miren con cuatro ojos”. Observar bien antes de elegir

debe ser la consigna de todo joven en esta etapa del amor. Una esposa me decía en la consulta: “mi esposo no es el hombre con quien me casé”; parece que ella en el noviazgo sólo vio con un solo ojo y ahora en el matrimonio estaba mirando a su cónyuge con cuatro ojos. Generalmente esto es lo que hacen muchas parejas, no practican la recomendación. Cuando debían mirar los defectos y las virtudes, sólo miraban lo que querían ver, es decir, las virtudes; eran ciegos para ver los defectos. Una vez casados casi estamos obligados a “mirar con un solo ojo”; es decir, sólo ver las virtudes.

Elegir al compañero de toda la vida es la elección más trascendental; para nada sirve alcanzar los mayores éxitos en la vida profesional, si fracasamos en la elección del compañero o compañera. La oración es un recurso espiritual que no se puede dejar de lado en estas circunstancias. Elena de White (1984) exhorta que *“si las personas tienen el hábito de orar dos veces al día antes de pensar en el matrimonio, deberán orar cuatro veces diarias cuando tienen en vista semejante paso”* (p. 460).

Realizamos cientos y miles de decisiones durante nuestra vida. Tales decisiones determinarán nuestro destino. Lamentablemente pocos jóvenes se dejan ayudar y aconsejar sobre cómo tomar buenas decisiones. Es esencial que tomemos decisiones sabias si queremos evitar mucho sufrimiento. Las buenas decisiones en el campo sentimental están relacionadas con la oración, la intervención de Dios, el escuchar a los padres, consejeros y buenos amigos. La autora citada anteriormente advierte: “si hay un asunto que debe ser considerado cuidadosamente, en el cual debe buscar el consejo de personas experimentadas y de

Cuanto mayor es el círculo de amistad de un joven, hay mayor probabilidad de elegir al mejor y cuanto menor es el círculo de amistad, hay mayor probabilidad de elegir al menos indicado.

edad, es el matrimonio; si alguna vez se necesita la Biblia como consejera, si alguna vez se debe buscar en oración la dirección divina, es antes de dar un paso que ha de vincular a dos personas por toda la vida” (p. 462).

NO COMPROMETAN SUS SENTIMIENTOS ANTES DE TIEMPO

Hay estudios que han determinado que los hombres y las mujeres son diferentes en cuanto a la necesidad de tiempo para tomar decisiones y comprometer sus sentimientos. Los hombres sólo necesitan siete segundos para decidir si desean desarrollar una relación sentimental con una mujer determinada, esto depende de si les gusta lo que ven. Sin embargo, las mujeres por lo general necesitan más tiempo para tomar una decisión, debido a que les interesa ver las cualidades internas del hombre (Nancy Van Pelt, 2006). Parece que los jóvenes están en una competencia de carrera de 100 metros planos. Corren tan rápido en su vida sentimental que no tienen tiempo para reflexionar y evaluar lo que piensan hacer.

No comprometan sus sentimientos antes de tiempo, tómense su tiempo para cultivar el mejor y mayor círculo de amistad.

Tan pronto nos dejamos llevar por nuestras emociones por medio del amor romántico, toda nuestra objetividad comienza a desaparecer. Nos convertimos en pobres jueces para evaluar la idoneidad de la futura compañera o compañero sentimental.

Cuanto mayor es el círculo de amistad de un joven, hay mayor probabilidad de elegir al mejor y cuanto menor es el círculo de amistad, hay mayor probabilidad de elegir al menos indicado.

Elegir como compañero sentimental para toda la vida a un amigo o amiga es lo ideal por una razón fundamental: “el amigo se muestra como es”; el amigo no tiene temor en mostrarse tal cual es, manifiesta

sus defectos y virtudes con naturalidad. Alguien dijo: “Lo que es auténtico perdura; esto es tan cierto de la amistad como de otras formas del amor”.

Para la psicóloga Nancy Van Pelt (1999), llegar a ser amigos antes de involucrarse románticamente tiene mucho sentido. Si alguien se enamora demasiado rápido y la relación no funciona, es muy difícil mantener la amistad. La amistad generalmente llega a su fin. Sin embargo, si se toma el tiempo para conocer a alguien primero a nivel de amistad y se deja que el amor crezca lenta y gradualmente, se estará más próximo a tener un amigo o amiga para toda la vida sea que se case o no con esa persona.

Con frecuencia, los jóvenes me preguntan: ¿Es fácil mantener una amistad sin estar románticamente involucrado? ¿Cómo se distingue la amistad del enamoramiento? Es posible mantener y cultivar la amistad por meses y años, además no estar involucrados sentimentalmente. La amistad es una relación de aprecio personal sin compromiso sentimental. El enamoramiento es una relación de aprecio personal con compromiso sentimental.

Se puede tener muchos amigos, pero no muchos enamorados o enamoradas. El enamoramiento es un compromiso sentimental exclusivo y excluyente entre dos personas de sexo diferente. Esto significa que si uno compromete sus sentimientos antes de tiempo podrá perder oportunidades mucho mejores para elegir la pareja idónea. Por el contrario, si anda con paciencia y prudencia en cultivar y desarrollar cada vez nuevas amistades, el pronóstico es mucho mejor en la elección del futuro cónyuge.

Conozco matrimonios que están luchando por ser amigos, porque la boda les llegó muy rápido. No tuvieron tiempo para ser amigos antes del matrimonio. Invirtieron las etapas del noviazgo, ahora se encuentran con una tarea muy difícil de superar. Sigamos la etapa lógica del amor, primero cultive la amistad y después

comprometa sus sentimientos. Cloud y Townsend (2003), refieren que los jóvenes no deben construir una relación sentimental con alguien que no escogerían para ser su amigo o amiga. 'No permitan que su corazón se involucre con una persona a quien no tendrían como amiga o amigo.

El principal propósito del matrimonio es el compañerismo, es la amistad especial que se inicia cuando se conocieron. Ser amigos no es cuestión de dos o tres meses, esto lleva tiempo. Cuando las parejas han dedicado un tiempo considerable para conocerse en el plano de la amistad tienen una significativa posibilidad de hacer una buena elección. Recuerda que un buen matrimonio es resultado de un buen noviazgo y un buen noviazgo se debe a una buena elección y una buena elección generalmente es resultado de haber cultivado una buena amistad ¡Tómense su tiempo!

“Cuando nos sentimos atraídos hacia alguien, nuestra prioridad debe ser edificar una profunda amistad. Generalmente creemos que relacionarnos romántica y exclusivamente nos va a acercar en forma automática el uno al otro y nos permitirá conocernos mejor. Pero eso no siempre sucede así”.

(Joshua Harris)



CÓMO TENER UN NOVIAZGO EXITOSO

"El secreto de un buen matrimonio radica en "abrir" bien los ojos durante el noviazgo y en "cerrar" bien los ojos durante el matrimonio"
(J. Dobson)

2

El noviazgo es la antesala del matrimonio. En esta etapa se construye el futuro de ambos; la calidad del noviazgo determina muchas veces la calidad del matrimonio. Generalmente los fracasos matrimoniales revelan el fracaso en el noviazgo. Durante los seminarios prematrimoniales los jóvenes hacen casi siempre las siguientes preguntas: ¿Existe

el amor a primera vista? ¿A qué edad debe uno enamorarse? ¿Cuánto tiempo debe durar el noviazgo? ¿Si estoy de novio, es posible romper esa relación? ¿Debo contar a mi novio la historia de mi pasado? ¿Cuál es la diferencia de edad que deben tener los novios? ¿Cómo saber que mi novio tiene problemas de personalidad? ¿Las diferencias religiosas son en verdad importantes? ¿Qué cualidades deben tener los novios? Acabo de romper una relación sentimental, ¿Cuánto tiempo debo esperar para iniciar una nueva relación? Tengo un hijo de mi relación anterior, ahora estoy enamorada de otra persona, él me plantea que no permita que su padre vea a mi hijo, ¿qué debo hacer? ¿Cómo saber que la amo? ¿Cómo saber que me ama?

CONSEJOS PARA TENER UN NOVIAZGO DE ÉXITO

1. Busque la dirección de Dios, antes y durante el noviazgo

Los jóvenes deben considerar a Dios en todos sus planes, especialmente en la elección de su pareja sentimental. Una buena forma es orar a Dios para buscar su dirección y aprobación en la elección. Entre los jóvenes referidos en la Biblia, Isaac es un ejemplo para buscar la ayuda divina en la elección de una pareja sentimental. Él buscó la dirección de Dios antes de conocer a su novia Rebeca (Gén. 24:63). Los tiempos han cambiado, sin embargo, el principio de buscar la dirección de Dios es el mismo ayer y hoy. Elena de White tiene la misma idea: “Si los hombres y mujeres tienen el hábito de orar dos veces al día antes de pensar en el matrimonio, deben orar

“Si los hombres y mujeres tienen el hábito de orar dos veces al día antes de pensar en el matrimonio, deben orar cuatro veces cuando piensan dar ese paso”.
(Elena de White)

cuatro veces cuando piensan dar ese paso". Seguir la voluntad de Dios es la única salvaguardia para el éxito en la vida sentimental.

Muchas veces los jóvenes preguntan ¿hay una persona elegida y separada por Dios para cada hombre y mujer?, cuando me formulan esta pregunta en un seminario prematrimonial generalmente el grupo se divide en dos; algunos dicen que no, otros dicen que Dios tiene una persona elegida y específica para cada uno y que Él nos llevará a esa persona. Este concepto nace de una leyenda pagana, donde se creía que los dioses al crear un corazón lo partían en dos, colocándolo en un hombre y en una mujer. Estas dos mitades se pertenecían y se buscaban. Cuando se encontraban y se unían, su felicidad era completa. Me pregunto ¿Qué pasa si la otra mitad elige casarse con otro? Todas las parejas que no son felices, ¿se han casado con la mitad equivocada? Dios nos ha creado con la capacidad de pensar, de razonar y de elegir. Lo que Dios hace es ayudarnos en la correcta elección.

2. Pida consejo a sus padres u otras personas de su confianza

¿Por qué no habré escuchado los consejos de mis padres y personas mayores? ¿Por qué no habré pensado mucho más, antes de haberlo aceptado? Son lamentaciones que se escucha con mucha frecuencia después de que ya están casados. Ningún joven debería iniciar un noviazgo sin buscar consejo en los que ya recorrieron el camino, especialmente de los padres. Elena de White (1979) aconseja que "si gozáis de la bendición de tener padres temerosos de Dios, consultadles. Comunicadles vuestras esperanzas e intenciones,

aprended las lecciones que la vida les enseñó” (p.63). Si los padres no pueden realizar la tarea de consejero, se debe buscar consejo en otras personas de confianza.

Algunos jóvenes me preguntan ¿de todas maneras es necesario pedir consejo? Lo paradójico de esto es que cuando quieren comprar cosas como un reloj, un celular o un auto, generalmente los jóvenes creen pertinente buscar opiniones autorizadas; sin embargo, cuando se tiene que decidir por la elección de la novia o el novio no se usa el mismo criterio, siendo ésta una de las decisiones más importantes de la vida.

A pesar de que la tercera parte de los matrimonios siguen fracasando, los jóvenes creen, con demasiada frecuencia, que la entrega de sus afectos es un asunto en el cual tienen que consultarse únicamente a sí mismos, un asunto en el cual no deben intervenir ni Dios, ni los padres. Se creen competentes para hacer su propia elección, sin la ayuda de los padres o personas de confianza. La misma autora, citada antes, señala que suelen bastarles unos años de matrimonio para convencerlos de su error; pero muchas veces es demasiado tarde para evitar las consecuencias de un matrimonio fracasado.

3. Busque una relación con alguien de su misma fe

El consejo bíblico para los jóvenes es: “no os unáis en yugo desigual” (2Cor. 6:14). Se puede decir “no busquen uniones exogámicas”. La exogamia consiste en buscar pareja fuera de mi propio grupo social, religioso y cultural. Las investigaciones han demostrado que este tipo de relaciones en el área sentimental genera muchas complicaciones en la vida matrimonial. Generalmente durante el noviazgo el problema

está encubierto, cada uno piensa que su relación es igual y tal vez mejor. ¿Cuándo aparece el problema? Sin duda, en el matrimonio. El problema se complica más aún con la llegada de los hijos. Muchas veces, uno de ellos se siente presionado a abandonar sus creencias, valores y su religión a fin de mantener en “paz la relación”.

El caso de Pedro y Rosa ilustra claramente los problemas que a veces se tiene que enfrentar cuando hay diferencias en asuntos de fe. Ambos constituyen una familia cristiana, él es miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo día; ella, miembro de la Iglesia Alianza Cristiana y Misionera; fruto de esa relación tienen dos hijos, Carlos de 12 y Esther de 10 años de edad. Mientras los hijos eran pequeños los sábados iban a la iglesia de papá y los domingos a la iglesia de mamá. La relación conyugal cobró un nuevo giro cuando los hijos crecieron, especialmente por la decisión de bautizarse del hijo mayor. Esta decisión no fue una buena noticia para la madre, enfurecida se enfrentó al esposo diciéndole: “tú le has metido eso en la cabeza”. No es difícil imaginarse lo que sucedió después. La discusión se agudizó y la relación conyugal se deterioró. No estaban preparados para entender que tarde o temprano sus hijos tomarían sus propias decisiones; en este caso, la decisión del hijo afectó la relación. A pesar de que ambos eran cristianos, el ser miembro de distintas iglesias era un motivo de conflicto. Lo peligroso y triste de este tipo de relación es que los hijos más tarde se dan cuenta de que la religión en lugar de unirlos, los separaba. Lamentablemente, los padres no

*“Los estudios revelan que cuando existen diferencias sociales es mayor la posibilidad de que la armonía familiar disminuya y los conflictos conyugales aumenten.
(Stephen & Eshleman)*

pensaron en las consecuencias de la relación, al unirse con alguien que no es de su propia fe. Dios ya nos advirtió: “no os unáis en yugo desigual”. Este consejo no es una alternativa, es un imperativo.

Por otro lado, la endogamia consiste en buscar pareja dentro de mi grupo social, religioso y cultural. Los estudios de sociólogos y psicólogos demuestran que las relaciones conyugales de este tipo son las más sólidas y duraderas. Tener los mismos valores, las mismas prioridades y características sociales ayuda rápidamente a la adaptación y a la unidad de la pareja. La psicóloga Sarquis (1995), menciona que estadísticamente los factores de igualdad de raza, religión, ideología, tienen relación con la estabilidad matrimonial. Esta misma idea tienen los consejeros matrimoniales y familiares como Ben Young y Samuel Adams (2009), cuando afirman que los matrimonios más saludables son aquellos donde existe mayor similitud entre las parejas.

C. E. Rollins (1998), en su libro *¿Somos compatibles?*, manifiesta que los matrimonios más felices y saludables son aquellos en los cuales existe un fuerte fundamento de “similitud con respecto a sus antecedentes, temperamentos, metas, sueños, valores y en la forma en que cada individuo maneja y ordena su vida mental y física”. El mismo autor hace referencia a la encuesta realizada por Gallup en la cual se indica que el 47% de los matrimonios termina por “incompatibilidad mutua” como razón de la disolución de la relación (Ibíd., p. 36). Estas investigaciones no hacen más que confirmar que Dios tiene razón y que seguir su consejo, “no os unáis en yugo desigual”, nos evitará muchas lágrimas.

*Estadísticamente los factores de igualdad de raza, religión, ideología, tienen relación con la estabilidad matrimonial.
(C. Sarquis)*

4. Haga planes para vivir en forma independiente de sus padres

Desde el punto de vista psicológico y sociológico es recomendable que los novios que piensan casarse deben tener planes muy serios en vivir separados de sus padres. Wheat (1980), dice que “la separación de los padres desde el punto de vista físico, emocional y económico es la mejor manera de comenzar una nueva unidad social” (p. 24). La pareja necesita aprender la nueva aventura de la vida familiar sosteniéndose el uno al otro. Enfrentar sus propias dudas, rectificar sus errores y construir una nueva familia de acuerdo con sus propios valores y principios.

Actuales investigaciones están a favor de la independencia y la autonomía de los recién casados. Unir la vida de dos personas en el sagrado vínculo del matrimonio significa dejar un hogar para formar uno nuevo. Consiste en darle a la nueva relación su propia identidad sin sentir la necesidad de imitar las vidas o el tipo de relación de los padres. Separarse de los padres es mirarlos como personas, seres humanos que vivieron su propia realidad, sin calificarlos de ídolos o tiranos, sin sentir la necesidad de imitarlos o hacer lo que hicieron ellos (Rhodes y Wilson, 1981; Elsner et al. 2000).

El cumplimiento del consejo divino para los novios, “dejará a su padre y a su madre” (Gén. 2:24) puede evitar muchos problemas a la nueva relación, especialmente la interferencia de los suegros en la vida y las decisiones del nuevo matrimonio. El otro extremo en relación con los padres y los suegros, es olvidarse de ellos. La palabra dejará no significa que debemos abandonarlos. Comenzar la vida matrimonial es una nueva etapa en el proceso del ciclo vital y ésta requiere una independencia saludable con la familia de origen.

5. Decide a una edad apropiada

¿A qué edad deberíamos casarnos? La Biblia no dice específicamente a qué edad debemos casarnos; sin embargo, el principio bíblico en Génesis 2:24 es claro cuando establece que los novios deben tener la capacidad de vivir independientemente de sus padres y esto incluye independencia económica. La nueva pareja debe estar en condiciones psicológicas y económicas de establecer y mantener su nuevo hogar con dignidad. Cubrir esta expectativa es casi imposible en la adolescencia. Las estadísticas de divorcios en los matrimonios de parejas muy jóvenes no son nada alentadoras. De acuerdo con los últimos estudios sobre los matrimonios de adolescentes, las estadísticas confirman que tres de cada cinco matrimonios terminan en divorcios.

Los noviazgos prematuros son candidatos potenciales para el divorcio. Hay casos excepcionales de parejas muy felices establecidas a temprana edad. Sin embargo, estos casos no deben ser tomados como regla general. Vale la pena considerar el siguiente consejo de Elena de White (1979) en su libro *Hogar Cristiano*: “El joven que aún no ha pasado los veinte años es un pobre juez de la idoneidad de una persona tan joven como él para ser la compañera de su vida” (p. 66). Por otro lado, la Biblia nos advierte “no despertéis ni hagáis velar el amor hasta que quiera” (Cantares 2:7). El amor llegará a su tiempo, espera con paciencia hasta que la edad y la experiencia suficientes permitan expresarlos con honra y se-

Las estadísticas de divorcios en los matrimonios de parejas muy jóvenes no son nada alentadoras. De acuerdo a los últimos estudios sobre los matrimonios de adolescentes, las estadísticas confirman que tres de cada cinco matrimonios terminan en divorcios.

guridad. Despertar los afectos juveniles antes de tiempo se corre el peligro de vivir una vida desdichada.

Hay dos factores importantes que deben considerarse en el noviazgo: la edad y la madurez psicológica de la pareja. Norman Wright, en su libro *Premarital Counseling*, indica que "hay estudios científicos que señalan cuáles son las mejores edades para casarse. Estas oscilan entre 20 y 25 para mujeres; y para los hombres, entre 23 y 28". El mismo autor advierte que no es la edad cronológica el factor más determinante de la madurez. El joven puede tener la edad cronológica ideal; sin embargo, ser un niño emocional y socialmente.

6. Mantengan un tiempo prudencial en la relación de noviazgo

¿Cuánto tiempo debe durar un noviazgo?- Ni tan largo, ni tan corto. Dice Greta Palmer: "los noviazgos de tres meses, dan lugar al triple de fracasos matrimoniales que los noviazgos de dos años o más". Es preferible que la relación se prolongue más en la fase de la amistad cuando no existe ningún compromiso sentimental entre ambos, con el propósito de conocerse mejor. Todo compromiso apresurado distorsiona los sentimientos y muchas veces le quita objetividad cuando se tiene que observar y evaluar algunas conductas negativas del novio o de la novia, es decir se hace de la "vista gorda".

Cuando una pareja de novios viene en busca de consejo y asesoría prematrimonial, siempre le hago estas preguntas: ¿Cuáles son los defectos de tu novio(a)? ¿Cuál es el peor defecto? o mencióname por lo menos diez aspectos negativos de tu compañero(a) sentimental - ¡asómbrese! ¿Cuál cree que es la respuesta común que suelo escuchar? - lo primero que observo es que están sorprendidos, no esperaban una pre-

gunta como ésa y por lo tanto ambos tienen grandes dificultades para responder. Algunos me dicen: “pero todos tenemos defectos” – otros responden “ella es una persona muy comprensiva...” (Comienzan a enumerar los aspectos positivos), las veces que esto ocurre, tengo que detenerlos para centrarlos en la pregunta. Muy pocas parejas aprueban el examen de enumerar los aspectos negativos de su compañero(a) sentimental, por eso hay pocos matrimonios que son felices.

• Cuando me encuentro con parejas que les cuesta enumerar los aspectos negativos de su compañero(a), no dudo en

“Una pareja típica se pasa un sinnúmero de horas hablando durante el noviazgo, y los dos creen que se conocen bien. Pero el noviazgo está diseñado para ocultar información, no para revelarla”.
(J. Dobson)

concluir que esto revela dos cosas: necesitan más tiempo para conocerse o están idealizando demasiado el noviazgo. Antes del matrimonio, uno debe conocer los defectos de su novio(a) y ser capaz de darle nombre propio y no esconderlos en la frase “tiene defectos como cualquier joven o señorita”.

• Como consejero necesito discutir con los novios sobre los aspectos negativos observados y evaluar si éstos afectarán peligrosamente su vida de casados. Después de esto cada uno debe hacerse la siguiente pregunta ¿Lo amo de todo corazón a pesar de sus defectos? Te recuerdo que el matrimonio te hará ver otros defectos que no pudiste verlos en el noviazgo. Sólo un tiempo prudencial en la fase del noviazgo ayudará a los jóvenes para actuar y decidir con objetividad en el campo sentimental.

La consejera matrimonial, Greta Palmer, señala que las parejas cuyos amores han durado cinco años tienen dos veces más probabilidades de ser felices en sus matrimonios que

las que se han tratado menos de seis meses. Young y Adams (2009), advierten que si usted puede conocer realmente a la otra persona en un noviazgo de tres a seis meses, entonces usted es un psíquico o un sicópata.

Neil Clark Warren en su libro *Finding the Love of Your* cita un estudio empírico realizado por los investigadores de la Universidad del Estado de Kansas, en el cual declara: “Las parejas que han estado de novios por más de dos años son las que más puntos obtienen en la satisfacción matrimonial. El riesgo de fracasos matrimoniales disminuye significativamente de los noviazgos más de dos años”.

Las parejas que se apresuran en casarse, más tarde se apresuran en divorciarse. Los jóvenes deben saber que una de las tareas de Satanás es unir a las parejas para el matrimonio. Muchos hoy están buscando la bendición de Dios en el altar mediante una ceremonia matrimonial religiosa, pero en realidad esa unión fue provocada por el enemigo de Dios. “Satanás está constantemente atareado en apresurar a los jóvenes inexpertos hacia una alianza matrimonial...como consecuencia de los casamientos apresurados...se producen separaciones y divorcios” (Elena de White, 1979, p.67). Creo que una razonable conclusión sobre este punto es que el noviazgo debe durar de dos a cinco años. Recuerde ni tan largo ni tan corto. ¿Quiere ser uno más en la estadística de los matrimonios fracasados?-entonces corre y apresúrate en casarte, pero no te olvides en prepararte para tu divorcio.

7. Si la relación de noviazgo no prospera es mejor terminar

Los estudios demuestran que la tercera parte de los matrimonios que fracasan cada año, primero fracasaron en el

noviazgo. Lamentablemente muchos jóvenes llegan al altar con la ilusión de que el matrimonio mejorará y resolverá los problemas del noviazgo. Lo que nos muestra la realidad es que los malos noviazgos empeoran con el matrimonio. Alfonso Valenzuela, profesor de la Universidad Andrews, en el área de familia recomienda que “un divorcio debe tomarse antes del matrimonio, no después”. Es mejor que sufra un novio fracasado que un esposo arrepentido.

El secreto de un buen matrimonio radica en “abrir” bien los ojos durante el noviazgo y en “cerrar” bien los ojos durante el matrimonio (J. Dobson). Uno no debe entrar “ciego” al matrimonio.

Si abriste bien los ojos y aún no estás completamente seguro de tus sentimientos hacia la otra persona y viceversa y la evaluación de la relación no es alentadora, es prudencial terminar. Esta misma idea la comparte Elena de White (1979), al aconsejar a los jóvenes cuando se encuentran en estas circunstancias: “Es mejor, sí, mucho mejor, romper el compromiso antes del casamiento que separarse después, como lo hacen muchos”. (p.39).

Un tercio de los matrimonios que fallan habían naufragado antes de que se imprimieran las invitaciones a la boda. En vez de llamarse fracaso matrimonial, podría llamarse fracaso de noviazgo. (Henry Browman)

Algunas consideraciones para tomar en cuenta:

- » Tan pronto se da cuenta que la relación no prospera, decida terminar. No espere tres o cinco años para recién evaluar la relación y tomar una decisión al respecto. Cuanto más tiempo pase, más difícil será poner fin a la relación, a pesar que usted está seguro que su noviazgo no tiene futuro.

- » Se debe terminar la relación cuando está seguro(a) que no ama a su prometida o prometido. No guarde esperanza que después de casada(o) se enamorará de él o de ella.
- » He oído a muchas personas en las sesiones de consejería matrimonial decir: “Pocas semanas después de mi boda, sabía que había cometido un grave error al casarme”. Es mejor llorar en el noviazgo que llorar en el matrimonio.
- » Se debe terminar la relación cuando uno de ellos no está interesado en hacer su parte para lograr los cambios que ambos acordaron.
- » El compromiso que se hace en el noviazgo no tiene el mismo nivel que se tiene que cumplir en el matrimonio. Sin embargo, si el compromiso es público, se debe informar a los padres y amigos cercanos.
- » Cuando decida terminar, hágalo personalmente. Actúe con tino y respeto.
- » Cuando termina la relación, no dé más esperanzas a la otra persona. Esto alargará el sufrimiento.
- » Al terminar la relación, si tiene que expresar sus motivos, hágalo; sin embargo, no discuta la lista de razones con su expareja.
- » Al terminar la relación no olvide devolver las cosas en ese momento o tan pronto como sea posible. No lo haga más adelante.
- » En Estados Unidos, aproximadamente del 40% al 45% de los compromisos se rompen.
- » Algunos consejeros como N. Wright señalan que del 30% al 35% de los novios que reciben consejería prematrimonial deciden no casarse.
- » Es mejor un divorcio en el noviazgo que un divorcio en el matrimonio.

8. Estudien un curso prematrimonial antes de casarse

La falta de preparación prematrimonial es uno de los grandes factores del fracaso matrimonial. Para quienes anhelan una unión feliz y duradera la preparación prematrimonial es indispensable.

Un error común de muchas parejas es buscar consejería prematrimonial después de que ya están bien avanzados en los planes de casamiento y la luna de miel. En este contexto, el asesor prematrimonial es consultado sólo como una forma de cortesía. Cuando la fecha del matrimonio está muy próxima es muy posible que ocurran tres cosas: 1) Los novios no están preparados para escuchar, menos para conocer cómo mejorar la relación; su principal preocupación está en los planes de la boda; 2) En mejor de los casos, los novios sólo reciben unas pocas orientaciones prematrimoniales que serán insuficientes para los grandes retos que comprometen el matrimonio; 3) Finalmente, cuando las parejas están tan determinadas a casarse pasarán por alto las observaciones del consejero.

Los especialistas en asesoría prematrimonial recomiendan a los novios con planes matrimoniales en el futuro participen, por lo menos, en unas seis sesiones de asesoramiento por alguien que esté entrenado en el área familiar y matrimonial.

Idealmente una pareja debería buscar la asistencia del asesor prematrimonial antes de decidir casarse o de fijar la fecha de la boda. Cuando la pareja asiste a las sesiones prematrimoniales es muy probable que mejoren su relación y se encuentren en mejores condiciones de vivir un matrimonio feliz; sin embargo, también es posible de que la pareja puede disolver su relación debido a que durante el tiempo de prepa-

ración surgen asuntos delicados. Cuando ocurre esto, es un momento doloroso, tal experiencia es menos traumática que la de enfrentar un divorcio más tarde.

Si las parejas no consideran ni valoran la importancia de la preparación para el matrimonio, ¿qué pasará con ellos después de casados? Dudo que harán grandes esfuerzo para llegar a ser un mejor esposo y una mejor esposa, más adelante llegar a ser un mejor padre y madre respectivamente. Los que piensan en el matrimonio necesitan saber “que casarse es ingresar a una escuela de la cual nunca podrán graduarse”. La preparación dura toda una vida. Para Willie y Elaine Oliver (2007), los cónyuges que han tenido una experiencia positiva y satisfactoria en relación con la preparación prematrimonial, están más dispuestos a participar en cursos de enriquecimiento matrimonial o a buscar consejería si el matrimonio lo requiere.

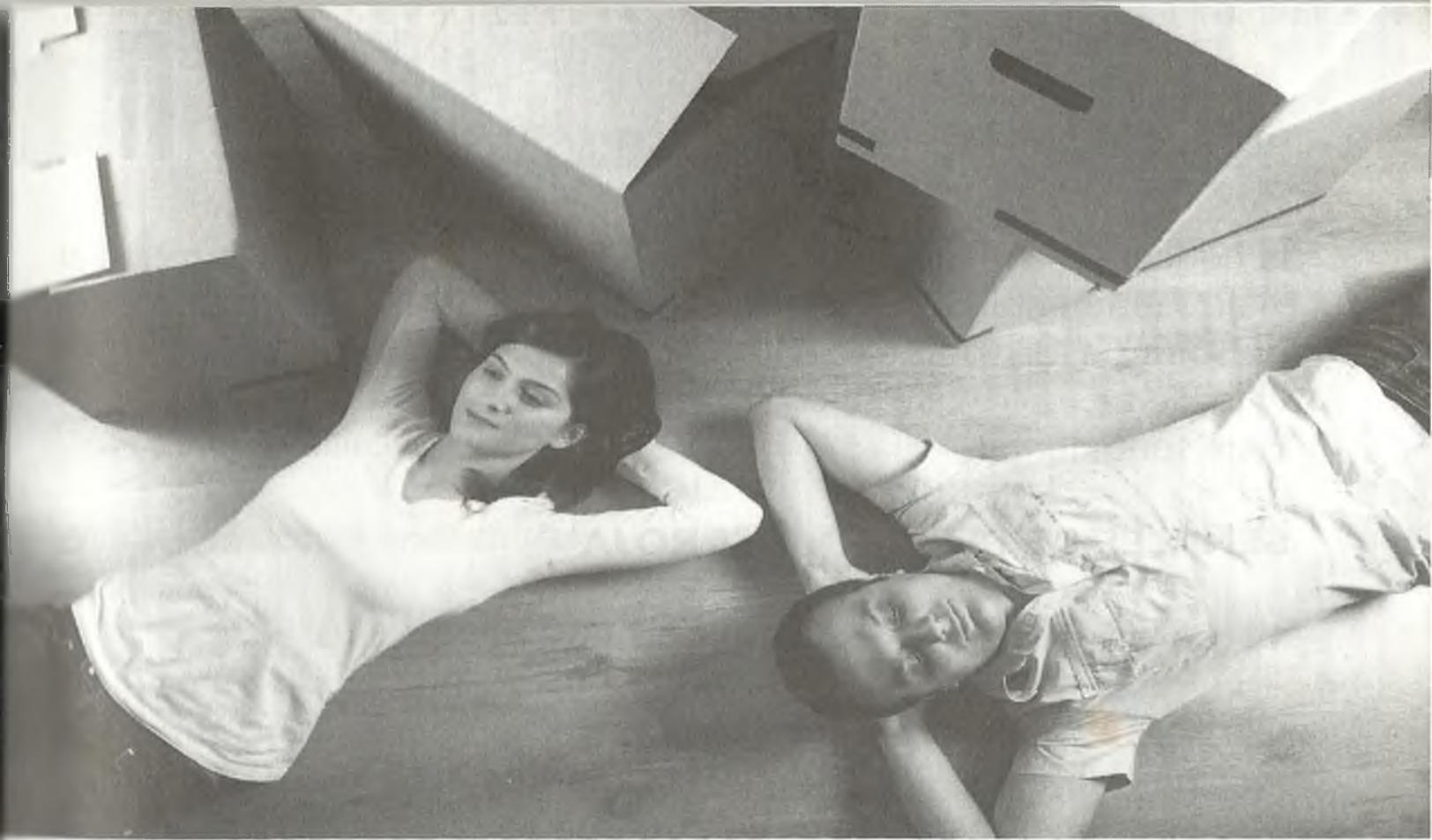
El éxito del matrimonio es una consciente preparación antes y durante el matrimonio. Lamentablemente pocos son quienes se animan a prepararse para el matrimonio, por ello no nos debe sorprender el alto número de divorcios y de matrimonios desdichados. La preparación prematrimonial es un gran recurso de prevención para el fracaso matrimonial. En vez de llamarse fracaso matrimonial, podría llamarse fracaso de noviazgo; de acuerdo con Henry Bowman un tercio de los matrimonios que fallan habían naufragado antes de que se imprimieran las invitaciones a la boda. Existe un consenso entre todos los consejeros matrimoniales respecto a las características de los matrimonios sólidos y satisfactorios:

Los novios hacen tantos preparativos para la boda y tan pocos preparativos para el matrimonio. Cuan diferentes serían los matrimonios si la misma cantidad de tiempo, energía y dinero que se emplea para organizar la ceremonia se invirtiera en el matrimonio

en la etapa del noviazgo se interesaron por la preparación prematrimonial a través de la lectura de libros especializados sobre el tema, asistieron a seminarios, desarrollaron algunos cursos de educación prematrimonial y fueron apoyados por un profesional quien poseía experiencia en el área. Ningún consejo para parejas ya casadas vale ni siquiera la mitad del que se da oportunamente a quienes van a embarcarse en una aventura de éxito casi imposible.

decídete por un noviazgo de éxito

Los matrimonios felices no resultan del azar. Un matrimonio sólido y feliz se ha construido mucho antes de la boda. ¿A qué se debe el éxito en el matrimonio? ¿Qué factores han influido? La respuesta de las parejas consultadas es que primero han tenido éxito en la fase del noviazgo. En términos generales los noviazgos que han tenido éxito se han destacado por tener las características ya mencionadas, además porque fueron sinceros en sus afectos de amor; su relación sentimental no afectaba sus estudios o trabajos, respetaban a su pareja en su presencia y ausencia; leían temas acerca del noviazgo y el matrimonio, se demostraban afecto sin caer en la excitación sexual y evitaron apresurar el matrimonio.



SEÑALES DE PELIGRO DURANTE EL NOVIAZGO

*Una tercera parte de los matrimonios que fracasan,
maufragaron en el noviazgo*
(A. Valenzuela)

3

Cuando uno viaja encuentra claras señales de advertencia de tránsito: conduzca a tanta velocidad, cuidado con la curva cerrada, prohibido pasar a otro vehículo, velocidad máxima 50 km. por hora, la lista de advertencia continúa. No respetar estas señales puede significar desde un accidente con graves lesiones hasta la pérdida de la vida; sin duda,

la noticia sería un golpe duro para la familia. Lo mismo ocurre en el viaje sentimental, si no respetas las señales de advertencia, se puede sufrir un “accidente” el mismo que te dejará huellas para toda tu vida. Te animo a que te conduzcas con cuidado y prudencia en tu viaje sentimental.

SEÑALES DE PELIGRO: LUZ ROJA

1. La diferencia de edad

La diferencia de edad de ambos puede ser un peligro para la estabilidad de la relación conyugal. Aunque hay excepciones, éstas no deben ser una regla a seguir. Las diferencias de edad no se advierten al principio de la relación, éstas se manifestarán más adelante. Por ejemplo, si consideramos una diferencia de 15 años, donde ella tiene 17 años y él 32; en ese momento es disimulable esta disparidad de edad, sin embargo cuando ella tenga 35 años, él tendrá aproximadamente 50; en esta etapa, las diferencias serán más notorias. Los psicólogos refieren que la situación se hace más complicada cuando hay más distancia de edades. Según la psicóloga Paz de Roda, las relaciones de parejas donde existen grandes diferencias de edades no están exentas de problemas relacionados con los celos, con el reloj biológico, con las familias, las actividades, los proyectos o metas vitales.

La diferencia de edad generalmente produce celos por parte del cónyuge mayor y un paternalismo as-

*Los estudios refieren que a menor distancia entre dos personas en cuanto a lo cultural, académico, económico y edad, la relación será más estable, debido a que el nivel de entendimiento será más fluido y bien compartido en todos los ámbitos.
(Manuel Orellana)*

fixiante que anula la individualidad de la pareja. Ni al esposo ni a la esposa le conviene convertirse en segundos padres para el otro. Como compañeros deberían estar en condiciones de marchar al mismo paso a medida que cambian los intereses de la familia.

2. Un carácter inestable

Se cuenta que uno de los siete sabios de Grecia tenía un discípulo enamorado que se refería con entusiasmo a las cualidades de su prometida. Un día, el sabio fue hasta una pizarra, y le pidió que enumerara las cualidades.

Es hermosa como lucero. Cero anotó el sabio

Es inteligente. Cero

Es rica como la heredera de Cresos. Cero

Es de familia noble. Cero

Tiene buena parentela. Cero

Tiene buena educación. Cero

El estudiante miró atónito al maestro, pero luego agregó:

Tiene un carácter dulce e íntegro. Entonces el sabio

puso un "uno" delante de todos los ceros y dijo: No te

olvides, hijo mío, lo que da valor a todas las demás cua-

lidades es un buen carácter.

¿Cómo es tu novia o tu novio? ¿Tiene un carácter terrible? ¿Es inestable? ¿Lo cambiará tu amor? Difícilmente el matrimonio cambia las cualidades caracterológicas. La advertencia bíblica dice que es una cruz muy pesada vivir con una persona iracunda y rencillosa. Cloud y Townsend (2003), hablan sobre la importancia de considerar la cualidad interna

en una relación, especialmente su carácter, advierten que al principio lo que nos atrae de una persona es lo que vemos en su exterior, su aspecto o personalidad, pero lo que terminaremos experimentando a largo plazo es una relación con su interior y su carácter. El carácter tiene que ver con lo que es en sí la persona, sus motivos y pensamientos, no lo que aparenta ser.

Los jóvenes muchas veces se dejan impresionar por la personalidad de la novia o el novio, no tienen ojos para observar el carácter. ¿Qué es el carácter? Young y Adams (2009), lo definen así: “Si usted perdiera los atributos físicos, las ropas, las frases amables, hasta la encantadora personalidad, todo lo que queda es el carácter. Es básicamente quien es usted en su interior. El carácter vincula nuestras convicciones, nuestros principios e integridad moral que guía nuestro comportamiento. En otras palabras, el carácter es quiénes somos en realidad y cómo realmente actuamos, no lo ideal que mostramos al mundo” (p. 154). Para conocer el carácter del compañero o compañera se necesita pasar tiempo con esa persona en distintas circunstancias y situaciones y no dejarse llevar por sus emociones.

“Al evaluar el carácter de una persona, necesitamos observar cuidadosamente tres áreas: cómo el individuo se relaciona con Dios, en qué forma trata a los demás, y de qué manera disciplina su vida personal. Estas áreas son como ventanas que dejan ver al carácter de una persona”.
(Joshua Harris)

3. La conducta frívola

Ricardo se había enterado que su novia lo engañaba con otro joven cada vez que él se ausentaba de la ciudad. Por la naturaleza de su trabajo, él tenía que viajar mucho al inte-

rior del país. Fue muy doloroso enterarse de la infidelidad de su prometida, sufrió mucho, no negó esta realidad y resolvió terminar la relación con la novia.

El caso de Susana es lo contrario, ella había descubierto en varias ocasiones que su novio Gustavo la engañaba; en todas estas ocasiones, ella lo perdonó. Con el tiempo ambos se casaron, cambiaron muchas cosas, Gustavo continuaba siéndole infiel. ¿Qué es lo que había pasado? Ella tenía la esperanza de que con el matrimonio él maduraría y cambiaría. La señal de peligro era clara para Susana, pero ella no se detuvo a tiempo para reflexionar y poner fin a una relación con un joven sin principios.

Young y Adams (2009), dicen que “cuando ocurre la infidelidad en las primeras etapas de la relación, es difícil que una de las parejas se recupere totalmente de esta traición. Si uno no puede comenzar un matrimonio con confianza, no tiene nada que construir a partir del mismo” (p. 136). Los mismos autores subrayan que si alguien le es infiel mientras están de novios, ¿qué le impedirá hacerlo otra vez? Si lo engaña antes del matrimonio, ¿qué le garantiza que no volverá a suceder luego del casamiento? ¿Un pedazo de papel? Esto no es creíble.

Según Elena de White, jugar con los corazones es un crimen no pequeño a la vista de Dios. La misma autora agrega: “Quien está acostumbrado a ser infiel en el noviazgo, esta disposición seguirá revelándose en su vida de casado”. Esta advertencia significa que si alguien está pensando que

La infidelidad y el adulterio se han difundido ampliamente y se incrementan día a día. Se calcula que en los Estados Unidos el 75% de los esposos y el 50% de las esposas han sido infieles a su cónyuge.

(J. Trotman)

el matrimonio tendrá el poder mágico de cambiar a su prometido o prometida, podría sufrir una gran desilusión en su matrimonio.

4. Una enfermedad crónica o incurable

El noviazgo de Carlos y Sonia pasó por una crisis muy dolorosa. Ambos se amaban y su relación era la admiración de los familiares y amigos; todos soñaban con que sería el matrimonio perfecto. El diagnóstico médico de Carlos cambió la historia de la relación, la noticia fue muy triste, Carlos tenía una enfermedad incurable (cáncer linfático). La hidalguía de Carlos le llevó a proponer a Susana terminar la relación sentimental.

El matrimonio es una empresa que requiere fortaleza física y psíquica de ambos. Si durante el noviazgo se da esta señal, por más doloroso que sea, es mejor poner fin al noviazgo que arriesgarse a vivir con alguien a quien hay que cuidar. Esto sólo es posible en la vida matrimonial. Cuando hablo sobre este tema los jóvenes me preguntan ¿quién debe terminar? En estas circunstancias, la persona afectada debería tomar la iniciativa para terminar la relación, esto facilitaría a la otra parte.

5. Elegir por elegir para salir de la soltería

El caso de Martha refleja la situación de muchos jóvenes que dejaron pasar los años y ahora se encuentran con la preocupación de quedarse solteros. Martha empujada por la presión de sus padres y de sus amigos en el trabajo, algunas veces en broma y otras en serio, le proponían que se fijara en Pedro o en José (tenían una lista). Un día sorprendió a sus

amigos y a sus padres, se casaba dentro de tres meses; casarse con el primero que se presente o nos presenten a fin de escapar de esta situación desagradable, no es lo más recomendable. Muy pronto los amigos de Martha se dieron cuenta que ella no era la misma persona que habían conocido antes, el matrimonio la había transformado en una persona ensimismada y triste.

La presión social la llevó a aceptar a alguien con la esperanza de llegar a amarlo con el tiempo; eso jamás ocurrió.

Aunque hoy la edad media de quienes se casan se ha elevado notablemente en la mayoría de los países, hay quienes, con tal de no arriesgarse a quedarse solo o sola, y con el temor a envejecer demasiado pronto, se casan en la primera ocasión con quien le sale al paso o, más a menudo, sin madurar suficientemente esa decisión trascendental.

G. La irresponsabilidad y la inmadurez

Estos jóvenes presentan las siguientes características: no tienen metas ni aspiraciones en la vida, si están cursando algún estudio superior es por presión de los padres, como estudiantes no muestran preocupación e interés por aprender y culminar sus estudios, si consiguen un trabajo tienen dificultades para mantenerse por un tiempo considerable, son descuidados en su arreglo personal, son personas que tienen el hábito de llegar tarde a sus compromisos importantes, son muy indecisos para tomar decisiones, su departamento o cuarto siempre está desordenado. Para Ben Young y Samuel Adams (2009), las personas con estos patrones de conducta generalmente son desconfiables, inmotivadas e inseguras de sí mismos. Lo peor que puede pasar es que la novia se convierta en su terapeuta.

El matrimonio es para adultos. La madurez es un requisito que a menudo se pasa por alto cuando elegimos a una pareja. El hombre que no es del todo maduro no está listo para el compromiso y la responsabilidad del matrimonio. Desdichadamente, a veces nuestro crecimiento en madurez de detiene a medio camino. Hay personas que llegan a la adultez sin vivir una transición plena de la vida centrada en sí mismos hacia la vida centrada en los demás (Diana Castro, 2005).

“No te cases con alguien cuyas características sientes que son intolerables. Tal vez tú planees cambiar a tal persona en el futuro pero es probable que eso no ocurra. La conducta de la persona fue formada muy temprano durante la niñez y es muy difícil alterarla”. (J. Dobson)

7. La violencia física y psicológica

Se ha descubierto que en las esposas que sufren violencia, ésta empezó en el noviazgo. Los novios violentos generalmente serán esposos violentos. Jamás abriguen la esperanza que el matrimonio lo cambiará. La violencia puede adoptar muchas formas, y a veces hasta puede ser de manera muy sutil en el noviazgo. Las siguientes conductas pueden ser señales de peligro:

- » Cuando revisa tus correspondencias sin tu autorización.
- » Cuando revisa tu correo electrónico sin tu permiso.
- » Cuando hace todo lo posible para alejarte de tus amistades.
- » Cuando te prohíbe conversar con tus amistades.

Según la Organización Mundial de la Salud, 3 de cada 10 adolescentes denuncian que sufren violencia en el noviazgo.

- » Cuando te prohíbe qué amistades te envíen E-mails.
- » Cuando es demasiado absorbente contigo.
- » Cuando tu pareja te impone cómo debes vestirse.
- » Cuando tiene arranques violentos.
- » Cuando te trata con insultos e improperios.
- » Cuando muestra celos intensos.
- » Cuando te manipula con mentiras.
- » Cuando te critica, intimida y humilla.

No hay razonamiento o excusa que pueda justificar el abuso a la otra persona. No existe ni existirá una defensa o explicación razonable que apoye cualquier forma de abuso. Sin embargo, se escucha con mucha tristeza algunas justificaciones por parte de las novias:

“Los noviazgos donde se producen muchos desecuentros, peleas, ruturas parciales o temporales, problemas y más problemas dan lugar a matrimonios quebradizos, inestables y enfermizos”.
(A.Valenzuela)

- » “De niño él fue maltratado por sus padres y es por eso que el pobre se comporta así”.
- » “Quizá yo tengo la culpa por no haber hecho lo que me ha pedido”.
- » “Si él es muy celoso es porque me ama”.
- » “En el fondo él es muy bueno porque después me pide perdón y se muestra muy cariñoso”.

Olga Bardales (2006), investigadora del Programa Nacional Contra la Violencia Familiar y Sexual (PNCVFS) del Ministerio de la Mujer y Desarrollo Social del Perú, recoge investigaciones realizadas sobre la violencia familiar a nivel nacional que deben hacer

reflexionar a los novios y novias que tienen sospecha de actitudes y conductas violentas de su pareja. Las estadísticas señalan lo siguiente:

- » Una de cada dos mujeres de 15 a 49 años ha sufrido alguna vez violencia física por parte de su pareja.
- » Se identificó que las relaciones extramatrimoniales son recurrentes en las parejas con problemas de violencia.
- » A mayor nivel de instrucción, menor violencia física y mayor violencia psicológica.
- » Las mujeres creen que la situación de violencia por parte de la pareja cambiará después del matrimonio o unión.
- » La mitad de las denuncias recibidas en los Centros de Emergencia de la Mujer (CEM), consignan que las mujeres han recibido amenazas de muerte por parte de su pareja.

8. Inestabilidad emocional

La salud emocional es importante para la vida matrimonial. Quien esté emocionalmente perturbado no está en condiciones de ser una buena esposa o esposo. ¿Cómo conocer a alguien que está desequilibrado emocionalmente? Archa Dart (1987), presenta algunas características sospechosas: es una persona que está casi siempre malhumorado, sombrío, se desanima fácilmente, está descontento por todo, se queja constantemente, cambia de ocupación permanentemente, si está estudiando comienza un curso y otro y nunca termina nada, es muy susceptible, piensa que sus vecinos lo persiguen, cree que sus compañeros lo odian, siempre está ansioso, tiene temores anormales, se altera fácilmente y se enoja por nimiedades. El matrimonio no cura los desórdenes mentales.

9. Tener una pareja por interés económico

Conozco casos cuya relación sentimental se ha construido sobre la base de un interés económico.

Cuando alguien está obsesionado

no hay forma de abrirle los ojos; decirle “ella no te ama, está contigo por tu dinero”, es como hablarle a un sordo.

La formación de matrimonios por interés económico es una realidad que no se puede ocultar. Para superar este problema, algunas personas evitan casarse por el régimen de sociedad de gananciales y optan por el régimen de separación de patrimonios. Decidir por este último es casarse pensando “que si el matrimonio no funciona nos separamos sin ningún problema porque mis bienes no se verán afectados”. Nadie debe casarse pensando en la posibilidad de divorciarse. Cuando se les pregunta: ¿Lo amas a él o a su dinero? ¿Estás interesada en él o en sus posesiones? Quedan sin contestar. Hay hombres y mujeres que deponen su dignidad por alcanzar una supuesta vida de comodidad a la cual no han estado habituados. Lo que van a lograr es desgraciarse, porque una de las partes sólo ama las posesiones y no al poseedor. El amor pasional está interesado en las cosas y usa a las personas para conseguirlas. Las cosas se convierten en un fin y la persona en un medio.

Los estudios revelan que cuando existen diferencias sociales es mayor la posibilidad de que la armonía familiar disminuya y los conflictos conyugales aumenten.

(Stephen & Eshleman)

10. Comprometerse sentimentalmente poco tiempo después de terminar una relación

Una persona que acaba de terminar una relación sen-

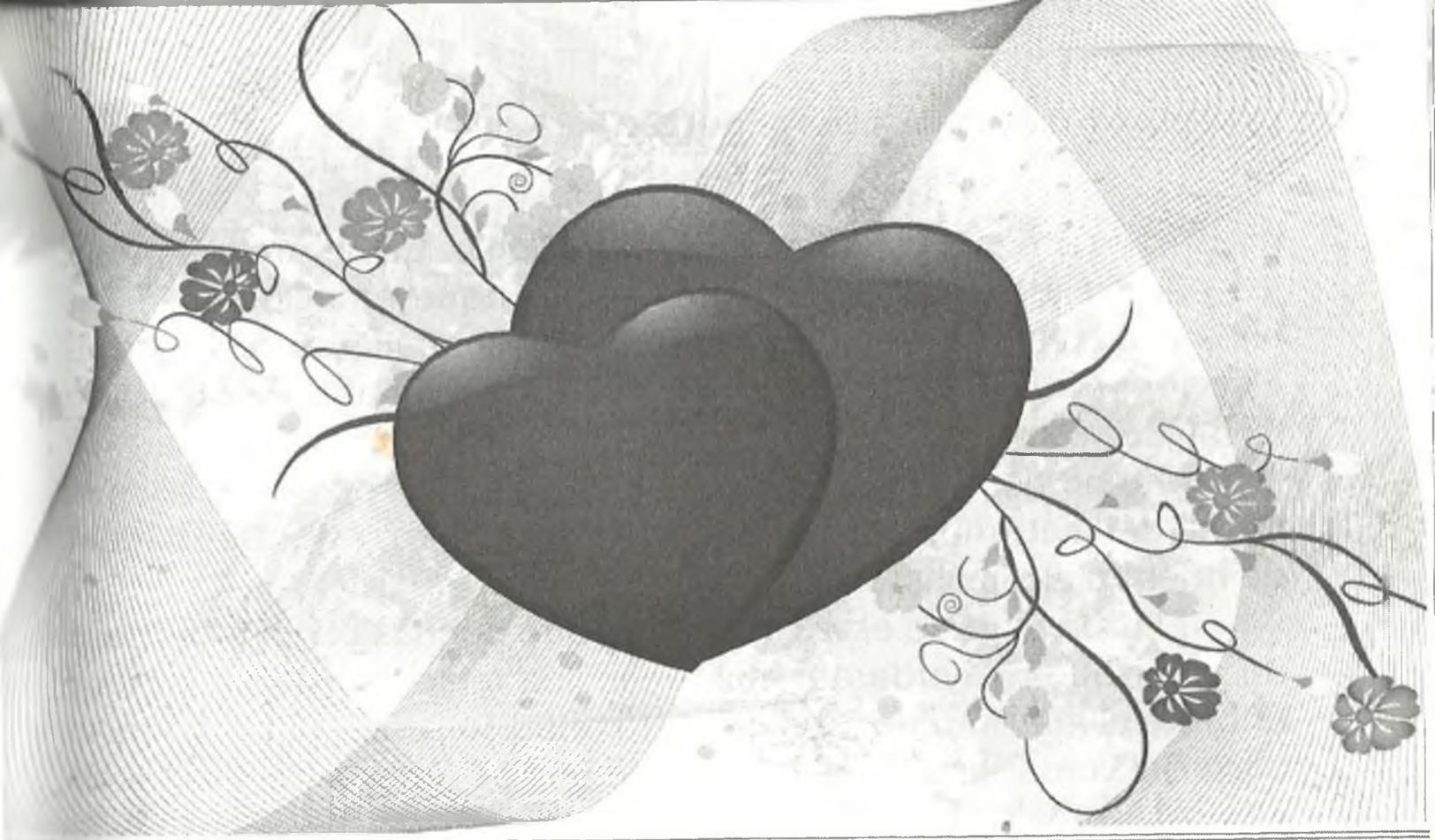
Si el otro es el que toma la iniciativa para poner fin el noviazgo. No ruegue, suplique, ni insista, sino acepte la decisión. (June Junt)

timental, especialmente si ella es la afectada, no está en las mejores condiciones emocionales ni mentales

para comprometerse sentimentalmente. Los compromisos sentimentales en estas circunstancias están destinados al fracaso. Preguntan ¿cuánto tiempo necesito esperar para iniciar una nueva relación? No hay un período específico, lo importante es no involucrarse en una nueva relación mientras todavía la “herida no ha sido curada”. Para algunos tal vez se necesita 7 meses y para otros un año.

En diálogo con jóvenes que han pasado por estas experiencias me manifiestan lo siguiente: “Me sentía sola y triste después de romper la relación... lo acepté a él (nuevo compañero) porque su compañía me alegraba y me hacía olvidar a mi novio”, “al terminar la relación sentimental con mi novio caí en depresión...comencé a ir a las fiestas para olvidarme y en esas circunstancias conocí a un muchacho con quien tuve relaciones sexuales y quedé embarazada. Él quiere casarse conmigo; sin embargo, yo estoy dudando porque siento que no lo amo”; “mi amiga ha aceptado a Carlos por despecho, no porque está enamorada de él”. Toda ruptura sentimental deja un vacío y se corre el peligro de ser llenado ese espacio con apresuramiento y negligencia.

Lo prudencial es aceptar la realidad, la relación ha terminado, por más doloroso que sea no abrigar más esperanzas. Se debe tomar el tiempo necesario para pasar por las distintas fases de la crisis de una pérdida; sólo al experimentar la última etapa de la fase (resolución) estará uno en las mejores condiciones de poder iniciar una nueva relación amorosa.



CÓMO SABER SI LO QUE SIENTO ES AMOR

*"El amor maduro es un proceso, no un suceso;
es algo que se crea, no algo que se dé solo"*
(Elsner et al.)

4

Los psicólogos afirman que la necesidad de sentirse amado es una de las necesidades primarias del ser humano. Sólo el amor hace posible lo imposible, sólo el amor da sentido a la vida. La persona que no tiene la capacidad de amar y ser amada puede existir, pero no vivir.

Parece que hay dos etapas muy marcadas en la vida, primero

nuestro nacimiento y después el matrimonio. En la primera parte, los padres están llamados a llenar el tanque emocional de sus hijos a través del amor y el afecto. Si ellos fallaron no tuvimos elección; sin embargo, el matrimonio está diseñado para curar o fortalecer esa necesidad de intimidad y amor. El matrimonio en sí mismo no tiene ningún poder mágico, son las personas las que hacen del matrimonio un lugar para amar o para sufrir. Dependerá de nuestra elección.

El propósito de este capítulo es que puedas conocer la clase de amor que te ayudará a mantener una relación estable antes y durante el matrimonio. Construye tu relación sentimental sobre la base del verdadero amor, y que este mismo amor te lleve al altar y permanezca a lo largo de tu matrimonio.

He escuchado con mucha frecuencia en las consultas estas expresiones: “ya no siento amor por él o por ella” ¿No sé qué ha pasado con nuestro amor? ¿Es normal que el amor disminuya con el tiempo? ¿Es normal que el amor permanezca vivo en algunos matrimonios?

Todas las personas que se casan, en su sano juicio, lo hacen para vivir felices. ¿Por qué la felicidad muy pronto es reemplazada por la indiferencia? ¿Dónde está el supuesto “amor” que los llevó a unir sus vidas? La infelicidad no llega, se busca; lo mismo se puede decir de la felicidad, ésta se busca con inteligencia, prudencia y paciencia.

El amor transforma, inspira, motiva a la persona. Cuando uno se siente amado influye en la producción de las endorfinas las mismas que fluyen en el cerebro, produciendo la sensación de bienestar y felicidad. Cuando se fracasa en el amor, la vida ya no es vida; la vida es para vivir, no es sólo para existir. El amor da sentido a la vida.

EL MATRIMONIO NECESITA LOS TRES TIPOS DE AMOR: EROS, FILIAL Y ÁGAPE

En español existe una sola palabra para el concepto de amor, pero en griego existen varias palabras con distintos significados. Está el amor Eros, Filial y Ágape. Usted debe evaluar sobre qué plataforma de amor está construyéndose su relación.

El amor sentimental

El término griego para esta clase de amor es eros y es un tipo de amor que está basado principalmente en lo físico y es estimulado por las emociones. Wright y Roberts (1997), reconocidos consejeros matrimoniales, definen que “el amor eros es el amor que busca una expresión sensual; es el amor romántico, el amor sexual. Es inspirado por la estructura biológica de la naturaleza humana” (p.22). El eros es el amor que expresa la idea de romance y tiene una connotación pasional y sexual. Es el deseo que implica la parte física. Uno debe ser consciente de que este tipo de amor depende fundamentalmente de las emociones, sentimientos y, por lo tanto, es frágil y egocéntrico.

Erich Fromm al abordar este tipo de amor señala que “el amor erótico es la forma de amor más engañosa que existe” (p.55). Más adelante agrega que “si el deseo de unión física no está estimulado por el amor, si el amor erótico no es a la vez fraterno, jamás conduce a la unión salvo en un sentido orgiástico y transitorio” (p. 57). Wright y Roberts son de la idea de que un buen matrimonio necesita cierta dosis del amor eros. Esto es cierto; sin embargo, muchas relaciones sólo se han construido sobre la base de la *atracción física*, cuando estas atracciones desaparecieron se esfumó el amor. Por ello, encegucerse a tal

punto de no distinguir la pasión del verdadero amor significa entrar en una nueva aventura peligrosa que generalmente termina en tragedia. Las relaciones formadas sobre las emociones pueden ser engañosas. El amor eros tiene su lugar, pero no es lo primero ni el más importante para tomar la decisión de comprometer los sentimientos.

“El amor Eros es el amor que busca una expresión sensual; es el amor romántico, el amor sexual. Es inspirado por la estructura biológica de la naturaleza humana”.

(Wright y Roberts)

El amor fraternal

El vocablo griego para el amor fraternal es filial. Los griegos lo usaban para destacar la amistad, de ese afecto mutuo entre las personas. El amor filial está basado sobre sentimientos y emociones. Son los afectos compartidos en el marco de la amistad. E. Fromm, diría: es el amor a todos los seres humanos caracterizado por su falta de exclusividad. El amor filial generalmente es un amor que da para recibir.

Según una encuesta publicada en Newsweek (1993), las personas más felices están casadas con quienes fueron muy buenos amigos. Una amistad que debe continuar en el matrimonio. Pensar que el matrimonio debe poner fin a la amistad es una afirmación fuera de lugar. Los mejores matrimonios en el mundo son aquellos que se eligen como los mejores amigos y continúan cultivando y enriqueciendo esa amistad. La amistad hace que uno sienta placer por la presencia del otro, disfruta de la mutua compañía de su cónyuge, comparte sus pensamientos y sentimientos sin el temor de ser condenados.

El amor comprometido

El término griego para este tipo de amor es ágape. ¿Qué es el amor ágape? “ágape es un amor que se da a sí mismo. Es el don de amar, es el amor que se continúa dando aun cuando el otro se vuelve imposible de amar. *El amor ágape no es algo que simplemente le sucede: es algo que usted hace que suceda*” (Wright y Roberts, 1997, p. 22). Ágape es un amor que no está basado en los sentimientos sino en un acto de voluntad. Es un principio, no sólo depende de la emoción, sino particularmente de la mente y de la inteligencia. Es un amor desinteresado, incondicional, sincero, elevado y verdadero. Este tipo de amor está interesado en dar antes que recibir, es altruista, no es egoísta. Satisface las necesidades físicas, emocionales y espirituales. No espera ser amado para amar. Busca la felicidad de la otra persona. Es un amor comprometido. Éste es el tipo de amor que Cristo tuvo y tiene por nosotros. Por lo tanto, es un modelo y patrón de nuestro amor.

La Biblia hace una descripción magistral de las características del amor ágape en (I Corintios 13: 4-7 adaptado):

- ♥ Paciente y sufrido
- ♥ Benigno y atento
- ♥ No es envidioso ni celoso
- ♥ No es jactancioso ni altivo
- ♥ No es irritable, no tiene malos modos ni es violento
- ♥ No es egoísta
- ♥ No se enoja fácilmente
- ♥ No recuerda errores, perdona y olvida
- ♥ No se goza en el mal; aborrece la injusticia
- ♥ Se regocija o es feliz con la verdad

- ♥ Siempre protege
- ♥ Siempre confía
- ♥ Siempre espera y es optimista acerca del futuro
- ♥ Siempre persevera, a pesar de los problemas y las dificultades
- ♥ Nunca falla

Cuando el amor “toque tu puerta” no dudes ponerlo a prueba y evaluarlo a la luz del amor ágape. Si tus sentimientos no se ajustan a estas características lo que estás viviendo es una ilusión. La ilusión es pasajera, te hace perder interés por asuntos importantes como el estudio, el trabajo y la familia. E. Fromm (1992), en su famosa obra *El arte de amar* define que el amor es un acto de voluntad, de decisión, no es meramente un sentimiento poderoso. Si el amor es una decisión significa que no es una respuesta automática, sino una respuesta reflexiva. Esta misma idea la comparte N. Wright, (1994), cuando dice que “el amor no es un sentimiento, sino una actitud y un acto de voluntad. El amar a una persona significa el desear y hacer lo mejor por los intereses de la otra persona” (p.20).

Lo ideal en el matrimonio es mantener vivo los tres amores. De los tres prioriza el amor ágape, toma la decisión de cuidarlo, mantenerlo, mejorarlo, fortalecerlo y enriquecerlo cada día. Al aumentar el amor *ágape*, aumentarán los otros dos. Sobre este amor se debe construir toda relación amorosa. Cuando llega el matrimonio no se olvide de preparar una lista de lo que hará para mejorar la calidad del amor. ¡Haga el esfuerzo y verá los resultados! Recuerde: el amor es algo que usted hace que suceda.

ENAMORAMIENTO: UNA OBSESIÓN ROMÁNTICA

El enamoramiento es un tipo de fantasía de amor; sin em-

bargo, quien está enamorado está convencido de lo que siente es amor real. Los sentimientos asociados con el enamoramiento son con frecuencia agradables, intensos e incontenibles, pero fácilmente marchitables.

El equipo de investigadoras conformadas por Elsner, De la Luz Montero, Reyes y Zegers (1993), describen las características del amor romántico como: "emocional, impulsivo, intenso y con gran fuerza dinámica, es algo que ocurre y el sujeto no puede evitar, *pasó, me enamoré*. El enamorado siente una atracción irresistible por el otro. Algo externo, un *no sé qué*, algo en la manera de hablar, de reír del ser amado provoca intensas emociones, siente que no puede vivir más sin él; se le desea y se le teme. En ciertas ocasiones, la adoración es tan intensa que la intimidad física no puede ser tolerada. Cuando ella existe, se vive con pasión. En este tipo de amor, agregan los autores, la persona enamorada no ve al otro, sino que se ve a sí mismo en el otro. Tratan de observar sólo las partes y cualidades que lo atraen y en la imaginación lo idealiza, lo ve como él quisiera que fuera. Es un amor ciego, puramente afectivo" (27,28). Este tipo de amor actúa de forma irrazonable, ciega, terca, irreflexiva, desafiante a toda sujeción y hace siempre un ídolo del objeto de elección. La educadora Elena de White (1984), llama "*infatuación*" a este tipo de sentimiento. Ésta tiene la característica de una epidemia contagiosa que seguirá su curso y que nada lo podrá detener. Los ruegos y los consejos, el razonamiento y la persuasión son desatendidos. Si en estas circunstancias se unen en matrimonio serán desgraciados para toda la vida.

¿Está confundiendo la obsesión con el amor? La obsesión es una proyección

El promedio de duración de la obsesión romántica es de dos años. Esto significa que pasado el tiempo señalado todos los enamorados bajarán de las nubes y pondrán sus pies sobre la tierra otra vez. (Dorothy Tennov)

de necesidades y fantasías idealizadas sobre una persona que tiene poco que ver con quién es esa persona realmente. Muchas veces los enamorados crean un tipo de persona que simboliza muchas de las cosas que necesitan o idealizan y piensan que se están enamorando cuando en realidad es una fantasía que no durará (Cloud & Townsend, 2003). El amor por lo contrario, es más objetivo, reflexivo y realista.

¡CUIDADO! LA OBSESIÓN TIENE SU TIEMPO

¿Cuánto tiempo dura la obsesión? Dorothy Tennov (citado en Chapman, 1996), ha realizado estudios sobre el tema. Ella afirma que el promedio de duración de la obsesión romántica es de dos años. Esto significa que pasado el tiempo señalado todos los enamorados bajarán de las nubes y pondrán sus pies sobre la tierra otra vez. Sus ojos serán abiertos y verán las imperfecciones de la otra persona. Reconocen que hay rasgos de su personalidad que son irritantes y desagradables. Sus patrones de conducta son a veces insoportables. Él ahora puede resentirse y enojarse, hasta tal vez tener palabras duras y críticas.

Esos pequeños rasgos que se pasaron por alto cuando estaban enamorados, ahora son montañas gigantescas y observables. De acuerdo con este estudio, lo prudencial y sabio es no tomar decisiones para el matrimonio antes de los dos años. Elena de White (1984), afirma que los matrimonios llevados por la pasión, después de los seis meses experimentarán un cambio en sus sentimientos, habrá desaparecido la novedad, descubrirán los defectos que no pudieron observar durante la ceguera y la locura del amor pasional. Las promesas hechas en el altar ya no los unen.

J. Gray (1998), recomienda que “si uno se enamora con facilidad, no actúe de manera precipitada, deje que la relación pase la

prueba del tiempo". Tiempo es la palabra clave para evaluar si es realidad o fantasía la relación. Los estudios sobre los matrimonios llevados a cabo con apresuramiento en este período de la infatua- ción, muestran consecuencias terribles como el alto porcentaje de divorcios. Cada año se registran más de un millón de divorcios sólo en los Estados Unidos. Uno de los factores que ha incidido como elemento causal es que la mayoría de estas parejas se casó dentro de los primeros siete meses de haberse conocido. La duración pro- medio de estos matrimonios es de siete años y alrededor de la mitad de los ca- sos se desintegraron dentro de los pri- meros tres años (Nancy Van Pelt, 1999).

Todas estas parejas se casaron ilusionadas; sin embargo, no tuvieron tiempo para conocerse el uno al otro. Al conocer a su cónyuge tal como es y no como quisiera que fuera, sufrieron una gran desazón. Esto produce una progresiva desilusión en la relación de toda pareja cuya fantasía se ve obligada a dar paso a la realidad, una realidad donde el amor está ausente. Darle un tiempo prudential a la relación es vital para conocerse mutuamente y para que más adelante no se diga "ésta no es la misma persona que conocí". A la falta de tiempo para conocerse se agrega que durante el tiem- po del enamoramiento muchas parejas no se darán a conocer a sí mismas tal cual es en la realidad de su ser, hay cierto temor; esto lleva a que la relación sea hasta cierta medida fantasiosa. Otros dirían que hay cierta dosis de actuación conductual.

Cada año se registran más de un millón de divorcios sólo en los Estados Unidos. Uno de los factores que ha incidido como elemento causal es que la mayoría de estas parejas se casaron dentro de los primeros siete meses de haberse conocido.

EL AMOR NO ES UN SUCESO, ES UN PROCESO

El amor maduro es el amor reflexivo, juicioso, es el amor que

surge después del conocimiento interno de la otra persona, es un amor que se desarrolla en el tiempo. Elsner et al. (1993), al hablar de este amor, lo definen como *“un proceso, no un suceso; es algo que se crea, no algo que se dé solo”*. Esto significa que no se puede amar a alguien que se conoce poco tiempo, puede ser que se sienta cierta atracción, pero no se puede afirmar que es amor. El amor maduro es un sentimiento estable, reflexivo y profundo. Es un amor activo que proviene de la interioridad del individuo, permite crecer, motiva seguir viviendo y da sentido a la vida. Covarrubias, Muñoz, y Reyes (1983), agregan que este tipo de amor *“es trascendente, altruista, abierto a los intereses y deseos del otro, a quien acoge, respeta y aprecia en su individualidad única. Es responsable y tierno y le interesa que todo lo del otro se desarrolle. En él, el contacto físico se ve caracterizado por el afecto, la calidez y la cercanía; no hay opresión sino consenso”* (citado en Elsner et al. 1993, p.30). Este amor difiere de apasionamiento volátil, egoísta y efímero.

“Cuando se trata de tomar decisiones acerca de la vida sentimental deberían seguir más los dictados de la cabeza que los de su corazón”.

La diferencia entre las personas infatuadas y los que aman con un amor maduro, es que los primeros toman decisiones en base a la atracción afectiva y puramente emocional; en cambio los segundos toman su tiempo para tomar decisiones y hay un proceso de mutuo conocimiento. En mi tarea como consejero de jóvenes siempre les hago recordar que *“cuando se trata de tomar decisiones acerca de la vida sentimental deberían seguir más los dictados de la cabeza que los de su corazón”*. ¿Es un pedido fácil? No es nada fácil. Pero es el más seguro en el negocio del amor. Seguir los dictados del corazón es sólo reaccionar a lo que mis ojos ven y decir *“me gusta esa chica”* y punto. No usan la cabeza para preguntarse: *¿Qué principios morales tiene? ¿Cómo es su relación*

con Dios? ¿Cuál es su pasado? ¿Qué piensa de la religión? ¿Cómo es su carácter? ¿Cuáles son sus aspiraciones? Si esta relación llega al matrimonio, está destinada al fracaso.

El amor maduro, en el matrimonio, se interesa por seguir construyendo una relación sincera donde se respeta la dignidad de la persona, su individualidad, pero a la vez cada uno busca la unidad. Existe un "tú", un "yo" y un "nosotros" que se alimenta recíprocamente.

DIFERENCIAS ENTRE EL AMOR Y LA INFATUACIÓN

Las personas fácilmente confunden el amor verdadero con la infatuación. La infatuación es pasional, incendiaria, impulsiva. Es cuando los sentimientos han dejado de estar controlados por la razón y el sentido común. Saber diferenciarlos puede ser útil para evaluar si es amor o infatuación lo que está guiando su relación con la pareja. (ver fig. 1)

Elena G. de White, una consejera cristiana en su libro *Mensaje para los jóvenes y hogar cristiano*, amplía las diferencias entre el amor y la infatuación. (ver fig. 2)

Hay personas que están decidiendo unir sus vidas en matrimonio sobre la base de una relación infatuada. Ésta se caracteriza por una fuerte atracción física, donde la pasión es el único componente presente en la relación. La infatuación no es un indicador del verdadero amor. El amor despertado por el impulso muere rápidamente cuando es probado severamente o cuando haya pasado la novedad del asunto. El amor tiene que estar basado en algo más que la simple declaración "me gusta", "llena mis ojos", "nos deseamos", "está bonita", "es atractivo". Elena de White advierte que la infatuación es como un hechizo en el cual se oscurece la

La infatuación es como un hechizo en el cual se oscurece la razón, se depone el criterio y se rechaza cualquier consejo contrario a la voluntad de los enamorados, siendo indiferentes a las consecuencias de su inclinación. (Elena de White)

razón, se depone el criterio y se rechaza cualquier consejo contrario a la voluntad de los enamorados, siendo indiferentes a las consecuencias de su inclinación.

Felipe y Carla eran estudiantes universitarios, ambos me solicitaron que les dedicara unos momentos para aconsejarlos sobre la decisión que habían tomado. Ingresaron a la oficina tomados de

la mano, se sentaron tan juntos como dos siameses. Sin duda, alguien los había enviado para que conversen conmigo. Ambos jóvenes habían decidido casarse; tenían 20 años de edad, cuatro meses de haberse conocido. ¿Por qué quieren casarse tan pronto?, les pregunté. Los dos se miraron y sonrieron: “nosotros nos gustamos mucho y nos hemos dado cuenta que no podemos estar mucho tiempo separados”- dijo Felipe, y Carla agregó: “nos extrañamos mucho”. Esta pareja de tortolitos habían bajado en sus calificaciones, no sabían dónde iban a vivir, de qué iban a vivir, no les importaba que los padres y amigos no estuvieran de acuerdo con esta decisión. Lo que estaban viviendo Felipe y Carla no era amor, era una obsesión motivada por la infatuación. Estaban enamorados ciegamente, donde cada uno absorbía la atención de la otra persona. En estas circunstancias se oscurece la razón y se es sordo a los consejos, lo que prima es su propio juicio, indiferente a las consecuencias de un matrimonio prematuro. El matrimonio debe ser un asunto de estudio, más bien que de impulsos.

Figura 1

	EL AMOR	LA INFATUACIÓN
1	EI AMOR se desarrolla gradualmente.	La INFATUACIÓN nace repentinamente.
2	EI AMOR genuino muere lentamente.	La INFATUACIÓN , por el contrario, termina en forma repentina.
3	EI AMOR está centrado sólo en una sola persona.	La INFATUACIÓN puede involucrar a varias personas.
4	EI AMOR hace que las peleas ocurran con menos frecuencia.	La INFATUACIÓN hace que las peleas sean cada vez más frecuentes.
5	EI AMOR se mantiene aun en la distancia.	La INFATUACIÓN se desvanece y se rompe.
6	EI AMOR reconoce las faltas del otro.	La INFATUACIÓN las ignora.
7	EI AMOR sobrevive a la separación.	La INFATUACIÓN no.
8	EI AMOR controla el contacto físico.	La INFATUACIÓN lo explota.
9	EI AMOR es altruista.	La INFATUACIÓN es egoísta.
10	EI AMOR recibe la aprobación de amigos y familiares.	La INFATUACIÓN recibe desaprobación.
11	EI AMOR produce seguridad y confianza.	La INFATUACIÓN crea inseguridad y desconfianza.
12	EI AMOR reconoce las realidades.	La INFATUACIÓN es idealista.
13	EI AMOR está basado en el compromiso y la razón.	La INFATUACIÓN está basado sólo en las emociones.
14	EI AMOR se centra en las características internas.	La INFATUACIÓN se centra en las características externas.

Figura 2

Características del amor	Características de la Infatuación
Es un principio.	Está basado sólo en el sentimiento.
Es un afecto puro y santo.	Son esclavos de sus pasiones de forma impetuosa y arrolladora.
Es reflexivo.	Se enamoran ciegamente, se oscurece la razón y se depone el criterio.
Mira más allá de lo externo, es atraído por las cualidades internas.	Son atraídos sólo por la apariencia externa.
Es sincero y se basa en la confianza.	Prevalece un sentimentalismo amoroso enfermizo.
Respeto la dignidad de la persona en sus citas.	Se muestran indiferentes a las consecuencias.
Es prudente en cultivar la relación.	Son sordos a la voz de la razón y de la conciencia.
Desarrolla la vida espiritual y se revela en las palabras y en los actos.	Rebaja la vida espiritual de uno mismo y de la otra persona.
Hace intervenir a Dios en todos sus planes, especialmente en la elección de la pareja.	Son apresurados para iniciar una relación.
Busca honrar a Dios en su relación.	Es terca, irreflexiva, irrazonable y desafiante de toda sujeción.
Busca la aprobación de sus padres u otras personas de su confianza.	Hacen su propia voluntad, no desean buscar consejos.
Considera el matrimonio después de un tiempo prudencial.	Tienen falsas expectativas acerca del amor y del matrimonio. Viven en un mundo imaginario.
	Hace un ídolo del objeto de su elección.



IDEAS EQUIVOCADAS ACERCA DEL AMOR

*"El amor maduro es un proceso, no un suceso;
es algo que se crea, no algo que se dé solo"*
(Hilsner et al)

5

Las ideas equivocadas acerca del amor llevan a la idealización de una relación. Más adelante cuando la fantasía da paso a la realidad se sufre una gran desilusión. Muchas parejas tienen falsas expectativas acerca del amor, de la relación y del matrimonio. En las sesiones de consejería prematrimonial escucho con mu-

cha frecuencia expectativas que no se ajustan a la realidad. Entre las que más se repiten son las siguientes:

1. "Mi amor por él fue a primera vista"

El amor a primera vista no existe, lo que existe es la atracción. El amor verdadero generalmente necesita tiempo para desarrollarse. Dobson (1994), hablando sobre este tema, señala que "el amor a primera vista es física y emocionalmente imposible", ¿Por qué? El amor no es simplemente un sentimiento de emoción romántica. El amor verdadero es una expresión del más profundo aprecio de otro ser humano, es un conocimiento de sus necesidades y anhelos: pasados, presentes y futuros; es desinteresado, dadivoso, se preocupa por el bienestar de la persona amada. Éstas son actitudes que no se pueden producir a primera vista. El verdadero amor no ocurre en el momento. Esto va creciendo conforme ambos se van conociendo, es un proceso que requiere tiempo.

"Amor a primera vista es raro. Una chiflada atracción puede ocurrir inmediatamente, pero el amor verdadero generalmente necesita tiempo para desarrollarse".
(Norman Wright)

2. "Nuestro amor nunca disminuirá con el matrimonio"

El amor si no es atendido y cuidado puede marchitarse. El amor experimentado en la época del noviazgo es diferente en el matrimonio. En el noviazgo, uno tiende al romanticismo, las

"El tiempo y la madurez nos dan la habilidad de reconocer la diferencia entre la fantasía y la realidad. Mientras tanto, es bueno esperar juiciosamente para evitar cometer un error y sufrir innecesariamente". (June Hunt)

horas que pasan juntos parecen minutos, cuando están en un restaurante prefieren mirarse y tocarse sin importarles que la comida se enfríe, parece que con solo mirarse se llenan. La verdadera prueba del amor se pasa en el matrimonio. Aquí se verá si fue un amor ágape el que primó en la relación o un amor infatuado los llevó al matrimonio. Si es este último, el amor se marchitará. Sin duda, “el amor no es algo que sólo sucede; tiene que ser cultivado para que crezca” (Wright, 1994). Cultivarlo y cuidarlo no es una tarea sencilla.

3. “Somos la pareja perfecta, así seremos siempre en el matrimonio”

Esto es idealizar la persona y a la relación. Usted no se casará con un hombre o una mujer que ha alcanzado la perfección. Es un ser humano que tiene defectos y que el matrimonio sacará a relucir otros defectos que no se vio en el noviazgo. Es muy peligroso tener esta expectativa de la relación. Generalmente estos novios o novias, cuando les pido que nombren un mínimo de cinco defectos o cosas que no le agradan de su prometida o prometido, tienen grandes dificultades para señalarlos. La mayoría de ellos no es capaz de nombrar ni siquiera un defecto. Están enamorados de un “ángel” sin alas. Tengan cuidado con el amor pasional, recuerden que una de sus características es ser ciego. La ceguera en la vida sentimental ha llevado y sigue llevando a muchos matrimonios al mismo “infierno”.

“Tenemos la imagen del cónyuge perfecto, pero nos casamos con alguien imperfecto. Tenemos, entonces, dos opciones: Destruir esa imagen y aceptar a la persona o destruir a la persona y aceptar la imagen”.
(J. Grant Howard)

J. Dobson, en su libro *Amor para toda la vida*, advierte que “un buen matrimonio no es uno en el que reina la perfección; es una relación en la que una sana perspectiva pasa por alto una multitud de problemas que no se pueden resolver”.

4. “Nuestro matrimonio será diferente de nuestros padres, nosotros nunca discutiremos”

Durante el noviazgo no se habla de temas: “el dinero que ganas no es suficiente”, “estoy cansada de ser la única en atender al bebe”, “tus amigos son más importante que yo”,

*Los conflictos y las discusiones son casi inevitables como el amanecer, incluso en los mejores matrimonios.
(J. Dobson)*

“no podemos salir de la casa de tus padres porque el dinero no nos alcanzaría para alquilar un departamento”, “no estoy de acuerdo que tu madre venga a vivir con nosotros”, “ya no me dices que me amas”. Éstos y otros temas generadores de conflicto es común escucharlos en el matrimonio.

Es un mito pensar que todos los conflictos hacen daño a los matrimonios. En realidad, los conflictos son una parte importante de todo buen matrimonio. Cuando lo manejamos con sabiduría puede llevar a una mayor intimidad, mientras que si se resuelven de manera inconveniente, pueden conducir al aislamiento (Young, 2004).

Dobson (1994), afirma que los conflictos y las discusiones son casi inevitables como el amanecer, incluso en los mejores matrimonios. El tema no es “nunca tendremos problemas o nunca discutiremos”, esto es un sueño imaginario y utópico. El secreto está en saber discutir. Si no están preparados para lidiar con los desacuerdos, la relación se verá afectada.

5. “Mi novio es muy romántico y creo que en el matrimonio lo será más aún”

Ésta es una expectativa de muchas novias. Para muchos hombres no es fácil cultivar el romanticismo en el matrimonio, pareciera que hicieron grandes esfuerzos en la etapa del noviazgo que se agotaron las ideas y la imaginación para continuar cultivando el romanticismo a través de algunos detalles que conquistaron el corazón de la prometida.

Como consejero de parejas, me es familiar escuchar algunas quejas de las esposas con respecto a la conducta de su cónyuge: “mi esposo no es el mismo hombre romántico con el que me casé”, “mi esposo es como la comida sin sal, es desabrido”, “mi esposo era considerado conmigo, ahora no queda nada de eso”, “durante estos quince años de casados nunca he recibido un regalo en el día de mis cumpleaños”, “mi esposo ya no se recuerda de nuestro aniversario de bodas”, “casi no cenamos juntos”, “cuando le pido que salgamos de paseo, me dice que no hay tiempo”. La lista de quejas es mucho más larga. No estoy diciendo que el romanticismo debe desaparecer en el matrimonio, lo que quiero afirmar es que no siempre se vivirá en la burbuja del romanticismo. El estrés, las preocupaciones, las tensiones y los conflictos no resueltos pueden disminuir el romanticismo en la vida conyugal.

Muchas relaciones fracasan pocos meses después de la boda porque presuponen que el amor lo puede todo: “Nada es imposible para nuestro amor”. Cualquiera que acepte esta teoría desconoce la realidad.

De acuerdo con Norman Wright (1994), “todos los matrimonios cambian con el tiempo y el nivel del romance del noviazgo con frecuencia se marchita. Dependiendo de la pa-

reja, el romance puede desaparecer completamente o puede cambiar con el matrimonio y ser expresado en formas nuevas, más creativas" (p. 90). Cultivar de forma creativa el romanticismo es importante para darle frescura y novedad a la relación. Esta tarea no será nada fácil, por esa razón existen pocas esposas afortunadas al tener un esposo romántico a su lado.

6. "La parte económica no es importante en un matrimonio, lo más importante es que nos amemos"

El amor debe ser la base fundamental de toda relación sentimental; sin embargo, todo matrimonio está llamado a vivir con dignidad. No sólo es cuestión de amarse, es también de vivir y no sobrevivir. Estudios realizados por Gottman y Silver (2000), sobre las relaciones y la convivencia conyugal, expresan que el asunto del dinero es uno de los factores de crisis en la vida matrimonial. El amor no les dará la leche para el bebé, llenará el corazón pero no el estómago, no los vestirá, ni los curará cuando llegue la enfermedad. Unir dos vidas sin contar con un respaldo económico es una irresponsabilidad y falta de madurez.

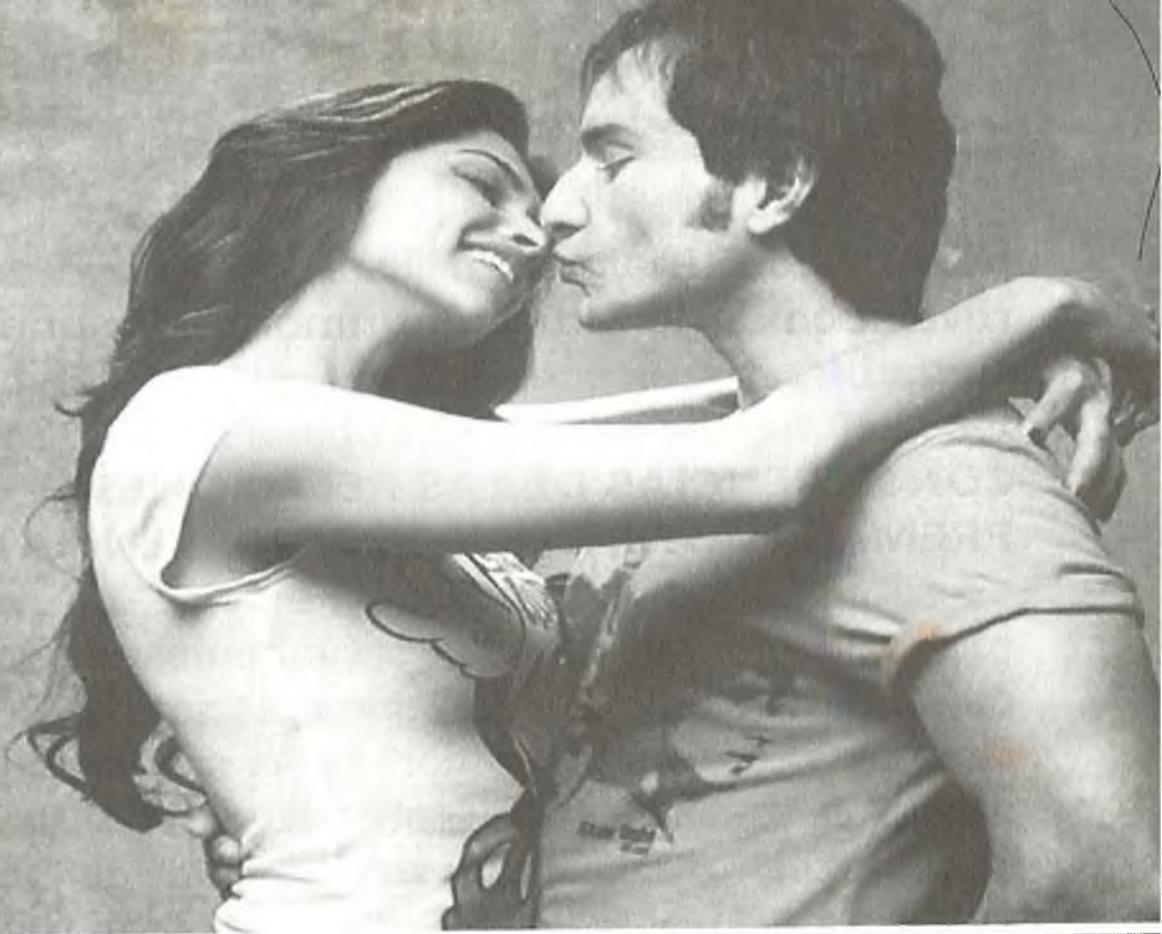
"El matrimonio es más que una luna de miel: es un contrato para toda la vida. En la salud y en la enfermedad, la abundancia y la pobreza, el matrimonio requiere de la devoción y la capacidad madura de comprometerse aun cuando sea lo último que queramos".
(John Hagee)

Hablando sobre las falsas expectativas del amor y del matrimonio, Elena de White (1989), en el libro *Carta a los jóvenes enamorados*, advierte que "los que tienen ideas tan elevadas de la vida matrimonial, cuya imaginación ha cons

truido una imagen de castillos en el aire que no tiene nada que ver con las perplejidades y problemas de la vida, se encontrarán penosamente chasqueados ante la realidad. Cuando la vida real llega con sus problemas y preocupaciones, están totalmente desprevenidos para hacerles frente. Esperan perfección del otro, pero encuentran debilidad y defectos, porque los hombres y las mujeres finitos no están libres de faltas. Entonces comienzan a encontrar faltas el uno en el otro y a expresar su frustración” (p.31). Estas falsas expectativas son causantes de muchas lágrimas, sufrimientos, frustraciones y grandes decepciones. Cuando los sueños no se hacen realidad se convierten en pesadillas de las cuales uno quisiera despertar. La única forma de librarse de estas pesadillas es ser realista con las expectativas de la vida matrimonial.

También existen otras expectativas irreales:

- » “Cuando nos casemos, mi pareja será diferente”
- » “Cuando nos casemos desaparecerán nuestras diferencias”
- » “Cuando nos casemos, yo podré cambiar la conducta de mi cónyuge”
- » “Cuando nos casemos, mi cónyuge va a satisfacer todas mis necesidades”
- » “Cuando nos casemos, él madurará”



SEXO ¿POR QUÉ ESPERAR HASTA EL MATRIMONIO?

"Todo lo que ocurre en la vida matrimonial tiene su efecto en la experiencia del acto sexual"

(Ed Wheat & Gaye de Wheat)

6

Debemos reconocer que el sexo es una dádiva que debe ser disfrutada legítimamente sólo dentro de los vínculos matrimoniales. Sin embargo, la corriente secular proclama la libertad sexual irrestricta: "Haz lo que quieras, cuando quieras, con quien quieras, donde quieras, como quieras". Ya no se trata de libertad,

sino de libertinaje total. Este libertinaje no es más que la revelación de la situación inmoral a la que ha caído la sociedad.

CONSECUENCIAS DE LAS RELACIONES PREMATRIMONIALES Y LA CONVIVENCIA

Adelantar la intimidad sexual en el noviazgo es privarse del profundo deleite que se experimenta sólo dentro del matrimonio. La famosa “prueba del amor” se ha convertido en algo común y natural en esta sociedad erotizada y hedonista. Cuando los jóvenes escuchan decir a una señorita: “yo quiero guardarme pura hasta el matrimonio”, se quedan asombrados y la ridiculizan, pareciera que ella fuera de otro planeta. Este relativismo moral ha llevado a los jóvenes a cambiar su pensamiento, lo que antes se consideraba como algo normal, por ejemplo, que el joven llegue virgen al matrimonio, hoy esta conducta es vista como algo anormal.

Los estudios realizados sobre las consecuencias de las relaciones sexuales prematrimoniales y la convivencia antes del matrimonio no son nada alentadores para quienes la practican. Veamos algunos de ellos a continuación.

1. El inicio de la actividad sexual es cada vez más temprano en la vida de los jóvenes

A las relaciones sexuales prematrimoniales de los jóvenes ahora se suma que el inicio de la actividad sexual es cada vez más temprano. De acuerdo con el Washington Post, la mitad de las chicas de los Estados Unidos han tenido rela-

ciones sexuales a la edad de quince años (Ankerberg & Weldon, 1997).

Otro estudio reveló que de once millones de chicos adolescentes, el 66% había tenido relaciones sexuales. Cada año en los Estados Unidos se embarazan más de un millón de adolescentes (Scherrer & Klepacki, 2005).

En el Perú, el 20% de las madres son adolescentes. Estas estadísticas revelan que los jóvenes están iniciando precozmente la vida sexual antes de alcanzar la madurez biológica y psicológica.

En cuanto a estadísticas, Inglaterra presenta el índice en embarazos de adolescentes más elevado de la Europa occidental. En América Latina, el año 2006, hubo cerca de 40,000 embarazos de mujeres adolescentes menos de 18 años. Según la ONU, entre el año 2000 y el 2005, casi una quinta parte de los embarazos fueron de madres de 15 a 19 años de edad.

Todos los estudios demuestran que los adolescentes están iniciando su experiencia sexual íntima alrededor de los quince años como promedio, aunque lamentablemente con tendencia cada vez más a disminuir.

2. Los que conviven tienen mayor incidencia en el porcentaje de divorcios

Los que conviven antes de casarse dicen “necesitamos experimentar para saber si somos sexualmente compatibles”. Alberta Mazat (1992), especialista en temas de vida familiar comenta que de acuerdo con las investigaciones realizadas se han demostrado que “los divorcios son más frecuentes entre quienes han convivido antes de casarse”.

Las parejas que viven juntas antes de casarse disminuyen las posibilidades de tener un buen matrimonio, se sienten menos comprometidas al matrimonio, menos satisfechas en su relación y más dispuestas a divorciarse. (A. Valenzuela)

Un factor importante descubierto es que las relaciones sexuales prematrimoniales no fortalecen la unidad de los esposos. Ankerberg y Weldon (1997), afirman que “aquellos que tienen sexo prematrimonial tienen una tasa de divorcio más alta”.

El Houston Chronicle reporta que las parejas de EE.UU. que viven juntas antes del matrimonio tienen un 80% más probabilidades de divorciarse de aquellos que no lo han hecho (Young & Adams, 1999).

Estos estudios contradicen la idea popular: “hay que experimentar antes del matrimonio” para ser felices. En la misma línea de los estudios anteriores, Valenzuela (2004), agrega que las parejas que viven juntas antes de casarse disminuyen las posibilidades de tener un buen matrimonio, se sienten menos comprometidas al matrimonio, menos satisfechas en su relación y más dispuestas a divorciarse.

3. Pueden ceder con mayor facilidad a la infidelidad matrimonial

Uno de los problemas más difíciles de curar y superar en la familia es la infidelidad de uno de los cónyuges. Esta crisis hace que se pierda la confianza y la capacidad de amar, el único camino para recuperarlo se inicia con la decisión de perdonar al que se equivocó. Es un camino difícil que muchos no quieren transitar, prefieren poner fin a la relación.

Nada garantiza que el futuro cónyuge será fiel a sus votos matrimoniales, sin embargo, los estudios confirman

que los jóvenes que han experimentado el sexo antes del matrimonio tienen mayor probabilidad de caer en la infidelidad. Así lo afirma Mazat (1992), cuando dice que “los que se han visto envueltos en intimidades prematrimoniales tienden con mayor facilidad a involucrarse en relaciones sexuales extramatrimoniales” (p. 9). Esto significa que los que se conservan castos hasta el matrimonio tienen mayor probabilidad de ser fieles a sus cónyuges y, por ende, ser más felices.

“Los que se han visto envueltos en intimidades prematrimoniales tienden con mayor facilidad a involucrarse en relaciones sexuales extramatrimoniales”.
(A. Mazat)

4. Impide el crecimiento sólido de una relación interpersonal saludable

• Cuando los novios ya están envueltos en intimidades sexuales se corre el riesgo de alimentar la pasión, la sensualidad y el romanticismo en cada encuentro. No hay tiempo para el análisis reflexivo de la relación, simplemente se dejan llevar por la fuerza de la emoción y de sus sentimientos.

• En estos encuentros, las parejas jóvenes comienzan a dedicar tiempo a las expresiones físicas de afecto, éstas llegan a ser la principal vía de comunicación mutua e impiden que la pareja alcance niveles más profundos de comunicación. Reyes (1992), señala que “cuando la intimidad física y sexual se vuelven prematuramente centrales en una relación, no permite el desarrollo de otros aspectos que resultan fundamentales para una relación de pareja madura”. Se deja de lado “el explorar la mente y el alma del otro, para palpar su cuerpo”. Este tipo de relación sólo se conservará en la medida de que se mantenga encendida la llama de la pasión. Cuando

ésta se acabe, la relación no tendrá sentido.

5. **Distrae a los novios el enfrentar los problemas reales en la relación**

Otra de las consecuencias de las relaciones sexuales antes del matrimonio es que éstas impiden ver los problemas que pueden existir en una relación sentimental. Para Young y Adams (2009), las relaciones sexuales antes del matrimonio ciega a los jóvenes impidiéndoles ver los defectos de su compañero o compañera; son ciegos para ver los problemas que pueden existir en la relación. Los mismos autores señalan que todos tenemos lentes (paradigmas) a través de los cuales miramos la vida. “Estos lentes o paradigmas filtran toda información, algunas cosas son descartadas otras pasan. Lo sexual actúa como un filtro durante el noviazgo, no dejando pasar las banderas rojas del carácter del otro, permitiendo solamente el paso de la información color rosa” (p. 150).

El amor espera y “no hace nada indebido” (1 Corintios 13:5); el amor es el límite para una acción correcta y no hay apresuramiento para las relaciones sexuales antes del matrimonio. Algunos estudios en parejas de jóvenes que mantienen relaciones sexuales premaritales establecen que el diálogo y la amistad van desapareciendo paulatinamente, opacados por la avasalladora atracción sexual (Núñez, 2007). Durante el noviazgo, las relaciones sexuales a veces es la única forma de mantener unida a la pareja, cuando en

*Cuando las relaciones sexuales se practican antes de fundar el amor, lo más probable es que limite las posibilidades de crear el tipo de amor y relaciones que una pareja busca.
(Norman Wright)*

realidad ésta se encuentra deteriorada.

6. Las mujeres que conviven están más expuestas a sufrir violencia doméstica

La violencia conyugal, en sus diversas modalidades, es un fenómeno universal donde la más afectada es la mujer. Los estudios señalan que los casados tienen menos tendencia a la violencia doméstica en relación con los que cohabitan.

William Mattox (1996), al estudiar las investigaciones realizadas sobre la relación de la cohabitación y la violencia sobre la mujer, descubrió que en el estado de Washington las mujeres que cohabitan están dos veces más expuestas a la violencia doméstica que las mujeres casadas (citado en Young y Adams, 2009).

Cortés (2006), es menos optimista al señalar que el porcentaje de violencia familiar entre las parejas que cohabitan ha crecido según los últimos estudios, alcanzando índices hasta cuatro veces mayores que en las unidas por vínculos matrimoniales.

7. Las mujeres que conviven sufren mayor depresión

La depresión es un mal que se manifiesta con mayor incidencia en las mujeres que en los hombres; sin embargo, las investigaciones señalan que las mujeres que conviven tienen mayor porcentaje de depresión dentro de su propio género. Así lo advierte William R. Mattox (1996), para quién de acuerdo al Centro Nacional de la Salud Mental de los Estados Unidos, las mujeres que cohabitan tienen, cuatro veces, mayor incidencia de depresión que las mujeres casadas, dos

veces más que las mujeres solteras.

8. Las comparaciones sexuales a veces se hacen inevitables

Las experiencias sexuales antes del matrimonio, con diversas personas, son hechos que no se pueden borrar, están allí presentes y se tienen que convivir con éstos con el peligro de sentirse siempre tentados a comparar. Mazat (1992), hablando sobre esto dice que "algunos esposos cuentan que sus experiencias sexuales prematrimoniales con otras personas afectan su relación matrimonial actual". Las comparaciones desfavorables pueden interferir con esta comunión íntima.

Por el contrario, los jóvenes que se mantienen castos y reservan el sexo para el matrimonio obtienen dos beneficios en la vida matrimonial: primero, gozan de más satisfacción en la intimidad sexual con su cónyuge; segundo, experimentan mayor estabilidad matrimonial (Ankerberg & Weldon, 1997).

9. La desconfianza puede estar latente en la relación matrimonial

A veces es inevitable la desconfianza en las parejas casadas que saben que su compañero o compañera ha tenido relaciones sexuales prematrimoniales. Generalmente cuando esto ocurre se preguntan: ¿cómo puedo tener la seguridad de que me será fiel, sabiendo que tuvo relaciones sexuales con otras personas? La desconfianza puede estar latente de manera peligrosa, a menos que esto se supere, la relación se

"El sexo prematrimonial con frecuencia hace que las parejas pierdan la inocencia y la expectativa de la realización sexual auténtica. También abre la posibilidad de las comparaciones y de los recuerdos de experiencias o amantes anteriores".

(Gary & Barbara Rosberg)

resentirá.

Por el contrario, las parejas casadas donde ninguno de los cónyuges ha tenido relaciones sexuales antes del matrimonio tienen la ventaja de disfrutar una vida sexual más satisfactoria, por la seguridad y la estabilidad que viene determinada por la confianza mutua (Cortés, 2006).

10. Las relaciones sexuales prematrimoniales influye en la incidencia del aborto

Una de las consecuencias de las relaciones prematrimoniales es el embarazo no deseado, la misma que influye en la alta incidencia del aborto.

El American Journal of Psychiatry publicó los resultados de una investigación realizada a 500 mujeres que habían abortado. El estudio reveló que el 50% de estas mujeres expresó sentimientos negativos, y casi el 10% de ellas fueron clasificadas como que habían desarrollado serias complicaciones psiquiátricas (Ankerberg & Weldon, 1997). Asimismo, las mujeres que han practicado el aborto experimentan más de cien reacciones psicológicas diferentes incluyendo el alcoholismo, el fumar, la adicción a las drogas, desórdenes alimenticios, adicciones sexuales y comportamientos autodestructivos (Scherrer & Klepacki, 2005).

Los estudios realizados en el Perú, en el año 2000, revelan que el 40% de nacimientos fue deseado, el 25% de nacimientos no fue deseado y el 35% terminó en aborto inducido (Flora Tristán, 2003). Esta estadística no refleja la verdadera dimensión del problema debido a que sólo se consideran los abortos que se reportan o se informan; la incidencia sería mucho mayor si se sumaran los abortos clandestinos.

11. Las relaciones sexuales prematrimoniales causan frigidez

De acuerdo con Elsner et al. (2000), señala que se ha encontrado una asociación entre el problema de frigidez y la actividad sexual prematrimonial. Si bien no se puede afirmar que todas las relaciones sexuales prematrimoniales causan frigidez; sin embargo, la causa podría explicarse por el clima poco propicio para establecer relaciones satisfactorias. El quererse no garantiza una respuesta sexual satisfactoria en la pareja, menos aún en condiciones inseguras, inestables y poco íntimas. Por otro lado, según algunos expertos, la actividad sexual sin amor, ejercida en la adolescencia, también puede ser causante de la frigidez en la mujer.

Jensen y Holman encontraron que las jóvenes no vírgenes eran menos religiosas que las jóvenes vírgenes. Se descubrió que a mayor nivel de religiosidad, menor el involucramiento en conductas sexuales.

sociedad hedonista.

Vivimos en una sociedad erotizada; en este contexto, Elena de White (1989), advierte a los jóvenes a resguardar sus afectos y sus pasiones con un propósito firme si no quieren sucumbir a esta influencia perniciosa. Silva (1992), aconseja que la abstinencia es la forma más segura para tener una vida sexual plena y formar una sólida relación en el futuro. Algunos jóvenes se preguntan ¿vale la pena guardarse puro hasta el matrimonio? claro que vale la pena

RAZONES PARA CONSIDERAR LA ABSTINENCIA EN EL NOVIAZGO

Existen grandes campañas de publicidad que promueven la promiscuidad de los jóvenes a través del eslogan de "sexo sano y seguro mediante el uso del preservativo". La abstinencia no aparece como una alternativa viable en esta

Sexo ¿por qué esperar hasta el matrimonio?

reservarse por diez razones:

1. No tendrán problemas de sentimientos de culpa, resentimientos y problemas de baja autoestima.
2. No se sentirán atada(os) para terminar la relación sentimental cuando se considere necesario hacerlo.
3. No serán vulnerables de caer en el libertinaje sexual debido a que cuando se empieza a tener sexo es difícil detenerlo.
4. No tendrán el peligro de un embarazo no deseado, ni la tentación de pensar en un aborto.
5. No tendrán problemas con las enfermedades de transmisión sexual (ETS).
6. No tendrán problemas de romper la relación con los padres.
7. No tendrán vergüenza de su reputación y su dignidad frente a los demás.
8. No tendrán la tentación de realizar las comparaciones cuando estén casados.
9. Cuando se casen, no tendrán el riesgo de que su cónyuge desconfíe de usted.
10. Cuando sean padres tendrán la autoridad moral de hablar a sus hijos sobre el valor de mantenerse puro.

El profesor Richard Hettlenger enseña que “el esperar a consumir la relación sexual hasta el momento del matrimonio o el mantener la castidad, con el pleno reconocimiento de todo lo que se excluye de la vida, son decisiones que no revelan debilidad, sino por el contrario, una voluntad fuerte e independiente”. Para huir de las pasiones juveniles como dice la Biblia, se requiere valor y pureza mental. Hay quienes dicen que es imposible guardarse puro hasta el matrimonio, esto no es más que una excusa. Que sea difícil es cierto, que es posible la abstinencia hasta el matrimonio es verdad.

Un ejemplo de pelear contra las pasiones lo demuestra uno de los mejores jugadores del mundo, el brasileño Ricardo Izecson Leite conocido como "Kaká", él se mantuvo casto hasta el matrimonio a pesar del acoso de las mujeres más bellas por su fama y dinero. En una entrevista concedida a la revista Vanity Fair declaró *"me costó llegar virgen al matrimonio"*. Más adelante comentó que junto a su novia Caroline eligieron de común acuerdo no mantener relaciones sexuales hasta el matrimonio, porque así lo enseña Dios. Y aunque reconoce que le costó conseguirlo, piensa que valió la pena. Hoy su vida de pareja es hermosa, porque en su momento supieron esperar y obedecer las normas de Dios expresadas en la Biblia.

Las parejas que llegan al matrimonio con un pasado sexual van a tener grandes problemas para unirse con la misma confianza y respeto que las que mantuvieron su integridad sexual. Si se guarda sexualmente, le entrega un regalo de bodas invaluable a su cónyuge de pacto: le entrega a su pareja el regalo de la pureza (Hunt, 2006). La pureza sexual de los jóvenes no sucede al azar. Una actitud y conducta pura es el resultado de un corazón puro.

En el día de la boda, Adán y Eva, intercambiaron el mejor de los regalos: la pureza física, mental, emocional y espiritual. ¿Quieres guardarte pura o puro hasta el matrimonio? El consejo divino es: "Huye de las pasiones juveniles" (2Tim. 2:22). La Biblia habla de dos jóvenes cuyas vidas fueron un contraste. José un joven íntegro que evitó deliberadamente las situaciones de tentación sexual y Sansón quien se colocó deliberadamente en situaciones de tentación sexual. El primero demostró integridad sexual al vivir consistentemente de acuerdo con las normas morales más elevadas. Decidió proteger su mente, su voluntad y sus emociones de la impureza sexual. Quienes tienen integridad sexual siguen siendo la misma persona en todo momento y circunstancias, tanto en la

oscuridad como en la luz.

La práctica de la fe religiosa juega un papel importante en la vida de los jóvenes al preservarlos de la vida promiscua. Jensen y Holman (1990), encontraron estudios en los cuales se señalaba a las jóvenes no vírgenes como menos religiosas que las jóvenes vírgenes. Se descubrió que a mayor nivel de religiosidad, menor el involucramiento en conductas sexuales.

El sexo es la celebración del amor, no la satisfacción ciega del impulso. En el noviazgo no deben sobrepasarse los límites que su condición de provisionalidad exige. El noviazgo es una preparación para el matrimonio; no es todavía el matrimonio.

LAS PRIORIDADES DEL HOMBRE Y DE LA MUJER

Algunas investigaciones establecen que los hombres y las mujeres difieren en priorizar sus necesidades. No entender ni atender las necesidades de acuerdo con las prioridades de nuestro cónyuge puede llevar a deteriorar la relación conyugal.

El orden de las necesidades del hombre	El orden de las necesidades de la mujer
1. Compañerismo	1. Amor y afecto
2. Sexo	2. Seguridad
3. Amor y afecto	3. Compañerismo
4. Hogar y familia	4. Hogar y familia
5. Estímulo de la compañera	5. Estímulo del compañero
6. Seguridad	6. Sexo

Al observar este cuadro concluimos que el disfrute del sexo

en la mujer viene sólo después de sentirse emocionalmente satisfecha. Cuando esta necesidad no es satisfecha en la esposa, se sentirá un objeto sexual. No comprender esto en la vida conyugal puede ser muy peligroso para la relación.

¿Qué necesidades deben ser satisfechas en el matrimonio? Un estudio realizado por Willard Harley, en su libro *las necesidades de Él y Ella* menciona que el matrimonio necesita de: admiración, afecto, un cónyuge atractivo, honestidad, confianza, compromiso con la familia, conversación, apoyo doméstico, compañía recreacional, satisfacción sexual y apoyo financiero. De esta lista básica para el funcionamiento óptimo del hogar, las investigaciones señalan que el hombre y la mujer establecen distintas prioridades de sus necesidades.

Necesidades del hombre	Necesidades de la mujer
1. Satisfacción sexual	1. Afecto
2. Compañía recreacional	2. Conversación
3. Una esposa atractiva	3. Honestidad
4. Apoyo doméstico	4. Transparencia
5. Admiración	5. Apoyo financiero

Las expectativas que los hombres y las mujeres tienen con respecto a sus matrimonios son diferentes. Ambos quieren satisfacer sus necesidades; sin embargo, rara vez les comunican esas necesidades a sus cónyuges, o dedican un tiempo para enterarse de lo que necesita el otro (Castro, 2005). Para Harley “la razón principal por la que no siempre se cubren las necesidades del otro dentro del matrimonio no es el egoísmo o la indisposición a ser

considerado con el otro, sino la total ignorancia con respecto a lo que el otro necesita". Queda claro, entonces, que la única forma de cubrir nuestras necesidades es comunicarle al cónyuge qué es lo que necesitamos en verdad.

Saber que somos diferentes nos puede ayudar a construir una relación empática y saludable. Conocernos y conocer a la pareja promueve desarrollar un amor altruista en reemplazo de un amor egoísta que busca su propia satisfacción. Rainey y Lewis señalan que "para tener una vida sexual de mutua satisfacción en el matrimonio, es esencial que entendamos las necesidades de nuestro cónyuge para satisfacerlas".

RAZONES DE PÉRDIDA DE INTERÉS POR EL SEXO EN EL MATRIMONIO

Algunas veces, la pareja confunde que la pérdida de interés por el sexo de su cónyuge se debe a que le ha dejado de amar. Una esposa se quejaba en la sesión de consejería: "mi esposo ya no me toca", ¿A qué cree que se debe? Le pregunté, "seguramente me ha dejado de amar", me respondió. Puede ser una posibilidad, sin embargo, existen varios factores que influyen en el deseo sexual de los hombres y las mujeres.

- 1. La enfermedad.** Algunas enfermedades pueden provocar un descenso ocasional del interés por el sexo. Enfermedades como la tiroides, principios de diabetes, una enfermedad cardíaca, un endurecimiento en las arterias y otras enfermedades pueden provocar una disminución de la libido.
- 2. El estrés.** Las tensiones y preocupaciones de la casa o el trabajo afecta en gran medida las relaciones sexuales. Para Gary

y Barbara Rosberg (2008), las tensiones pueden ser físicas, emocionales, mentales y espirituales. Estas tensiones pueden agotar nuestro cuerpo alterando el nivel hormonal y disminuyendo profundamente la capacidad de respuesta sexual. Episodios en que no se logra la erección a causa de la fatiga puede llevar al varón a una condición de impotencia. El descanso, el ejercicio físico y la confianza en Dios ayudan a superar las tensiones que son parte del estilo de vida moderna.

3. **La depresión.** Generalmente la depresión es un síntoma de algún problema psicológico. Si la persona frecuentemente tiene ansiedad, tristeza y llora, perderá interés por el sexo. Según Ed Wheat y Gaye de Wheat una persona deprimida tiene pocos deseos de comer, dormir, disfrutar de los placeres, de la relación sexual y de la vida misma.
4. **Problema no resuelto con su cónyuge.** El resentimiento afecta generalmente a la esposa y se expresa con una pérdida de interés sexual. Según James Petersen los conflictos sobre el dinero, la religión, la negligencia, la descortesía y las palabras hirientes, con el tiempo tendrán un efecto adverso sobre la armonía sexual. Los fracasos y los problemas irresueltos en las distintas áreas de la vida conyugal se reflejan en la baja calidad de las relaciones íntimas.
5. **Los medicamentos.** Los medicamentos para bajar la presión sanguínea, algunos reductores de colesterol, antidepresivos, ansiolíticos y otros pueden provocar un descenso en el interés por el sexo e incluso inhibir la erección en el hombre y la lubricación en la mujer. Si existe la sospecha que los medicamentos están afectando la libido, busquen la ayuda del médico.

6. **La edad.** La edad puede provocar un descenso en la frecuencia con la que se practican las relaciones sexuales. De acuerdo a algunos estudios los varones llegan a la cumbre sexual aproximadamente a los 30 años, mientras que las mujeres comúnmente la alcanzan una o dos décadas después. Estas diferencias de respuesta sexual entre los cónyuges se pueden explicar por la falta de coincidencia (Gary y Barbara Rosberg, 2008).
7. **La disfunción sexual.** Las disfunciones sexuales pueden tener una causa física o psicológica. Gran parte de los problemas sexuales se relacionan con los factores psicológicos y éstos tienen su tratamiento a través de la psicoterapia. Si existen problemas de disfuncionalidad sexual o inadaptación sexual en uno de los cónyuges, los especialistas recomiendan que lo más adecuado es buscar ayuda como pareja. Según los estudios, los mejores resultados se obtienen cuando las parejas lo asumen como “tenemos un problema”, en lugar de “tengo un problema”.
8. **Miedo a un posible embarazo.** La preocupación por quedar embarazada puede llevar a la mujer a un descenso de interés por el sexo.
9. **Desórdenes hormonales.** Cuando el cuerpo no produce niveles suficientes de ciertas hormonas puede causar un desequilibrio físico, el cual puede modificar el comportamiento sexual. Solicitar un estudio hormonal es lo más indicado en estos casos. Si el problema es la disminución hormonal, se soluciona al tomar sustancias hormonales, las mismas que deben ser recomendadas y monitoreadas por un médico.

10. Heridas emocionales sin resolver. Las experiencias traumáticas del pasado, como sufrir un abuso sexual en la infancia o en la adolescencia, tienen grandes efectos y ésta se acentúa más cuando no se recibe el tratamiento adecuado y oportuno. Es muy frecuente en los casos de abuso sexual que se guarde el secreto tanto por la víctima y la familia como una manera de olvidar el problema; sin embargo, suprimir el dolor con el silencio no sana la herida interna. Se los puede ver bien externamente a las personas, pero el alma y el corazón están heridos y es posible que ésta se reabra cuando llega el matrimonio.

Lamentablemente un gran porcentaje de las víctimas arrastran las secuelas traumáticas del abuso. De acuerdo con los estudios recogidos por Gary y Barbara Rosberg, "las personas que han sido sexualmente abusadas consideran al sexo como algo malo, sucio y vergonzoso. Tienen la sensación de que si disfrutan del sexo están indultando lo que el abusador hizo con ellas. Y si no disfrutan del sexo, sienten que le están fallando a su cónyuge. En consecuencia se paralizan" (p. 280).

Si fuiste víctima de abuso sexual, es importante que busques la ayuda de una persona especializada en esta área. Es mucho mejor conversar sobre el tema antes del matrimonio. Si el problema se revela durante el matrimonio se necesita que el cónyuge entienda que la víctima no fue culpable y como muestra de su amor lo apoye incondicionalmente. La recuperación consiste en un camino que debe ser transitado por los dos bajo el asesoramiento de un especialista.

LOS PROBLEMAS CONYUGALES PUEDEN LLEVAR A LOS PROBLEMAS SEXUALES

De acuerdo con los estudios sobre los problemas sexuales

que surgen en la pareja, las dificultades más comunes en la mujer son: la incapacidad de llegar al orgasmo, disfunción orgásmica, coito doloroso, vaginismo y deseo sexual inhibido. Las dificultades en el hombre son: la eyaculación prematura, la impotencia, la incapacidad eyaculatoria y el deseo sexual inhibido (Trotman, 2006). En muchos de estos casos no sólo se tiene que buscar las causas físicas, también las causas psicológicas y emocionales.

En la mayoría de las veces, cuando se realizan intervenciones terapéuticas en estos casos, se descubre que detrás de muchos problemas sexuales se esconden los problemas conyugales. En gran porcentaje, no son los problemas sexuales los que llevan a generar los problemas de pareja, como la mayoría cree. Generalmente los problemas sexuales tienen su origen en los problemas familiares. Este fenómeno se ha descubierto en las entrevistas psicológicas y terapéuticas con las parejas.

La Universidad Católica de Chile realizó un estudio matrimonial a 200 parejas a lo largo de dos años, sobre la relación de la insatisfacción matrimonial y la disfunción sexual. Según el estudio, el 75% de las parejas que presenta dificultades en el ámbito sexual tenían problemas en las demás áreas de la relación. Otra forma de decir es que un 75% de las parejas que presenta

desavenencias en otras áreas de la relación, tienen problemas sexuales (Sarquis, 1995). Comparten la misma idea Ed Wheat y Gaye de Wheat (1980), quienes afirman que “todo lo que ocurre en la vida matrimonial tiene su efecto en la experiencia del acto sexual”. Si le preguntamos al Dr. Dobson (1997), qué piensa al respecto, él diría “los conflictos matrimoniales que ocurren en la cama generalmente son causados por conflictos matrimoniales que ocurren fuera de la cama”. Para los

“Todo lo que ocurre en la vida matrimonial tiene su efecto en la experiencia del acto sexual”.

(Ed Wheat y Gaye de Wheat).

doctores Gary y Barbara Rosberg (2008), autores de *las cinco necesidades sexuales de hombres y mujeres*, advierten que los conflictos no resueltos lidera la lista de los factores que pueden disminuir el deseo sexual.



TÚ Y YO ¿EN QUÉ SOMOS DIFERENTES?

"Tú y yo vivimos en una relación que valoro y quiero conservar. Sin embargo, cada uno de nosotros es una persona diferente con sus propias y únicas necesidades y el derecho de satisfacerlas"

(Thomas Gordon)

7

¿ Por qué al hombre y a la mujer les cuesta llevarse bien? John Gray, un famoso terapeuta norteamericano respondería: "los hombres son de Marte y las mujeres de Venus". Son dos seres de "planetas diferentes", con pensamientos, sentimientos y reacciones distintos.

Muchas aparentes incomprendiones tienen su raíz en la ig-

norancia del mecanismo psicológico del hombre y de la mujer. Generalmente los hombres esperan que las mujeres piensen y se comporten como ellos quieren y las mujeres esperan que los hombres sientan y reaccionen como ellas. Una relación en estas condiciones no puede durar mucho tiempo. Sus desacuerdos producen distanciamiento y resentimiento.

A pesar de que el hombre y la mujer hayan salido de las manos de un mismo Creador, ambos son diferentes en lo biológico, psicológico y espiritual. Al ser diferente, al no sentir igual y al reaccionar en forma distinta, los cónyuges deben "ponerse en el lugar del otro" antes de juzgar al compañero. No esperen que el cónyuge reaccione y actúe como él o ella.

Jorge me había solicitado una entrevista de manera urgente. Él estaba casado con Martha durante 13 años y en la sesión me manifestó que deseaba terminar la relación con su esposa, ¿por qué deseas divorciarte?, le pregunté. *Por incompatibilidad de caracteres*, me respondió. Muchos al igual que Jorge desean poner fin a la relación porque no pueden vivir con alguien que es diferente a uno. No creo que un matrimonio deba llegar a su fin por "incompatibilidad de caracteres", esto significa no aceptar nuestras diferencias. Dios nos ha hecho con rasgos caracterológicos únicos y distintos, si se quiere incompatibles. Necesitamos aprender a vivir en armonía a pesar de nuestras diferencias.

DIFERENCIAS EMOCIONALES ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER

1. El hombre es motivado cuando se lo admira. La mujer es motivada cuando se siente amada

El hombre se siente amado cuando es elogiado permanentemente por su esposa. Sólo recibir elogios por asuntos

mayores sería un grave error, los hombres necesitan ser elogiados aun por actos o trabajos pequeños. Sé que para ellas éstos pueden ser insignificantes en comparación a lo que hacen; sin embargo, deben considerar que ambos sienten y actúan diferentes. Halagar a su esposo es una forma de mostrarle su amor. Esto les hace sentir bien y más seguros de si mismos, como consecuencia seguirá mostrando el mismo comportamiento que estás elogiando.

En un conversatorio titulado "sólo para ellas", una dama me preguntó ¿cómo puedo elogiar a mi esposo? Ud. puede hacerlo a través de palabras, una carta, un regalo, prepararle su plato favorito, una palmada en la espalda, una caricia y otros que perciba que le hace feliz, le respondí.

Sin un conocimiento claro de nuestras diferencias, no nos tomamos el tiempo para comprendernos y respetarnos. Nos tornamos exigentes, resentidos, criticones e intolerantes.

El Dr. James Dobson (1999), hablando sobre esta diferencia, agrega que el hombre logra su autoestima al sentirse respetado y admirado por los demás. La mujer se siente realizada como tal, cuando se siente amada. Quizás ésta sea la diferencia más importante entre ambos sexos. La mujer no sólo debe saber que es amada, sino sentir que es amada. Expresiones de ternura, actos románticos y una actitud amorosa, son mucho más importantes para ella que llenarle de cosas. Como diría Elena de White, son las pequeñas atenciones, las sencillas cortesías, el saberse apreciada, palabras bondadosas y afectuosas hacen que la esposa se sienta amada. La mujer jamás se aburre de escuchar la frase "te amo" de labios de un hombre; a ellas les gustaría que se la repitan por lo menos tres veces al día.

2. El hombre primero piensa y luego siente. La mujer primero siente y luego piensa

Se deteriora el amor cuando el hombre presume que la mujer ha de pensar y reaccionar como él y cuando la mujer tiene la expectativa de que el hombre ha de comportarse como ella y sentir lo que ella siente.

En el hombre, su reacción lógica es primaria y su reacción sentimental es secundaria. Esta característica lo lleva al hombre a actuar de manera impersonal y objetiva frente a cualquier situación. Veamos algunos ejemplos de cómo reaccionan los hombres: “quiero ver los hechos”, “¿cuáles son los beneficios para mí?”, “¿cuáles son los puntos positivos y negativos?”, “¿qué soluciones planteas?”, “éste no es nuestro problema”, “¿por qué no piensas un poco?”, “demuéstrame en qué forma estoy equivocado”. Todas estas reacciones están desconectadas de sentimientos. ¿Pero los hombres no tienen sentimientos? —claro que sí; como es una reacción secundaria viene un poco después de iniciada la conversación.

En el hombre su reacción lógica es primaria y su reacción sentimental es secundaria, mientras que en la mujer su reacción sentimental es primaria y su reacción lógica es secundaria.

Mientras que en la mujer su reacción sentimental es primaria y su reacción lógica es secundaria. Sus reacciones son más personales y subjetivas. Veamos algunos ejemplos de cómo reacciona una mujer: “no sé por qué me siento un poco triste”, “me siento frustrada como madre”, “me gusta la melodía de esta música”, “hoy me siento feliz”, “tú significas mucho para mí” “me gustan estos zapatos...me los compro”. La parte lógica se preguntaría: ¿hay razones para estar triste, sentirse frustrada? ¿Por qué

te sientes feliz? ¿Son de buen material los zapatos? ¿Vale la pena comprarlos? Las primeras reacciones femeninas son puramente emocionales, más tarde darán paso a sus reacciones lógicas.

Cuando se comunican, tanto el hombre como la mujer, hacen uso de sus hemisferios cerebrales de manera diferente; por lo tanto, estas diferencias muchas veces bloquean la conversación entre ambos. La forma cómo piensan, hablan y procesan la información recibida es de manera diferente.

Clarke (2000), menciona que hay respuestas lógicas comunes que expresan los hombres a las mujeres como forma de intentar apagar las reacciones emocionales de las mujeres y llevarlas equivocadamente a su nivel lógico:

- » *“No debes sentirte así”.* Los hombres deben entender que las mujeres son muy sensibles. Decirles “deja de sentir” es un imposible para ellas. Tú necesitas comprender sus emociones.
- » *“¿Por qué estás tan enojada?”.* Los hombres deben entender que por más intensas sean las emociones de las damas, ellas no son conscientes de estos sentimientos. Ten paciencia y déjala que se desahogue.
- » *“Déjame ayudarte”.* los hombres deben entender que cuando las mujeres nos cuentan sus problemas, no necesariamente es porque somos los mejores consejeros; lo que en verdad están buscando son dos oídos atentos, ser solamente escuchadas. Abrazala y escúchala.

Entendiendo estas diferencias tanto el hombre como la mujer debe tratar de hablar en el “idioma del otro”. Cuando ella se comunica en el nivel emocional, escúchala en ese mismo nivel y valida sus sentimientos sin juzgarla. De la misma manera, cuando él se comunica en el nivel lógico, ella debe entenderlo.

3. El hombre sólo puede pensar en una cosa al mismo tiempo, la mujer puede pensar y hacer varias cosas al mismo tiempo.

¿Se ha dado cuenta de que cuando la mujer está cocinando puede estar lavando la ropa y limpiando la sala a la misma vez? Ella puede estar preparando el desayuno, ayudando a los niños a vestirse y preparándose ella misma para salir a trabajar. Una recepcionista está atendiendo una llamada telefónica, está atendiendo a otro cliente que le consulta y está escribiendo a la misma vez. Entiendo que hay hombres que pueden hacer varias cosas al mismo tiempo; sin embargo, estamos presentando lo que ocurre en términos generales. ¿Dónde puede ocurrir el problema? Recuerdo la queja de un esposo: “Mi esposa me dice que soy muy lento para hacer las cosas”; por eso discutimos. La esposa esperaba que su esposo hiciera varias cosas a la misma vez como ella lo hacía; no podía entender la “lentitud” del esposo, esta actitud exacerbaba sus ánimos.

4. En los problemas personales, el hombre trata de resolverlos en silencio (suprimen), y la mujer lo hace compartiéndolo.

El hombre “se encierra en su cueva” tratando de buscar

una explicación de manera natural y espontánea. Así es la naturaleza del hombre, callar y reprimir sus sentimientos y generalmente no puede explicarlo por qué lo hace. Sin embargo, la mujer lo hace hablando, compartiendo y muchas veces sólo quiere ser escuchada por su compañero. Ellas no pueden tolerar tener que guardar algo dentro de sí, la información brota de ella con naturalidad y espontaneidad.

¿Qué puede hacer usted por su esposo? La mejor ayuda es que usted deje de hablar tanto y respete el silencio de su esposo. De lo contrario, él estará a la defensiva. Clarke (2000), recomienda que la esposa use la comunicación de una sola vía, a fin de lograr que el hombre pueda abrirse y lograr su cercanía física y emocional:

- » *Presenta tu petición (no demanda) de forma clara, precisa y breve de la mejor forma posible.* Entrega el mensaje y no solicites una respuesta en ese mismo momento; no es un diálogo. Tal vez necesitas alejarte un poco o cambiar de tema.
- » *Escríbele una carta y manifiéstale tu petición a él.* No preguntes por la respuesta a la misiva; ignóralo. Recuerda que la comunicación debe ser de una sola vía; el propósito es darle seguridad de que él está en el control. La técnica de la carta tiene grandes posibilidades de lograr lo que se quiere: que conozca tu petición y te responda; ten paciencia para la respuesta, no lo presiones, él responderá.
- » *Limpia tu sistema.* Finalmente limpia tu sistema a través de la expresión periódica de tus sentimientos: enojos, ira, desilusión etc. a fin de evitar la acumulación de

amargura y resentimiento. Exprésale tus sentimientos sin demandar una respuesta, usando las cartas o en persona.

Cuando la mujer persigue al hombre éste huirá. Él no debe percibir que es perseguido, sólo así él irá en tu búsqueda. Usa en tu relación con él las tres técnicas de la comunicación de una sola vía y verás el cambio que producirás en él.

¿Qué puede hacer usted por su esposa? Usted debe entender que las mujeres cuando comparten información están buscando relacionarse y contarán la misma historia una y otra vez. Disfrutan al hacerlo. Es su naturaleza. Por otro lado, el hombre no parece disfrutar como oyente. Él se siente incómodo compartir con su esposa lo que hay en su interior y no ve la necesidad de hacerlo. Él no comprende que ella está compartiendo de sí misma, y lo único que procura es lograr una conexión de amor con su compañero (Ibid, 2000).

Las mujeres cuando comparten información están buscando relacionarse y contarán la misma historia una y otra vez. Disfrutan al hacerlo. Es su naturaleza. Por otro lado, el hombre no parece disfrutar como oyente.

5. En compartir las actividades del día, el hombre es muy general y breve, y la mujer es más amplia y específica

Generalmente cuando la esposa le pregunta a su esposo: ¿cómo te ha ido en el trabajo?; el esposo responde: "Bien". Por el contrario, a la misma pregunta la esposa respondería: "mi amor, no te imaginas lo que me ha pasado; me siento apenada porque me he enterado que mi compañera de trabajo, Sonia, está renunciando a la empresa debido a

que el sueldo que percibe no cubre sus expectativas. Si se va ella, pierdo a mi mejor amiga. Cuando me enteré de esta noticia fue a las doce del medio día, ah, no; ahora que recuerdo fue a las once y treinta de la mañana, bueno esta noticia me quitó el apetito, sólo he probado una galleta...recuerdas a Sonia, ¿verdad?; es la simpaticona que vino a casa cuando estuve enferma"; el relato continúa. A ellas les gusta dos cosas: describir el evento y compartir sus emociones.

Las mujeres deben evitar el error de presionar para que los hombres hablen. Ellos no toleran sentir la presión, menos que las damas invadan su espacio personal.

Las mujeres deben evitar el error de presionar para que los hombres hablen. Ellos no toleran sentir la presión, menos que las damas invadan su espacio personal. Lo que sucederá con esta actitud es que el hombre vendrá a ti porque ya no siente la amenaza de perder el control. Alguien dijo que los hombres generalmente después de casados dejan de hablar y ser románticos. Muchos matrimonios parece que le dan la razón.

6. Las mujeres son generalmente más inestables en sus emociones que los hombres

La inestabilidad emocional en las mujeres se debe generalmente a las implicaciones hormonales de su ciclo menstrual. La mayoría de las mujeres pocos días antes de la menstruación (por el descenso del nivel de estrógeno y la progesterona) sienten la necesidad de afecto, ternura y en contraposición a estos sentimientos paralelamente sienten también hostilidad y ansiedad. Con la menstruación cesa la irritabilidad y la tensión, dando lugar a la depresión, la misma

que desaparecerá después de algunos días tan pronto comience a ascender el nivel del estrógeno; entonces comenzará a sentirse llena de optimismo y confianza en sí misma (Dobson, 1999).

DIFERENCIAS EN LA SEXUALIDAD

1. Los hombres se excitan fundamentalmente por medio del estímulo visual. Las mujeres necesitan ser excitadas por medio del tacto.
2. El sexo para el hombre es una actividad física, en tanto que para la mujer significa una profunda experiencia emocional.
3. Para el hombre, “el sexo comienza en el dormitorio y para la mujer comienza en la cocina”. Si la mujer no ha recibido palabras de aprecio, actos de ternura y amor durante el día, en la intimidad sexual se sentirá usada como un objeto.
4. El sexo es para el hombre una experiencia y para la mujer un proceso. Alguien dijo que el hombre es como el auto que funciona con gasolina y que la mujer funciona como el diesel (hay que calentarlo antes de echarlo a funcionar).
5. Generalmente la mayoría de los hombres se excita con más rapidez y frecuencia que las mujeres.
6. Los “pajarillos” desean dormir temprano y los “búhos” de-

El sexo significa cosas diferentes para hombres y mujeres. La mayoría de las mujeres necesitan sentirse amadas y apreciadas para que la relación sexual les sea aceptable o deseable. En cambio el hombre necesita tener contacto sexual para sentirse amado.

sean trasnochar, esto significa que el interés sexual para ella será en las mañanas y para él en las noches.

CONSIDERACIONES RESPECTO A LAS DIFERENCIAS

La escritora Elena de White (1976), en su libro *Ministerio de Curación*, señala que "somos tan diferentes en disposición, hábitos y educación que varían nuestros modos de considerar las cosas, juzgamos diferente. Nuestras ideas en cuanto a la conducta de la vida no son iguales en todo aspecto. No hay dos personas que tengan la misma experiencia en todo detalle. Las pruebas de uno no son las del otro. Los deberes que uno encuentra ligeros son para otro muy difíciles y penosos" (p. 384). ¿En qué punto surgen las diferencias? En el sexo, el temperamento, el nivel formativo, el origen familiar, el grado de expectativas, etc. ¿cómo se pueden manejar las diferencias? Dos personas nunca se parecerán en cada detalle. En consecuencia, hay que iniciar un proceso de adaptación, hay que descubrir maneras de complementarse, y valorar las características propias que el otro aporta a la relación.

Con respecto a la diferencia de los temperamentos y su relación en el campo sentimental, Tim LaHaye (1991), afirma que personas introvertidas, por lo general, se sienten atraídas hacia las extrovertidas. Es decir, los polos opuestos se atraen. Elena de White (1979), hablando sobre este punto, dice que "concuera con lo ordenado por Dios que se asocien personas de diferentes temperamentos. Cuando esto sucede, cada miembro de la familia debe considerar y respetar como sagrados los sentimientos y derechos ajenos. Así se cultivarán la consideración y la tolerancia mutuas, se subyugarán los prejuicios y se suavizarán los rasgos de carácter. Se asegurará la

armonía, y la fusión de variados temperamentos beneficiará a cada uno” (pp. 386,387). En una entrevista realizada al famoso evangelista Billy Graham le preguntaron: ¿Cuál es el secreto de su maravilloso matrimonio? “*Somos felizmente incompatibles*”, respondió. Lo que quiso decir es que había logrado conciliar sus diferencias con su esposa Ruth durante 56 años de matrimonio (Young, 2004). Si fuésemos iguales sería muy aburrida la vida conyugal. ¡Aprendan a disfrutar sus diferencias!

- » Acepte que Dios nos hizo diferentes.
- » Busque la complementariedad y no las dificultades en las diferencias.
- » Logre que sus diferencias les ayuden a crecer juntos como personas.

EL HOMBRE Y LA MUJER

El hombre es la más elevada de las criaturas. La mujer es el más sublime de los ideales. Dios hizo para el hombre un trono; para la mujer un altar. El trono exalta; el altar santifica.

El hombre es el cerebro; la mujer, el corazón; el cerebro fabrica luz; el corazón produce el amor. La luz fecunda; el amor resucita.

El hombre es fuerte por la razón; la mujer es invencible por las lágrimas. La razón convence; las lágrimas conmueven.

El hombre es capaz de todos los heroísmos; la mujer es capaz de todos los martirios. El heroísmo ennoblece; el martirio sublimiza.

El hombre tiene la supremacía; la mujer, la preferencia. La supremacía significa la fuerza; la preferencia representa el derecho.

El hombre es genio; la mujer, un ángel. El genio es inmensurable; el ángel es indefinible.

La aspiración del hombre es la suprema gloria. La aspiración de la mujer es la virtud extrema; la gloria hace todo lo grande; la virtud hace todo lo divino.

El hombre es un código; la mujer, un evangelio. El código corrige; el evangelio perfecciona.

El hombre piensa; la mujer sueña. Pensar es tener en el cráneo una larva; soñar es tener en la frente una aureola.

El hombre es un océano; la mujer es un lago. El océano tiene la perla que adorna; el lago la poesía que deslumbra.

El hombre es el águila que vuela; la mujer es el ruiseñor que canta. Volar es dominar el espacio. Cantar es conquistar el alma.

El hombre es un templo; la mujer es el sagrario. Ante el templo nos descubrimos; ante el sagrario nos arrodillamos.

En fin, el hombre está colocado donde termina la tierra; la mujer donde comienza el cielo.



SECRETOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

La bondad es un lenguaje que el sordo puede oír y el ciego puede ver

(Mark Taiwan)

8

Los estudios sostienen que uno de los problemas más graves y la causa principal del divorcio están relacionados con la falta de habilidad para comunicarse. En la última década se han realizado investigaciones sobre la comunicación premarital y marital. Los investigadores están encontrando correlaciones significativas entre la naturaleza de la

comunicación y la satisfacción, así como la diferencia entre el patrón de la comunicación del hombre y de la mujer en el matrimonio.

PATRONES DE COMUNICACIÓN PREMARITAL Y SATISFACCIÓN MARITAL

Los novios que se comunican muy mal antes del matrimonio, tienen mayor probabilidad de continuar de la misma manera después del matrimonio. Los investigadores están descubriendo que la buena comunicación antes del matrimonio puede ser un predictor importante de la satisfacción marital posterior. Si la comunicación es mala antes del matrimonio, no es probable que sea significativamente mejor después del matrimonio.

Los estudios también han encontrado que hay diferencia entre los patrones de comunicación en matrimonios satisfechos en contraste con matrimonios insatisfechos (Gottman, 1994; Hendrick, 1981; Noller y Fitzpatrick, 1991). Las parejas en los matrimonios satisfechos tienen las siguientes características:

- » Disposición en reconocer la existencia del conflicto.
- » Participación en el conflicto de manera no destructiva.
- » Los conflictos son menos frecuentes.
- » Tienen la habilidad para revelar pensamientos y sentimientos de manera positiva.
- » Ambos expresan sus afectos a través de palabras y actos.
- » Pasan más tiempo juntos hablando y discutiendo temas personales.
- » Tienen la habilidad de codificar (enviar) mensajes verbales y no verbales con precisión y para decodificar (comprender) tales mensajes de sus cónyuges.

LA COMUNICACIÓN ES MÁS QUE LAS SIMPLES PALABRAS

En las sesiones de consejería conyugal es frecuente escuchar quejas como: “no nos comunicamos con mi pareja”. Lo que en realidad quieren decir es: “no hay satisfacción en mi relación”, “no me siento importante cuando hablo contigo”, “tengo temor de hablar contigo”, “no puedo llegar al yo profundo”, “todo lo que hacemos es pelear”. Estas personas concluyen que si no hay una relación satisfactoria, no hay comunicación. De acuerdo con Watzlawick es “imposible no comunicarnos”. No necesitamos hablar para comunicarnos, el silencio, una mirada, un gesto está comunicando.

La calidad de la relación depende de la habilidad para expresarnos, ya sea verbalmente o mediante el lenguaje gestual. De acuerdo con las investigaciones en cuanto a los porcentajes del lenguaje verbal y no verbal en una interacción cara a cara es la siguiente:

Toda persona al comunicarse habla de dos maneras: la primera es a través del lenguaje verbal “lo que dice” y la segunda es a través del lenguaje no verbal “cómo lo dice”.

1. Las palabras cubren solamente el 7% del mensaje. Las palabras parecen ser tan importantes que nos esforzamos desde pequeños en aprenderlas; sin embargo, sólo cubren una pequeña parte del sistema total de la comunicación.
2. El tono de voz es el 38% del mensaje. Es la inflexión y el sentimiento que es transmitido cuando hablamos y esto es más importante que las palabras. John Youngberg (2003), uno de mis profesores en el posgrado, comentaba sobre este punto al decirnos: prueben el experimento de la comunicación con una de sus mascotas (perrito). Háblele al perro en un tono

suave, diciendo: "Eres un perro lindo", "¡me gustas mucho!". Después dígame en el mismo tono "Eres un perro feo, realmente me tienes hartado". Lo más probable es que el perro continúe moviendo la cola después de la segunda oración. Pero si utiliza un tono de voz áspero, la mascota se va a amedrentar aun cuando le esté diciendo: "te quiero mucho". El mismo autor señala que las mascotas entienden de manera limitada las palabras, se guían mayormente por el tono de voz. Los seres humanos hacemos lo mismo. Cuando el tono de voz no está acorde con las palabras, tendemos a prestar más atención al tono de voz.

Las palabras cubren solamente el 7% del mensaje, el tono de voz es el 38% del mensaje, los gestos y la postura corporal el 55% del mensaje.

3. Los gestos y la postura corporal es el 55% del mensaje. Es el lenguaje que hablamos con nuestro cuerpo. La terapeuta Virginia Satir (2002), decía: "nos comunicamos con todo el cuerpo". En verdad, es la comunicación más significativa, ésta tiene que ver con la expresión del rostro, la postura del cuerpo, el movimiento de las manos y de los pies. Pedro y Sonia son novios y se reencuentran en un parque después de dos meses, él le dice en un tono dulce: "nunca dejé de pensar en ti" (cuando habla está mirando a un árbol). ¿Cuál es el mensaje que recibe Sonia? Siente que Pedro no es muy sincero aunque las palabras y el tono de voz indiquen lo contrario. Cada vez que habla con la novia, ella está escuchando lo que dice, con qué tono de voz lo dice y finalmente está observando lo que dice con su cuerpo. El lenguaje verbal es manipulable, mientras que el lenguaje no verbal es muy difícil.

Al observar estos porcentajes en el sistema de comunica-

ción: ¿Qué es lo que más influye en una relación?, ¿el lenguaje verbal o el lenguaje no verbal? La respuesta no tiene duda, es el lenguaje no verbal. Toda persona al comunicarse habla de dos maneras: la primera es a través del lenguaje verbal “*lo que dice*” y la segunda es a través del lenguaje no verbal “*cómo lo dice*”. Davis (1982), dice que cuando dos personas están cara a cara se comunican a nivel consciente (lenguaje verbal) e inconsciente (lenguaje no verbal). En este sentido, se puede decir que somos bilingües.

Recuerde que cuando esté hablando con alguien, usted puede manipular el lenguaje verbal, no estoy recomendando que lo haga; la gente lo hace frecuentemente; sin embargo, lo que no podrá manipular o esconder es el mensaje del lenguaje no verbal. Esto significa que lo que va a determinar la calidad de la relación no es tanto lo que uno escucha con los oídos, sino lo que “escuchamos con los ojos”.

Cuando estos tres componentes de la comunicación se contradicen surgen los malos entendidos. La comunicación más efectiva es la congruencia entre el mensaje verbal y no verbal. Por ejemplo, la manifestación verbal de aprecio o de amor en un tono romántico “*cada día estoy más enamorado de ti*”, debe ir acompañada de acciones: mirarle a los ojos, tomarle de la mano con ternura, expresarle una sonrisa, darle un abrazo o un regalo.

Sólo escuchamos 18 segundos, lo que significa que somos un pobre oyente. El aprender a escuchar en forma activa es vital para mejorar la comunicación en nuestras interacciones.

APRENDER EL ARTE DE ESCUCHAR

Escuchar en forma deficiente es la causa que impide una buena comunicación entre los novios y los cónyuges. El escuchar es un arte que se aprende. No nacemos con la habilidad de escuchar. Desde pequeño nos enseñan a hablar, pero no a escuchar.

De acuerdo con los estudios *sólo escuchamos 18 segundos*, lo que significa que somos pobres oyentes. El aprender a escuchar en forma activa es vital para mejorar la comunicación en nuestras interacciones. Aprenda a desarrollar tipos de respuestas de escucha con su pareja:

1. ¡Por favor no entendí lo que dijiste ...! ¿Puedes explicarme?

La clarificación se usa para confirmar la exactitud de la percepción del mensaje. Su propósito es buscar la aclaración de mensajes vagos o confusos a través de la repetición del mensaje y comprobar si el mensaje que el novio ha tratado de transmitir es el que ha entendido la novia. Algunas veces se necesita mayor especificación. Ésta debe ser hecha a manera de pregunta y no de afirmación.

Ejemplo:

Ella le reclama a su novio: *“siento que nosotros no nos comunicamos bien”*.

Él le dice a su novia: *“¿podrías describirme qué quieres decir con no nos comunicamos bien?”*, si todavía la respuesta es muy vaga, el novio podría volver a preguntar: *“no estoy seguro si te he entendido, ¿podrías decirme algo más al respecto?”*.

2. ¡Quiero repetirte en mis propias palabras si esto es lo que quieres decirme..!

El parafraseo tiene el propósito de ayudar a la pareja a centrarse en el contenido del mensaje a través de la repetición del mensaje que describe una situación, acontecimiento,

a una persona o una idea. Dicho de otra manera, consiste en la repetición de las palabras y pensamientos principales del que está hablando y expresarlo en las propias palabras del que escucha.

Ejemplo:

El le dice a su novia: *“lo que quieres decirme es que estás dejándome de amar, porque no soy atento y no soy cariñoso”, ¿es esto así?*

Ella le responde: *“sí, lamentablemente esto está pasando”.*

3. ¡Entiendo cómo te sientes!

La validación es cuando tratas de afirmar los sentimientos de la otra persona. No se debe decir a la novia o al novio: *“no debes sentirte así”, “no debes estar enojada por una simple cosa”, “no entiendes nada”*; por el contrario se le debe decir: *“entiendo cómo te sientes...”*. La clave para comprender y conectarse con la otra persona está en la empatía, que es la capacidad de identificarse con la experiencia, los sentimientos y pensamientos de otros. Esto no significa que estés de acuerdo o que el otro tenga razón, es simplemente reconocer que su experiencia es real.

4. ¡Haber, quiero resumir lo que acabo de escuchar!

Su propósito es resumir el mensaje y que sirva como una técnica de feedback. Después de haber escuchado a alguien usted ha recibido mucha información y a veces necesita resumir la conversación diciéndole: *“Veamos si te he entendido claramente...”*

Reglas eficaces del arte de escuchar

Creo que el mejor regalo que puedo recibir de alguien es que me vea, que me escuche, que me entienda y que me toque. El mejor regalo que puedo dar es ver, escuchar, entender y tocar a la otra persona. Cuando se ha hecho esto, siento que se ha hecho contacto (Virginia Satir)

¿Qué es lo que necesitamos de la otra persona cuando nos comunicamos? ¿Sabe usted cómo diferenciar a una pareja de novios de una pareja de esposos frente a la TV? Los novios no tienen tiempo para mirar la TV, hablan todo el tiempo, se miran y se tocan. Después se casan y están mirando la TV, no se hablan, no se miran, menos se tocan. Una forma de hacerle sentir que mi pareja es especial, es prestarle atención.

Se realizó una encuesta a las damas para saber que necesitan de su esposo en una conversación. Éstas fueron las respuestas:

- » Que nos preste atención. Que por un momento deje de hacer sus actividades y nos priorice.
- » Que nos mire a los ojos cuando estamos hablando.
- » Que no permanezca mudo, sino que nos pregunte de forma adecuada si está comprendiendo lo que le estamos diciendo.
- » Que demuestre interés asintiendo con movimientos de cabeza, sonriendo y expresión de su rostro.
- » Que no invaliden nuestros sentimientos cuando nos escuchan.
- » Que reconozcan nuestros sentimientos y los validen.
- » A veces sólo queremos ser escuchadas.
- » Que sólo nos den consejos cuando se los solicitamos.

Escuchar implica más que obtener información y entender

lo que la otra persona dijo. Entender es algo que uno puede hacerlo simplemente con la cabeza. El novio puede entender, y aún así la otra persona puede decir: “No me oyó”. La forma correcta de escuchar ocurre solamente cuando el otro “entiende que tú entiendes” (Cloud y Townsend, 2006). Esto significa que debemos demostrar que nos importa lo que estamos escuchando. Todos tenemos la necesidad de ser escuchados, comprendidos y de tener la atención de la otra persona. El problema es que siempre estamos apurados y la otra persona piensa que la hemos pasado por alto. Recuerde que sus oídos son las herramientas más importantes para desarrollar una buena comunicación y ésta no ocurre por accidente, es un arte que se debe aprender. Si ambos están dispuestos a escuchar cuando uno de los dos quiere hablar será una buena señal.

Las investigaciones sugieren que la cantidad de contacto visual entre una pareja en una conversación puede distinguir entre aquellos que tienen elevados niveles de conflicto y aquellos que no los tienen. Los que tienen mayor grado de acuerdo tienen mayor cantidad de contactos visuales del uno al otro.

FORMAS NEGATIVAS DE COMUNICARSE PARA MATAR EL AMOR

Para desarrollar una relación sólida con la pareja deben evitarse: la crítica, el desprecio, la indiferencia, dar órdenes, amenazar, gritar, rechazar (Kuzma, 2004 & Gottman, 2000), la interrupción, el insultar, la humillación, el monopolizar la conversación y la generalización. Estas actitudes se constituyen en grandes barreras para una comunicación saludable.

1. La crítica

La crítica devalúa a la persona, decirle a su pareja: “tú

siempre eres egoísta", *"tú siempre eres irresponsable"*, es hacer un juicio de la persona. Nadie es siempre de ese modo, egoísta o irresponsable. Al decirle "egoísta", usted no está diciendo que no le gusta cierta cosa; usted está atacando a la persona. Es el comienzo de un espiral descendente de una relación. Sin embargo, escuchar a otras parejas decir *"ninguno de los dos tenemos el hábito de criticar ni corregir al otro"* es alentador. Marty Crouch en su libro *Los diez principales errores que comenten las parejas*, comenta que tener el hábito de hablar en forma crítica es duro para la relación. La crítica casi siempre es una señal de que el que critica tiene que hacer algún trabajo de desarrollo personal. La Biblia señala en proverbios 12:18 que las palabras de las personas necias son como "golpes de espada", que hieren y matan; por el contrario, de las personas sabias sus palabras son "medicina" que cura y sana.

Una queja se refiere a una acción específica en la que tu cónyuge ha fallado.

Una crítica es más global e incluye palabras negativas sobre el carácter o personalidad de tu pareja.

2. El desprecio

Es la expresión de disgusto de la persona. Generalmente surge cuando está enojado y disgustado con la otra persona. Se manifiesta a través de los sarcasmos, la ironía, la desvalorización y la burla al cónyuge o a la pareja a través de una andanada de crítica negativa. Difícilmente la persona puede hacer alguna cosa buena, todo lo hace mal. Expresiones como: *"tú no sirves para nada"*, *"eres inútil como tu madre"*, *"te ves tan gorda como tu hermana"*, *"no creo que tengas la capacidad para hacer ese trabajo"*, *"no sé por qué me casé contigo"* es común

escucharlas en este tipo de relación. El uso del sarcasmo es una agresión pasiva que humilla y minimiza al cónyuge. Es una forma vil de hacer sentir mal a la pareja.

3. Estar a la defensiva

Estar a la defensiva es una forma de culpar al cónyuge. El cónyuge atacante no retrocede ni se disculpa, él dice: *“el problema no soy yo, eres tú”*. ¿Cómo se siente usted cuando esa persona que ama lo ataca? Ataca tu propia persona; tu carácter, disminuyéndote frente a los demás, ¿te gustaría?; ciertamente es una experiencia dolorosa. Las personas que se ven en una situación como la que acabo de describir sienten la necesidad de actuar a la defensiva, de defenderse atacando. Hay un *“dame y te daré”*. Cuando la pareja llega a esta situación, la relación se torna desgastante y difícil de vivir. Por lo general, las personas quedan hastiadas, hartadas; comienzan a retirarse de la relación. Si alguna vez te sientes a la defensiva y con deseos de contraatacar, no hagas nada. Respira profundo y cuenta hasta 20 y si no logras tener el control de tus emociones, tómate un receso hasta lograr la calma. La Biblia es sabia al aconsejar: *“la blanda respuesta quita la ira, mas la palabra áspera hace subir el furor”* (Prov. 15:1).

Lo opuesto del amor no es el odio sino la indiferencia, es esa actitud de “nada me importa”. (Young)

4. La indiferencia

Es cuando la persona pone una barrera, evade la situación, se esconde detrás de una actividad y evita el contacto visual. Es sin duda una estrategia de supervivencia en una

relación; sin embargo, se llega a un punto donde la otra persona deja de escuchar y cierra sus oídos. Con esta conducta los problemas quedan sin solucionar. Una persona en esta situación deseará terminar la relación. Una forma de ser indiferente es, por ejemplo, cuando la esposa está llorando por un dolor y él ni siquiera la mira, menos se conmueve. La indiferencia lo lleva a la insensibilidad. ¿Qué demuestra esta actitud? ¿Se acabó el amor? Para Young (2004), lo opuesto del amor no es el odio sino la indiferencia, es esa actitud de “nada me importa”. Cuando se llega a este momento es difícil de recuperar el amor.

“Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene”.
(Proverbios 25:11)

5. Ordenar y amenazar

Hay quienes asumen que el hogar es un cuartel donde hay que actuar como un sargento. A nadie le gusta que le obliguen a hacer algo, menos por presión o coacción. Conversaban un grupo de esposos y escuché decir a uno de ellos: *“en mi casa, mi esposa es la que manda y yo ordeno”*. No se trata de ordenar, mandar, reprochar o amenazar, sino respetar a la pareja como persona y tratarla con dignidad. Las frases: *“ven acá pronto”, “cámbiate esa ropa, no te queda bien”, “eres un inútil, no aprendes a hacer las cosas”, “no vuelvas a responderme de esa manera, sino ya verás lo que te va a pasar”*, deterioran la estima propia de la persona y la incapacita para amar.

6. Interrumpir en la conversación

La permanente interrupción que sufre uno de los cónyuges por su pareja es una muestra de falta de respeto. Roger y

Peggy Dudley señalan que no debemos interrumpir hasta que la otra persona haya terminado de hablar. Lo que ocurre con frecuencia es que mientras estamos escuchando, la tentación que nos asalta es la de elaborar mentalmente respuestas y refutaciones, y no tardamos en interrumpir a la otra persona para introducir nuestro punto de vista. El mensaje que enviamos es: "Me importa más lo que yo pienso que lo que tú dices".

7. Asumir el rol de corrector

Hay también quienes gustan corregir a su pareja delante de otros cada vez que su cónyuge habla. "No, no fue el viernes que salimos de compra; fue el sábado", "No, tu mamá no lo compró; fue un regalo de tu hermana". Quien asume el rol de corrector es posible que tenga la razón, sin embargo, su actitud de superioridad causará heridas en el ego de su pareja que fatalmente atentará contra la relación.

"Dos de las habilidades más importantes y estimulantes para el romance son el escuchar con el corazón y hablar con su cónyuge".

(David y Claudia Arp)

8. Monopolizar la conversación

Otra actitud negativa es monopolizar la conversación, ser el único que habla y expresa sus necesidades, deseos y el que tiene casi siempre la última palabra. Cuando un cónyuge exige de su pareja una sumisión completa, pretendiendo que no tiene voz ni voluntad, está atropellando su dignidad de persona.

9. El uso de la palabra "siempre" y "nunca"

Algunos tienden a exagerar las cosas al punto de inten-

tar definir toda la relación mediante el uso absoluto de las palabras siempre y nunca: “¡Siempre llegas tarde!”, “siempre eres desconsiderado”, “Nunca me tratas con respeto”, “nunca me dices que me amas”. Estas expresiones son exageradas y probablemente sean inexactas, porque ninguna persona puede ser absoluto en su conducta.

FACTORES QUE FAVORECEN UNA COMUNICACIÓN SALUDABLE

1. Elija el momento adecuado

No todo momento es el adecuado para conversar los temas conflictivos de la pareja y de la familia. Uno tiene que evaluar el estado de ánimo de uno mismo y de la otra la persona, si es el mejor horario para conversar el tema, considerar si se puede hablar en la presencia de los hijos o es preferible salir. La esposa que espera que su marido regrese del trabajo para acusar inmediatamente a sus hijos de su mal comportamiento, es muy probable que en lugar de encontrar el apoyo de su cónyuge, se estrellen contra su indiferencia o una reacción negativa que puede hierla. Esta reacción es probable porque se encuentra cansado, estresado y quizás hambriento. Una esposa inteligente esperará que su esposo esté más relajado o descansado a fin de conversar los temas conflictivos de la familia.

Pregúntese: ¿Está su esposo listo para escuchar cuando usted lo está para hablar? ¿Está usted preparada para escuchar cuando su esposo lo está para hablar? Éste es un grave problema para muchas parejas. Se debe buscar un terreno intermedio que satisfaga a ambos. (Patrick Morley)

2. Expresa su pedido con claridad

También es fundamental expresar nuestras ideas o sentimientos de manera clara y específica. Se producen malos entendidos cuando no se presentan los asuntos en forma apropiada pensando que la otra persona debe leer nuestros pensamientos. Por ejemplo, cuando María le dice a su esposo: *“el día está lindo, los vecinos están saliendo de paseo...”*. Lo que en realidad ella le quiere decir al esposo, es que le gustaría salir de paseo. El esposo podría responderle *“sí, es cierto, el clima ha mejorado en comparación del día de ayer”*- esta respuesta puede ser frustrante para la esposa y para la relación. Ella esperaba que el esposo interprete sus pensamientos y le responda *“qué bueno, salgamos de paseo”*. Ser lo más claro en nuestros pedidos ayuda a la buena comunicación. No esperes que tu pareja te lea el pensamiento.

Los problemas surgen no tanto por “lo que se dice”, sino por la “forma cómo se dice”.

3. Cuide el tono de la voz

 Es conveniente usar un tono de voz suave y calmado, porque la forma cómo se dicen las cosas suele ser más importante que el mensaje.  Los problemas surgen no tanto por *“lo que se dice”*, sino por la *“forma cómo se dice”*. Es cuestión de respetar al cónyuge y eso se demuestra a través de una solicitud hecha en el mejor tono posible. La Sagrada Escritura hablando sobre este punto nos dice: *“manzana de oro con figuras de plata es la Palabra dicha como conviene”* (Prov. 25:11).

4. Emplee frases que empiecen con “yo” en lugar de “tú”

Las frases en primera persona son menos ofensivas y provocan menos actitudes defensivas que las frases en segunda persona. El uso de la segunda persona en toda comunicación, generalmente es para acusar y pone a la defensiva a la otra persona. Veamos la reacción de Bertha cuando su esposo da permiso a los hijos sin que le consulte a ella.

Primera reacción. *“Me siento molesta cuando das permiso a los niños sin haberme consultado... eso contribuye a que no respeten mi autoridad”.*

Segunda reacción. *“Tú no sabes educar a los hijos, siempre me desautorizas”.*

“Dos de las habilidades más importantes y estimulantes para el romance son el escuchar con el corazón y hablar con su cónyuge”.
(David y Claudia Arp)

En la primera reacción de la esposa, el esposo no se siente atacado, la frase es menos ofensiva, no se puede decir lo mismo en la segunda reacción, aquí se ataca a la persona. Es casi seguro que cuando el esposo se siente atacado, más que reponder, reaccionará; frente a esto es posible que la esposa haga lo mismo. De una simple conversación pueden pasar rápidamente a la discusión, a las amenazas, insultos y es posible llegar a la violencia física.

La comunicación puede acercarnos o distanciarnos de nuestro cónyuge. El uso de frases en primera persona nos acerca y el uso de frases en segunda persona nos distancia: *“Tú nunca me abrazas”* (está atacando), *“necesito un abrazo”* (nos acerca).

5. Aprende a discrepar sin ofender

Es difícil que dos personas estén de acuerdo en todo por más que se amen. Pero cuando tú discrepes, incluso con quien amas, es posible hacerlo con calma, con consideración, centrándote en el problema y sin atacar a la persona.

Si uno de ustedes se siente enojado (es algo natural) debe ser consciente de su emoción y evitar en abordar un tema conflictivo en ese momento. Espere que la “marea baje” y cuando esté seguro o segura de estar en el control de sus emociones, decide hablar sobre el problema que te hizo enojar. La Biblia nos dice: *“Echen fuera la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad”* (Efesios 3:31, DHH).

6. Comuníquense mediante el contacto físico

El contacto físico es el medio más poderoso de la comunicación, pero, tristemente es el menos usado. Según Les Parrott y Leslie Parrott (2005), un abrazo delicado o una suave ternura puede motivar que un corazón que palpita fuertemente se suavice, que baje la presión arterial y se mejore un severo dolor. Los estudios señalan que el toque afectivo es un sanador físico y psicológico. Tocar con amor, une, suaviza los conflictos, fortalece la relación y propicia seguridad. El contacto puede ser la manera más efectiva de decir “te amo” o “lo siento” a su novia o a su cónyuge. La especialista en vida familiar, Kay Kuzma (2004), establece un valor a los distintos niveles de comunicación:

» Cuando la pareja sólo piensa uno en el otro y se comuni-

- can el hecho de que lo hacen (vale 1 punto)
- » Cuando se escriben notas de amor, hay llamadas telefónicas y están juntos (vale 2 puntos)
- » Cuando dedican tiempo para platicar mutuamente (vale 3 puntos)
- » Cuando se concentran uno en el otro, y se miran el uno en los ojos del otro (vale 4 puntos)
- » Cuando se tocan afectivamente: besar, acariciar, abrazar, tomarse de las manos, masajes en la espalda, poner la mano sobre el hombro o la cintura (vale 5 puntos)



CÓMO ELABORAR UN PLAN FINANCIERO

"Porque, quién de vosotros, queriendo edificar una torre, no se sienta primero y calcula los gastos, a ver si tiene lo que necesita para acabarla?"

(Lucas 14:28)

9

De acuerdo con Gottman (2000), existen seis áreas de conflicto en la familia: El estrés laboral, la familia política, *el dinero*, el sexo, las labores del hogar y los hijos: éstos son los aspectos conflictivos más comunes en un matrimonio. Cuando existe conflicto en alguno de estos seis aspectos comunes, por lo general marido y mujer sostienen ideas

distintas. De acuerdo con Panasiuk (2000), “el 90% de las parejas que se divorcia apunta al aspecto financiero como uno de los más importantes en el desarrollo del conflicto” (p.111). El problema no es tener mucho o poco dinero. Es la mala administración del dinero lo que causa mucha tensión en la relación conyugal, hasta llevarlos alguna veces a la ruptura matrimonial.

El dinero debe ser siempre considerado sólo como un medio y no un fin. El dinero no es la fuente de la felicidad. El conseguir una estabilidad financiera puede dar cierta estabilidad emocional y favorecer la estabilidad conyugal.

En las sesiones de terapia escucho con mucha frecuencia los desacuerdos de ambos cónyuges sobre el manejo del dinero. A continuación, usted verá algunas quejas que ellos compartieron conmigo en las entrevistas:

- » Esposo: *“Somos recién casados y ambos trabajamos; sin embargo, no estoy de acuerdo que mi esposa gaste su dinero sin consultarme”.*
- » Esposa: *“Tenemos 22 años de casados y no sé cuánto gana mi esposo, siempre que le preguntaba al respecto discutíamos...”.*
- » Esposo: *“Yo nunca estaba de acuerdo que mi esposa trabaje; sin embargo, desde que ella decidió trabajar nuestra relación conyugal ha empeorado...”.*
- » Esposa: *“Mi esposo tiene el derecho de mantenerme, lo que yo haga con el dinero que gano no es de su incumbencia”.*

- » Esposo: *“Ella siempre me dice que el dinero que le doy nunca le alcanza, pero estoy enterado que parte de ese dinero lo usa para pagar los estudios universitarios de su hermano menor.”*
- » Esposo: *“No estoy de acuerdo cómo compartimos los gastos. A pesar que ganamos casi igual, ella sólo cubre los gastos de alimentación y yo el resto: alquiler de la casa, luz, agua, teléfono, ropa, educación de los tres hijos... Algunas veces no he podido asumir todos estos gastos, me da cólera que ella no pueda apoyarme en estas circunstancias.”*
- » Esposa: *“Mi esposo trabaja tanto que los hijos no lo ven. Él nunca se preocupa por estar junto a ellos, salir a jugar, pasear. Él cree que con comprarle cosas es suficiente.”*

Todas estas quejas tienen relación con el con el dinero. ¿Cuál es el común denominador de estas parejas? Nunca hablaron sobre el manejo del dinero en la etapa del noviazgo. Dejaron este tema para después del matrimonio, ¿con qué resultados?, nada alentadores. Entonces ¿qué se debe hacer? Como consejero prematrimonial recomiendo a los novios que

discutan con sinceridad las siguientes preguntas: ¿Vivirán con el sueldo de uno de ustedes o de ambos?, ¿está usted de acuerdo en que la esposa trabaje? Si ambos trabajan, ¿cómo compartirán los gastos de la casa?, ¿tendrán cuenta bancaria unida o por sepa-

Son muchísimos los que no se han educado de modo que puedan mantener sus gastos dentro de los límites de sus entradas. No aprenden a adaptarse a las circuntacias y vez tras vez piden dinero prestado y abruman de deudas, por que se desaniman y descorazonan.

(Elena de White)

rado?, ¿quién será el responsable de administrar el presupuesto familiar?, ¿tienen las mismas prioridades en cuanto a los gastos?, ¿ayudarán económicamente a sus padres? Si no tienen la misma idea en cuanto a la obtención y administración del dinero es una luz roja, ¡peligro! No avancen.

LOS PROBLEMAS FINANCIEROS DESTRUYEN LA SALUD FÍSICA MENTAL, EMOCIONAL Y ESPIRITUAL

1. Los problemas financieros y la salud

Una investigación hecha por psicólogos ha estimado que el 90 % de todas las enfermedades es causada por las preocupaciones financieras. Son altos los niveles de estrés que sufren las familias por los problemas económicos. En un estudio aparecido en 1993 en Archives of internal Medicine se hace un profundo análisis del vínculo estrés-enfermedad, Bruce McEwen-psicólogo de Yale- señaló una amplia gama de efectos:

*El problema del dinero afecta nuestra salud, las relaciones intrafamiliares, interfamiliares, públicas, laborales y eclesiásticas.
(D. Habenicht)*

- » La alteración de la función inmunológica hasta el punto de que puede acelerar la metástasis de cáncer.
- » El aumento de la vulnerabilidad a las infecciones virales.
- » **Empeoramiento de los ataques de asma.**
- » La coagulación sanguínea que provoca el infarto del miocardio.
- » La aceleración del inicio de diabetes de Tipo I y II.
- » **El exacerbar la formación de placa que conduce a la arteriosclerosis.**

» Ulceración del aparato gastrointestinal.

Las discusiones matrimoniales, muchas de ellas por asuntos financieros, ejercen un impacto negativo en el sistema inmunológico. Se ha descubierto que los matrimonios hostiles y distantes, tenían un carácter tóxico, comprometiéndolo el sistema inmunitario del organismo, aumentando la vulnerabilidad de ambos para contraer distintos tipos de enfermedades. Por el contrario, aquellos matrimonios que habían descubierto la fórmula de la felicidad, demostraron mejor salud física y mental.

2. Los problemas financieros destruyen las relaciones familiares

Siempre que hay desacuerdos en cómo generar o manejar el dinero habrá tensión familiar. Conozco parejas que viven resentidas y heridas como consecuencia de no haber podido resolver armoniosamente algunos cuestionamientos como los siguientes: ¿Se podrá vivir con el ingreso sólo del esposo? ¿Está de acuerdo en que su esposa trabaje fuera de casa? ¿Dónde se educarán los hijos? ¿Será un colegio nacional o particular? ¿Dónde van a vivir? ¿Alquilarán un departamento o vivirán con los padres de uno de los cónyuges? ¿Podrán ayudar en el cuidado de sus padres ancianos? En todas estas preguntas está implicado el dinero. La falta de capacidad de negociar y establecer un acuerdo mutuo y satisfactorio se ha convertido muy a menudo en fuentes de fricción en el matrimonio.

La falta de comunicación en esta área es una de las mayores causas de la discordia y una de las principales razones para el divorcio. Se necesita una comunicación abierta y hones-

ta en el tema de las finanzas. Una regla esencial para medir la comunicación de los cónyuges es preguntarles si ambos saben cuánto gana su cónyuge y cómo se distribuye el dinero.

3. Los problemas financieros destruyen la vida espiritual

Las aflicciones financieras son fuente de desasosiego y ansiedad llevando a las personas muchas veces a la depresión. El problema de una persona cargada de ansiedad y con síntomas de depresión, no podrá desarrollar una vida espiritual saludable. Su mente no tiene capacidad de concentración y carece de energía mental. Estas personas dicen: “mis oraciones no llegan a Dios”. Se separan de Dios, no lo sienten, les cuesta confiar en un Dios personal al que no ven.

El problema del dinero afecta nuestra salud, las relaciones intrafamiliares, interfamiliares, públicas, laborales y eclesiásticas (Habenicht, 2004). Asimismo, los estudios demuestran que la estabilidad económica y material favorece la estabilidad emocional, moral, espiritual y social.

CÓMO ELABORAR UN PLAN FINANCIERO

En los seminarios que desarrollo sobre presupuesto familiar observo que aproximadamente el 90% de los asistentes no tiene un presupuesto familiar escrito, menos aún metas familiares unidas a un plan financiero de corto, mediano y largo plazo.

“Quizás no querrás creerlo: si quieres llegar a rico, lo principal no es que sepas ganar sino que sepas ahorrar”.
(Benjamín Franklin)

El objetivo de este capítulo es que usted tome conciencia sobre la importancia, las implicaciones y la trascendencia que tiene el vivir bajo un plan financiero y que, por sobre todas las cosas, se

ánime a practicarlo desde el primer día de casados.

¿Qué es un presupuesto?

- » “Es administrar los ingresos de tal forma que no haya un déficit al final del mes”.
- » El diccionario lo define como “cálculo anticipado de gastos y recursos. Planificación de la gestión financiera por cumplir”.
- » Alguien ha definido el presupuesto de forma risueña: “es lo que hace decir a un billete de S/. 100.00 nuevos soles, a dónde irá antes de que se lo utilice, en vez de preguntarse a dónde se fue, después de que desapareció”.
- » “Es tener un plan organizado para nuestros gastos, ahorros e inversiones a corto, mediano y largo plazo”.

Un principio en la administración financiera es saber que “la diferencia entre llegar a fin de mes y no llegar no se encuentra en la cantidad de dinero que ganamos, sino en la que gastamos” (Panasiuk, 2000, p.18).

Seis pasos para elaborar y manejar un presupuesto

No hay un presupuesto igual que otro, debido a que cada familia tiene sus propias necesidades. Los factores: dónde viven, el número de integrantes de la familia, el ciclo vital que están atravesando en ese momento, entre otros, van a determinar la particularidad del presupuesto familiar. Sin embargo, los pasos para su elaboración es casi la misma.

Paso 1: Suma todos los ingresos de la familia

Suma el sueldo de ambos (si los dos reciben remuneración) y otros ingresos: negocio, alquiler de casa (si lo tienen). Pueden sumar el total de los ingresos mensuales o anuales. Si es anual, la suma total debe dividirlos entre 12. El total de la suma es tu ingreso bruto.

El presupuesto no se elabora sobre el monto bruto que se percibe, sino sobre el neto: el líquido después de todos los descuentos por conceptos de seguro social, AFP, impuestos y otros.

Paso 2: Prepare una lista de gastos

Establezca una lista de prioridades mensuales para los gastos de la casa, comenzando por las prioridades más importantes. En esta parte es importante saber diferenciar los gastos imprescindibles, necesarios y superfluos.

» Necesidades básicas o primarias (imprescindibles): son la alimentación, agua, luz, vivienda, salud, educación, indumentaria.

» Necesidades secundarias (necesarios): teléfono, internet, celular.

Necesidades terciarias (superfluas): son gastos para el confort personal: TV, autos, vacaciones, paseos, cumpleaños, navidad, peluquería, diarios.

Defina sus gastos fijos: aquellos que sabemos de antemano que vamos a gastar mensualmente (alquiler de casa, luz, agua, educación, alimentos etc.).

Defina sus gastos variables: aquellos gastos que no son asignados con una cantidad fija debido a que fluctúan de mes a mes (vestidos, muebles, medicinas etc.).

Paso 3: Reste los gastos de los ingresos

En un presupuesto saludable nunca los gastos son mayores que los ingresos, es lo contrario.

Si el saldo es negativo pueden hacer dos cosas: a) buscar nuevas fuentes de ingreso o b). realizar un reajuste de los gastos, empezando por las necesidades terciarias. Hágase las siguientes preguntas: ¿Comprar esto o aquello son necesarias para la casa? ¿Estamos gastando demasiado en algunas cosas? ¿Podemos usar menos cantidad en algunas cosas? ¿Podemos conseguir algo más barato? ¿Podemos postergar la compra de algunas cosas?

Si el saldo es positivo busque posibilidades de inversión. El plan de ahorro convencional no da buenos intereses.

Paso 4: Divida en porcentajes

Defina el presupuesto estableciendo un porcentaje para cada área dónde se va a gastar, ahorrar e invertir, empezando por lo más importante. Quienes creen en Dios y han hecho de Él su socio, primero separarán el diezmo.

Un presupuesto saludable debe contemplar la posibilidad de destinar un porcentaje de 5% a 20% para el rubro de ahorro. Elena de White (1979), hablando sobre el ahorro dice: “he conocido a una familia que recibía veinte dólares por semana y los gastaba hasta el último centavo; mientras que otra, con el mismo número de miembros, que recibía tan sólo doce dólares por semana, ahorraba uno o dos dólares semanalmente, aunque tuviera que

privarse de comprar cosas que parecían *necesarias* pero no *imprescindibles* (p. 361).

Por otro lado, es importante considerar dentro del presupuesto un porcentaje destinado a la ayuda de los padres si es que lo necesitan. Si usted es el único sostén de sus padres y si ellos no pueden mantenerse por sí solos ya sea por su ancianidad y/o su enfermedad, es deber de los hijos velar por ellos. Descuidar este deber va en contra del quinto mandamiento que dice: "honra a tu padre y a tu madre". Cuando uno es un niño depende de sus padres, cuando se vive la "segunda infancia" los padres muchas veces dependen de sus hijos. Sería una ingratitud no cuidar de ellos.

Paso 5: Evalúe el presupuesto

Evalúen y revisen mensualmente su plan financiero en relación con sus metas y prioridades. Si se tiene que realizar los reajustes, hágalo. El presupuesto debe ser flexible. Normalmente cada seis meses se debe actualizar el presupuesto familiar.

Paso 6: Sean disciplinados

El secreto de un buen plan financiero no radica en el plan mismo, sino en la disciplina de quienes van a ejecutar el plan. Ser disciplinado en la administración financiera unido a la fuerza de voluntad garantiza el éxito del plan. Algunos me dicen "necesito cambiar este plan", cuando me doy cuenta, el plan está excelente ¿dónde está el problema? Muchas veces en uno mismo. Una administración financiera adecuada le dará en el futuro grandes satisfacciones en lo personal y familiar.

Elena de White (1979), hablando sobre la importancia de la disciplina en la administración financiera, comenta:

- » *“Son muchísimos los que no se han educado de modo que no puedan mantener sus gastos dentro de los límites de sus entradas” (p. 339).*
- » *“Todos deben aprender a llevar sus cuentas. Algunos descuidan este trabajo, como si no fuese esencial; pero esto es erróneo. Todos los gastos deben anotarse con exactitud” (p. 339).*
- » *“Muchas familias son pobres porque gastan su dinero tan pronto lo reciben” (p. 357).*

¿Quiénes deben elaborar el presupuesto?

Ésta es una responsabilidad de ambos cónyuges. Si los hijos ya entienden el valor del dinero deben ser incluidos como integrantes de la *“comisión del plan financiero”*. Lo importante es que toda la familia esté comprometida en respetar y ayudar en sostener el presupuesto. Los padres que incluyen a sus hijos en estos asuntos se quedan asombrados por la actitud de estos últimos, ¿qué es lo que sucede? Los hijos se convierten en los mejores defensores en cuidar que el presupuesto se respete.

¿Quién debe administrar el presupuesto?

Cuando hago esta pregunta, las respuestas varían. Los esposos dicen: “nosotros debemos administrar”, las esposas responden: “las mujeres somos mejores administradoras”, “los dos juntos debemos manejar el dinero”; se escucha como tercera opinión. Cada uno defiende sus razones. Ya usted puede imaginarse el problema que puede causar en una pareja de esposos si no con-

cuerda al respecto. Particularmente tengo dos sugerencias:

Primero. La persona que tiene más habilidad financiera administre el dinero no importando su género.

Segundo. Puede aplicar el plan “premios”. Este plan es propuesto por la educadora Claire Eva (2000), quien sugiere que la esposa y el esposo se turnen cada mes en la administración del plan financiero. Esto produce una amigable y lucrativa competencia relativa a quien desempeña mejor su tarea. Cuando el gasto es inferior a lo establecido en el presupuesto, la pareja se “premia”. Los premios lo establecen la pareja, pueden ser desde una cena hasta una salida de un fin de semana. Haga la prueba adaptando los premios de acuerdo con sus posibilidades. Esta modalidad evita que sólo uno de ellos cargue con el peso emocional y la responsabilidad.

VENTAJAS DE TENER UN PRESUPUESTO FAMILIAR

Presupuesto es sinónimo de control y disciplina. No hay otro secreto para administrar nuestro dinero y alcanzar las metas a corto y largo plazo; esta disciplina financiera une a la familia. Las familias que tienen un presupuesto familiar como estilo de vida manifiestan que han experimentado las siguientes ventajas:

Ventajas familiares

1. Ayuda a administrar mejor el dinero. Es la única manera de saber a dónde va nuestro dinero.
2. Ayuda a alcanzar las metas de la familia.
3. Ayuda a vivir libre de las deudas superfluas.

4. Ayuda a ahorrar para el futuro.
5. Ayuda a evitar conflictos conyugales y familiares.
6. Ayuda a ser fiel a Dios en la devolución de los diezmos.

Ventajas de incluir a los hijos en la elaboración del presupuesto

1. Aprenden desde muy temprano los principios de la administración financiera. Entienden que el dinero se consigue con mucho esfuerzo y que no se puede gastar por gastar.
2. Son los primeros en defender que se respeten los porcentajes destinados en el presupuesto. Entienden que no se puede gastar más allá de lo que se tiene separado para ese rubro.
3. Aprender a administrar sus propinas. Los niños pueden fijarse metas financieras a corto o largo plazo. Abren una cuenta de ahorro para el menor. Ellos se gozan al ver crecer mensualmente su dinero.
4. Desarrollan dominio propio. No se dejan llevar por sus impulsos.
5. Dejan de usar el llanto para satisfacer algún deseo. Los niños involucrados en el manejo del presupuesto saben por qué a veces no se les puede comprar aquello que desean o les gusta.

» *“Los hábitos de economía, laboriosidad y sobriedad son para vuestros hijos una porción mejor que un rico dote... Cuando los niños son aún muy tiernos, se les debe enseñar ...a comprender los números, y a llevar sus propias cuentas” (White, 1979, p. 340).*

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LOS GASTOS

1. No espere las fechas especiales para comprar

No espere fechas especiales como el día de la madre, del padre, fiestas patrias, navidad, año nuevo etc. para realizar las compras; en esas fechas, el precio es siempre mayor. Lo más recomendable es planificar las compras antes o después de estas fechas.

2. No dejarse llevar por los sentimientos de envidia

Algunas veces se compra porque queremos vestirnos o adquirir cosas iguales o mejores que otras personas. Una esposa le decía a su marido “cómprame un abrigo como el de la vecina Sandra”; “pero tienes tres abrigos”, le contestó el esposo, “pero no es el mismo modelo que tiene Sandra”, concluyó la esposa. Usted puede imaginar en qué terminó la discusión.

3. No use tarjetas de crédito si no tiene dominio propio

Los estudios de mercado han demostrado que las personas que hacen uso de las tarjetas de crédito gastan un 30% más de lo que gastaban sin ella. Es muy tentador comprar “sin dinero”; el problema viene más adelante cuando no podemos pagar a tiempo. Los intereses terminan endeudándonos mucho más que antes.

Una esposa comentaba: “cuando no teníamos las tarjetas de crédito estábamos exentos de los problemas por deudas. Desde que comenzamos a comprar con nuestras

tarjetas de crédito, empezaron nuestras deudas. Después de que participé en un seminario sobre presupuesto familiar, decidimos no comprar nada con tarjeta de crédito que no podamos pagar cuando llegue la cuenta". Si no tiene dominio propio en el uso de la tarjeta de crédito lo recomendable es que se deshaga de ella lo más pronto posible.

4. No lleve un estilo de vida más alto de lo que percibe como ingreso

Los problemas económicos de hoy en día vienen de gente que está insatisfecha de su posición social actual y de las cosas que posee.

Vivimos en una sociedad hedonista, materialista y consumista que nos empuja a llevar un estilo de vida que no está en armonía con lo que percibimos. Establecer un estilo de vida de acuerdo con los ingresos es el camino para la buena administración financiera. Sólo así se aprenderá a vivir unidos y contentos. Hay que notar que dijimos "contentos" no "conformes". El conformismo no tiene lugar en las personas de éxito.

Los estudios de mercado han demostrado que las personas que hacen uso de las tarjetas de crédito gastan un 30% más de lo que gastaban sin ella.

No compitan con los vecinos; "no es lo mejor tratar de aparentar que somos ricos o superiores a lo que somos... no debe perturbarnos el que nuestros vecinos construyan y amueblen sus casas de una manera que no estamos autorizados a seguir" (White, 1979, p. 349). Por otro lado, la misma autora advierte a una familia sobre las posibles consecuencias de llevar un estilo de vida superior a sus ingresos: "En la administración de su familia se producen constantemente

gastos inútiles. Su esposa se deleita en ver a sus hijos vestidos en forma que supera sus recursos, y a causa de esto se desarrollan en esos hijos gustos y hábitos que los harán vanidosos y orgullosos” (Ibid p. 340).

5. No compre por impulso

Sin dominio propio es imposible hacer un plan financiero que funcione. Si usted salió a pasear al centro de la ciudad, pues hágalo y no compre algo porque simplemente le llama la atención o le gusta. Comprar todo lo que nos gusta en cualquier ocasión es romper todo plan financiero.

En la cultura en que vivimos existe un sistema publicitario que ha diseñado métodos sofisticados para inducir a las personas a comprar. (H. Dayton)

Ya habrá tiempo para salir a comprar ropas, zapatos y cuando esto ocurra nunca salga sin preparar una lista sobre lo que necesita comprar y compre sólo lo que necesita. Los compradores impulsivos no se preguntan: ¿es una necesidad urgente adquirir esto o aquello?; simplemente compran por comprar.

6. Cuídese de comprar por satisfacer sus deseos

Si van a comprar algo pregúntese: ¿Es realmente una necesidad o es para la satisfacción de mi deseo? Si los deseos son siempre satisfechos no habrá presupuesto que pueda soportarlo; muchos deseos son innecesarios y gastos superfluos. No permita que el deseo vaya más allá de sus posibilidades. Una de las consecuencias de la pobreza es gastar nuestros recursos en cosas innecesarias, en vestidos y satisfacciones egoístas.

7. Cuando salga a comprar prepare una lista

Este hábito le ayudará a ser más disciplinado en el control de sus gastos. Cuando la esposa vaya de compras al mercado debe llevar una lista de lo que va a comprar para la semana o para la quincena. Las personas que no tienen este hábito muchas veces compran más de lo necesario y como consecuencia hay un pobre control del dinero.

8. Busque consejo u orientación para realizar compras

Si usted quiere comprar, por ejemplo, un auto y no sabe de autos sería muy imprudente comprarlo sin el asesoramiento de personas que conocen sobre la materia. Siempre busque asesoramiento en aquello que no es de su dominio: comprar un juego de comedor (se necesita saber distinguir el tipo de madera), un terreno, una casa (se necesita saber el proceso legal a fin de no ser sorprendidos). Por otro lado, es mejor comprar una cosa de buena calidad (que no necesariamente cueste caro) que durará muchos años, que comprar algo de baja calidad que tendrá que ser reemplazado permanentemente.

9. Evita endeudarte

No tienes por qué vivir pagando intereses. Para Elena de Withe (1979), "cuando uno se queda endeudado, está en una de las redes que Satanás tiende a las almas...constituye una trampa el retirar dinero antes de haberlo ganado, y gastarlo, cualquiera sea el fin que se tenga al hacerlo...debilita nuestra fe" (p. 357). Las deudas generan muchas tensiones

en la relación familiar. Panasiuk (2000), afirma: “No es la pobreza lo que desintegra a las familias. Desde el punto de vista económico, son las malas decisiones financieras y las deudas acumuladas las que crean tensiones tan altas que finalmente terminan en el rompimiento de la relación matrimonial” (p.40). Las deudas y el mal uso del dinero indisponen emocionalmente a los cónyuges, tarde o temprano uno de ellos comenzará con sus acusaciones, seguidas más adelante de insultos, la falta de respeto, el maltrato y finalmente llegan a considerar que la relación no puede continuar.

10. Vive contento con lo que tienes

Uno tiene que aprender a sentirse contento con lo que tiene y aprender a disfrutarlo. La insatisfacción o la inconformidad con la forma de vida muchas veces empuja a la familia a gastar más de lo recibe.

El vivir contentos no significa conformismo, sino tener la paciencia necesaria para saber esperar lo que quiero (gratificación diferida) y obtenerlo en el momento apropiado más adelante con el compromiso de crecer y avanzar económicamente en la vida. Pero al mismo tiempo uno aprende a disfrutar el hoy (Panasiuk, 2000).

El apóstol Pablo es un modelo para todos nosotros en este punto cuando dice: “...he aprendido a contentarme cualquiera sea mi situación. Sé vivir humildemente, y sé tener abundancia; en todo y por todo estoy enseñado, así para estar saciado como para tener hambre, así para tener abundancia como para padecer necesidad” (Fil. 4:11-12).

LOS VALORES Y SU RELACIÓN CON EL DINERO

¿Quieres conocer los valores de tu pareja? El dinero revela quiénes somos y cuáles son nuestros valores. “La forma en que gastamos nuestro dinero está íntimamente ligada a la forma en que tomamos decisiones en la vida. A su vez, la forma en que tomamos decisiones en la vida está íntimamente ligada a nuestra escala de valores; y finalmente, esa escala de valores es fruto directo de nuestro carácter” (Panasiuk, 2000, p.19). Los valores de una persona se refleja en la forma cómo emplea su dinero. El dinero es usted. Representa sus valores personales, lo que piensa de sí mismo, de su cónyuge y de sus hijos. El dinero habla bien o mal de usted (Habenicht, 2005).

¿Quieres poner a prueba los valores de tu novia o novio? Observa y evalúa su conducta en distintas circunstancias. Por ejemplo, si comete una infracción de tránsito ¿trata de sobornar al policía?, si al comprar en una tienda recibe de vuelto más de lo que debe recibir, ¿es honesto en devolver el dinero? Si él tiene un trabajo que le genera un ingreso y tiene descuidado a sus padres ¿consideras que está actuando con justicia? Si él tuvo un compromiso anterior y fruto de esa relación tiene una hija, ¿está asumiendo su responsabilidad de padre? Si tiene un negocio ¿paga sus impuestos de acuerdo a las disposiciones legales?; en sus gastos o administración del dinero, ¿puedes observar cuáles son sus prioridades? ¿Están de acuerdo con tus prioridades?

Hablando de este último punto, establecer las prioridades personales y luego compararlas con las prioridades de la futura pareja sería una tarea insoslayable antes del matrimonio. Las cosas

Los valores de una persona se refleja en la forma cómo emplea su dinero. El dinero es usted. Representa sus valores personales, lo que piensa de sí mismo, de su cónyuge y de sus hijos. El dinero habla bien o mal de usted. (D. Habenicht)

más importantes que uno tiene en la vida se verán reflejadas en nuestras prioridades. Lo ideal es que ambos tengan las mismas prioridades si desean vivir juntos. El manejo del dinero no sólo significa aprender y aplicar ciertas técnicas de administración financiera. Lo fundamental en este asunto es que la persona sea de principios y de buenos valores. Antes de cambiar en el *hacer* debe haber un cambio en el *ser*. Sólo el cambio producido en el *ser* impactará en la conducta de la administración financiera de manera sostenida y permanente.



CÓMO LLEVARSE BIEN CON EL CÓNYUGE A PESAR DE LOS SUEGROS

*"Para irse, partir y ser uno, hay cortar el
cordón umbilical"*
(Ed Young)

10

Cuando se habla de la familia política se refiere a los suegros y a los cuñados o cuñadas. La psicóloga Nancy Van Pelt afirma que los problemas con los suegros están a la cabeza de las áreas conflictivas de los recién casados. Más que cualquier otro problema, los desacuerdos vinculados a los suegros afectan los primeros años del matrimonio.

De acuerdo con las investigaciones de dos autoridades en el tema de familia, Gottman y Silver (2000), los problemas más comunes los generan la suegra y la nuera, debido a sus diferentes personalidades y puntos de vista. Estas diferencias se hacen más evidentes a medida de que pasan más tiempo juntas.

En las sesiones de consejería conyugal he escuchado muchas quejas sobre la injerencia de la familia de origen en la vida matrimonial de su hijos y de la mala relación de las suegras y las nueras. Veamos algunas expresiones que reflejan este problema:

- » *“Mi esposo hace más caso a su madre que a mí. Me siento ignorada”.*
- » *“Mis suegros nos apoyan financieramente para pagar la casa y en la educación de mis hijos; la verdad yo me siento avergonzada. Yo no puedo decidir dónde deben estudiar mis hijos; quienes deciden son mis suegros”.*
- » *“La verdad yo estoy resentida con mi suegra, ella nunca estuvo de acuerdo que me casara con su hijo; hasta ahora hace todo lo posible para separarnos. Prefiero que no venga a mi casa” .*
- » *“Mi suegra me desautoriza permanentemente delante de mis hijos cuando los disciplino. Estoy cansada que mi esposo no me dé mi lugar” .*
- » *“Ya no quiero volver a la casa de mi esposa. Siempre que discutimos ella le cuenta a su padre; la última vez su padre me ha botado de su casa”.*
- » *“Estoy cansada que mi suegra me esté observando so-*

*bre cómo debo preparar la comida,
cómo debo arreglar mi casa y de
cómo debo atender a su hijo”.*

*“Los hijos son para
cuidarlos, amarlos y
dejarlos ir”.*

Estos reclamos no son más que el reflejo de lo difícil que es para algunas nueras llevarse bien con sus suegras. La interferencia de la familia de origen, especialmente de la suegra, puede desestabilizar al nuevo matrimonio. Para que el nuevo matrimonio se evite de estos problemas, necesitan aflojar los lazos que las unen a sus padres. Esto no significa olvidarse de los padres y terminar toda relación con ellos. Lo que se necesita es establecer límites claros con la familia de origen (Cloud y Townsend, 2006).

DESARROLLEN UN SENTIDO DE SOLIDARIDAD CONYUGAL

Los límites difusos entre el nuevo matrimonio y los padres favorecen la fusión entre ambos sistemas, con el peligro de que el nuevo sistema familiar pierda su autonomía. Esto genera muchas veces desencuentros entre la suegra y la nuera, ambos con distintos puntos de vista, de experiencia, de filosofía de vida, de educación. En esta relación, una de ellas trata de imponer su “conocimiento y experiencia” a favor de la nueva familia. ¿Dónde está el meollo del problema? ¿Cuándo se produce el desequilibrio? ¿Qué es lo que genera tensión en el nuevo matrimonio? Gottman y Silver (2000), arguye que “en la base de esta tensión existe una batalla entre las dos mujeres por el amor del esposo e hijo donde la esposa está alerta para ver si su marido la apoya a ella o a su madre. ¿Cuál

*Cuando un hijo se casa, la madre y el padre ya no son las personas más importantes en la vida de su hijo, sino que ese lugar esta reservado para su esposa. Lo mismo ocurre cuando se casa una hija, primero es su esposo, luego sus padres.
(Ed Young)*

es tu auténtica familia?, se pregunta. La suegra plantea a menudo la misma cuestión. Por su parte el hombre desea que las dos mujeres se lleven mejor. Las quiere a las dos y le cuesta tener que elegir. La mera idea de tener que elegir entre las dos le parece ridícula. Al fin y al cabo debe lealtad a las dos y debe honrar y respetar a ambas. Por desgracia esta actitud suele ponerle en papel de mediador, lo cual invariablemente empeora la situación” (p. 208).

Elegir a quien va apoyar el esposo es una decisión delicada por su trascendencia en las futuras relaciones conyugales y familiares. Cuando se presenta este dilema, algunos me dicen que lo mejor es mantenerse en un terreno neutral a fin de que nadie se sienta afectada, ¿será que esta posición soluciona el problema? Creo que no.

*“Si amas a alguien, siempre serás fiel a ella, sin importar el precio. Siempre creerás en ella, siempre esperarás lo mejor de ella, y siempre te mantendrás firme en tu posición al defenderla”
(Paráfrasis I Corintios 13:7)*

¿Cuál es la solución? La única forma de salir de este dilema es que “el esposo se ponga del lado de su esposa”. Aunque esta actitud puede afectar la sensibilidad de su madre, es una forma de demostrar su sentido de solidaridad con su cónyuge. El mensaje que debe hacer

entender a su madre desde el inicio de la vida matrimonial es que su esposa está antes que ella, que él es primero esposo y luego hijo.

Que el hijo se ponga del lado de su esposa debe ser muy doloroso para algunas madres y para los mismos hijos; sin embargo, es el único camino para salvaguardar la autonomía del nuevo matrimonio. Cuando un hijo se casa, la madre y el padre ya no son las personas más importantes en la vida de su hijo, sino que ese lugar está reservado para su esposa. Lo mismo ocurre cuando se casa una hija, primero es su esposo, luego sus padres (Ed Young, 2004).

CUMPLAN CON EL MANDATO “DEJARÁ Y SE UNIRÁ”

El plan de Dios para la nueva familia es “*dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne*” (Gén. 2:24). Esta orden aparece cinco veces en la Biblia. En esta orden primero es “*dejará*”, luego viene se “*unirá*”. Cloud y Townsend (2006), comenta que cuando una de las parejas tiene mayor lealtad a sus padres es porque no ha completado el proceso de “*dejar antes de unirse*”. Si se cumple este mandato, en el nuevo matrimonio se evitaría de muchos problemas con la familia política, y se encaminaría hacia un matrimonio más saludable y feliz.

Existen muchos problemas en el noviazgo, especialmente en el matrimonio, cuando uno de ellos o ambos no han cortado el cordón umbilical con sus padres. ¿Cómo se observa esto? Un ejemplo sencillo es cuando el esposo brinda más atención a sus padres que a su propia esposa o cuando la esposa depende más de lo que dicen y opinan sus padres que de lo que su propio esposo dice. Si alguien no se separa psíquica y emocionalmente de sus padres, tampoco podrá unirse completamente a su cónyuge (Bentson Keith, 2001).

Actuales investigaciones están a favor de la independencia y la autonomía de los recién casados. Unir la vida de dos personas en el sagrado vínculo del matrimonio significa dejar un hogar para formar otro nuevo. Consiste en darle a la nueva relación su propio sello original y no sentir la necesidad de imitar las vidas o el tipo de relación de los padres. Separarse de los padres es poder mirarlos como personas, como seres humanos que vivieron su propia realidad, sin calificarlos de ídolos o tiranos, sin sentir la necesidad de imitarlos o hacer lo que hicieron ellos (Rhodes y Wilson, 1981; Elsner et al. 2000). El nuevo matrimonio en relación con los padres no debe ser fusionado ni desligado, sino altamente

diferenciado, a fin de que puedan tener la capacidad de crear su propia identidad y tomar sus propias decisiones en el marco del bienestar matrimonial.

Con frecuencia me formulan la pregunta: ¿Qué problemas puede acarrear las parejas que viven con sus padres? El éxito de los nuevos matrimonios está relacionado, en gran medida, con el grado de separación que se tiene de la familia de origen. Cuando hay una fuerte unión de los matrimonios con sus familias y no se logra la separación, los recién casados tienen grandes dificultades en contactarse mutuamente, les es fácil reeditar, en el propio matrimonio, problemas muy similares a la de sus padres y otras veces se pueden acarrear, a la relación de pareja, toda la tensión emocional de los problemas no resueltos en relación con la familia de origen (Elsner et al. 2000). La mejor recomendación a los recién casados es animarlos a que *establezcan, desde un inicio, su propio hogar*. No vivan con sus padres, ni siquiera temporalmente.

La psicóloga Nancy Van Pelt advierte que “no es posible desarrollar intimidad en la casa de otro, aun cuando los padres prometan dejarlos solos”. El vivir con los padres hace que ustedes sientan que no han crecido lo suficiente todavía y pueden sentirse restringidos en muchos aspectos, hasta en el aspecto sexual.

Sugerencia para la pareja de novios

1. El cónyuge es el número uno, considerando que primero será esposo o esposa y luego hijo o hija en el matrimonio. Cuando uno se casa, es necesario poner a la pareja en primer lugar. Desafortunadamente a muchos padres les cuesta aprender y aceptar esta realidad. En su libro, *la otra mujer en su matrimonio*, Norman Wrigth (1996), relata un incidente que ilustra lo

que toda madre debe realizar cuando se casa un hijo: Arturo y Laura salían de la iglesia luego de la recepción, la madre de Arturo se acercó rápidamente con un papel de apariencia formal y bolígrafo en mano.

Cuando dos personas se casan, no solo se casan entre sí; se casan en el contexto de una familia extendida, integrada por suegro, suegra y, tal vez, cuñado y cuñada. Estos parientes políticos vienen en todos los tamaños, formas y personalidades. (Gary Chapman)

“Sé que quieren marcharse y yo quiero que se vayan_ dijo_ pero esto es muy importante. Sólo tomará un minuto. Arturo necesito que firmes este formulario. Yo ya lo firmé”. Arturo parecía confundido, pero tomó el papel y luego, con una sonrisa de oreja a oreja, firmó con un ademán teatral y se lo devolvió a su madre.

La madre entonces entregó el formulario a Laura y con ojos húmedos y una sonrisa dijo: “Laura, este documento es tuyo...también Arturo es tuyo. Yo era la mujer que ocupaba el primer lugar en su vida. Siempre seré su madre, pero por medio de este documento te transfiero el primer lugar a ti. Éste es un certificado firmado para darte el puesto a ti, así como mi manera de informar a Arturo del cambio, para estar segura de que él lo comprende” (127).

2. Establezcan su propio hogar después del casamiento.
3. Corten el “cordón umbilical” con la familia de origen.
4. Pónganse de acuerdo para fijar los límites en su nuevo hogar.
5. En lo posible eviten el apoyo financiero regular de los suegros.
6. Nunca discutan las faltas de su cónyuge con sus padres.

7. No critique a su cónyuge delante de sus padres o sus familiares.
8. Nunca ponga a sus padres como modelos ante su cónyuge.
9. Escuche cortésmente cualquier consejo, si te resultan adecuados síguelos. Y si no, ignóralos.
10. No se sienta celoso por los afectos que su cónyuge manifiesta por sus padres.
11. Incluyan a los suegros en las actividades importantes de la familia.
12. Permitan que los nietos disfruten de la compañía de los abuelos.
13. Cultiven una actitud positiva y mantengan buenas relaciones con sus padres y los suegros.



CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

*“Los padres no deben aumentar sus familias más rápido de los que puedan cuidar y educar debidamente a sus hijos”
(Elena de White)*

¿Qué es planificación familiar?

11

Planificación familiar es el proceso de escoger deliberadamente el ritmo en el cual nuestra familia crecerá. Esto requiere una estrategia destinada a mejorar la calidad de vida de los miembros de la familia, tomando en consideración el interés social, cultural

educacional, económico y espiritual. El esposo y la esposa, juntos y por voluntad común, deciden el número de hijos y el lapso del tiempo en el cual quieren que ellos nazcan, tomando en cuenta los recursos disponibles y las expectativas del matrimonio (Jhon & Millie Youngberg, 2003).

La Planificación familiar es el esfuerzo deliberado de los individuos y de las parejas por establecer blancos para su vida adulta y la formación, crecimiento y desarrollo de su familia. Incluye también la identificación e implementación de los métodos para alcanzar esos objetivos (Trotman, 2006).

Ambas definiciones destacan que la planificación de la familia es una decisión de dos, ambos eligen la estrategia y los métodos de cómo crecerá la familia. Asimismo, se puede observar que la planificación familiar va más allá de la contracepción y el control de la natalidad, compromete a los individuos hacia una paternidad responsable de lograr en los hijos un desarrollo integral saludable.

Ahora queda claro que los novios antes del matrimonio deben dialogar sobre ¿Cuántos hijos van a tener? ¿Cuándo los van a tener? ¿A qué intervalos tenerlos? ¿Qué métodos de control de natalidad van a usar? ¿Qué harían si no pueden tener hijos? Y si los tienen, ¿Cómo los van a educar? Es lamentable que en la actualidad muchos hijos vienen al mundo sin ninguna planificación. Cuando los hijos nacen en esta situación es muy fácil que se constituyan en una carga no sólo para los padres, sino también para los abuelos y la sociedad. Dentro del plan de Dios, los hijos

“La planificación familiar salva la vida de muchos niños al ayudar a sus madres a espaciar los nacimientos de los hijos. Entre 13 a 15 millones de niños mueren cada día. Si estos niños hubieran nacido con un espacio de por lo menos dos años, se hubieran salvado entre 3 a 4 millones de vidas inocentes”. (Abraham Acosta)

deben llegar a ser una bendición para el nuevo hogar. El salmista David hablando sobre los hijos dice que son una herencia del Señor (Sal 127:3) entregada a los padres, de la cual darán cuenta al Padre celestial sobre la forma cómo fueron cuidados.

Los padres, antes de traer hijos a la vida, deben evaluar sus condiciones físicas, espirituales, emocionales y económicas para decidir el número de hijos que puedan educarlos, cuidarlos y amarlos. Los hijos no deben venir como resultado de un accidente, sino en forma planificada. Elena G. de White advierte que si los esposos no están en condiciones de sostener una familia sería un crimen traer hijos para que sufran.

La Biblia no habla directamente del control de natalidad, sin embargo, sí se señala cuáles son los principios que ayudan a tomar las mejores decisiones sobre el tema. Aunque la disponibilidad de los métodos anticonceptivos está contribuyendo a la planificación familiar, no podemos negar que también influye en la promiscuidad. Esto no significa que los métodos o dispositivos anticonceptivos sean malos en sí mismos, ni hace que la planificación familiar sea inmoral. La contracepción es moralmente neutral, lo que cuenta es lo que hacemos con ella. Si la usamos para practicar el sexo fuera del matrimonio, o en forma egoísta dentro del matrimonio, o si por medio de ella invadimos la vida privada de otros matrimonios, podríamos efectivamente estar desobedeciendo la voluntad de Dios y distorsionando la relación matrimonial. Sin embargo, si la empleamos con el propio respeto por la salud y el bienestar de nuestro cónyuge y nuestras familias, entonces puede elevar y fortalecer nuestro matrimonio de las tensiones físicas, emocionales, económicas y psicológicas que pueden producirse por embarazos frecuentes, y al mismo tiempo podemos usar el acto matrimonial en forma reverente y amorosa, como fue la intención original, para una unión permanente (Bacchiocchi, 1996).

FACTORES QUE SE DEBEN TOMAR EN CUENTA PARA LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

1. Los recién casados deben saber que la intimidad sexual no tiene como único propósito la concepción. La Biblia no prohíbe que las parejas casadas disfruten de las delicias de las relaciones conyugales, aunque tomen medidas para prevenir el embarazo (Proverbios 5:15-20; Eclesiastés 9:9; Cantares 8:7)
2. Los recién casados deben considerar que necesitan algo de tiempo para ellos mismos a fin de lograr los ajustes y la adaptación de dos vidas distintas antes de la llegada del primer hijo. La adaptación de dos es mucho más fácil de lograrlo que cuando son tres. Muchas parejas enfrentan grandes conflictos conyugales por causa de que iniciaron la familia en su noche de bodas, sin tener el tiempo suficiente para ajustarse el uno al otro.

“Bebe el agua de tu cisterna, y los raudales de tu propio pozo. Sea bendito tu manantial, y alégrate con la mujer de tu juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre”. (Prov. 5:15-19)
3. Los recién casados necesitan algunas veces darse tiempo para obtener los recursos económicos necesarios a fin de darle a sus hijos calidad de vida. El apóstol Pablo nos advierte, en I Timoteo 5:8: *“Si alguno no provee para los suyos, y mayormente para los de su casa, ha negado la fe y es peor que un incrédulo”.*
4. Si los recién casados son muy jóvenes y desean continuar con sus estudios superiores o estudios de posgrado, deben consi-

derar que la llegada de un hijo dificultaría la realización profesional de uno de ellos, especialmente de la madre.

5. Si los recién casados no desean tener hijos los primeros años y no hacen uso de algún método para evitar el embarazo, la esposa, en muchos casos, puede inhibirse del disfrute sexual por temor al embarazo.

6. Si los recién casados deciden usar un método para el control de natalidad, deben buscar la orientación o el asesoramiento de un médico para elegir el mejor método que satisfaga a la pareja. No hay un método perfecto para todas las parejas. El método que elijan debe ser por su seguridad, efectividad y que se adapten a la pareja. Asimismo, su elección debe ser en base a la comprensión de los probables efectos sobre la salud física y emocional.

La planificación familiar es algo pensado, elaborado y planificado para no arriesgar la estabilidad física y psicológica de quienes han de nacer. Es un acto de responsabilidad ética.

7. Los recién casados antes de planificar su familia deben conocer si la historia clínica muestra enfermedades hereditarias con antecedentes de uno o ambos cónyuges.

8. Los recién casados deben saber que si el factor Rh de la sangre materna no es compatible con la del padre, se corre el riesgo de tener problemas con el nacimiento de los hijos, especialmente del tercero en adelante.

9. Para los matrimonios que deciden tener hijos, la elección procreadora tiene límites, una de ellas es considerar la salud física, emocional y espiritual de la madre.

CINCO RAZONES PARA LA PLANIFICACIÓN FAMILIAR

La escritora Elena de White, en su libro *Hogar Cristiano*, señala que existen razones familiares, sociales, económicas, educativas y espirituales que deben ser evaluadas en la planificación de la familia.

- 1. Razones familiares.** Hay padres que, sin considerar si pueden o no atender como se debe a una familia numerosa, llenan sus casas de pequeñuelos desvalidos, que dependen completamente del cuidado e instrucción de sus padres. *Éste es un perjuicio grave, no sólo para la madre, sino para sus hijos y para la sociedad.*

“Los padres que traen hijos a este mundo adquieren un compromiso absolutamente serio de su desarrollo físico, mental, emocional, volitivo, social y espiritual. Ser padres es una misión ineludible, imprescriptible e intransferible” (Luis del Pozo)
- 2. Las razones sociales.** Los padres deben considerar con calma cómo han de proveer para sus hijos. *No tienen derecho a traer al mundo hijos quienes sean una carga para otros. ¿Tienen una ocupación en la que pueden confiar para mantener a una familia, de modo que no lleguen más tarde a ser una carga para otros? Si no la tienen cometen un crimen al traer hijos al mundo para que sufran por falta de cuidado de alimento y de ropa.*
- 3. Las razones económicas.** Quienes carecen seriamente de tino comercial y que son los menos preparados para progresar en el mundo llenan generalmente sus casas de hijos, mientras que por lo común los hombres capacitados para adquirir

propiedades no tienen más hijos que los que pueden atender debidamente. *Los que no están preparados para atenderse a si mismos no debieran tener hijos.*

4. **Razones educacionales.** Los padres *no deben aumentar sus familias más rápido de los que puedan cuidar y educar debidamente a sus hijos.* El que exista año tras año un niño en los brazos de la madre significa una gran injusticia para ella. Le reduce, y a menudo destruye, el placer social y aumenta la miseria doméstica. Priva a sus hijos del cuidado de la educación y de la felicidad que los padres tienen el deber de otorgarles.
5. **Razones espirituales.** *Antes de aumentar la familia deben considerar si Dios será glorificado o deshonrado por el hecho de traer hijos al mundo.* Desde el principio y durante cada año de su matrimonio deberían tratar de glorificar a Dios con su unión.

PREPÁRENSE PARA LA LLEGADA DEL PRIMER HIJO

Con la llegada del primer hijo, los esposos están frente al desafío de un nuevo rol: “*ser padres*”. Es cuando dejan de ser dos para ser tres y este tercero exigirá tiempo, atención y dedicación de los padres. La presencia del hijo provoca grandes cambios en la dinámica del nuevo matrimonio.

La llegada del hijo puede absorberlos en el rol paternal que olviden el rol conyugal. Sarquis (1995), señala que “una de las mayores fuentes de tensión en el matrimonio es la transición que se produce desde la etapa de ser pareja a ser padres, en ese momento, la presencia del niño genera rápidamente la situación triangular y la vivencia de ser excluido. Ya sea que el hombre se

sienta excluido por la fuerte preocupación de la madre hacia el hijo, o la mujer se sienta excluida porque el padre muestra más interés en el hijo que en ella” (p.26).

Los recién casados necesitan entre dos o tres años de vida marital conjunta para adaptarse emocionalmente. La espera les dará tiempo a ambos para adaptarse mutuamente. No es lo mismo verse de vez en cuando que convivir con alguien que tiene hábitos de vida y formas de ser diferentes.

La llegada del primer hijo también puede causar una baja en la satisfacción conyugal y generar nuevos conflictos conyugales. Los psicólogos, Gottman y Silver (2000), afirman que al año subsiguiente a la llegada del primer bebé, el 70 % de las mujeres experimenta una caída precipitada de su satisfacción matrimonial. Para los hombres, la insatisfacción aparece más tarde, como

reacción a la infelicidad de su esposa. Los factores como la exclusión de uno de los progenitores donde las mujeres se encuentran sobrecargadas y los hombres dejados a un lado, la insatisfacción en la relación matrimonial por la llegada del nuevo ‘huésped’ y relegar el matrimonio al último lugar da pie a que los conflictos conyugales se multipliquen por ocho (Les y Leslie Parrot, 2005).

Seguramente usted se hace la siguiente pregunta: ¿cómo puede un bebé inocente e indefenso provocar conflictos entre sus padres? De acuerdo con las investigaciones realizadas, los problemas conyugales por la presencia del bebé, se deben a la falta de descanso de la madre, la sensación de ser poco apreciada, la enorme responsabilidad de cuidar una criatura tan pequeña e indefensa, el combinar la maternidad con el trabajo, el estrés económico y la falta de tiempo personal, entre otras cosas. Esto significa que los jóvenes no sólo deben prepararse para el matrimonio, sino también para la paternidad. Felizmente no todo es mala noticia en este ciclo de la vida, porque hay un 30% de esposos que pasan con éxito esta etapa, ¿cuál es el secreto? Que el esposo

experimente junto a su esposa la transformación de ser padres. Si el esposo no vive con ella esa transformación es comprensible que se distancien. Para Les y Leslie Parrot (2005), en el nuevo papel de padres y madres ambos deben cumplir su función para que el matrimonio prospere y se fortalezca. Los papás deben esforzarse por entrar al mundo nuevo de la mujer, y las madres necesitan hacerle un lugar al marido.

Consejos que los futuros padres deben de tomar en cuenta:

1. *Que la madre no excluya al padre del cuidado del niño.* Ambos deben aprender las primeras lecciones de la paternidad. No espere que el niño crezca para involucrar al padre; si es necesario, la esposa debe enseñar a su cónyuge la forma correcta de cambiar al bebé, de bañarlo, cargarlo, de preparar el biberón, darle de comer, entre otras cosas. Algunas madres piensan equivocadamente que los hombres no están preparados para cuidar y atender a un bebé, de esta manera se les impide un acercamiento con el niño. Ésta es una de las razones del por qué los hombres demoran en crear un lazo de unión con sus hijos.
2. *Dediquen tiempo para ser esposos.* La paternidad consume demasiado tiempo y energía hasta dejarlos muchas veces exhaustos. Esto puede ser un peligro para la relación conyugal. Los futuros padres deben tener en cuenta que primero deben ser esposos y luego padres, la paternidad es secundaria por más importante que sea. Separen un tiempo para estar juntos. Los esposos que pasan con éxito esta transición ven la forma de dejar al bebé con una niñera, la suegra, una hermana u otra persona de confianza.

3. *El esposo procure que la madre descanse.* De los progenitores, la madre se cansa más en esta tarea de atender y cuidar al bebé. Un esposo inteligente buscará formas para que su esposa disponga un tiempo para descansar y recrearse. El agotamiento de la madre puede incapacitarla física y emocionalmente para dar el cuidado adecuado al hijo. Algunos esposos se quejan diciendo: “mi esposa no tiene paciencia”, “pareciera que no quiere a su hijo”, “ella siempre está enojada”. Estas reacciones de las esposas están relacionadas con el cansancio y el estrés, ¡necesitan descansar!

El 70% de la satisfacción matrimonial tanto para hombres como mujeres es la calidad de la amistad con su pareja.

Si los esposos se adaptan fácilmente en el primer año de matrimonio y se preparan para la paternidad, siguiendo las recomendaciones que hemos presentado, estarán en mejores condiciones para disfrutar su relación como padres y esposos.



APRENDA A RESOLVER LOS CONFLICTOS

"Las parejas que saben pelear bien, amarán bien"
(Cloud & Townsend)

12

Los novios son especialistas en hacer promesas. Entre las promesas que los novios se hacen con frecuencia antes de la boda es: "cuando nos casemos, nunca discutiré contigo", "nos amamos tanto que los conflictos sólo son para las parejas que no se aman", "es imposible que pueda herirte con mis palabras". No crean en estas promesas, es impo-

sible cumplirlas. Los mejores matrimonios discuten.

Los conflictos y las discusiones son inevitables como el anochecer o el amanecer, incluso en los mejores matrimonios. El tema no es “nunca tendremos problemas o nunca discutiremos” (Dobson, 1994), esto es un sueño imaginario y utópico. El asunto es saber si están preparados para lidiar con los conflictos. Si no están preparados para lidiar con los desacuerdos, es casi seguro que la relación se verá afectada.

Es posible que conforme lleven más tiempo en el noviazgo aparezcan algunos desacuerdos, desavenencias y conflictos. Esperar que ocurran estos problemas es normal. Ésta es una buena oportunidad para evaluar la relación. Si los novios enfrentan los conflictos en lugar de evitarlos y los resuelven de forma constructiva, tienen dos beneficios: primero, la relación se verá fortalecida y segundo, estarán mejor preparados para hacer frente a los conflictos durante el matrimonio.

En los casos cuando los desacuerdos y conflictos aumentan durante el noviazgo, ambos deben reconsiderar la conveniencia o inconveniencia en continuar con la relación. Los estudios confirman que los noviazgos donde se producen muchos desencuentros, peleas, rupturas parciales o temporales, dan lugar a matrimonios quebradizos, inestables y enfermizos (Valenzuela, 2004).

LOS CONFLICTOS PUEDEN SER UNA SEÑAL DE UN BUEN MATRIMONIO

Cuando desarrollo el seminario “como aprender a pelear y ser feliz” las parejas se muestran sorprendidas por el título, sus rostros reflejan cierta incredulidad, pareciera que se estarían preguntando: ¿Cómo es posible que nos enseñen a pelear? ¿No deberían enseñarnos a dejar de discutir o pelear? Entiendo que es-

tán cansados de discutir y pelear, sin embargo, hasta ahora no he encontrado el secreto para dejar de discutir y creo que no lo encontraré jamás. Por ello, mi responsabilidad como terapeuta familiar es enseñarles a manejar sus conflictos y sacarle el máximo beneficio a sus peleas.

En una sesión de consejería, una esposa decía: “si no tuviéramos conflictos seríamos la pareja más feliz de mundo”, eso no es verdad. Es un mito pensar que todos los conflictos hacen daño a los matrimonios; los conflictos son una parte importante de todo buen matrimonio. Las parejas que resuelven sus conflictos de una manera constructiva, positiva y sabia, logran fortalecer la relación y experimentan una intimidad más profunda entre ellos (Willie Oliver, Eliane de Oliver, 2007 y Young, 2009). Les y Leslie Parrot, (2005) agregan que otro de los beneficios de los conflictos en el matrimonio es que éstos pueden convertirse en el “punto de inflexión que despierte un amor más profundo entre los cónyuges”.

Así como los conflictos ayudan a la pareja a lograr una relación sólida, a profundizar la intimidad y fortalecer el amor, también pueden desestabilizar y acabar con el matrimonio. Los novios y esposos deben considerar seriamente que cuando los problemas aparentemente insignificantes permanecen sin resolver o son resueltos de manera destructiva, causarán aislamiento emocional y una gran insatisfacción matrimonial que puede llevar a la pareja a poner fin a la relación o a vivir un matrimonio infeliz.

Los estudios revelan que los matrimonios que saben resolver sus conflictos consideran que los problemas cotidianos y los eventos comunes de la vida diaria construyen el amor en el ma-

“El primer año de la vida conyugal es un año de experiencia en el cual, marido y mujer, aprenden a conocer sus diferentes rasgos de carácter, como en la escuela un niño aprende su lección. No permitáis pues, que se escriban durante el primer año de vuestro matrimonio, capítulos que mutilen vuestra felicidad futura”. (Elena de White).

rimonio. Éstos son oportunidades de aprendizaje, de crecimiento personal y de una búsqueda relacional especial con Dios.

El 37% de los recién casados admite ser más críticos de sus cónyuges después de casados. Asimismo el 30% informa un aumento en las discusiones.
(Les Parrott y Leslie Parrott)

ESTILOS PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS

El tipo de relación entre los novios y los esposos en el matrimonio se ve afectada, en gran medida, por la forma cómo resuelven sus conflictos. James Fairfield, experto en soluciones de conflictos matrimoniales, reconoce cinco estilos para lidiar contra el conflicto:

- 1. Retirarse.** Son aquellos que no tienen control de los conflictos, ni realizan ningún intento en buscar solución a los problemas. Se caracterizan por tener una actitud pesimista y derrotista que los lleva a decir mentalmente: *“creo que no hay nada que puedo hacer para solucionar este problema”*. Se rinden fácilmente sin alcanzar las metas. Esta actitud puede alejarlo física y psicológicamente de la otra persona con quien tiene sus desacuerdos. Sin embargo, ¿nunca debemos retroceder? ¿Cuándo es beneficioso esta actitud? Cuando la discusión entre la pareja escape del control y se torne peligrosa, es necesario que uno de ellos retroceda hasta que vuelva la calma para retomar la discusión y buscar la solución al conflicto.
- 2. Ceder.** Estas personas tienen temor a la confrontación directa de sus ideas, creencias, deseos y sentimientos con el propósito de llevar la “fiesta en paz”. Piensan que al evitar los conflictos se terminan los problemas. Esto es un engaño a uno mismo, porque sacrifican sus convicciones a costa de saber

que se pasa por alto el respeto y el valor de su individualidad. Su frase favorita es: *“Será lo que tú quieras”*.

3. **Ganar.** Las personas con este estilo son dominantes, luchan con el propósito de ganar, no les gusta que su pareja le contradiga, creen que la única y mejor forma de ver y resolver el conflicto es como él lo percibe. Cuando la otra persona le da la razón lo llena de satisfacción, aunque las relaciones personales queden resentidas. Esta forma de resolver los conflictos donde aparentemente *“uno gana y el otro pierde”*, en el matrimonio hace que ambos pierdan.
4. **Comprometer.** Estos dicen: *“tú cedes un poco y yo cedo otro poco”*. Es ceder un poco para ganar otro poco. Por ejemplo, en el caso de una novia, ella puede considerar importante ceder a alguna de sus demandas, ideas y creencias para ayudar a su prometido a ceder un poco. Los que viven bajo este estilo consideran que no se puede ganar siempre, tampoco quiere que el otro gane todo el tiempo. Es una actitud que intenta cuidar la armonía de la pareja, llevándoles a aceptar muchas veces criterios y conductas en contra de sus convicciones y valores. Cuando esto ocurra, pregúntese *¿Vale la pena comprometer mis principios y valores para evitar los problemas?* Los principios y valores son innegociables, no se debe ceder un milímetro.
5. **Resolver.** Estas personas estudian juntos cualquier problema que surja, lo enfrentan y resuelven mediante una comunicación sincera, directa, honesta y franca. No hay un compromiso forzado o coaccionado. Siempre encuentran una salida saludable que satisfaga a ambos la propuesta de solución. Aunque

los criterios e ideas no sean satisfechos, se prioriza cuidar la relación de la pareja mediante el uso de una buena comunicación. Con este estilo, las relaciones en el noviazgo y en el matrimonio se fortalecen.

PASOS PARA RESOLVER LOS CONFLICTOS DE LA PAREJA

Frecuentemente me preguntan en los seminarios que dirijo: ¿Por qué se da los conflictos entre dos personas que se aman? Se debe a nuestras diferencias. El reto más grande en el matrimonio es aprender a vivir con alguien que es diferente a uno. Cada novia y novio llegan al matrimonio con sus propios deseos, sentimientos, anhelos, necesidades, metas y expectativas. Si alguno de ellos difiere con los de la otra persona, puede ocurrir un conflicto. Nuestras creencias, ideas, actitudes, sentimientos y comportamientos serán siempre diferentes.

“Aunque 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”.
(Elena de White)

En realidad “las diferencias en sí no son el problema, sino nuestra reacción ante ellas” (Wright y Roberts, 1997). La manera cómo manejan las diferencias hará la diferencia. Lo paradójico en esto, es que a algunas parejas las diferencias los

alejan y a otros las diferencias los acercan.

Es normal que cada pareja posea sus diferencias y desacuerdos. Los noviazgos y matrimonios con desavenencias son casi siempre resultado de un manejo equivocado de las diferencias y de los conflictos. Sin embargo, las parejas saludables siempre encuentran formas de resolver sus disputas sin convertirlas en guerras maritales. Las parejas que aceptan y valoran que sus cónyuges tienen opiniones diferentes logran soluciones exitosas y satisfactorias.

Cuando aparezcan los problemas, use los Diez Pasos de Acercamiento para la resolución de conflictos propuesto por el programa Prepare/Enrich. Tenga paciencia y tome su tiempo para trabajar en todos los pasos. Enfoque su atención en un solo asunto por vez y siga hacia el siguiente paso, siempre que ambos estén listos. Cuando no puedan resolver algunos problemas por sus propios medios, recurran oportunamente en busca de una ayuda profesional.

Pasos para la resolución de conflictos:

1. Elija el lugar y el momento oportuno para la discusión.
2. Defina el problema o el asunto que produce el desacuerdo.
3. Pregunte: "¿Cómo cada uno de nosotros contribuimos al problema?"
4. Escriba los intentos fallidos del pasado para resolver el asunto. No haga más de lo mismo esperando resultados diferentes.
5. Por medio de una lluvia de ideas sobre posibles soluciones, haga una lista sin comentar sobre sus méritos.
6. Discuta y evalúe las fortalezas y las debilidades de cada posible solución.
7. Concuerte en una solución para intentarlo.
8. Esté de acuerdo en cómo cada uno de los cónyuges trabajará en pos de esta solución. Se define de qué parte de la solución se hará responsable cada uno.
9. Cítense para otra reunión a fin de discutir su progreso. El propósito es evaluar hasta dónde está funcionando nuestra solución y dónde necesitamos modificar nuestra estrategia. (Podemos decidir volver al paso número 7 y probar una solución diferente.)
10. Recompense a cada quien por lo que contribuyó en la solución.

REGLAS PARA PELEAR LIMPIAMENTE

Te guste o no, los conflictos en tu matrimonio aparecerán tarde o temprano. A pesar de que se amen profundamente, los conflictos serán inevitables en el matrimonio. Lo mejor que les puede pasar es que se encuentren preparados; saber cómo pelear limpio es decisivo para sobrevivir como una pareja feliz. El amor solamente no es suficiente. En las sesiones de consejería que realizo con parejas conflictivas les pido que ambos establezcan pautas o reglas para una pelea limpia y saludable. Conocer y respetar las reglas garantiza una pelea limpia. Ustedes establezcan sus propias reglas; a continuación les presento algunas reglas que las parejas que saben pelear han acordado:

Los conflictos no resueltos interfieren en el crecimiento y la satisfacción en las relaciones. (Wright y Roberts)

1. No traeremos temas del pasado o sin relación al asunto que nos toca discutir.
2. Nunca discutiremos en público o en presencia de los hijos.
3. Siempre seremos corteses y respetuosos hacia la opinión del otro, aun cuando no estemos de acuerdo.
4. No hablaremos con enojo u hostilidad, sino en un tono adecuado.
5. Se pedirá un descanso cuando la discusión se torna acalorada y peligrosa. Una vez calmados retomaremos la discusión.
6. Nunca daremos el tratamiento silencioso a la pareja.
7. Haremos del perdón un estilo de vida.
8. Jamás nos iremos a dormir enojados.

En parejas es típico tener discusiones. Sería anormal si no las hubiera. El problema es cómo se manejan esos desacuerdos (D. Fischman)

PRINCIPIOS DE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

Estos principios son guías efectivas para tratar los conflictos. Cuando surjan los problemas no duden en aplicar estos principios:

1. Escuche antes de dar una respuesta. *“Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio”*. (Proverbios. 18:13).
2. Piense antes de responder. *“El corazón del justo piensa para responder”*. (Prov. 15:28).
3. Hable en el momento adecuado sin herir a la persona. *“Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene”*. (Proverbios. 25:11).
4. Sea claro y específico. *“El que ahorra sus palabras tiene sabiduría”*. (Proverbios. 17:27).
5. Responda con suavidad ante cualquier ofensa. *“La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor”*. (Proverbios. 15:1).
6. Mantenga las emociones bajo control. *“Airaos pero no pequéis...”*. (Efesios. 4:26).
7. Busque el momento adecuado para conversar. *“La palabra a su tiempo, ¡cuán buena es!”*. (Proverbios. 15:23).
8. Expresé palabras positivas, alentadoras, motivadoras y gozosas. *“Sea vuestra palabra siempre con gracia”*. (Colosenses 4:6).

9. Olvide los errores del pasado. *“El amor cubrirá multitud de pecados”*. (I Pedro. 4:8).
10. No se acuesten nunca con el corazón herido. *“... No se ponga el sol sobre vuestro enojo”*. (Efesios. 4:26).
11. Aprendan a perdonarse mutuamente. *“Perdonándoseos uno a otros”*. (Efesios 4:32).



MATRIMONIO: ¿QUÉ DEBO SABER ANTES DE CASARME?

"Un matrimonio exitoso es siempre un triángulo: un hombre, una mujer y Dios"
(Cecil Myers)

13

El matrimonio es una institución divina creada para la felicidad del hombre y de la mujer. Las investigaciones afirman que los casados en relación con los solteros, son más felices, tienen mejor salud mental, están mejor económicamente y experimentan una intimidad satisfactoria.

Sin embargo, la otra cara de muchos matrimonios es una trage-

dia: guardan dolor, odio, resentimiento y desilusión. No quisieran despertar a la realidad. Sus sueños hoy son sus pesadillas y se lamentan: ¿Por qué no habré escuchado los consejos de mis padres? ¿Por qué no habré aceptado los consejos oportunos que me dieron? ¿Por qué pude ser tan ciega? ¿Por qué no habré pensado antes de hacerlo? ¿Por qué me habré apresurado tanto? ¿Te sueñan familiares estas quejas?

En las consultas lo escucho muy a menudo. Nadie se casa pensando en fracasar; sin embargo, vale la pena recordar que el

“Un tercio de los matrimonios que fallan habían naufragado antes de que se imprimieran las invitaciones a la boda. En vez de llamarse fracaso matrimonial, podría llamarse fracaso de noviazgo. Ningún consejo a parejas ya casadas vale siquiera la mitad del que se da oportunamente a quienes van a embarcarse en una aventura de éxito casi imposible”. (Dr. Henry Bowman)

éxito en toda empresa es el fruto de una cuidadosa preparación.

El matrimonio es la empresa más delicada e importante de la vida, necesariamente debe ser precedida de meticulosa preparación.

Nadie debería casarse sin recibir orientación y consejería prematrimonial, de lo contrario serán uno más de la gran estadística de los divorciados. La

psicóloga Clemencia Sarquis (1995), en su libro *Introducción al Estudio de la Pareja Humana*, fruto de sus investigaciones y su experiencia clínica, destaca lo siguiente:

- » Existirían entre un 45% y 50% de matrimonios que se están separando.
- » El mayor porcentaje de separaciones se da entre las personas que se casan muy jóvenes.
- » Otro factor entre las personas que más se separan son aquellas que no profesan una religión cristiana o que no tienen ningún credo.

■ Matrimonio: ¿qué debo saber antes de casarme?

- » Hay mayor proporción de separaciones en los extremos de la escala educacional: las personas con estudios superiores, o bien aquellas que no saben leer ni escribir.
- » Se separan más los hijos de padres separados.
- » La mayor proporción de rupturas matrimoniales se produce en los cinco primeros años de matrimonio.

EL MATRIMONIO ES: “HASTA QUE LA MUERTE NOS SEPARE”

Como ministro religioso he unido a varias parejas y además he sido testigo de muchos matrimonios. Los novios están en el altar, hay brillos en sus ojos, una ilusión y una esperanza.

Los invitados, amigos y parientes están presentes en la boda. Los novios son el centro de la atención y admiración. La parte central y solemne de la boda es el momento cuando el ministro religioso le pregunta al novio: ¿tomas a esta mujer, a quien tienes de la mano, para que sea tu legítima esposa? El novio responde: “sí, la tomo”. ¿Prometes solemnemente, delante de Dios y de los testigos aquí presentes, ser un esposo fiel y amante, en las alegrías y en las tristezas, en las ganancias y en las pérdidas, en las pruebas o los triunfos, y conservarte solamente para ella mientras ambos viviereis, de acuerdo con la sagrada ordenanza de Dios? ¿Así lo declaras? El novio contesta con mucha seguridad: “Así lo prometo”.

El ministro le hace la misma pregunta a la novia y ella afirma su promesa de fidelidad. Finalmente se escucha: “Por cuanto habéis hecho esta promesa de afecto y el voto de fidelidad, yo como ministro del evangelio os declaro marido y mujer, lo que Dios juntó no lo separe el hombre”.

Esta última frase *“lo que Dios juntó no lo separe el hombre”*

estā siendo cada vez mās olvidada. Pareciera que se prometieron “hasta que el amor se acabe”. Las estadísticas de divorcios son alarmantes. De cada dos matrimonios celebrados en los Estados Unidos, uno culmina en divorcio durante los primeros siete años. En el libro *The Divorce Myth*, J. Carl Laney indica que el Departamento de Censos de los Estados Unidos informō que en 1920, uno de cada siete matrimonios terminaba en divorcio; en

“El paso que estāis por dar es uno de los mās importantes de vuestra vida, y no debierais darlo precipitadamente”. (Elena de White)

1940, uno de cada seis; en 1960, uno de cada cuatro; en 1977, uno de cada dos. Entre 1967 y 1977 el nūmero de divorcios se duplicō. En la dēcada de 1980, los divorcios alcanzaron el 53% de los matrimonios. Al paso que vamos,

hoy se dice que hay un divorcio por cada matrimonio.

Lo cierto es que detrās de esta estadística, hay factores que influyeron mucho antes del matrimonio: una elecciōn apresurada, razones equivocadas que le llevaron a casarse y la falta de preparaciōn.

MATRIMONIO: ¿CONTRATO O COMPROMISO?

El matrimonio es un compromiso mās que un simple contrato. Es un convenio entre un hombre, una mujer, la sociedad y Dios (Covey, 1998). “El matrimonio es dos enamorados que se unen entre si, ante sus familiares, ante la comunidad, ante el cielo y la tierra” (Wendell, 1993, citado en Covey 1998, p. 130). Muchas personas sōlo celebran un contrato matrimonial y pareciera que buscan a Dios para decirle “queremos hacer un contrato contigo sōlo para la boda, nos bendices y luego nos dejas hacer nuestra vida”.

El matrimonio ha dejado de ser un compromiso consigo mismo, con la compaņera, con los padres, con la sociedad y menos con Dios. Los matrimonios celebrados sin estos compromisos

están destinados al fracaso y su impacto afectará a la familia y a la sociedad. Wendell afirma que “si las personas desprecian la santidad y la solemnidad del matrimonio, no sólo como un lazo entre dos personas sino como un lazo entre esas dos personas y sus familiares, sus hijos y sus vecinos, entonces ha preparado el camino para el divorcio, rechazo a los hijos, ruina de la comunidad y soledad” (Ibid. P. 131).

Desde el enfoque bíblico, el matrimonio es un convenio pactado no sólo entre dos personas, sino entre las dos personas y Dios. La Biblia dice: “...ella es tu compañera, la mujer de tu pacto... y no seáis desleales para con la mujer de vuestra juventud” (Malaquías 2:14-15).

“El matrimonio es dos enamorados que se unen entre sí, ante sus familiares, ante la comunidad, ante el cielo y la tierra”. (B. Wendell)

Al Janssen (2001), en su libro *la obra maestra del matrimonio* señala que en 1997, el estado de Luisiana de EE.UU. con el propósito de dar seriedad al compromiso matrimonial, presentó dos opciones a las parejas que llegaban para casarse: 1) solicitar un contrato matrimonial estándar bajo leyes de divorcio sin culpa, o 2) solicitar un pacto matrimonial que sólo permite el divorcio por motivos limitados, y únicamente después de un período de espera de un año.

Muchas parejas escogieron el contrato estándar. Casarse con la idea “si esto no funciona nos separamos” está denigrando la naturaleza del matrimonio. Por esta razón tan pronto entran al matrimonio están saliendo con la misma rapidez de él.

Los estudios demuestran que los pactos matrimoniales perduran más que los contratos matrimoniales. De acuerdo con Hunt (2006), el fundamento más importante del matrimonio es el compromiso de guardar el pacto conyugal. Aunque las circunstancias pueden ir de mal en peor, y las emociones sean inestables, el cum-

plimiento del pacto divino del matrimonio es la constante que toda pareja necesita. Ese compromiso se basa sobre hechos, no en sentimientos; el compromiso es el pegamento que mantiene la unión.

El Dr. Dobson habla de dos tipos de compromisos: el compromiso de contrato y el compromiso de convenio. El compromiso de contrato es igual a un acuerdo comercial. Si alguien viola el contrato existe una cláusula que permite terminar con la relación. Una de las cláusulas puede decir: “el cónyuge infiel debe pagar una indemnización a su pareja”. Éste es un compromiso condicional. En el compromiso de convenio, ambos cónyuges se comprometen incondicionalmente a permanecer juntos durante toda la vida en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad, en la riqueza y en la pobreza, en los fracasos o en los éxitos.

UNA INVITACIÓN: ¿A LA BODA O AL MATRIMONIO?

 Una señorita vino a casa para decirme: “hemos venido a visitarle con mi novio para entregarle personalmente esta tarjeta de invitación a nuestra boda, nos gustaría contar con su presencia”. He recibido muchas invitaciones a celebraciones matrimoniales, unas me hacen llegar por correo y otras me entregan personalmente. Siempre que me entregan una tarjeta matrimonial me pregunto: ¿Sabrán la diferencia entre la boda y el matrimonio? ¿Estarán preparados para el matrimonio o sólo para la boda? No saber esta diferencia puede ser una muerte anunciada.

Cuando una persona comenta que se va casar, ¿qué es lo primero que se te viene a la mente? La respuesta es obvia: la ceremonia religiosa, el vestido de novia, el banquete, la torta, el anillo, los regalos y la luna de miel. No hay lugar para pensar en lo que será la convivencia diaria y la vida en común, en la administración del hogar, en los hijos que tendrán, en su educación.

Durante el noviazgo generalmente las parejas no piensan en el matrimonio, sino en la boda. Dedicán todo su tiempo, energía y dinero para la celebración de la boda. Buscan la mejor iglesia, el mejor vestido, los mejores peinados, alquiler del auto para el traslado de la novia, la decoración del templo, contrato de los músicos, una torta especial, etc. Muchas parejas al momento de comprometerse, se dejan llevar por el encanto que supone una boda y dejan a un lado

“El noviazgo saca a relucir lo mejor. El matrimonio saca a relucir el resto”.
(Cullen Hightower)

De cada dos matrimonios que se celebran en los Estados Unidos, uno culmina en divorcio durante los primeros siete años.

cuestiones de fondo más importantes. Se olvidan que la boda dura un día; los efectos de haberse casado, toda la vida.

Cuan diferentes serían los matrimonios hoy, si los jóvenes se dedicaran en la planificación de su vida matrimonial con la misma preocupación, interés y pasión que se pone en la preparación de la boda. La estadística de divorcios a nivel mundial está llegando a un divorcio por cada matrimonio, ésta refleja la dolorosa realidad que los novios sólo tiene cabeza para pensar en la celebración de la boda. Si alguna vez quieres invitarme a tu boda y dejarme una tarjeta, me sentiré tentado a preguntarte: ¿Estás preparado para el matrimonio? ¿Puedes mostrarme tu certificado de educación prematrimonial?

CUÁLES SON LAS RAZONES PARA LLEGAR AL MATRIMONIO

Razones negativas para casarse

Muchas personas que hoy están casados y no son felices, uno de los grandes factores es que llegaron al matrimonio por

razones equivocadas. Frente a la pregunta *¿por qué se casó?* Los consejeros familiares, H. Norman Wright y Wes Roberts (1997), comparten una lista de razones negativas por las que las parejas se casan (adaptado):

El amor apasionado tiene una forma de hacer cortocircuito en el cerebro y acaba con el pensamiento racional (N. Warren)

1. Para mortificar a los padres.

“Quería irme de la casa de mis padres, estaba cansado de mucho control”

2. Por quedar embarazada.

“Mi hijo debía tener un padre”.

3. Por escapar de un hogar donde era maltratada psicológicamente y/o físicamente.

“Al casarme con él pensé que me liberaría de los maltratos que sufría por parte de mi padre”.

4. Por cambiar el estatus social o para beneficiarse económicamente.

“Pensé que para ser feliz no importaba el amor sino tener las cosas materiales”.

5. Por temor a no casarse nunca debido a su edad.

“Lo acepté porque no había otro muchacho que se interesara por mí; si dejaba pasar esta oportunidad tal vez me hubiese quedado soltera”.

6. Por vergüenza, se ha llegado a la intimidad.

“Siempre pensé que mi esposo sería el primero que me tocaría”.

■ Matrimonio: ¿qué debo saber antes de casarme?

7. Por tener lástima a no causarle sufrimiento a pesar de no amarla.

“Tuve mucha pena en lastimarla al decirle que no la amaba, era buena chica, no quería que por mi culpa abandonara la iglesia”.

8. Por despecho hacia otra persona

“Él me engaño y le di su propio merecido”.

9. Para escapar de un mal noviazgo

“Pensé que con el matrimonio él cambiaría”.

10. Por presión de parte de los padres, los amigos y la sociedad

“Mis hermanos y mis amigas ya se habían casado y por temor a quedarme solterona, me casé”.

11. Por ilusión romántica

“Pensé que en el matrimonio él sería mucho más romántico”.

12. Ceguera por el éxtasis del cortejo

“La verdad que me dejé seducir y llevar por la ilusión, la realidad es otra”.

13. El buscar un sustituto del progenitor o progenitora

“Me casé con ella porque mis hijos debían tener una madre que cuide de ellos”.

Razones positivas para casarse

Además de estas razones negativas, los expertos enumeraron cinco razones saludables por las que las parejas deben casarse:

1. Gozar del compañerismo. Éste es uno de los propósitos fundamentales del matrimonio, lo paradójico es que la amistad se va perdiendo en muchos matrimonios. Son esposos, menos amigos. En el boletín de una iglesia se escribió el siguiente anuncio: “*el 24 de octubre, Irving Benson y Jessie Carter se unieron en matrimonio. Es el fin de una amistad que comenzó en el colegio*”. ¿Parece raro? No, si pensamos que hoy en día uno de cada dos matrimonios se están divorciando en Estados Unidos, las estadísticas pueden ser diferentes en Sudamérica, sin embargo es innegable que el número de divorcios está creciendo de manera alarmante. Personas que un día fueron amigas, dejan de serlo y la relación llega a su fin. El matrimonio no debe poner fin a la amistad, por el contrario debe fortalecer y enriquecer el compañerismo de ambos. La amistad se cultiva como el amor. Cuando se pierde la amistad es imposible cumplir con los votos matrimoniales realizados en el día de la boda.

“La amistad entre esposos ha sido catalogada como la razón número uno para la felicidad matrimonial. Tener un amigo cercano viene como resultado de ser un buen amigo. Reír, jugar, hablar, y trabajar juntos crea buenos amigos”. (Norman Wright)

El libro de Cantares muestra cómo los amigos pasan tiempo juntos, se comunican abiertamente y se interesan el uno en el otro. En Cantares, los dos buenos amigos se convierten en un matrimonio. La esposa declara: “*Tal es mi amigo*” (Cant. 5:16). La palabra amigo expresa el compañerismo y la amistad, sin las insinuaciones de la asociación sexual. ¡Feliz es el esposo o la esposa cuyo cónyuge es un amigo querido! (Karen Flowers & Ronald M. Flowers, 2006).

2. Para trabajar juntos y llenar las necesidades propias y las del otro. El esposo y la esposa en forma individual deben

preparar una lista de sus principales necesidades físicas, emocionales, sociales, intelectuales y espirituales y proponer qué podría hacer su cónyuge para llenar esas necesidades.

Los mejores matrimonios son aquellos en los que rige el principio de dar en lugar de recibir, donde los esposos colocan las necesidades, aspiraciones, esperanzas y sueños de su pareja por delante de los propios.

3. Para satisfacer las necesidades sexuales tal como Dios desea que sean satisfechas.

La relación sexual no tiene como función única, exclusiva o dominante la reproducción, sino gozar del compañerismo, la intimidad y el placer (Prov. 5: 15-20). El mensaje de la Biblia es que en el matrimonio el esposo y la esposa *“serán una sola carne”* (Gén. 2:24). El proceso de unidad comienza con los sentidos, sigue con los sentimientos y la inteligencia y se consume con la unión física, el acto sexual (Cortés, 2004).

4. Por amor.

El romanticismo y el amor son ingredientes fundamentales en la relación conyugal, sin embargo, sólo el amor podrá sostener al matrimonio frente a los momentos difíciles. Todo matrimonio debería ser romántico. Es muy triste observar que en muchos matrimonios está desapareciendo el romanticismo. Stephen Grunlan (1999), en su libro *Marriage and the Family: A Christian Perspective*, indica que “un buen matrimonio necesita más que romance para sobrevivir. Estar levantado toda la noche a causa de un hijo enfermo no es muy romántico, especialmente si es la tercera o la cuarta noche. Cuidar a su cónyuge cuando cae con gripe no es romántico. Cambiar los pañales sucios de ningún modo es romántico. Hay muchos aspectos del matrimonio que no son románticos y que

requiere más que infatuación para sobrevivir. El amor romántico está basado sobre los sentimientos; sin embargo, el amor genuino está basado en el compromiso. Es el compromiso, no el romanticismo que sostendrá una pareja a través de los tiempos difíciles” (p.74). Hablando sobre este tipo de amor, Elena de White advierte que si deseamos que el amor dure, se le debe “*dar expresión cada día*”, no cada semana o en fechas especiales. El Dr. John Gottman (2000), profesor de la universidad de Washington en Seattle, dice que son los eventos comunes los que construyen el amor en el matrimonio.

5. Por estar convencido de que es la voluntad de Dios que te cases con esa persona.

Dios es el principal interesado en que los jóvenes tengan éxito en el noviazgo y en el matrimonio. Cuando se busca la dirección de Dios en la elección de la pareja y se dejan guiar paso a paso en el proceso de la relación, obedeciendo los principios bíblicos en cuanto al noviazgo y al matrimonio, uno puede estar seguro que está haciendo la voluntad de Dios. Esta unión recibirá la bendición del cielo.

“Se necesita religión en el hogar. Únicamente ella puede impedir los graves males que con tanta frecuencia amargan la vida conyugal. Únicamente donde reina Cristo puede haber amor profundo, verdadero y abnegado...la verdadera religión ennoblece la mente, refina el gusto, santifica el criterio”. (Elena de White)

“El matrimonio tiene cinco dimensiones: es un pacto divino, familiar, social, eclesiástico y personal”

Tengo una mala noticia para los jóvenes, lamentablemente Dios no es el único que está preocupado en unir parejas; según Elena de White, Satanás también está activamente ocupado en unir parejas; con la diferencia de que este último busca unir parejas que van a fracasar.

CEREMONIA DEL MATRIMONIO CIVIL

El matrimonio civil es un requisito legal para formalizar una relación. De acuerdo con nuestro Código Civil en su Libro III so-

Nunca se case hasta que haya pasado un verano y un invierno con su pareja. ¿Se han conocido lo suficiente como para conocerse bien? (W. Trobisch)

bre la normativa al Derecho de Familia en su artículo 234, señala que el matrimonio es la unión voluntaria concertada por un *varón* y una *mujer* legalmente aptos para ella. El artículo agrega que el marido y la mujer tienen en el hogar autoridad, consideraciones, derechos, deberes y responsabilidades iguales.

En cuanto al matrimonio civil, los novios tienen tres opciones: casarse en la misma municipalidad independientemente de otras parejas, o solicitar que el alcalde oficie la ceremonia en la propia casa de uno de los contrayentes u otro lugar elegido por la pareja y finalmente está el matrimonio masivo. El costo de cada uno de ellos difiere considerablemente, la

pareja de novios tendrán que elegir el que mejor se ajuste a sus posibilidades económicas.

La fecha del matrimonio civil debe ser lo más cercano posible a la fecha de la ceremonia religiosa. Esta ceremonia debe ser sencilla. Es costumbre que después de la ceremonia civil se debe ofrecer un almuerzo o una cena en la casa de la novia u otro lugar elegido por la pareja, teniendo como convidados a los padres, los testigos, los amigos, parientes más allegados, el pastor y su esposa.

“Cada vez que sientas atracción por alguien, piensa que te estás involucrando en tres tipos de relaciones: Tu relación con la persona en la cual has mostrado interés; las relaciones con las personas que te rodean, incluyendo amigos y familiares; y aún más importante, tu relación con Dios. Tiene una responsabilidad hacia cada uno de ellos”.

(Harris Joshua)

Requisitos para el matrimonio civil

1. Pago de expediente matrimonial.
2. Partidas de nacimiento originales actualizadas con vigencia de tres meses.
3. D.N.I. original y copia vigente de ambos contrayentes con holograma de última votación.
4. Examen médico pre-nupcial de cada uno con vigencia de 30 días para el inicio del trámite.
5. Uno o ambos contrayentes deberán residir en el mismo distrito. El domicilio será acreditado por la presentación del D.N.I. En caso de cambio de domicilio deberán presentar certificado domiciliario.
6. Declaración jurada de Estado Civil y domicilio.
7. Un testigo por cada contrayente con documentos de identidad original y copia.
8. Publicación de Edictos (por ocho días hábiles).

CEREMONIA DEL MATRIMONIO RELIGIOSO

Recomendaciones para una boda religiosa:

1. *Planifiquen.* Es recomendable que planifiquen la boda religiosa con un mínimo de seis meses de anticipación.
2. *Elijan al Pastor.* Los novios se ponen de acuerdo para elegir el pastor quien oficiará la ceremonia religiosa. Toda la planificación y organización de la ceremonia deben ser realizadas con la asesoría del ministro oficiante. En la parte del apéndice 3 se encuentra un programa sugerente de la ceremonia religiosa.
3. *Busquen un asesoramiento prematrimonial.* Como consejero

familiar, considero que la preparación prematrimonial es fundamental para el éxito de los matrimonios y que ninguna pareja debería llegar al altar sin esta preparación. El conocido consejero Norman Wrigth, uno de los mejores en asesoramiento prematrimonial, hace la siguiente observación: “Las parejas no deben anunciar su compromiso formal, escoger la fecha de la boda hasta que se haya completado, por lo menos, la mitad de las sesiones de asesoramiento. De esa manera, si surgen conflictos que son imposibles de resolver, cada uno puede seguir su camino sin sentirse avergonzado”.

“La mayoría de los novios gasta una enorme cantidad de tiempo, energía y recursos para preparar una boda que dura apenas unas horas, pero dedica poco tiempo a obtener las habilidades requeridas para construir un matrimonio para toda la vida”.

(Willie Y Elaine Oliver)

4. *Elaboraren un presupuesto.* La clase de boda estará determinada por la capacidad económica de los novios y de los padres. Hay gastos de responsabilidad de la novia, del novio; en otros casos, los gastos son compartidos. Cada pareja de novios tienen una realidad distinta; coordinen ambos en lo que quieren y pueden realizar. El poder tiene que limitar el querer, de lo contrario se sentirán tentados a endeudarse para la boda. Es muy peligroso para la relación empezar endeudados. Vea en el apéndice 2 un modelo de presupuesto
5. *Elijan el lugar de la ceremonia donde se realizará la boda.* El lugar de la ceremonia religiosa generalmente es escogido por la novia.
6. *Reserven el lugar de la ceremonia con anticipación.* Los novios deben formalizar el pedido del templo para la ceremonia

religiosa, a través de una solicitud dirigida a la junta de iglesia, indicando sus nombres, el día, la hora y el nombre del pastor que oficiará la ceremonia. Algunas iglesias solicitan una contribución por el uso del templo, a fin de cubrir los gastos por electricidad, agua, limpieza y el pago del guardián. Deben considerar este gasto dentro de su presupuesto.

7. *Elijan el lugar de recepción.* Reserve con anticipación el lugar dónde se llevará a cabo la recepción.
8. *Los novios se ponen de acuerdo para elegir:* a los padrinos, los pajes, al niño que llevará la Biblia, a la niña que llevará las flores, al pianista, a la persona que cantará el padre nuestro u otro canto afin y la novia elige a la dama de honor.
9. *Elijan los coordinadores.* Ambos nombran un coordinador o coordinadora para la ceremonia religiosa y otro para el programa de recepción.
10. *Busquen el apoyo para las distintas comisiones:* decoración, la música, ujieres, alimentación, movilidad, entre otros.
11. *Prepararen las tarjetas de invitación.* Cada uno de los novios prepara una lista de sus posibles invitados a fin de tener una idea del número de asistentes a la ceremonia y no olvidar a ninguno de sus familiares y amigos. En el apéndice 1, usted puede encontrar sugerencias de pensamientos para las tarjetas de invitación.
12. *Coordinen:* la filmación y las fotografías que deben tomarse en la ceremonia religiosa.

13. *Planeen el destino de la luna miel.* Hagan las reservaciones con anticipación de los boletos y del hotel.

14. *Ensayen la ceremonia religiosa.* Es recomendable como mínimo que realicen un ensayo de la ceremonia con quienes participarán en el matrimonio religioso.

RECUERDE CELEBRAR SU ANIVERSARIO DE BODAS

Parte del romanticismo en el matrimonio es la celebración del aniversario de boda. Esta fecha tiene un significado especial para la esposa. El esposo inteligente aprovechará esta fecha para hacer uso de su inspiración y creatividad para darle alguna sorpresa a su amada. Planifique esta sorpresa con mucha anticipación a fin de separar un porcentaje de su presupuesto para este fin. Haga planes diferentes cada año, como una salida a un restaurante previamente reservado, una salida de un fin de semana a un lugar especial, un regalo, un tours, un viaje fuera del país u otra sorpresa. Como consejero familiar considero que éste no es un gasto, es una inversión para el matrimonio.

*En el libro *Mirages of Marrieger*, William Lederer y Don Jackson informan que apenas entre el 10% y el 15% de los matrimonios disfrutan de una relación feliz.*

Si hay algo que no deben olvidar como esposos, es aprovechar esa fecha especial para realizar la renovación de sus votos matrimoniales. Es una ocasión para buscar y dar el perdón y para las promesas de ser un mejor esposo y esposa. Algunos aniversarios de boda ya tienen su nombre como se observa en el recuadro. Para los años que no tienen nombre les sugiero que ustedes le den un nombre sugestivo. ¡A celebrar con creatividad!

Año	Aniversario
1	Bodas de Papel
5	Bodas de Ámbar
10	Bodas de Metal (zinc)
15	Bodas de Cristal
20	Bodas de Porcelana
25	Bodas de Plata
30	Bodas de Perla
35	Bodas de Coral
40	Bodas de Rubí
45	Bodas de Zafiro
50	Bodas de Oro
55	Bodas de Esmeralda
60	Bodas de Diamante
75	Bodas de Diamante



CONSEJOS PARA PLANIFICAR UNA LUNA DE MIEL INOLVIDABLE

"Un matrimonio exitoso es siempre un triángulo: un hombre, una mujer y Dios"
(Cecil Myers)

14

Casi todas las culturas han reservado para los recién casados un tiempo de especial intimidad que entre nosotros se llama *"Luna de miel"*. Dios había ordenado un trato especial para los jóvenes que recién se casaban: *"cuando alguno fuere recién casado, no saldrá a la guerra, ni en ninguna cosa se le ocupará; libre estará en su casa por un año,*

para alegrar a la mujer que tomó” (Deut. 24:5). El esposo estaba llamado a dedicarle el mayor tiempo posible a su esposa. El principio bíblico es que las primeras semanas de la vida matrimonial constituyen un tiempo decisivo para los recién casados (E. Wheat, 1980).

En nuestros días sería difícil que las personas puedan solicitar permiso por un año; el principio es que después de la boda necesitan dedicarse a tiempo completo el uno con el otro. Es un tiempo especial de mutuo conocimiento que se extenderá a lo largo de la vida matrimonial. Se espera que ese momento separado por la pareja traiga siempre los mejores recuerdos de haber iniciado la vida conyugal.

Cuando planifiquen su matrimonio hagan coincidir con sus vacaciones. Nunca lo hagan antes de iniciar sus estudios universitarios, de posgrado o pocos días antes de empezar a trabajar. Lo ideal es que no debe existir nada que los distraiga. Deben estar libres de todo compromiso y responsabilidad; necesitan concentrarse en ustedes y pasar momentos más felices en la iniciación de esposa y esposo.

RECOMENDACIONES PARA SU LUNA DE MIEL:

- 1. Considere dentro de su presupuesto la salida para la luna de miel.** Algunas parejas prefieren gastar casi todo el dinero en la fiesta de bodas que no dejan para la luna de miel. Ahorren con anticipación. Se debe contemplar los gastos del hotel, alimentación, paseos, regalos, visita de lugares turísticos, entre otros.
- 2. Planifique la salida por un tiempo considerable.** Creo que es muy mezquino dedicarse una noche o un fin de semana

para la luna de miel. ¿Cuánto tiempo es lo recomendable? Lo ideal sería un mes, lo mínimo debe ser una semana.

3. No lleve consigo a amigos o familiares. La luna de miel es un tiempo de intimidad para estar juntos solos.

4. Decida salir de viaje a algún lugar turístico. Todo va a depender de la economía de la pareja. Puede ser una salida desde el interior del país hasta un lugar turístico fuera del país. Lo importante es salir, salir sin endeudarse.

5. Busquen un buen hotel. No olviden de confirmar la reservación antes del matrimonio. Los hoteles baratos no ofrecen la privacidad y seguridad, elementos fundamentales especialmente para la esposa.

El propósito de la luna de miel es, según Bowman, "hacer la transición de la vida soltera a la de casada con mayor facilidad y en menor número de obstáculos" Esto se logra teniendo un tiempo aparte para comenzar de veras a "conocerse".

6. No se queden en casa de algún familiar o amigo por ahorrar. Recuerden una vez más, es necesario la privacidad de la pareja. Si algún amigo le ofrece su departamento, debe cuidar sus pertenencias y como gesto de gratitud deben dejar un buen regalo. En lo posible se debe evitar usar el departamento de otro, sólo considéralo como última alternativa.

7. Sea paciente en la intimidad sexual. Especialmente el consejo es para el hombre; sin duda, la persona que ama a su pareja no forzará la intimidad sexual, llegar a este extremo es hacer sentir a la esposa como cualquier objeto. Esta actitud puede hacer surgir un sentimiento negativo que marcará toda

su vida y que influirá en las futuras relaciones. Para muchas esposas, la luna de miel es el recuerdo de la luna de hiel. ¡Cuidado! La falta de tacto, prudencia, paciencia y amor dejan huella muchas veces para toda la vida. La primera noche de la luna de miel no significa necesariamente intimidad sexual. La persona guiada por la pasión verá a su esposa como objeto de placer; sin embargo, la persona guiada por el amor ágape se preocupará por el interés de su pareja.

- 8. Prepare su indumentaria de noche.** Algunas damas exagerando el pudor y el recato se van al extremo de usar una especie de buzo para la noche. Es importante considerar que la ropa de dormir, aparte de su higiene, debe tener cierta característica que motive y no desmotive la cercanía íntima.
- 9. Indumentaria para el viaje.** Las maletas de viaje deben estar listas antes de matrimonio religioso para evitar contratiempos de última hora. No lleve mucha ropa, lo necesario para el tiempo que se van a quedar y de acuerdo con el clima del lugar.
- 10. Lleve una buena filmadora y una cámara fotográfica.** No hay mejor forma de guardar un recuerdo especial para compartir en cada aniversario de boda y en la presencia de los hijos que filmar esos momentos. Son momentos únicos que no volverán.

ADVERTENCIA: NO SE ENDEUDE PARA LA BODA Y LA LUNA DE MIEL

Algunos psicólogos afirman que el mal manejo del dinero es uno de los más grandes problemas de conflictos familiares y

conyugales. La mejor forma de caer en las deudas es no hacer las provisiones del caso. No vale la pena realizar una boda suntuosa endeudándose, esto no está en armonía con el consejo bíblico “No debáis a nadie nada” (Rom. 13:8). Lo recomendable es darse un poco más de tiempo a fin de ahorrar para lo planificado.

Otro aspecto del que deben cuidarse es no endeudarse con el deseo de tener todas las cosas de una sola vez. A veces no es posible comprar todas las comodidades para el hogar desde el inicio del matrimonio, lo más prudente es tener el dinero e ir comprando al contado poco a poco. Si ustedes quieren disfrutar de buenas relaciones, compañerismo y ser felices en su vida matrimonial, huyan de la deuda.

No esperen que le suceda como a los novios, Miluska y Carlos. La boda fue maravillosa, la fiesta, la ropa, la comida; después, una luna de miel en un romántico lugar. De regreso a casa hubo que comenzar a pagar las deudas. Las cuotas de la cocina, del juego de muebles y otros artefactos no se pagaron a tiempo y se las embargaron. La relación empezó a deteriorarse con el correr de las semanas. Antes de finalizar el primer trimestre de matrimonio, la esposa recibió la feliz noticia del médico, ahora son padres... los gastos médicos, las cuotas, el alquiler, etc, hizo que ambas parejas vivieran en constante tensión y conflicto llevándoles a constantes peleas y el deterioro final de la relación.

APÉNDICE

APÉNDICE 1

PENSAMIENTOS SUGERENTES PARA LAS TARJETAS DE BODA

- ♥ *le haré ayuda idónea para él” (Gén. 2:18).*
- ♥ *“De la costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer, y la trajo al hombre” (Gén. 2:22).*
- ♥ *“Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne” (Gén. 2:24).*
- ♥ *“Las muchas aguas no podrán apagar el amor, ni lo ahogaran los ríos” (Cantares 8:7).*
- ♥ *“Yo soy de mi amado, y mi amado es mío” (Cantares 6:3).*
- ♥ *“He aquí que tú eres hermosa, amiga mía; he aquí eres bella; tus ojos son como palomas. He aquí que tú eres hermoso., amado mío, y dulce; nuestro lecho es de flores” (Cantares 1:15,16).*

- ♥ *“Tener amor es saber soportar; es ser bondadoso; es no tener envidia, ni ser presumido, ni orgulloso, ni grosero, ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias, sino de la verdad. Tener amor es sufrirlo todo, esperarlo todo, soportarlo todo. El amor jamás dejará de existir” (I Cor. 13:4-8, Dios Habla Hoy).*
- ♥ *“El amor divino que emana de Cristo no destruye el amor humano, sino que lo incluye, lo refina y lo purifica; lo eleva y lo ennoblece” (Elena de White).*
- ♥ *“Dad a Cristo, en todas las cosas, el lugar primero, el último y el mejor. A medida que crezca vuestro amor por él, vuestro amor mutuo aumentará también en fuerza y profundidad” (Elena de White).*
- ♥ *“El amor es un precioso don que recibimos de Jesús. El afecto puro y santo no es un sentimiento, sino un principio” (Elena de White).*
- ♥ *“El amor es una planta de crecimiento celestial, y tiene que ser cultivado y nutrido” (Elena de White).*
- ♥ *“Eva fue creada de una costilla tomada del costado de Adán; este hecho significa que debía estar a su lado como su igual, para ser amada y protegida por él” (Elena de White).*
- ♥ *“El calor de la verdadera amistad y el amor que une los corazones del esposo y la esposa, es un goce anticipado del cielo” (Elena de White).*

- ♥ *“Dios ordenó que haya perfecto amor y armonía entre los que contraigan matrimonio” (Elena de White).*

- ♥ *“Que el esposo y la esposa se comprometan en la presencia del universo celestial a amarse el uno al otro como Dios lo ordenó” (Elena de White).*

APÉNDICE 2

PRESUPUESTO SUGERENTE PARA UNA BODA

CEREMONIA CIVIL	COSTO	RESPONSABLES
Documentación Pago por derecho de matrimonio		
CEREMONIA RELIGIOSA		
Libro de invitados Alquiler del templo Decoración para la ceremonia Bouquettes Flores Movilidad para la novia Música Recuerdos		

RECEPCIÓN		
Equipo de sonido Toldo, mesas, sillas Local Bocaditos, comida Tortas Transporte Decoraciones Música		
FILMACIÓN Y FOTOGRAFÍA		
Honorario del filmador Honorarios del fotógrafo Álbum de la boda Vídeo		
INVITACIONES		
Tarjetas de invitación Envío de tarjetas		
VESTUARIO		
Vestido de la novia Zapatos Peinado y maquillaje Traje de novio Zapatos		
TOTAL		

APÉNDICE 3

PROGRAMA SUGERENTE PARA EL MATRIMONIO RELIGIOSO

El orden de la ceremonia religiosa¹ es sólo sugerente. Los novios, en coordinación con el pastor oficiante de la ceremonia religiosa, podrán realizar las variaciones que crean necesarios.

Preludio musical

Libro de invitados. Generalmente se firma el libro de visitas en el vestíbulo mientras entran las visitas. Si la concurrencia es muy grande, procure que se firmen varias páginas al mismo tiempo de

¹El orden de la ceremonia religiosa ha sido adaptado del Guía de Procedimientos Para Ministros.

modo que la gente no tenga que hacer fila.

Escoltando a las visitas. Los ujieres sientan a los amigos de la novia en el ala izquierda de la iglesia, los del novio en la derecha. Los ujieres ofrecen su brazo derecho a la dama que entra, llevándola a través del pasillo, seguida por su acompañante. Se escolta a la familia de la novia a una sección reservada del frente, a la izquierda, la del novio a la derecha. Puede reservarse un lugar especial en el banco de los padres para los abuelos.

Entran las madres. La madre del novio es la última en entrar antes de que comience la boda. Después entra la madre de la novia, comienza la ceremonia.

Se encienden las velas

Entra el ministro. Entra el ministro, generalmente por una puerta lateral y va al centro de la plataforma, y se ubica mirando al público.

Entra el niño con la Biblia. El niño ingresa por el pasillo central hasta donde está el ministro y se ubica a su lado izquierdo.

Entra el novio. Su ingreso es por la puerta lateral, de lo contrario se ubica en la parte delantera del templo (se pone de pie).

Entran los pajes

Entran las acompañantes de la novia. Entran por el pasillo la dama de honor y la niñita con las flores.

Entra la novia. Entra la novia del brazo derecho de su padre o de su padrino.

El novio sale al encuentro de la novia. El novio sale al encuentro de la novia, mientras ella y su padre se quedan de pie.

La entrega de la novia. El padre o el padrino entrega a la novia.

La novia y el novio van a la plataforma. La novia y el novio siguen hacia la plataforma mientras el órgano continúa la marcha nupcial. Se debe cuidar que la ubicación de los novios no dé sus espaldas al público.

Sermón. Presentación breve del mensaje

Votos. Pueden ser realizados por el ministro oficiante o por los novios. En caso del voto pronunciado por la pareja puede ser como el que sigue:

El novio a la novia: “En el nombre de Dios, yo _____(su nombre completo), te tomo a ti, _____(su nombre completo), para que seas mi esposa, para tenerte y sostenerte de hoy en adelante, en los momentos buenos y malos, en la abundancia y en la necesidad, en la enfermedad y en la salud, y prometo amarte y cuidarte hasta que la muerte nos separe. Éste es mi voto solemne”.

La novia al novio: “En el nombre de Dios, yo _____(su nombre completo), te tomo a ti, _____(su nombre completo), para que seas mi esposo, para tenerte y sostenerte de hoy en adelante, en

los momentos buenos y malos, en la abundancia y la necesidad, en la enfermedad y en la salud, y prometo amarte y cuidarte hasta que la muerte nos separe. Éste es mi voto solemne”.

Oración. La pareja acaba de comprometerse mutuamente. Ahora se arrodillan para pedir la ayuda de Dios y ser fieles al voto. El ministro invita a Dios para que venga a sus corazones, para que el amor pueda reinar en su hogar, para ayudarles a hacer de su hogar un pedazo del cielo y para prepararse para el cielo.

La oración podría terminar con: *“Y ahora que Jehová los bendiga y los guarde; Jehová haga resplandecer su rostro sobre ustedes, y tenga de ustedes misericordia; Jehová alce sobre ustedes su rostro y ponga en ustedes paz”* (Núm. 6:24-26) o el ministro puede terminar repitiendo el Padrenuestro al unísono, dando al público la oportunidad de orar por la pareja.

Música especial. La música especial puede seguir mientras la pareja está arrodillada. “El Padrenuestro” o la “Oración de casamiento” son piezas especialmente apropiadas para la ocasión.

Beso a la novia. El novio besa a la novia

Presentación. El ministro presenta a los nuevos esposos utilizando los apellidos de ambos. Puede finalizar diciendo “lo que Dios juntó no lo separe el hombre”.

Marcha de salida. Comienza la marcha final. Los novios salen por el pasillo central; las otras parejas acompañantes de los novios los siguen en orden inverso al que entraron. Detrás de ellos sale el ministro. Un toque atento es haberle pedido a la esposa que se siente junto al pasillo central. El ministro se detiene junto

al banco donde está su esposa, le ofrece el brazo y salen juntos.

Es ideal para los novios ir directamente a la recepción y colocarse a la entrada esperando a que lleguen sus invitados. A menudo es superfluo que los padrinos y los acompañantes se queden en la línea de recepción. Los más importantes son la novia, el novio y sus padres.

Los padres. Los padres de la novia y los del novio son escoltados en orden inverso al que entraron.

Salida de la gente. El público sale en forma ordenada, desde los primeros bancos.

MODELOS DE ORACIÓN DE LOS NOVIOS

El escritor Enrique Chaij (1990), en su libro *La dicha y Armonía en el Hogar*, presenta un modelo de oración para el novio y otra para la novia. Este modelo puede ser adaptado por los novios y ser usados en el día de la boda.

Oración del novio

Oh, Padre, que estás en los cielos, hoy siento como nunca tu sagrada presencia. Sostén a la mujer que me diste por compañera para toda la vida y que ahora se arrodilla a mi lado. Sé que ella es un regalo que tú me haces a mí, y hago votos en lo más profundo de mi alma para amarla, protegerla y guardarle fidelidad, hasta mi último aliento.

Que el amor que une nuestras vidas, hoy, nunca pierda este ardor, este encanto, esta dulzura; y haz que nuestro espíritu tenga la fuerza necesaria para mantenerse unido, a medida que pasen los días y el vigor de la juventud dé paso a la fragilidad de los años venideros.

En momentos de dicha o de pena, frente a triunfos o fracasos yo estaré a su lado, pero no como un señor y dueño, sino como un amigo devoto y protector, compartiendo con ella todo lo que tengo y sostengo.

Nuestro hogar será hermoso, duradero y lleno de paz, y ella será mi reina, mi bienestar y el orgullo de mi vida.

En este hogar escribiremos tu sagrado nombre, y te tendremos siempre como nuestro Huésped. Señor, haz que algún día me sea permitido presentarte sin mancha, a esta compañera a quien hoy le prometo fidelidad y amor eterno, frente a tu altar. Amén.

Oración de la novia

Señor, hoy que es el día más feliz de mi vida, quiero dirigirme a ti, para orar... Te pido que la intensa felicidad que inunda mi corazón en el día de mi casamiento, nunca se empañe con lágrimas de arrepentimiento por el paso tan importante que voy a dar. Tú, que has puesto en mi camino a quien es merecedor de todo mi cariño, ayúdame a amarlo siempre con lealtad, y que pueda encontrar en él a un verdadero compañero, amigo y amante.

Dame fuerzas para hacer de mi hogar el lugar más amado, y que la luz que irradie sea tan grande que nada pueda oscurecerla.

Quédate, Señor, a mi lado y bendice esta unión. Sostén mi matrimonio y santifica mi maternidad, si es que un día me das ese privilegio. Y cuando todos los encantos de mi juventud hayan pasado y los años hayan dejado sus huellas, haz que seamos más compañeros que nunca. Amén.

BIBLIOGRAFÍA

Acosta, Abraham (2003). Hacia una paternidad responsable. *Mundo familiar*. México: Publicaciones Universidad de Montemorelos

Ankerberg, John & Weldon, John (1997). *El mito del acto sexual seguro*. Colombia: Unilit

Asociación General de la Iglesia Adventista Del Séptimo Día (2005). *Declaraciones, orientaciones y otros documentos*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

Asociación Ministerial de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día (1995). *Guía de procedimientos para los ministros*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

Bacchiocchi, Samuel (1996). Una perspectiva cristiana del sexo. *Dialogo Universitario*, No 1 (v 8) Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

Bardales Mendoza, Olga (2006). *Estado de las investigaciones*

sobre violencia familiar y sexual en el Perú. Perú: Ministerio de la Mujer y Desarrollo social

Bentson, Keith (2001). *Hasta que la muerte nos separe*. Miami: Vida Editorial

Castro, Hagee Diana (2005). *Lo que toda mujer desea de un hombre*. Estados Unidos: Casa Creación

Chaij, Enríque (1990). *La dicha y armonía en el hogar*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

Chapman, Gary (1996). *Los cinco lenguajes del amor*. Colombia: Unilit

Chapman, Gary (2000). *Soluciones de amor*. Colombia: Unilit

Clarke, David (2000). *Los hombres son ostras, las mujeres palancas*. Colombia: Unilit

Cloud, Henry & Townsend, John (2003). *Límites en el noviazgo*. Miami, Florida: Vida

Cloud, Henry & Townsend, John (2006). *Límites*. Miami, Florida: Vida

Conrad, Sheree & Milburn Michael (2002). *Inteligencia sexual*. Argentina: Planeta

Cortés, Félix (2006). *Sexo con amor no hay nada mejor*. Colombia: Asociación Publicadora Interamericana

Covey, Stephen (1998). *Los 7 hábitos de las familias altamente*

efectivas. México: Grijalbo

De Paiva, Ruth (2003). El matrimonio original y el privilegio conyugal. *Mundo familiar*. México: Publicaciones Universidad de Montemorelos

Dobson, James (1997). *El matrimonio y sexualidad*. Colombia: Unilit

Elsner, P., Montero de la Luz, M., Reyes, C. & Zegers, B. (1993). *La familia: una aventura*. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile

Eva, Claire (2000 setiembre - octubre). Como equilibrar el presupuesto. *Ministerio Adventista*. Argentina: Casa Editora Sudamericana

Fromm, Erich (1992). *El arte de amar*. Buenos Aires: Paidós

Gottman, John & Silver, N. (2000). *Siete reglas de oro para vivir en pareja*. Barcelona: Plaza & Janés editores S.A.

Gray, John (1994). *Los hombres son de Marte, las mujeres son de Venus*. Buenos Aires, Argentina: Atlántida S.A.

Hunt, June (2006). *Claves bíblicas para consejería*. Vol. 5, Colombia: Esperanza para el corazón

Grunlan, Stephen (1999). *Marriage and the family*. Grand Rapid, MI: Zonderran

Habenich, Donna (2005). La psicología de las finanzas familiares. *Mundo familiar*. Publicaciones Universidad de Montemorelos.

- La Haye, Tim & La Haye, Beverly (2002). *El acto matrimonial después de los 40*. Colombia: Unilit
- Hagee, John (2005). *Lo que todo hombre desea de una mujer*. Estados Unidos: Casa Creación
- Harris, Joshua (1997). *Le dije adiós a las citas amorosas*. Colombia: Unilit
- Laderer, William (1981). *Marital Choices*. New York: WW Norton
- McMillan, Len (1996) Los tres rostros del amor. *Diálogo Universitario*, No 2 (v 8) Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Mazat, Alberta (1992). ¿Ha pasado de moda la castidad? *Diálogo Universitario*, No 2 (v 4) p. 8-10, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Morley, Patrick (1999). *Lo que los esposos desean que las esposas sepan sobre los hombres*. Miami, Estados Unidos: Vida
- Núñez, Miguel Ángel (2007). *Sexo y amor*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Panasiuk, Andrés (2000). *¿Cómo llegar a fin de mes?* Miami, EE.UU: Caribe
- Parrot, Les & Parrot Leslie (2005) *Hoy te amo más que ayer*. Miami, Florida: Vida
- Pender, C.L. & Pender, J.J. (2003). El hombre y la sexualidad. *Mundo familiar*. México: Publicaciones Universidad de Montemorelos

- Penniecook, Myrtle (2003). La pureza de los novios. *Mundo familiar*. México: Publicaciones Universidad de Montemorelos
- Rainey, Dennis & Lewis Robert (s/f). *Cómo enfrentar las presiones en su matrimonio*. Colombia: Unilit
- Rhodes, S. & Wilson, J. (1981). *Surviving family life*. New York: G.P. Putnam's Sons
- Rosberg, Gary & Rosberg, Barbara de (2008). *Las cinco necesidades sexuales de hombres y mujeres*. EE.UU: Tindale
- Sarquis, Clemencia (1995). *Introducción al estudio de la pareja humana*. Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile
- Scherrer, David & Klepacki, Linda (2005). *Cómo hablar con tus hijos de sexualidad*. Estados Unidos: Casa Creación
- Silva, M. (1992). *Las relaciones sexuales en la adolescencia*. Chile: Universidad Católica de Chile
- Trotman, Jansen (2006). *Manual de asesoramiento prematrimonial*. Miami: División Interamericana
- Valenzuela, Alfonso (2004). Casados pero contentos. *Diálogo Universitario*, No 3 (v 16) p. 14-16, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Van Pelt, Nancy (1999). El noviazgo: preparación para un matrimonio exitoso. *Diálogo Universitario*, No 2 (v 11) p. 20-23, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana
- Van Pelt, Nancy (2004). Los misterios del amor. *Diálogo Universitario*, No 1 (v 18) p. 9-11, Argentina: Asociación Casa Edi

tora Sudamericana

Wheat, Ed & Wheat, Gaye de (1980). *El placer sexual ordenado por Dios*. Estados Unidos: Betania

White, Elena de, (1979). *El hogar cristiano: Argentina*: Asociación Casa editora Sudamericana

White, Elena de, (1976). *El Ministerio de Curación*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

White, Elena de, (1984). *Mensaje para lo jóvenes*. Argentina: Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

White, Elena de (1989). *Carta a jóvenes enamorados*. Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana

Wright Norman & Roberts Wes (1997). *Antes de decir "sí"*. Colombia: Unilit

Wright, Norman (1994). *Romance en el matrimonio*. Colombia: Unilit

Wright, Norman (1994b). *Cómo llevarse bien con casi todo el mundo*. Colombia: Unilit

Wright, Norman (1996). *La otra mujer en su matrimonio*. Michigan, EE. UU: Portavoz

Young, Ben & Adams, Samuel (2009). *Los 10 mandamientos del noviazgo*. Miami, Florida: Betania

Young, Ed (2004). *Los 10 mandamientos del matrimonio*. Colom-

bia: Unilit

Zapata, Teodoro (2006). *Manual de derecho de familia*. Perú: Ediciones el Carmen

LO QUE USTED _____
DEBE SABER
_____ ANTES DE DAR EL

Sí

El libro, *Lo que usted debe saber antes de dar el Sí*, ha sido preparado para los jóvenes quienes algún día tomarán la decisión para elegir a la novia o al novio. También está dirigido a quienes actualmente son novios, y a los padres con hijos adolescentes y jóvenes. A los primeros, les evitará equivocarse en la elección del compañero o compañera sentimental; a los novios, les ayudará en la preparación para el matrimonio, y a los padres les servirá de un texto de consulta para aconsejar y dialogar con sus hijos.