

# Mejores Hogares y Matrimonios

por O. J. Gibson

Producido como un servicio misionero para el pueblo del Señor por los Ministerios Fairhaven. La Capilla Bíblica Fairhaven, 401 MacArthur Boulevard, San Leandro, California 94577, Estados Unidos, es una iglesia neotestamentaria, independiente, autónoma, dedicada al evangelismo y al discipulado por medio del modelo de las iglesias locales del Nuevo Testamento (Mateo 28:19-20; Hechos 2:42).

Traducido del inglés por Marta A. Gottardi

## DIME

Distribuidora Internacional  
de Materiales Evangélicos  
P. O. Box 490  
Cupertino, California 95015  
Estados Unidos  
E-mail: [libros@dime.org](mailto:libros@dime.org)  
Página Web: [www.dime.org](http://www.dime.org)

© Copyright de la obra en inglés *Better Homes and Marriages* 1994, por Fairhaven Bible Chapel.

© Copyright de la traducción al español 1999, por DIME (Distribuidora Internacional de Materiales Evangélicos).

Derechos reservados.

Ninguna parte de este manual puede ser reproducida en forma alguna sin permiso de la casa publicadora. Todas las citas de las Escrituras pertenecen a la versión Reina-Valera, revisión de 1960.

## COMO CONSEGUIR EL MAXIMO PROVECHO DE ESTE CURSO

Usted podrá obtener el máximo provecho del estudio de *Mejores Hogares y Matrimonios* si pone en práctica las siguientes sugerencias para su preparación personal y participación en la clase.

1. **Ore a Dios.** Pídale que le ayude a comprender y aplicar su Palabra. Aprópiase de la promesa del Salmo 119:130: "La exposición de tus palabras alumbra; hace entender a los simples". Es imposible comprender la Palabra de Dios sin la ayuda de Dios (1 Corintios 2:14).
2. **Preparación personal antes de la clase.** Cada semana aparte el tiempo necesario para completar sus tareas. Para cada lección deberá seguir los siguientes pasos:
  - a. Lea varias veces las notas de cada lección. Subraye los pensamientos claves. Marque lo que no comprenda o sobre lo que tenga dudas. Escriba en el margen todas las anotaciones que crea necesarias.
  - b. Busque y lea todas las referencias bíblicas. La versión generalmente usada en español es la Reina-Valera, revisión de 1960. Las referencias se indican con el nombre del libro de la Biblia, al que sigue el número del capítulo y el número del versículo, que están separados por dos puntos. Ejemplos: las citas de Salmos y 1 Corintios, al comienzo de esta página.
  - c. Responda a las preguntas de la Guía de Estudios de cada lección. Finalice todas las partes del cuestionario tal como se explica en las instrucciones. Si tiene dificultad con una pregunta, continúe con la siguiente y luego vuelva a la que es difícil de contestar.
3. **Asista a las clases con regularidad.** Si además del período de clase, hay tiempo para interacción en pequeños grupos, sus preguntas y comentarios animarán a otros a participar.
4. **Guarde sus notas y materiales.** Le serán de ayuda al avanzar en sus estudios y le servirán para compartirlos con otras personas.



## CONTENIDO

LECCION 1:	¿Una carne o dos "individualidades"?	7
LECCION 2:	Comprensión del amor genuino en el matrimonio	11
LECCION 3:	Victoria sobre el egoísmo en la relación matrimonial	17
LECCION 4:	Mejor comunicación en el matrimonio	23
LECCION 5:	Tres principios para llevarse bien	29
LECCION 6:	Cómo reducir discusiones y malentendidos	35
LECCION 7:	Superación de problemas y frustraciones	41
LECCION 8:	Hay que comprender las diferencias sexuales	47
LECCION 9:	El papel bíblico del esposo	53
LECCION 10:	El papel bíblico de la esposa	59
LECCION 11:	El cultivo de una vida espiritual conjunta	65
LECCION 12:	Modos de mejorar el tiempo que pasan juntos	71
LECCION 13:	Planes para crecer en el matrimonio	75



# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### ¿UNA CARNE O DOS "INDIVIDUALIDADES"? LECCION 1

El título de este curso fue sugerido por la conocida revista *Better Homes and Gardens* (Mejores Hogares y Jardines). En cierta manera, el matrimonio y la familia se asemejan a un jardín; requiere mucho trabajo y esfuerzo para que se mantenga floreciente y en buenas condiciones. Las personas que se ocupan en plantar, fertilizar y cuidar sus jardines, son las que obtienen los mejores resultados. Lo mismo sucede en el matrimonio. Quienes tienen como su objetivo principal el cultivo de una relación matrimonial y una vida familiar sana y feliz y *trabajan diligentemente* para lograrlo, obtendrán los mejores resultados.

Los buenos resultados se producen cuando hacemos caso al consejo de los expertos. Para los seres humanos, creados por Dios a su imagen y por su voluntad, ese experto es el Creador mismo. Su "manual de manejo" es la Biblia; literalmente, "El Libro". El matrimonio fue instituido por Dios inmediatamente después del comienzo de la creación, para el beneficio de las criaturas. El dijo: "No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él" (Génesis 2:18). Esto no significa que una persona soltera no pueda ser exitosa. Significa que el hombre es un ser social, hecho para el compañerismo y la camaradería. Esta necesidad se satisface principalmente por medio del matrimonio. En particular, Dios hizo dos sexos para el ser humano, el masculino y el femenino. Podría haberlo hecho de diferente forma, como lo demostró en otras especies.

Dios unió al hombre y a la mujer en matrimonio como "una sola carne" (Génesis 2:24), una expresión mucho más profunda de lo que muchas personas parecen comprender. El Señor Jesús escogió esta expresión en sus observaciones acerca de la perdurabilidad del matrimonio, de acuerdo a la intención divina (Mateo 19:4-6). Consecuentemente, el matrimonio se usa como una ilustración y modelo, determinado por Dios para ser una lección objetiva de la relación entre el Señor Jesucristo y su pueblo, la iglesia (Efesios 5:31-32).

El marido y la esposa no están hechos para ser dos "individualidades", sino un equipo que trabaje unido. Esta unidad de "una sola carne" tiene el propósito de ser física (sexual), social (compañerismo), espiritual (comunión con Dios) y de otras maneras. Debe ser llevada a cabo regularmente de tal forma que aumente el gozo mutuo, contemple los intereses divinos, sirva a otros y sea un modelo de lo que Dios planeó. La desunión y la discordia no son la voluntad de Dios en ninguna relación humana. Esto puede ser remediado por medio de la sumisión mutua a la voluntad divina, como se nos revela en las Santas Escrituras. La falta de armonía tiene su origen (prácticamente en cada instancia) en la desobediencia a Dios.

El mundo secular no sólo no acepta sino que desafía el orden divino de muchas maneras. Algunas "autoridades" humanas promueven ideas tales como la negación de la diferencia entre los sexos, fuera de las que son biológicas. Fomentan el "matrimonio igualitario", lo que representa la igualdad de los roles, negando por lo tanto la función asignada al marido como líder, entre otras cosas. Justifican la infidelidad marital (adulterio). Animam que se viva con el propósito de buscar la satisfacción propia. Algunas veces se presenta a Dios como un ser que posee características tanto masculinas como femeninas. En consecuencia, se puede hacer referencia a él como "ella" si así se desea, a pesar de las referencias bíblicas contrarias.

Nosotros no creemos que un matrimonio pueda tener verdadero éxito en todas sus dimensiones si no se tiene al Señor como parte esencial, reconociendo su Palabra como autorizada. Eso significa que las *prioridades bíblicas* deberán ser respetadas:

1. Dios y su reino deberán ocupar el primer lugar (Mateo 6:33) si usted desea ser bendecido.
2. Lo eterno deberá tener prioridad sobre lo temporal (el tiempo presente) (2 Corintios 4:18).
3. Lo espiritual deberá tener prioridad sobre lo físico (Mateo 6:19-20).
4. El alma deberá tener prioridad sobre las cosas (lo material) (Marcos 8:36-37).

Estamos despilfarrando nuestros pocos, preciosos años, cuando malgastamos la vida en cosas tales como buscar la acumulación de bienes materiales; abusar de la televisión en lugar de pasar el tiempo junto con la familia; continuar con responsabilidades de trabajo absorbentes, dejando un tiempo ínfimo para el hogar o el Señor; buscar el placer como fuente de felicidad.

El matrimonio puede ser una de las más grandes bendiciones de Dios si aprendemos a vivir juntos en armonía de acuerdo con la voluntad divina. De otro modo puede ser una carga, una fuente constante de fricción, aun una maldición. Posiblemente hayamos entrado al matrimonio eligiendo nuestro cónyuge sin la suficiente sabiduría; esto sucede muy a menudo. Aún así, al Señor se lo llama con todo derecho "el Dios de Restauración". El puede tornar nuestros errores en triunfos; puede darnos "gloria en lugar de cenizas" (Isaías 61:3).



## **¿UNA CARNE O DOS "INDIVIDUALIDADES"?**

## **LECCION 1**

1. En términos prácticos, ¿qué ha significado para usted el ser "una sola carne" con su cónyuge?
2. ¿Puede nombrar al menos dos áreas de su vida en las que tiende a pensar y actuar independientemente, cuando debería hacerlo como miembro de un equipo?
3. ¿Cuáles son las prioridades en su relación matrimonial? ¿Hasta qué punto están ambos de acuerdo en esta área?
4. ¿Cuál ha sido la más grande bendición (o bendiciones) que usted ha recibido en su matrimonio?
5. ¿Cuál ha sido el mayor desafío (o desafíos) que ha encontrado en su matrimonio? ¿Cómo los ha enfrentado?



# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### COMPRESION DEL AMOR GENUINO EN EL MATRIMONIO

### LECCION 2

El amor ha sido siempre el tópico principal de las historias populares, películas cinematográficas, canciones y conversaciones diarias. Sin embargo, la mayoría de las personas no saben exactamente cómo definirlo o practicarlo. Se lo considera el componente más importante para un matrimonio duradero, como así también para cualquier otra relación íntima. El amor parece ser el elemento mayor del cual carecen los matrimonios con dificultades. Un escritor dijo una vez: "La senda del amor verdadero nunca fue fácil". Si esto es así, ¿qué consejo podemos dar para reparar relaciones que de ninguna manera se caracterizan por poseer un amor verdadero?

¿Es el amor un sentimiento romántico? ¿Es simplemente otro término para la relación sexual? ¿Debe ser su propósito el satisfacer las demandas o deseos impuesto por otros? (Si me amaras, lo harías). ¿Es su objetivo primordial la satisfacción propia? ¿Significa el amor lo mismo en todas sus expresiones? ¿Amamos a Dios, amamos a nuestros familiares y aún amamos ciertas experiencias de la misma manera porque usamos la misma palabra? En particular, ¿cuál es el significado de Efesios 5:25 cuando dice: "Maridos, amad a vuestras mujeres"?

En el lenguaje griego del Nuevo Testamento se usaron palabras diferentes para expresar conceptos diferentes. Tanto en el idioma español como en otros idiomas, tendemos a usar la misma palabra (amor) para todo. *Eros*, de donde se origina la palabra erótico, significa amor físico. *Fileo*, de donde saca su nombre la ciudad de Filadelfia, significa amor fraternal. *Agape* significa amor sacrificado o abnegado. Nosotros no tenemos un término comparable. El pasaje más grandioso de las Escrituras sobre el tema de ágape se encuentra en 1 Corintios 13, especialmente en los versículos 4-5. Allí se lo describe como sufrido y benigno. No tiene envidia, no es jactancioso, no busca lo suyo, no se irrita y no guarda rencor. La descripción de lo que no es el amor, es muy instructiva.

Nos referimos al amor más a menudo con un verbo, significando que es algo que uno hace, en vez de algo que uno siente. El Señor nos manda amar a nuestros enemigos (Mateo 5:44), lo cual ciertamente no está basado en los sentimientos. El mandamiento se dirige a la voluntad, no a las emociones. Se ha objetado que una persona no puede mostrar amor hacia otros si nunca lo ha experimentado. ¿Es ésta la única manera en que podemos aprender acerca del amor? ¿Podemos sobreponernos a la inmadurez, el egoísmo y la desventaja de un pasado falto de amor, al responder al amor de Cristo hacia nosotros? ¿Podemos aprender de su

ejemplo, ser motivados por su amor y por causa del mismo responder en su poder al mandamiento que nos da? ¿Resulta demasiado difícil para Dios hacer eso en un vaso rendido a él?

En las Escrituras hay un mandato claro que nos ordena amar a Dios. Se lo llama "el primero y grande mandamiento". El segundo es amar al prójimo. No existe ningún mandato de amarnos a nosotros mismos. El amarse a uno mismo es ser como las personas a las que se hace referencia en 2 Timoteo 3:2-4. En cambio Efesios 5:25 nos muestra el carácter abnegado del amor verdadero al decir: "Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella". Esta clase de amor es el modelo para el amor del esposo por su esposa.

El amor de la esposa por su marido se demuestra por medio del respeto (Efesios 5:33) y la sumisión a su liderazgo (Efesios 5:24). Puede ser que ninguno de los cónyuges sienta el deseo de hacer esto; no obstante, pueden obedecer al Señor y confiar en su sabiduría más que en cualquier explicación o razonamiento.

Los hombres y las mujeres difieren en su interpretación del amor en el matrimonio. En parte, esto puede estar basado en las diferencias de su naturaleza o disposición. Los maridos reconocen como amor los esfuerzos de sus esposas para complacerlos, tales como el cocinarles la comida que les agrada, mantener una casa ordenada, cuidar de la apariencia personal, abstenerse de discutir (rezongar) y cooperar con ellos.

El marido aprecia especialmente el ánimo que su esposa le ofrece. Las esposas, por su parte, quieren que se les demuestre afecto (no necesariamente sexual), que se las aprecie y que no se las considere simplemente algo útil en la casa. Algunos maridos japoneses tienen un término interesante, si bien perturbador, para referirse a sus cónyuges. Se traduce como "la cosa en la casa". Una esposa de otra cultura odiaría ser llamada de esa manera.

La esposa amante controlará su tendencia a criticar o despreciar a su marido, especialmente ante los demás. No lo verá simplemente como alguien que trae el dinero al hogar o que ayuda en la casa. El esposo amante controlará su tendencia a criticar en exceso, a ser áspero o indiferente. Esto frecuentemente se manifiesta al ignorarla, a no ser que desee la relación sexual. El esposo amante tendrá consideración de la tierna sensibilidad de su compañera. Recordará que ella puede tener más interés que él en mantener vivo algo del romance que una vez caracterizó la relación entre ambos. Buscará las oportunidades de elogiarla o de mostrarle consideración cuando está cansada o preocupada.

La ternura es algo que la mayoría de las esposas desean ardientemente de sus maridos. Quieren ser amadas, cuidadas, no ser consideradas como un mueble o un objeto. El abuso de la mujer, tanto verbal como físico, es intolerable. No hay excusa para el mismo.

Será de ayuda para ambos cónyuges el tomarse el tiempo para considerar, tranquila y cuidadosamente, los asuntos mencionados anteriormente. Verdaderamente, la mayoría de las esposas añoran que sus maridos conversen más con ellas, especialmente acerca de cosas personales. El tema de "cómo profundizar el amor recíproco" podrá comenzar con un acuerdo sobre lo que es el amor. Luego cada uno de los esposos hará una lista de: (1) cómo puedo demostrar amor hacia mi cónyuge y (2) cómo él o ella puede demostrarme amor.

Nombre algunos obstáculos que deben ser quitados. Por ejemplo:

“nunca tenemos tiempo para hablar el uno con el otro”; o “siempre estás esperando que llegue a casa para abrumarme con tus problemas ni bien abro la puerta”. Asegúrense de haber acordado con anterioridad no usar la conversación sobre estos temas como una ocasión para comenzar una nueva serie de disputas y de excusas. Estén quietos y escuchen atentamente aún si no están de acuerdo.

Consideren los siguientes puntos:

1. Su amor, ¿tiene como objeto principal el beneficio de la otra persona en una manera constructiva? ¿o es egoísta, para su propio beneficio?
2. Su amor, ¿muestra claramente las evidencias de un sacrificio personal? No estamos refiriéndonos solamente al dinero.
3. ¿Se ha propuesto usted trabajar diariamente para mejorar la manera de expresar amor hacia su cónyuge, o solamente habla y luego lo olvida?
4. ¿Está dispuesto a no volver a traer al presente las cosas que ya no pueden ser deshechas? ¿Puede perdonar de corazón y seguir hacia adelante con su cónyuge hacia un futuro mejor?

En resumen, para poder cumplir con el llamado al amor mutuo en el matrimonio en su forma más noble y elevada, necesitamos del poder de Dios. Lo reciben aquellos que se someten a su voluntad y desean complacerle. Su motivación debe provenir del amor sacrificado de Jesús por usted. De otro modo, estará más allá de su alcance.







**VICTORIA SOBRE EL EGOISMO  
EN LA RELACION MATRIMONIAL**

**LECCION 3**

Tal vez el problema de fondo de la humanidad, desde la infancia hasta la adultez, es el egoísmo o el egocentrismo. Constituye el corazón mismo del pecado. Obstruye la comunión con Dios. Destruye las relaciones entre las personas. Envenena los matrimonios. Si somos escrupulosos, tendremos que batallar diariamente en nuestros hogares con esta tendencia obvia en nuestros hijos. Se ha dicho que la segunda palabra que aprende un niño después de "no", es "mío". La primera frase que aprenden es: "Eso es mío". El compartir es algo que debe ser aprendido; no es innato. No sirve de nada el enseñar a nuestros niños a no ser egoístas cuando pueden ver esa tendencia en sus propios padres. Si no hacemos frente a este monstruo en una forma determinada, por medio del poder de Dios, continuará socavando la armonía esencial dentro del matrimonio.

El egocentrismo inevitablemente produce fricción y a continuación la confrontación abierta. Quizá lo llamemos falta de consideración, descuido o insensibilidad, que son descripciones más tenues del problema. Declaraciones tales como: "Yo quiero", "Yo pienso", o "Yo siento", son comunes. Muy raramente se invierten para preguntar lo que la otra persona quiere, piensa o siente. Cómo las cosas me afectan a mí, es lo que preocupa al egocéntrico. Pero ¿qué significa esto para el Señor? ¿Cómo afecta a nuestros hijos? ¿Importa lo suficiente como para ejercitar la disciplina propia o poner mis intereses personales en segundo lugar?

El Señor Jesús, en su ministerio en esta tierra, se enfrentó a menudo con esta actitud de "primero yo". Era algo muy evidente en las disputas entre los discípulos, cuando debatían entre ellos sobre quién sería el mayor en el reino de los cielos (Marcos 9:33-34); pero él los amonestó enseñándoles que quien quisiera ser el mayor, debería primero ser el siervo de todos y tomar la posición más baja. El Señor enseñó que lo que debe ocupar el primer lugar en nuestra vida es el complacer a Dios. Luego sigue el amar y servir a los demás. El dio el ejemplo sufriendo y muriendo por otros. No vino para que otros lo sirvieran, sino para servir a ellos (Mateo 20:28; Marcos 10:45). En Filipenses 2:3,4 leemos: "Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo; no mirando cada uno por lo suyo propio, sino cada cual también por lo de los otros".

Este énfasis no se hace evidente en absoluto en las recomendaciones seculares actuales sobre cómo enfrentar los problemas maritales. En cambio, escuchamos sobre hacer valer los "derechos propios", defenderse a

uno mismo o imponerse. El consejo regular es: "No tienes por qué aguantarlo". Con esta clase de consejos, no debemos sorprendernos de tener el porcentaje más alto de divorcios en el mundo, con familias que se desintegran diariamente. Las personas no quieren enfrentarse a sí mismas; quieren librarse de las circunstancias a cualquier precio.

¿Cómo podemos nosotros tratar exitosamente con el egoísmo en nuestros matrimonios? No es fácil. Indudablemente, no podremos obtener la victoria por medio de nuestro esfuerzo carnal. Necesitaremos un poder sobrenatural para sobreponernos a esta tendencia pecaminosa inherente a nuestra naturaleza. El egoísmo viene naturalmente. En el curso de nuestra vida, esta tendencia puede haber sido suavizada, modificada y entrenada para ser expresada de una manera más aceptable. No obstante, la raíz permanece. El primer paso para sobreponerse a ella es el nacer de nuevo y ser lleno del Espíritu Santo con su poder para transformarnos. Existe, entonces, un poder de lo Alto que reside en nosotros para ayudarnos con este problema. Esto sólo no es suficiente. A menos que como creyentes nos sometamos diariamente al control del Espíritu, volveremos a caer en nuestra forma de vida natural y egoísta.

Considere cuidadosamente algunas de estas reglas para un programa contra el egoísmo en su matrimonio:

1. Comprométase a vivir, hablar y relacionarse con su cónyuge bajo el señorío de Cristo.

Decida que su guía sea Jesús y no sus emociones.

2. Haga un inventario valiente de sus acciones y palabras, tal vez por la noche antes de acostarse. Ese es un buen momento para hacer un repaso del día y confesar lo que fuere necesario. ¿Fue usted egocéntrico o insensible hacia su compañero en algún momento? Si es así, tráguese su orgullo y confíeselo, primero a Dios y luego a su cónyuge. Ayuda mucho admitir francamente, "Estuve equivocado", sin excusas.

3. Tenga una sesión periódica de revisión con su compañero (semanalmente al principio) e invítense el uno al otro a señalar lo que les pareció ser egoísmo, insensibilidad o manipulación. No discuta cuando le señalen sus errores; no fabrique excusas ni se muestre disgustado. Solamente escuche y piense en lo que está oyendo. No alegue: "Nadie es perfecto. Soy sólo un ser humano".

4. ¿En qué ocasiones específicas se sometió usted a molestias o inconveniencias para servir los intereses de la otra persona? Haga una lista de las acciones positivas con las que usted intentó mostrar un espíritu de sacrificio hacia su compañero. El abstenerse de los actos negativos es bueno; tratar consistentemente de ser amable y considerado es aún mejor. ¿Busca usted satisfacer las necesidades de su cónyuge, o piensa principalmente en las suyas propias?

5. ¿Se lo puede percibir a usted como alguien que frecuentemente (u ocasionalmente) insiste en hacer las cosas a su manera? Pregúntele a su compañero.

6. ¿Toman ustedes el tiempo para escucharse el uno al otro regularmente? Tal vez están demasiado ocupados o demasiado aburridos para hacer el esfuerzo. Una frase muy común en muchos hogares es: "El nunca me escucha".

7. La buena relación con su cónyuge, ¿significa para usted una prioridad? Posiblemente resulte a veces difícil convivir con la otra persona, o su paciencia se agota. Si es así, deténgase por un momento y considere cuán paciente ha sido el Señor con usted.

Ahora, luego de haber pensado cuidadosamente en todos estos asuntos y preguntas, mencione cada uno de ellos a su compañero. Sea considerado. Sea un buen oyente. Luego escriba lo que ha aprendido de alguna de las preguntas de la Guía de Estudio que tratan estos asuntos.





**VICTORIA SOBRE EL EGOISMO  
EN LA RELACION MATRIMONIAL**

**LECCION 3**

1. ¿Cómo definiría usted al egoísmo, especialmente dentro del matrimonio? ¿Qué reconoce usted como egoísmo de su parte dentro de la relación marital? ¿Cómo solucionará esa actitud?
2. Repase las reglas dadas en la lección. Marque las que usted piensa que causan problemas en la relación, ya sea de parte del esposo o de la esposa. ¿Qué debe hacerse? ¿Se ha comprometido a comenzar a actuar?
3. Exponga el comienzo de su plan para superar estas cosas, teniendo como propósito al menos el limitarlas, si no quitarlas de su vida.



## MEJOR COMUNICACION EN EL MATRIMONIO

## LECCION 4

Un estudio hecho recientemente por la Encuesta de la Opinión Pública Gallup, hace esta declaración: "La capacidad de comunicación de una pareja es el factor más importante que contribuye a una relación estable y satisfactoria. La calidad de las relaciones entre las parejas cuya comunicación es excelente, es notablemente mejor que la de aquellas con una comunicación menos satisfactoria".

Es posible que otros factores en el matrimonio contribuyan para hacer la comunicación deficiente. Ellos pueden incluir grandes diferencias sin resolver, presiones financieras, problemas espirituales, infidelidad, abuso de bebidas alcohólicas, uso extremado de la televisión, o sencillamente falta de conocimiento en cómo comunicarse. Es necesario hablar de todo eso. Debe existir el deseo en ambas partes de vencer cualquier obstáculo y desarrollar los conocimientos prácticos necesarios. Significativamente, Gallup dice que el nivel de confianza en una relación aparentemente está relacionado muy de cerca con la habilidad de una pareja para comunicarse.

¿Cuál es la verdadera comunicación? Se la ha definido como algo que tiene lugar cuando hay comprensión en la forma de pensar entre dos o más personas. En otras palabras, es más que "decir lo que uno piensa", o "desahogarse, sacarse lo que tenía adentro". El consejero cristiano Henry Brandt, dice: "Comunicarse significa sobreponerse al deseo de esconder los sentimientos y pensamientos encaminados a la libertad de expresión". Esto es más que un diálogo que consiste solamente en un intercambio de palabras y respuestas entre personas.

En las Escrituras no existe un término único que exprese totalmente el significado de la comunicación. Las dos palabras más cercanas son: *Koinonía* (Hebreos 13:16; 1 Timoteo 6:18) que significa participación, sociedad y compañerismo; *Homileo* (Lucas 24:15) que significa estar en compañía o conversar con alguien. El Señor Jesús es la Palabra, la comunicación suprema de Dios con el hombre. En la creación de Dios, la palabra articulada y escrita es su don al hombre, distinguiéndolo de todas las otras criaturas.

Se ha dicho que en la comunicación efectiva la comprensión involucra más que hablar. De otra manera, un cambio de palabras podría degenerar en un "diálogo de mudos", lo cual significa que ninguna de las partes escucha atentamente a la otra. Desde el punto de vista propio, debería ser más importante comprender a la otra persona, que ser comprendido por ella. Aquí es donde debe manifestarse su falta de egoísmo, si usted desea

una comunicación efectiva en su matrimonio. La buena comunicación no es solamente pasar información o reportar incidentes, aunque esto forme parte de ella. Es importante entender la actitud interna y la forma de pensar de la otra persona. Debemos interesarnos por estas cosas y no solamente establecer nuestra propia opinión.

Un artículo que se refiere a la relación de los matrimonios, con especial énfasis en la comunicación que debe existir entre el esposo y la esposa, recomienda lo siguiente:

1. *Escuche buscando indicaciones emocionales.* Si hay evidencia de ofensa, ira, amargura, frustración y desaliento, deberíamos descubrirlas de inmediato. Es de suma importancia que exploremos y resolvamos esto.

2. *Pregunte con el fin de aclarar.* No saque conclusiones apresuradas. ¿Está seguro de que comprende los hechos o asuntos? Su deber es complementar a la persona y alentarla; evidencie el hecho de que desea sinceramente comprenderla.

3. *Evite las reacciones defensivas.* Esto significa ofenderse rápidamente por lo que se dice y comenzar a justificar sus propias palabras o acciones. En parte puede ser debido al orgullo. ¿Resulta demasiado para usted que alguien lo critique o esté en desacuerdo? Debe haber algo que podamos aprender de nuestros críticos, aunque no sea mucho. Puede ser que ellos nos digan algo sobre lo que necesitamos pensar. Deténgase y repase los hechos antes de contestar. Comience con una frase como: "Posiblemente tengas razón".

4. *No deje de escuchar* si lo que le dicen le resulta familiar ("ya lo he oído anteriormente"). Puede que sea "la misma vieja historia!" para usted, pero hablemos sobre cómo resolver o encarar algo si es importante para la otra persona.

5. *No escuche solamente lo que le interesa a usted.* Eso se llama escuchar selectivamente. La comunicación se logra por la participación y comprensión de ambas partes. Este no es un juego de uno solo. Lo que interesa a la otra persona es importante para ella.

6. *No permita que sus pensamientos se distraigan.* Es fácil tener en los ojos una "mirada ausente" o que los pensamientos se desvíen durante un intercambio de palabras. Usted puede llamarlo inquietud por alguna otra cosa o aun preocupación, pero recuerde que muchas veces las personas lo notan. Significa: "no me interesa lo que estás diciendo".

7. *No permita que ciertas palabras lo hagan explotar.* Algunas expresiones (o temas) pueden hacer que usted pierda los estribos. Controle sus emociones. Recuerde también que ciertas palabras pueden hacer explotar a su cónyuge. Pónganse de acuerdo en cuáles son y si es posible, evitenlas o descubran por qué son tan irritantes.

Vamos a añadir uno o dos puntos más acerca de lo que hay que hacer o evitar para lograr una mejor conversación:

*Evite el sarcasmo como la peste.* Ese tipo de palabras se usa para hostigar o aguijonear a alguien. Lo último que usted debe hacer es herir a una persona. Las palabras pueden lastimar profundamente. Puede ser algo tan simple como: "Sí, tú siempre tienes razón", queriendo realmente decir "estás equivocado". Algo parecido a esto es lo llamado "broma" o "burla". Esto puede degenerar fácilmente en un sarcasmo hiriente. Cuídese de las observaciones con falta de tacto y sensibilidad.

*Cuide sus comentarios* si tiene la tendencia de hablar demasiado y sin parar. Dé a la otra persona la oportunidad de entrar en la conversación. Imagine que su diálogo es como un globo empujado suavemente de ida y vuelta entre ambos. No divague, no dé demasiados detalles ni repita lo que dijo.

*Hable y participe más* si tiene la tendencia a ser demasiado callado y responder con muy pocas palabras. No permita que la plática se convierta en un monólogo en el cual usted no contribuye con nada, sino que solamente escucha.

*Haga preguntas amables, que demuestren su interés.* Esto no significa que debe actuar como alguien que está recogiendo datos para un informe. Use este método: *Pregunte* lo que desea saber. *Escuche* la respuesta. *Comente* sobre lo que oyó (un paso omitido a menudo) y luego pregunte nuevamente.

*Concéntrese más en las ideas* que en las cosas, personalidades, o detalles sin importancia. Trate de elevar el nivel de la conversación.

*No interrumpa* ni hable demasiado pronto antes de haber terminado de escuchar todo lo referente a un asunto. "Al que responde palabra antes de oír, le es fatuidad y oprobio!" (Proverbios 18:13). No trate de ayudar a la otra persona a completar una frase ni la interrumpa de ninguna otra manera. Sea paciente.

*Aprenda a deliberar en vez de disputar.* La deliberación tiene lugar cuando hay un intercambio de opiniones que ayuda a la comprensión mutua. La disputa se produce cuando usted trata con insistencia de convencer a la otra persona de que usted tiene razón y que él o ella están equivocados.

En conclusión, dediquémonos a analizar las trabas que impiden una buena conversación entre los cónyuges y aun con otras personas. Estudiemos los principios positivos que hacen de la conversación lo que debe ser, una parte esencial de la verdadera amistad. Ese es uno de los mayores beneficios de la relación matrimonial.





## MEJOR COMUNICACION EN EL MATRIMONIO

## LECCION 4

1. Exprese en sus propias palabras cuál es el problema en cada uno de los siguientes versículos. Complete la hoja, nombre los problemas mayores en su vida práctica (según su cónyuge) y luego el problema mayor en él o ella (según usted). Coméntenlos con calma.

### Parte A

Proverbios 11:12 .

Proverbios 12:15.

Proverbios 12:16.

Proverbios 12:18.

Proverbios 18:2.

Proverbios 18:13.

Proverbios 21:19.

Efesios 4:2.

Efesios 4:26.

Efesios 4:29.

Efesios 4:32.

### Parte B

Examine Efesios 4:15. Conteste las preguntas (Verdadero o Falso).

- a. No importa lo que usted diga mientras que sea con amor.
  - b. La forma en que usted dice algo es muy importante.
  - c. No es necesario ser totalmente honesto.
  - d. Se puede decir la verdad sin dureza ni falta de tacto.
2. *Impedimentos para un escuchar apropiado.*  
Repaso de la lista sobre la comunicación: cada cónyuge deberá hacer una marca a la izquierda de las líneas que identifican sus problemas (no los de la otra persona). Luego los dos juntos repasen sus respuestas y vean si están de acuerdo. Acepte la evaluación que la otra persona hace de usted. Marque cinco o seis problemas suyos y busque cómo mejorar en esas áreas.  
Mis expresiones no verbales (aburrimiento, miradas de disgusto).  
Mis sentimientos anteriores o quejas pasadas.  
Mis interrupciones (cómo son percibidas).

Mi tendencia a hablar demasiado (sin parar "ni para respirar").  
Mi falta de interés en el tema.  
Mi sentir de que conozco más el tema.  
Mi sentir de que a menudo no comprendo lo que él o ella está diciendo.  
Mi falta de concentración.  
Mi falta de comprensión del punto de vista de la otra persona.  
Mi falla en aclarar los asuntos.  
Mi sentir de que él o ella está hablando demasiado.  
Mis propios prejuicios sobre ciertos temas.  
Mi falta de disposición para permitir que mi cónyuge comparta sus verdaderos sentimientos.  
Mi tendencia a criticar demasiado.  
Mi falta de confianza en él o ella.

*Impedimentos para una respuesta apropiada*

Mi uso del sarcasmo o de "términos humillantes" (según él o ella).  
Mi tendencia a reaccionar emocionalmente, impulsivamente.  
Mi temor de recibir una reacción negativa.  
Mi falla en percibir el punto de vista de mi cónyuge.  
Mi falla en decir cómo me siento, verbalmente.  
Mi falla en notar la reacción que se me da.  
Mi falla al no saber exactamente qué decir.  
Mi falta de afecto y comprensión.  
Mi carencia de comentarios claros y comprensibles.  
Mi falta de una respuesta verdadera y directa.  
Mi incapacidad de permitir a otros que estén en desacuerdo conmigo.

*Barreras generales para toda comunicación.*

Dificultad en distinguir entre la realidad y las opiniones.  
Elección de un momento inadecuado (¿cuándo sucede esto, generalmente?).  
Fatiga, demasiado cansancio (¿no hay algún momento mejor?).  
Sensación de estar presionado, abrumado (cómo solucionarlo).  
La situación se vuelve muy emocional (¿y entonces, qué?).  
Frustración, deseo de darse por vencido (¿cómo se puede resolver esto?).  
No hacer el esfuerzo necesario (¿cuál es la solución?).  
No sentirse con libertad para ser honesto (igual que lo anterior; temor a la reacción, a revelar algún posible temor o debilidad, etc.).  
Nuestras conversaciones a menudo son solamente monólogos (¿por qué?).  
Pienso que no sirve de nada (¿por qué?). Nombre otras barreras no mencionadas.

# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### TRES PRINCIPIOS PARA LLEVARSE BIEN

### LECCION 5

Muchos "expertos" han sugerido diversos principios para el mejor entendimiento mutuo. Podríamos enumerar cien cosas que uno debe o no debe hacer y si ustedes quisieran ponerlas en práctica, probablemente no podrían recordar la mayoría de ellas. Vamos a presentarles tres sugerencias fundamentales que pueden hacer una gran diferencia en cómo tener una mejor relación con su cónyuge, aun si solamente uno de ustedes hace un esfuerzo serio. Por supuesto, lo ideal sería que ambos se esforzaran. En otras palabras, ¿quieren intentarlo? Los tres principios fundamentales son:

1. *Háganse responsables* de todas sus acciones, actitudes, palabras y otras formas de comunicación. No echen siempre la culpa al otro.

2. *Olviden el pasado*, en vez de continuar resucitando viejas quejas o reclamaciones que deberían haber sido solucionadas, perdonadas y olvidadas (Filipenses 3:13; Marcos 11:25,26). ¿Cuándo van a empezar de nuevo, olvidando lo que queda atrás?

3. *Ayúdense mutuamente en el desarrollo del carácter*. ¿Están esforzándose en estimularse mutuamente al amor y las buenas obras? (Hebreos 10:24). El crecimiento en esta esfera es uno de los más importantes en la relación matrimonial. ¿Están empeñándose en lograrlo?

Consideren estos principios en el orden en que han sido presentados, ya que cada uno de ellos los lleva al siguiente. Esto implica que harán un esfuerzo minucioso para lograr un matrimonio mejor. Un paso preliminar pero necesario para continuar con los pasos siguientes, es la identificación de lo que necesitan mejorar. Esto significa dedicarse seriamente a resolver el problema. Es indispensable que ambos limpien la casa de factores negativos y construyan la casa en una forma positiva. Nos estamos refiriendo a la casa de su relación matrimonial.

1. **Hacerse responsable.** Resulta difícil para las personas no inventar excusas o dejar de culpar a los demás por algo que ellas han dicho, hecho o dejado de hacer, especialmente si las consecuencias no son buenas. El culpar a otros fue la primera acción de nuestros padres en el huerto del Edén (Génesis 3:8-15), cuando Dios los confrontó con su pecado. Las Escrituras muestran claramente que Dios no permite la invención de excusas para prevenir cualquier acción disciplinaria de su parte. Ciertamente no aceptó las excusas de Adán y Eva; tampoco aceptará nues-

tros intentos de evitar responsabilidad por nuestra conducta.

El culpar a otros por nuestra desobediencia o mal proceder es una acción típica de los niños. Es algo natural en ellos. Dos excusas típicas de la persona inmadura son: "El comenzó", o "No te escuché". Se necesita madurez y carácter para admitir honradamente nuestra propia responsabilidad y decir: "Estaba equivocado".

Cuando se dice de alguien: "El nunca admite estar equivocado", se está hablando de debilidad de carácter e hipocresía. Uno de los principios básicos de la psiquiatría y la psicología contemporáneas, es la justificación de las excusas y el culpar a otros. Todos y todo, pasado o presente, social o individualmente, sirve de blanco para la culpa. Es una forma de escapar de la responsabilidad personal. Alguien juega el papel de "víctima" y generalmente los consejeros, compasivamente, le dan su apoyo.

En el matrimonio, tratar de resolver los problemas con un compañero que no acepta responsabilidad por lo que hace o dice, es causa de una frustración total. Cualquiera sea la provocación o situación, solamente nosotros somos responsables por nuestras reacciones. Dios nos hace responsables aun si los otros no lo hacen. Algunos tienen el hábito de admitir una pequeña parte de sus errores para luego continuar con la palabra "pero", pensando que los demás solamente prestarán atención a lo que sigue luego de "pero".

Pónganse de acuerdo en estas dos prácticas:

a. No importa lo que haya hecho o dicho, todavía soy responsable por mis reacciones ante Dios y ante las otras personas involucradas. El mal comportamiento o irresponsabilidad por parte de otros no excusa una reacción equivocada de mi parte.

b. Mi admisión parcial de haber respondido erróneamente, especialmente cuando es seguida de "pero", no constituye una aceptación de responsabilidad personal.

No importa lo que usted u otros hayan hecho, su reacción fue buena o mala a los ojos de Dios. Admítalo y no dé excusas. Eso no evidencia debilidad, sino fortaleza de carácter.

**2. Olvidar el pasado.** Cierta filósofo dijo una vez: "Errar es humano pero perdonar es divino". Eso significa que todos los seres humanos han hecho en el pasado algo malo y deplorable. A esos mismos seres humanos les es difícil perdonar y olvidar las ofensas infligidas por otros en el pasado, y sin embargo esperan que Dios les perdone sus propios pecados. Sobre esta base es que se nos ordena en Efesios 4:32: "Sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo". Dios nos perdonó por gracia, no porque mereciéramos su perdón. El espera que nosotros actuemos de la misma manera, especialmente con nuestros cónyuges.

Esto no significa que debemos pasar por alto una mala conducta persistente y carente de arrepentimiento. Significa que una vez que las cosas están arregladas por medio de la confesión, el perdón del pecado y el arrepentimiento verdadero, debemos hacer lo que Dios hace: olvidarlo y dar por concluido el asunto. Cuando usted ha hecho todo lo posible para solucionar el problema con su cónyuge, no queda más por hacer. Si la otra persona continúa trayendo las cosas al presente y "echándoselas en cara" repetidamente después de un largo tiempo, está menospreciando la gracia

de Dios para con nosotros. El Señor Jesús advirtió solemnemente en Mateo 18:23-25 a los que le escuchaban, sobre la pecaminosidad de esta clase de conducta. El llamó "malvados" a los que no perdonan, y dijo que Dios los trataría de la misma manera en que ellos trataban a otros.

A menudo los cónyuges no se apresuran a solucionar sus conflictos. Efesios 4:26 dice: "No se ponga el sol sobre vuestro enojo". Esto significa que no debe continuar llevando sus quejas contra su compañero el próximo día. Estas tienden a empeorarse a medida que ambas partes rumian el problema. El nutrir nuestros agravios o aferrarnos a ellos contra otros, es parte de nuestra naturaleza pecaminosa. Esto puede ser porque queremos castigarlos de alguna manera o puede ser porque queremos justificar nuestras propias actitudes y acciones. Las personas dicen a menudo: "No puedo olvidar" o "No puedo perdonarlo". Lo que en realidad quieren significar es: "No voy a hacerlo". Las disputas que no han sido solucionadas ni perdonadas actúan como ácido sobre nuestro espíritu. Cuando dejamos de alcanzar la gracia de Dios en esta forma, entonces permitimos que "brotando alguna raíz de amargura, nos estorbe, y por ella muchos sean contaminados" (Hebreos 12:15). Olvidar el pasado resulta saludable tanto espiritual como emocionalmente.

**3. Ayudarse mutuamente en el desarrollo del carácter.** Es imposible comprender correctamente cómo trata Dios con sus hijos en las circunstancias de la vida, sin notar su obra en el desarrollo del carácter. Esto representa la meta de conformarnos a la imagen de su Hijo (2 Corintios 3:18). Esta imagen ha sido dañada por el pecado y necesita ser restaurada (1 Corintios 15:49).

Siendo que el matrimonio ha sido divinamente instituido, entonces uno de sus propósitos debe ser perfeccionar nuestro carácter por medio de la interacción marital. Para crecer en nuestro matrimonio debemos desarrollar nuestro carácter. Consecuentemente, los cónyuges que son creyentes genuinos deben dedicarse a esto. Primeramente debemos buscar nuestro crecimiento en varios aspectos de la unión. En segundo lugar, debemos considerar cómo podemos ayudar al crecimiento de nuestro compañero y no ser un estorbo para el mismo. Esto puede ser algo nuevo para muchas parejas; no obstante, si viene a formar parte de nuestra manera de pensar, puede ser un factor que contribuya positivamente al mejoramiento de la relación. Admitimos que este punto de vista requerirá una gran madurez.

Dios nos ha mandado crecer en todos los aspectos (Efesios 4:15). Crecimiento significa cambio. La madurez del carácter es un proceso gradual y no algo que tiene lugar de la noche a la mañana. Implica el rendimiento del creyente al control espiritual de Dios. También requiere nuestra cooperación con otros: que estemos dispuestos a escuchar y a cambiar.

Hay muchas formas en las que nuestro crecimiento puede ser obstaculizado. La mayoría de nosotros tendemos a resistir el cambio personal, ya sea debido a complacencia, orgullo, obstinación, insensibilidad o por no creer que sea posible. Tal vez no aceptamos las advertencias y correcciones, especialmente de nuestro cónyuge. Si no estamos dispuestos a cambiar, esto no va a ocurrir y nuestra vida y nuestro matrimonio sufrirán las consecuencias. Nosotros saldremos perdiendo en esta situación.

¿Cómo podemos ayudarnos mutuamente sin convertirnos en rezongones o críticos acusadores? Hebreos 10:24 dice: "Considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras". ¿Cómo podemos asistirnos el uno al otro en una manera apropiada? Primeramente necesitamos ser un ejemplo, especialmente en lo que queremos que la otra persona cambie. Recuerde que la meta es la semejanza a Cristo y no lo que usted desea personalmente.

¿Qué más podemos hacer para ayudar? Lo siguiente: orar con fe por cosas específicas de nuestro cónyuge y aprender a usar la alabanza honesta y el estímulo para lograr progresos, aunque sean pequeños. El estímulo es un gran motivador. Existen dos formas de hacer sugerencias, una positiva y otra negativa. Aprenda cuál es la diferencia. Descubra cómo hacer una sugerencia en una manera constructiva, positiva. ¿Pueden ustedes dialogar honestamente, con un espíritu de mansedumbre, sin que alguno explote emocionalmente? Es necesario que descubran cómo lograr esto. Establezcan reglas básicas. Lo que usted da, ¿está dispuesto a recibirlo de vuelta? Definan por medio de la comunicación y el ejemplo aquello a lo que están refiriéndose. Lean la Palabra juntos; oren juntos acerca de sus diferencias. Traten de ser tolerantes con las diferencias emocionales y de personalidad. Piensen en el beneficio de la otra persona. Estudien los atributos de Dios; muchos de ellos pueden ser establecidos como medios para el propio perfeccionamiento de ustedes.

En resumen, dedíquense como pareja al desarrollo de la clase de madurez que les permitirá tratar los asuntos presentados en esta lección. Ríndanse personalmente y rindan su matrimonio al Espíritu Santo, de modo que él les dé el poder para triunfar donde de otro modo fracasarían. "Nada hay imposible para Dios" (Lucas 1:37).



## TRES PRINCIPIOS PARA LLEVARSE BIEN

## LECCION 5

1. En términos prácticos, ¿qué puede hacer usted para limitar su tendencia natural de culpar a otros o inventar excusas para las ocasiones en las cuales su conducta o sus palabras no fueron las más apropiadas?

¿En qué es usted más propenso a buscar excusas?

2. ¿Cómo hace frente usted a las quejas u ofensas de su cónyuge que son parte del pasado?

¿Cuándo y por qué las trae al presente durante sus disputas? ¿Qué puede hacer para eliminar este hábito?



**COMO REDUCIR DISCUSIONES  
Y MALENTENDIDOS**

**LECCION 6**

Entre los seres humanos siempre existirán diferencias que algunas veces conducirán a desacuerdos. Pero ¿debemos ser antipáticos, discutidores, descorteses y maleducados? A esto se le puede agregar, ser iracundo, cáustico, cortante, irritante y ofensivo en el tono, la manera o las palabras. Ninguna de estas características nos ayuda a resolver, como seguidores de Jesús, las diferencias de opinión.

Santiago 4:1 pregunta: “¿De dónde vienen las guerras y los pleitos entre vosotros? ¿No es de vuestras pasiones (deseos), las cuales combaten en vuestros miembros?”. La fuente, entonces, no se halla en la esfera de desacuerdo o en la otra persona, sino en nuestra propia naturaleza pecaminosa. Deseamos demostrar que tenemos razón; que la otra persona está equivocada. Ansiamos tener “la última palabra”. Queremos ganar la disputa a cualquier precio. Ahora, ¿cómo denominaría usted esta conducta? Un cambio de actitud por medio del poder de Dios podría ser el punto de partida en la reducción de los desacuerdos. Mejoraría nuestra capacidad de conducirnos como cristianos cuando tenemos diferencias.

Las personas argumentadoras que profesan ser seguidores de Cristo, parecen haber olvidado lo que dice Gálatas 5:19-20: “Y manifiestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia, idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras, contiendas, disensiones”. Estos pecados contrastan con el fruto del Espíritu descrito en el versículo 22. La práctica de las obras de la carne ponen en duda si somos verdaderos cristianos en camino al cielo (versículo 21). Este es un asunto muy serio. La cuestión aquí es si nuestra propia conducta está de acuerdo con la fe que profesamos. Nuestro cónyuge puede ser muy difícil, o al menos nosotros pensamos que lo es. Esto en verdad no cambia nuestra responsabilidad delante de Dios de responder adecuadamente en situaciones irritantes. Recuerde: No nos es permitido delante de Dios culpar a otros para excusar nuestra conducta errada.

Esto no significa que no podemos tener convicciones u opiniones. Ciertamente necesitamos aprender a expresar nuestras opiniones a nuestro compañero, sin que ello degenera en una pelea y consecuentemente en una victoria impropia. Hay una diferencia entre el examen de un asunto y una querrela, y debemos aprender cuál es esa diferencia. Se examina algo cuando ambas partes tienen la oportunidad de presentar su punto de vista para ser considerado por la otra parte. Las deliberaciones no son monólogos. No llevan la intención de conseguir que se admita que nosotros estamos acertados y los otros equivocados. No son cambios de palabras ira-

cundas que acaloran pero aclaran muy poco. En el examen de un asunto la gente escucha con respeto (sin estar necesariamente de acuerdo con el punto de vista de la otra persona), no importa cuán errado esté.

Cuando una conversación se convierte en querrela debe ser terminada, porque ya no tiene ningún propósito útil, sino que es perjudicial. Las desavenencias entre los padres y aun la evidencia de tensión en sus relaciones, son extremadamente nocivas para los niños y constituyen un mal ejemplo. Puede que ellos vean "la vida tal como es", como algunos defensores proclaman, pero ciertamente no ven la vida como debe ser. Otros términos para designar esta situación son: disputa (conflicto verbal con reclamaciones o reyertas prolongadas y a menudo ruidosas) y altercado (cambio de palabras impaciente e irritado que no termina). El término usado comúnmente es pelea, algunas veces llamado riña, escándalo o explosión. En situaciones extremas, se dice que la persona "echa truenos y relámpagos", o sea que vocifera y se encoleriza.

La angustia de todo esto se expresa en Proverbios 21:9, donde dice: "Mejor es vivir en un rincón del terrado que con mujer rencillosa en casa espaciosa". Proverbios 17:14 dice que la "discordia" debe ser terminada ni bien comienza, por el bien de todos. Un cristiano prominente me dijo una vez que él y su esposa jamás discutían. Cuando le pregunté la razón de ese logro tan notable, me contestó: "Mi esposa se rehúsa a pelear". Esto puede ser esperar demasiado de parte de la mayoría de los esposos. ¿Qué haremos entonces para reducir los altercados y las desavenencias?

**1. Trate de controlar sus reacciones.** Pida al Señor que le ayude a controlar sus emociones, palabras y acciones. El dominio propio es uno de los frutos del Espíritu, o de la vida controlada por el Espíritu. Esto resulta de una interacción diaria con Dios. Entonces debemos practicar lo que dice Romanos 6:6,11,13 y 8:13, donde se expresa que tenemos que considerarnos muertos al pecado y hacer morir las obras de la carne. Esto lleva a una vida triunfante. Proverbios 25:28 dice que el hombre que no tiene control sobre su propio espíritu es como una ciudad derribada y sin muro. Proverbios 15:1 dice: "La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor". Proverbios 29:11 dice: "El necio da rienda suelta a toda su ira, mas el sabio al fin la sosiega". "El hombre iracundo levanta contiendas" que llevan al pecado (Proverbios 29:22) y en el versículo siguiente esto se relaciona con la soberbia. En resumen, cálmese y no pierda los estribos antes de hablar con hostilidad y enojo. Aprenda a escuchar mejor y a gritar menos.

**2. Aprenda a pasar por alto las ofensas reales o imaginarias.** Comprenda lo que significa "soportarse" (Efesios 4:12; Colosenses 3:13) y practíquelo. Esto significa sobrellevarse o tolerarse. Proverbios 19:11 dice que es honra del hombre "pasar por alto la ofensa", lo cual es el resultado de su disposición a controlar el enojo. Recuerde la actitud del Señor Jesús delante de Poncio Pilato y de sus acusadores; considere su dominio propio y su gracia. Una persona que sabe controlarse podría, tal vez justamente, decir algo; pero declina hacerlo. Así demuestra paciencia, humildad y bondad. Esto revela una gran fortaleza de carácter; se asemeja a Cristo. Propóngase pasar por alto las ofensas como una práctica diaria, especialmente en el hogar.

**3. Cuando las diferencias son reales y no pueden ser pasadas por alto**, traten ambos de resolverlas en una forma razonable. Escojan un momento apropiado para tratar los asuntos. Eviten hacerlo cuando están cansados, con hambre, enojados o bajo mucha tensión. Decidan hablar calmadamente, en conversación (no en tono demasiado alto o rápido). Enfóquense en tratar de resolver las diferencias en vez de querer ganar a cualquier costo. Aprendan a aceptar las fallas de actitud o práctica. Escriban los “pros” y los “contras” de los asuntos de forma que incluyan ambos puntos de vista y las razones de los mismos. Decidan lo que pueden lograr poniéndose de acuerdo. Admitan otros puntos de vista sin transigir en sus convicciones. Nuevamente, esto requiere una gran madurez y fortaleza espiritual, pero serán importantes todos los esfuerzos que hagan para aplicar estos principios en la comunicación, con miras a resolver las cosas pacíficamente.

**4. Cuando no puedan resolver entre ustedes los asuntos de importancia**, traten de ponerse de acuerdo para buscar la ayuda de un creyente maduro que les sirva de árbitro. Decidan que sus recomendaciones podrán ser decisivas en el asunto. Esto puede tener lugar en un ambiente formal o informal. La meta es solucionar el problema y dejarlo detrás. Las disputas que continúan latentes son un peligro para la relación entre ambos.

Aquí tenemos algunos ejemplos de comunicación defectuosa cuando se trata de resolver problemas:

“Es inútil. No quiero ni siquiera tratar. El (o ella) no cambiará jamás”.

“¡Quiero decirte todo lo que pienso y enderezarte de una vez por todas”.

“No quiero hablar más de ello, ni ahora ni nunca. No quiero saber nada más del asunto”.

A estos ejemplos pueden añadirse varias acusaciones, denuncias, agravios, etc.

Formúlense las siguientes preguntas:

1. ¿Se caracterizan mis respuestas por la gracia (favor inmerecido), así como el Señor me trató a mí?

2. ¿Estoy dispuesto por lo menos a compartir la responsabilidad de este conflicto o la coloco totalmente sobre la otra persona?

3. ¿Estamos yendo en la dirección correcta, aunque no todo sea perfecto? ¿Espero tener una relación perfecta en un mundo de personas imperfectas?

4. ¿Estoy totalmente decidido, aunque me cueste sacrificios, a eliminar todo lo que cause discordia y destruya nuestra relación?

5. ¿Tengo como meta eliminar o reducir al mínimo las disputas en mi hogar? Si no es así, ¿por qué no?

El aprendizaje de cómo hacer frente a los altercados y desavenencias para eliminarlos, resulta en la edificación del matrimonio y del hogar. Hágalo una prioridad.







**SUPERACION DE PROBLEMAS  
Y FRUSTRACIONES**

**LECCION 7**

“Estoy tan frustrado que no sé qué hacer”.

Este clamor es común en nuestro tiempo. ¿Qué significa? Es un sentimiento profundo de ineficacia e insatisfacción que se origina en problemas que no han sido resueltos. Nos sentimos imposibilitados de triunfar en situaciones que hemos tratado de afrontar sin éxito. Sentimos deseos de abandonarlo todo, pero una decisión de esa clase tiene un costo demasiado alto, especialmente en el matrimonio.

¿Por qué queremos darnos por vencidos cuando estamos frustrados? Posiblemente estemos desconformes con los resultados de nuestros esfuerzos. Algunos dicen: “He hecho todo lo posible y nada da resultado”. Tal vez nos sentimos defraudados con los esfuerzos que otros hacen. “El nunca me escucha, nunca cambia y jamás hace lo que debe hacer”. Puede ser que estemos decepcionados por los fracasos en nuestra vida diaria, y eso afecta nuestro matrimonio.

¿Por qué estamos tan frustrados en vez de tener esperanza?

1. Tal vez no hemos aceptado el hecho de que la imperfección es parte de la vida aquí en la tierra. Los problemas, las dificultades y las decepciones son normales. Tenemos que aprender a enfrentar todo eso. Algunas cosas deben ser aceptadas, mientras que otras pueden ser superadas; esto es parte de la vida.

2. Quizá no hemos buscado consistentemente al Señor con su poder sobrenatural para superar las dificultades. En Jeremías 32:27, Dios nos pregunta: “¿Habrás algo que sea difícil para mí?” ¿No será que nuestra fe es muy pequeña, ni siquiera como un grano de mostaza? La insuficiencia humana ¿es una barrera para la obra de Dios?

3. Acaso no hemos aprendido a ver las decepciones como un medio de crecimiento. ¿No son las dificultades un medio para probarnos y enseñarnos lecciones importantes? Quizá necesitamos aprender a resolver estas cosas sin enojarnos o caer en un estado melancólico, o darnos por vencidos.

Especialmente, ¿qué hacen las esposas cuando se sienten frustradas? Pueden llorar para descargarse emocionalmente. Pueden enojarse, deprimirse, y considerar como perjudiciales ciertas actitudes que ordinariamente pasarían por alto.

¿Qué hacen los esposos en estas situaciones? Pueden volverse violentos, ya sea verbal o físicamente. Pueden encolerizarse sin ser violentos y deprimirse o permanecer en silencio. También pueden considerar como dañosas ciertas actitudes que ordinariamente no tomarían en cuenta. El repaso de estas actitudes nos demostrará que ninguna de ellas sirve de ayuda. Ciertamente, existe una forma más constructiva de hacer frente a la frustración.

¿Cómo podríamos obrar constructivamente en lugar de hacer lo antes mencionado?

1. *Cálmese* y trate de no reaccionar emocionalmente.
2. *Ore y busque la guía de Dios.* Tal vez un período de espera en el Señor sea mejor que cualquier cosa que usted haya estado haciendo. Pase más tiempo en la lectura de las Escrituras. Abra su mente a los consejos dados por Dios en su Palabra.
3. *Analice la situación de una manera diferente.* Consulte a un cristiano maduro y sabio para que lo aconseje. Busque una nueva perspectiva; aclare sus pensamientos. No espere que el consejero "arregle" a su compañero. Esa no es su tarea, y de todos modos probablemente no podría hacerlo.
4. *Busque un momento tranquilo y apropiado para rever las cosas calmadamente con su cónyuge.* Busque las formas en que puede aliviar la frustración y mejorar la situación. Este no es el momento de iniciar nuevamente una guerra verbal.
5. *Considere un cambio en su rutina de vida.* Hagan algo juntos que los dos puedan disfrutar para aliviar la tensión. Traten de descansar más. Planeen un paseo por el parque, la playa o las montañas. Salgan de la rutina. Dejen de hablar o pensar por un tiempo sobre su frustración. Rompan su ciclo de pensamiento y ábranse a algo nuevo.
6. *Deje de demandar que su cónyuge cumpla sus expectativas, o se someta a su manera de pensar.* Tal vez sus expectativas no son realistas. ¿Está comparando a su compañero con otra persona o alguna imagen de fantasía? ¿Se casó con la idea de cambiar a su cónyuge? Recuerde que usted no puede cambiar a su compañero, especialmente con sus demandas y maniobras.  
Su cónyuge cambiará cuando quiera cambiar y no antes. Cuando esa persona esté dispuesta a escuchar a Dios y a un consejero maduro, entonces el poder del Señor podrá obrar.
7. *Aprenda a aceptar lo que no puede cambiar.* Cambie todo lo que pueda en la forma debida, especialmente lo concierne a usted mismo.
8. *Evite acusar precipitadamente a su compañero de malos motivos o falta de cuidado.* Cuando pueda, reconozca los progresos logrados. Posiblemente esto implique un esfuerzo o dominio propio mayor del que usted piensa.

9. *Ocúpese de sus emociones negativas antes de corregir a su cónyuge.* La corrección no es bien recibida cuando usted está disgustado, resentido o le ha dado a su compañero el "tratamiento del silencio".

10. *Trabaje para lograr la armonía en vez de la victoria* (yo estoy acertado y tú estás equivocado). No trate de tener la última palabra.

La frustración no lleva al éxito. Es una reacción negativa hacia lo que a uno le desagrada. No tiene nada de constructivo. Recuerde que usted no es responsable por lo que la otra persona hace o deja de hacer, sino por lo que usted hace o no hace. Haga lo que corresponde, por amor al Señor. Así obtendrá los mejores resultados.

Recuerde que los problemas tienen un lado bueno. Al triunfar sobre ellos con la ayuda de Dios, usted desarrollará su carácter. Aprenda a ser mejor y más fuerte. Glorifique a Dios al sobreponerse a las dificultades por medio de la obediencia y la sumisión a él. Aprenda a extraer fortaleza de Dios como los pámpanos la sacan de la vid (Juan 15:5). Al tratar de ser una persona más sensata en vez de ahogarse en sus frustraciones, usted crecerá en la "escuela de Dios". No le pida a El que le dé menos problemas y frustraciones; pídale su ayuda para ser mejor persona.







**HAY QUE COMPRENDER LAS  
DIFERENCIAS SEXUALES**

**LECCION 8**

Cuando Dios creó al hombre y a la mujer (Génesis 1:27; 5:2), los hizo diferentes. No desiguales, sino diferentes. Esta diferencia es más que una distinción biológica o física; involucra la personalidad y diferencias de género reales. Incluye la manera en que reaccionamos emocionalmente, la forma en que razonamos y las decisiones que tomamos. Tiene que ver con nuestras actividades en el hogar y en la iglesia. También afecta nuestra manera de responder sexualmente.

Cuando no comprendemos estas diferencias de temperamento y respuesta sexual, podemos crear desacuerdos, insatisfacción y frustración en la relación matrimonial. La forma de pensar común pero errónea de los cónyuges, es que el otro podría o debería responder de la misma manera que uno. Este es un error fundamental. Considere las breves advertencias que se dan a continuación:

1. Generalmente los hombres tienen una reacción sexual más rápida. Las mujeres requieren un período de estimulación más prolongado.
2. Los hombres son estimulados visualmente, mientras que las mujeres responden más a los factores emocionales.
3. Los hombres pueden ser estimulados sexualmente sin tener ningún sentimiento personal por una mujer. Esto es, para ella, anormal y a menudo incomprensible.
4. Para la mayoría de los hombres el lugar, las fragancias, sonidos y conversación preliminar generalmente carecen de importancia. Sin embargo, todas estas cosas significan mucho para una mujer.
5. Los hombres son menos complicados y se centran más en la reacción sexual. Las mujeres demuestran sensibilidad hacia más cosas.
6. En la relación sexual, el tiempo escogido es mucho más importante para la mujer que para el hombre.

El satisfacer las necesidades sexuales de nuestro cónyuge envuelve diferentes consideraciones. Primeramente, en la Biblia encontramos mandamientos para el creyente que acepta la Palabra de Dios como autoridad. Escuchemos lo que Dios, en su sabiduría, nos enseña. En segundo lugar,

tratemos de comprender tanto las diferencias biológicas como de personalidad de nuestro cónyuge y actuemos de acuerdo con las mismas. En otras palabras, debemos iniciar la relación y comunicarnos con nuestro cónyuge en una manera espiritual e inteligente, no demandando nuestros "derechos".

Las normas escriturales son simples y directas:

1. Satisfaga las necesidades sexuales de su cónyuge. Los "derechos" de su cuerpo pertenecen a la otra persona y no a usted (1 Corintios 7:3,4). No es algo que pueda usarse como medio de negociación.

2. Las relaciones sexuales en el matrimonio son buenas a los ojos de Dios. No hay nada sucio en ellas (Hebreos 13:4), aunque nuestras experiencias premaritales nos hayan dejado una mala actitud hacia el sexo.

3. Las personas difieren biológicamente, psicológicamente y en experiencia (1 Pedro 3:7). En consecuencia, debemos tratar de comprendernos y adaptarnos el uno al otro por medio de la cooperación mutua. Esto a menudo requiere paciencia y mucho esfuerzo.

Debemos recordar continuamente que el hombre y la mujer son diferentes en muchas maneras. Tenemos que comprender esas diferencias y ajustarnos a ellas.

¿Por qué algunas veces los cónyuges no tienen una relación sexual satisfactoria? ¿Qué puede hacerse para corregir lo que produce el fracaso? Consideremos algunas sugerencias:

1. Usted debe proponerse trabajar para mejorar la relación sexual, como lo haría con cualquier otra clase de comunicación, ya que dichas relaciones forman parte de la misma.

2. La unión sexual no debe considerarse como algo que usted "hace" y se acabó. Esta actitud reduce las relaciones sexuales a nada más que un ejercicio mecánico, separándolas del concepto del amor genuino y de la entrega mutua. Su meta debe ser la satisfacción mutua, en especial la de la otra persona y no la suya propia.

3. Siendo que la meta es la satisfacción de ambos cónyuges, debemos tratar calmadamente (escuchando bien) de lo que la otra persona piensa que falta. ¿Cómo puede usted hacer que esa parte de la relación sea positiva en vez de negativa? El esposo debe preguntarse: ¿Qué cosas son dolorosas, inoportunas, carentes de amor, o simplemente insatisfactorias? La esposa debe preguntarse: ¿Estoy considerando su necesidad de alivio sexual o la frecuencia o cooperación que él necesita?

4. Existen otros factores aparte de los ejemplos dados. Al elegir el momento, ambas partes deben tener en consideración cosas tales como la fatiga y la tensión. Por supuesto, éstas no pueden ser continuamente usadas como una excusa. La frase familiar "Esta noche no, querido. Me duele la cabeza" o "Estoy muy cansado", no deben convertirse en refrán. El uso de la relación sexual como una estratagema manipuladora o para la nego-

ciación, no es bíblico ni aceptable.

5. Las relaciones sexuales pueden ser complicadas por malas experiencias anteriores. Cosas tales como el abuso sexual y aun episodios previos de promiscuidad, pueden resultar en sentimientos de culpa. Consecuentemente, el sexo puede ser considerado como algo sucio. Lo que ensucia el lecho matrimonial no es la relación sexual lícita, sino el adulterio y la fornicación (Hebreos 13:4). Algunas veces subsisten sentimientos de que la unión sexual en sí misma es impura (como han enseñado algunas sectas), o que el celibato es más puro (como algunos enseñan). Esto debe ser resuelto por medio del asesoramiento sabio y paciente. No tema hablar, usando términos específicos, sobre lo que Dios no se avergonzó en crear.

El placer sexual dentro del matrimonio es una provisión del amor y la sabiduría de Dios. No permita que los fracasos pasados lo desalienten respecto a las perspectivas de mejoramiento. Puede llevar algún tiempo; sea paciente. Puede requerir mucha consideración honesta. Aparte tiempo para eso. Si buscan asesoramiento, ambos deben ponerlo en práctica. Ciertamente requerirá que, cualesquiera sean las dificultades, usted se proponga obedecer a Dios, como nos ordena 1 Corintios 7:4,5. No permita que sus sentimientos se interpongan entre usted y el Señor. En verdad no debemos exigir a otro que obedezca a Dios. Eso es algo que cada persona decide por su cuenta.







# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### EL PAPEL BIBLICO DEL ESPOSO

### LECCION 9

Al describir las normas bíblicas para los papeles del esposo y de la esposa, hay algo que debemos admitir francamente: no existe una forma honesta de que los principios bíblicos sean aceptables para las tendencias modernas de la sociedad contemporánea occidental, especialmente la norteamericana. Lo mismo puede decirse de las actitudes de la mayor parte de las culturas universales, que no aceptan ciertas ideas modernas sobre el matrimonio.

Durante el último cuarto de siglo ha existido un movimiento de rechazo y aun de ataque, a lo que se denomina el orden jerárquico-patriarcal en el matrimonio. En términos simples, esto significa que el hombre debe ser cabeza de la familia. En esta cultura, en un número creciente de casos las familias no operan de esa manera, pero la idea del liderazgo masculino todavía es aceptada por la mayoría. El liderazgo es bíblico. El concepto moderno, aun entre un número cada vez mayor de evangélicos, es que los matrimonios deben ser igualitarios, con liderazgo compartido y roles intercambiables. Algunas veces estos argumentos se hacen en base a la interpretación errónea del contexto de Efesios 5:23-6:7. Algunos dicen que debe existir una sumisión mutua entre los maridos y las esposas. La aplicación de este argumento a la relación entre padres e hijos, que se encuentra en los versículos siguientes, sería absurda. Para decirlo más claramente, alguien tiene que hacerse cargo, ser responsable por las decisiones finales sobre todo lo que se ha dicho y hecho, ya sea en el matrimonio o en otras relaciones establecidas.

Existen tendencias modernas que tratan de socavar la distinción en los roles y responsabilidades matrimoniales. Contrariamente al período bíblico, en el día de hoy los cónyuges a menudo trabajan en ocupaciones regulares fuera del hogar. Las entradas financieras representan un esfuerzo conjunto. De acuerdo a la Biblia, el proveer para la familia era la responsabilidad del marido (1 Timoteo 5:8). La tarea principal de la esposa era la de ama de casa, cuidando de los niños y de los asuntos domésticos (Tito 2:4, 5). Esta idea es objeto de una burla total por parte del movimiento feminista. El deber del marido es proteger y cuidar a su esposa y una parte principal de dicho deber la constituye el apoyo financiero. Cuando estos roles se invierten o aun se dejan de lado temporariamente, el respeto al esposo y su liderazgo queda socavado. Inclusive, con frecuencia es causa de fricción y puede llevar a la separación.

La gran responsabilidad de los maridos es: "amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella" (Efesios 5:25). Esta norma representa la forma de amor más sublime, que en carác-

ter y ejemplo llega hasta el propio sacrificio. En comparación, el deber de la esposa es respetar (Efesios 5:33), o estar sujeta (Efesios 5:22) a su marido. Su deber es algo que puede ser llevado a la práctica y ciertamente es menos exigente. De entre quienes atacan o rechazan el concepto de la sumisión al esposo como culturalmente pasado de moda, muy pocos estarían dispuestos a considerar el llamamiento del marido a demostrar un amor sacrificado por su esposa, como algo ya innecesario. Ciertamente no se puede rechazar solamente una parte de esta ecuación.

La responsabilidad del esposo en el matrimonio se pone de relieve en los requisitos para los ancianos (1 Timoteo 3:4,5). Si no "sabe gobernar su propia casa, (teniendo)... a sus hijos en sujeción con toda honestidad... ¿cómo cuidará de la iglesia de Dios?". En resumen, si no es efectivo como líder, administrador y supervisor de su propia casa e hijos, no se le debe confiar la responsabilidad similar de cuidar la asamblea del pueblo de Dios. Los líderes de la iglesia deben ejemplificar lo que otros maridos deben hacer en sus hogares.

Los esposos son llamados a esforzarse seriamente para vivir con sus esposas de una manera sabia, como con un vaso frágil y a honrarlas como "coherederas de la gracia de la vida" (1 Pedro 3:7). Esto impone la responsabilidad de ser solícitos, compasivos y serviciales en una forma especial. Su posición como "vaso frágil" no significa que es un vaso inferior. Generalmente ella tiene menos fortaleza física y puede ser más frágil emocionalmente. Por ejemplo, puede ser más sensible o llorar más fácilmente. El hombre que trata a su esposa de la misma manera en que trata a otro hombre, en el mejor de los casos no es sabio, y en el peor, es torpe.

Cuando el marido es un líder eficiente, no es duro, ni dictatorial, ni exigente; consulta a su esposa cuando es apropiado y muestra respeto por sus puntos de vista. Si es un buen líder, comprende la necesidad de ser decidido, sabiendo cómo y cuándo dar la respuesta adecuada. Está de acuerdo cuando es posible y dice "no" cuando es necesario. El esposo que cambia con frecuencia su forma de pensar es motivo de gran frustración para su sufrida esposa. Si no es confiable, es difícil de soportar. Si es indiferente hacia su compañera, a ella se le hace intolerable.

Para gobernar bien el hogar, el esposo no necesita estar involucrado en cada pequeño detalle del mismo. Su deber es establecer los principios y reglas para el hogar y los hijos. No obstante, es necesario que delegue la ejecución de algunos asuntos a su esposa, como cualquier buen administrador haría. Es mejor que su supervisión no sea demasiado minuciosa, pues eso a menudo es motivo de frustración. Resumiendo, deje tanto como sea posible bajo el criterio de ella en ciertas esferas. En los asuntos financieros, las normas para el presupuesto, el evitar las compras a plazos y las deudas, ambos deben llegar a un acuerdo.

Dentro de las culturas occidentales, particularmente en Norteamérica, la expectativa de las esposas de que sus maridos contribuyan más con las tareas de la casa, ha ido en aumento. Esto tiene aún más importancia cuando la mujer también trabaja fuera del hogar. A menudo en esas circunstancias la esposa espera que cuando su cónyuge está en la casa, cuide de los niños, ayude con las tareas del hogar y en otras formas. Estos detalles deben ser resueltos por los esposos de una manera razonable. Algunas esposas tienen muy poca energía o se disgustan con facilidad; nunca están satisfechas con la ayuda recibida y siempre esperan más. Algunos maridos

hacen poco o nada para ayudar, descansando mientras la esposa se esfuerza y lucha con los niños y el hogar. Un buen administrador procurará que haya la adaptación y el acuerdo necesarios para producir armonía y un funcionamiento efectivo.

La esposa sabia comprende que no se casó con un ser perfecto, sino con uno que tiene las debilidades y flaquezas comunes a los hombres. Consecuentemente, no exige perfección. Debe tolerar sus defectos y perdonar sus fracasos, así como espera que él lo haga con ella. La amabilidad y el sentido del humor son dos grandes ventajas en este sentido.

Existen otras cualidades como las ya sugeridas, en las que cada uno de los cónyuges espera lo mismo del otro. La primera, y que debe ir incrementándose, es que el compañero sea una persona con la cual es fácil convivir. Esto significa positivamente que debe ser un placer vivir los dos juntos en un ambiente de armonía. Las encuestas muestran que los cónyuges esperan el uno del otro honestidad y no engaño. Esto es una prioridad.

Finalmente, deben estar de acuerdo en las metas para esta vida, planeando cómo vivir de una forma que tenga significado y propósito, especialmente complaciendo a su Creador y Salvador. Como lo hemos mencionado anteriormente, ambos deben tratar de mejorar la comunicación y reducir las desavenencias.

Cuando un hombre se dedica a ser un buen marido, está haciendo algo beneficioso para él mismo. Efesios 5:28 dice: "El que ama a su mujer, a sí mismo se ama". Más importante aún, complacerá al Señor y será una bendición para su esposa e hijos.







# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### EL PAPEL BIBLICO DE LA ESPOSA      LECCION 10

Durante las dos últimas décadas ha habido una especie de revolución en el mundo occidental y especialmente en los Estados Unidos, respecto al verdadero papel de la esposa en el matrimonio. Un concepto que ha ganado terreno es el llamado igualitario (la igualdad en el matrimonio, significando igualdad en el liderazgo como también el compartir roles tanto en el trabajo como en el hogar).

Es una verdad aceptada que por siglos la mujer ha sido tratada muy injustamente, tanto dentro como fuera del matrimonio. Bíblicamente es correcto que ambos son iguales en Cristo, tanto en su valor como en su posición (Gálatas 3:28). Sin embargo, es dudoso que las ideas seculares y feministas actuales en cuanto a los roles matrimoniales, sean las mismas enseñadas en el Nuevo Testamento.

Es preciso que examinemos cuál es la función de la mujer como esposa de acuerdo a la definición bíblica. También debemos ver cómo contribuye a una mejor relación de acuerdo con nuestras diferentes personalidades, considerándolas creadas por Dios, y no moldeadas por el más reciente punto de vista de la sociedad.

En las Escrituras hay varios pasajes importantes referentes al papel principal de la mujer en el hogar. Tito 2:3-5 dice: "Las ancianas asimismo sean reverentes en su porte; no calumniadoras, no esclavas del vino, maestras del bien; que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos, a ser prudentes, castas, cuidadosas de su casa, buenas, sujetas a sus maridos, para que la palabra de Dios no sea blasfemada". En otras palabras, deben ser modelos espirituales de buena conducta y mostrar prácticamente el amor por sus maridos e hijos. El hogar deberá ser el primer lugar para practicar la responsabilidad y la sujeción al liderazgo del marido, tratando de evitar toda inclinación por dominar o discutir (Proverbios 21:9,19). Pelear, murmurar y hablar en exceso, es una conducta reprobada en las Escrituras tanto para el hombre como para la mujer. Proverbios 31:10-31 exalta las virtudes de una esposa excelente, que permite que el esposo disfrute de su labor y de la vida cotidiana.

Trabaja diariamente y está consciente de las necesidades de los demás. Enseña a otras mujeres y también a los niños y los aconseja con prudencia, testificando, visitando y brindando hospitalidad y amabilidad.

En la mayoría de las culturas a los hombres no se les permite aproximarse a las mujeres por motivos espirituales, excepto a las de su propia familia.

1 Pedro 3:4 menciona las virtudes de "un espíritu afable y apacible" en una mujer, en vez de ser habladora y agresiva, como ocurre muchas veces.

Tales mujeres no son admiradas por la mayoría.

Se cita en 1 Pedro 3:3 y en 1 Timoteo 2:9-10 que la mujer no debe usar vestimenta ostentosa, debiéndose vestir con pudor y sencillez.

La esposa no debería vestirse de manera tal que llame la atención.

El buen gusto, la prolijidad y la elegancia también pueden darse en un contexto de respeto al texto bíblico.

La acción de Dios para modelar nuestro carácter, seguramente podrá ser reconocida por los demás.

Lidia fue una mujer comerciante y piadosa a la vez.

Febe fue diaconisa en la asamblea de Roma, sirviendo a las necesidades de la Iglesia (Romanos 16:1).

Priscila, tuvo su ministerio formando un equipo con su esposo.

Felipe tuvo siete hijas que profetizaban, pero no está escrito que ellas hubieran profetizado en reuniones públicas de la Iglesia, actividad expresamente prohibida por la Palabra de Dios (1 Timoteo 2:11-12 y 1 Corintios 14:34).

Débora condujo a los ejércitos de Israel, después que protestara por ser éste un trabajo para hombres (para Barak).

La mujer descrita en Proverbios 31 fue sin lugar a dudas una mujer de dones múltiples sin dejar por ello de ser piadosa.

Hay un amplio campo de ministerios apropiados para la mujer en las Escrituras conforme a la naturaleza de su condición y al llamado que tengan de parte de Dios.

Ninguna mujer puede servir al Señor apropiadamente fuera del hogar hasta que lo haya hecho correctamente dentro de su casa. Esto también puede aplicarse a los maridos.

Estas son algunas de las maneras en que una esposa puede ser efectiva en sus tareas del hogar:

Siendo cuidadosa, ordenada y una buena ama de casa.

Seguro que ayudará sobremanera si ella cocina bien y puede desarrollar nuevas habilidades.

Su apariencia personal tendrá que ser de tal manera que su marido no tenga que sentir frustración ni avergonzarse en público. Esto último puede que no sea fácil cuando ella ha tenido que cuidar mucho a sus niños. Las mujeres de generaciones pasadas carecían de todo el confort y aparatos eléctricos de hoy; además, tenían familias numerosas y aún así completaban su trabajo diario. También es verdad que antes los miembros de familias numerosas vivían todos juntos, con lo que la esposa recibía más ayuda de sus familiares.

La buena esposa deberá hacer de su hogar un refugio y un lugar de descanso para su marido.

Si el esposo regresa al hogar y discute con frecuencia, seguramente que no le agrada mucho, si ello sucede día tras día. Es probable que ambos comiencen a sentir resentimiento recíproco por las discusiones frecuentes.

Es importante que cuando el esposo regresa de su trabajo al hogar, disfrute de la tarde, sin recibir inmediatamente malas noticias o reclamos de todo tipo. Aliméntelo primero. Se cuenta de una sabia mujer que dijo que cuando un marido está malhumorado es probable que está cansado o hambriento.

Haremos una lista de sugerencias para los esposos:

1. Relean los pasajes citados además de los que describan el papel de

la esposa y su llamado a servir.

2. Pueden confiar que estarán asistidos por Dios cuando se comporten de manera bíblica más que dando excusas por no hacerlo de esta manera. Sus estados de ánimo podrán independizarse de las circunstancias negativas de la vida, lo cual es clave en las promesas de Dios. Hagan del Señor Jesús su fuente de satisfacción, no a su respectivo esposo o esposa. Su esposo no puede hacer lo que Dios puede, que es darle alegría interior o convertirla una mujer satisfecha.

3. Si usted es esposa, anote las áreas débiles en las que no se desempeña bien. Procure fijarse metas de excelencia no conformándose con objetivos mediocres, o aún de permitirse fallar en muchas cosas.

4. Si usted es esposo, anote las áreas donde pueda ayudar a su esposa, sin criticarla, para que pueda llegar a ser lo que Dios quiera que ella sea.

5. Esposas, ayuden a sus maridos a ser mejores hombres, tanto en lo espiritual como en otros aspectos; pero no regañándolos ni criticándolos. Sean un ejemplo. Oren y hablen lo suficiente. Escuchen y contesten en forma constructiva tanto a Dios como a sus esposos. Ustedes pueden responder a su liderazgo, y así los dos no serán tan sólo compañeros de habitación.

Como dijo el Señor: "...si hicieren estas cosas, no serán defraudados".





## EL PAPEL BIBLICO DE LA ESPOSA

## LECCION 10

1. Dios define en las Escrituras el papel de la esposa como el de una ayuda para su esposo (Génesis 2:18). Además del mantenimiento rutinario del hogar, como preparar la comida y otras responsabilidades, si usted es la esposa, ¿cómo va a ser su actitud al hacerlo? Si usted es el esposo, ¿cómo podrá ayudar a su esposa a hacerlo mejor?
2. En la sociedad moderna, algunas veces es necesario que la esposa trabaje. De todas maneras, 1 Timoteo 5:14 indica que atender las necesidades del hogar es el papel principal de ella. ¿Cómo se puede solucionar esta situación si la esposa trabaja?
3. ¿Qué se han propuesto mejorar en sus relaciones como esposos, a la luz de las enseñanzas de esta lección?



# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### EL CULTIVO DE UNA VIDA ESPIRITUAL CONJUNTA

### LECCION 11

Se ha dicho que una de las mayores bendiciones del matrimonio es la compañía. Esto significa que ambas partes compartirán lo que les guste: en el nivel social (hacer cosas con otras personas), el físico (caminatas u otras formas de ejercicio) y el intelectual (compartir libros, revistas, noticias y artículos). El más importante y a menudo más ignorado es el nivel espiritual, que es el más profundo del ser humano y el más significativo para ser compartido.

¿Qué significa compartir a nivel espiritual y qué involucra? Significa que los cónyuges se comunican y gozan juntos de momentos durante los cuales existe una interacción directa con Dios (oración, lectura y estudio de la Palabra). También incluye el servir juntos en la iglesia del Señor. Significa practicar la hospitalidad y la comunión con otros creyentes y testificar o alcanzar a los que están sin Cristo.

La oportunidad de hacer estas cosas con su cónyuge, es una de las razones más importantes de estar casado con un verdadero creyente. En 2 Corintios 6:14,15 leemos: "No os unáis en yugo desigual con los incrédulos; porque ¿qué compañerismo tiene la justicia con la injusticia? ¿Y qué comunión la luz con las tinieblas?". La respuesta debería ser "muy poca". Ciertamente no podrán disfrutar juntos de nada que tenga trascendencia eterna. Si usted no fuera creyente, ¿cómo podría "ocuparse en la oración" (1 Corintios 7:5) cuando su compañero además de ser cristiano es fiel y consagrado?

Cuando Dios creó los sexos y unió a nuestros primeros padres en matrimonio, ciertamente planeó que ellos gozaran juntos de la comunión con él. Pero nunca fue su intención que sus criaturas consideraran esa comunión como algo obligatorio y aburrido. Dios quiso que ellos encontraran en él satisfacción y significado para su vida. Su matrimonio no debía ser un "impedimento" para acercarse al Señor (1 Corintios 7:35). Dios y sus intereses son tan importantes que las Escrituras dicen: "los que tienen esposa sean como si no la tuviesen" (1 Corintios 7:29). Esto no significa el abandono de las responsabilidades básicas. Quiere decir que no debemos dejar que nuestro matrimonio se convierta en una relación absorbente en la que nos dediquemos totalmente el uno al otro, en vez de enfocarnos en Dios.

El compañerismo espiritual debe ser una parte primordial de la vida y a la vez un motivo de gozo. Cuando nuestra meta es sólo complacernos el uno al otro en vez de agradar a Dios, hemos caído en la trampa de los intereses divididos o en competencia (1 Corintios 7:33,34). Entonces, los

intereses de Dios se convierten en un competidor molesto que lucha por el tiempo y la atención del cónyuge.

¿Cómo podemos, como pareja, tener una relación espiritual significativa con el Señor y también el uno con el otro?

1. Cada uno debe hacer que esta comunión tenga prioridad en su vida. De lo contrario, nunca la lograrán. El compartir las cosas espirituales quedará perdido en el remolino de sus ocupaciones. Analicen juntos esta parte de su vida y determinen hacer todos los cambios que sean necesarios. Esto deberá ser la base de su comunión en el matrimonio. Ustedes deben ser "una carne" al comunicarse con Dios y servirle.

2. Cada uno de ustedes necesita tener a diario un momento devocional a solas con Dios. Esto será la esencia de lo que compartirán el uno con el otro; les permitirá hablar de lo que el Señor les ha dado de su Palabra. Además, les hará posible orar como equipo acerca de intereses mutuos.

3. Aparten un tiempo, aunque sea breve, para orar juntos. Es bueno comenzar el día de esa manera. Aprendan a arrodillarse juntos y hablar en voz alta con Dios. Esto puede ser de mucha ayuda y aliento. Es una buena oportunidad para que el esposo demuestre su liderazgo espiritual. Si él lucha con sentimientos de timidez o insuficiencia, que ésta sea una oportunidad para crecer, especialmente por medio del apoyo y ánimo que su esposa puede darle. También es saludable orar juntos cuando ha habido tensión en la relación o en el manejo de situaciones difíciles. El esposo debe demostrar su liderazgo cuando la familia se reúne en la mesa para comer, dando él las gracias por los alimentos.

4. La Palabra de Dios debe tener un lugar central en la vida familiar. Esto significa más que tener Biblias en el hogar en algún lugar prominente. Los cónyuges deben compartir el uno con el otro lo que Dios les ha dado en su Palabra. Cuando los niños estén presentes, aparten un momento para una lectura breve de las Escrituras, juntamente con sus aplicaciones prácticas. Tengan en cuenta la edad de cada uno cuando les lean las historias bíblicas. (Si necesitan ayuda, hay disponibles varios libros de historias bíblicas.) Algunas familias usan historias interesantes de la vida de los misioneros. Alíen a los niños para que participen, incluyendo preguntas y comentarios. No permitan que esos momentos se extiendan demasiado o se vuelvan aburridos; no los conviertan en una carga para sus hijos.

5. Practiquen la hospitalidad en su hogar invitando a predicadores o misioneros a comer con ustedes, o a permanecer en su casa por un breve tiempo. Muchos hijos tienen recuerdos de esa gente piadosa, que les han servido de inspiración durante toda su vida. Inviten a amigos y vecinos, especialmente a las personas que nadie invita, para que participen de su mesa. Piensen en cómo servir y no solamente en ser servidos, en cuestión de finanzas, tiempo y ministerio.

6. Consideren cómo pueden ustedes como familia compartir actividades espirituales. Además de los servicios regulares de la iglesia, piensen

en trabajar juntos en programas especiales para los niños o en otras actividades. Hablen acerca de cómo pueden mejorar esta área de su vida familiar. Cada uno de ustedes debe servir a Dios y contribuir a la vida de su iglesia.

En resumen, procuren que el Señor Jesús y la Palabra de Dios ocupen el lugar más importante en su vida como matrimonio. Hagan más que simplemente ir a la iglesia. La vida cristiana consiste en mucho más que profesar el nombre de Jesús como Señor. Permitan que esto sea una realidad en su vida.







# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### MODOS DE MEJORAR EL TIEMPO QUE PASAN JUNTOS

### LECCION 12

Uno de los beneficios principales del matrimonio es el compañerismo. Esto significa estar juntos en una forma placentera, armoniosa e íntima. Cuando Dios hizo al hombre y al resto de la creación, dijo que "era bueno en gran manera" (Génesis 1:31). Más tarde dijo: "No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él" (Génesis 2:18). El hombre ha sido diseñado, entre otras cosas, para vivir en sociedad. Es un ser comunicativo que no fue hecho para vivir una vida solitaria. La más importante entre estas relaciones sociales es la que existe entre el marido y la esposa.

Esta relación debe ser un terreno de crecimiento y desarrollo y requiere esfuerzos especiales. Lucas 2:52 dice que "Jesús crecía en sabiduría y en estatura, y en gracia para con Dios y los hombres". El creció socialmente. El Señor, aunque nunca se casó, creció en las relaciones sociales de la vida. No era un "solitario", un monje, o alguien que evitara involucrarse con otros. Era sociable, se mezclaba con la gente, conversaba, tenía interés por ella y respondía a sus necesidades. Escogió doce hombres para instruirlos y vivió con ellos en una relación personal estrecha.

Muchas parejas tienen que mejorar considerablemente el aspecto social de su relación. Pueden estar juntos, pero carecen de una interacción social significativa y gozosa. Una persona puede estar casada y aún sentirse solitaria a causa del descuido de su cónyuge. Hay matrimonios que conversan muy poco entre sí, aun en público. La conversación, si existe, es tan común y general, que resulta trivial y reiterativa. Consecuentemente, es monótona y carente de estímulo intelectual, cuando podría ser lo opuesto. Puede que se hable demasiado ("ella nunca se calla"), o que haya muy poca conversación ("él jamás me habla"). Tal vez la pareja no planea regularmente un tiempo para salir juntos. Cuando hay tiempo para la interacción social, algo destructivo es mirar demasiada televisión. Esto debe ser restringido. Si usted no puede hacerlo, deshágase del televisor y comience a trabajar en su matrimonio y sus deberes con su familia.

Para que haya mejoría, debe existir una verdadera determinación. El punto de partida consiste en hacer una evaluación realista de la condición de esta parte tan importante de su vida. Si es deficiente, deberá reconocerlo y determinar con precisión cuál es el problema exacto. A continuación ambos planearán hacer los cambios necesarios, cualesquiera que sean. Escríbanlos y colóquenlos donde los puedan ver regularmente. Pongan sus iniciales en la hoja y dedíquense seriamente a mejorar.

Marque los puntos que necesitan mejora:

1. *Una conversación buena y estimulante, que sea frecuente.* ¿Qué ha impedido que la tengan? ¿Acaso no han apartado el tiempo necesario? ¿No saben cómo hacerlo o no tienen deseos de hacerlo? ¿Qué destruye la conversación, la respuesta equivocada o la falta de respuesta?

2. *Salir juntos.* Cuando ustedes hacen algo juntos, sin la distracción de los niños u otras personas, están construyendo su relación social. ¿Qué la impide? ¿No hacen un esfuerzo para apartar regularmente un tiempo para este propósito? ¿No pueden ponerse de acuerdo en las cosas que les gustan a ambos o alternar entre lo que le gusta al uno o al otro?

3. *Momentos con los amigos.* La vida social debe incluir a otras personas. Ustedes pueden invitar a alguien a su casa para comer o para un refrigerio. Pueden realizar un picnic juntos, dar un paseo a la playa o a las montañas o trabajar en algún proyecto de interés mutuo.

4. *Momentos dedicados a los niños y otros familiares.* Las actividades con la familia, si se hacen en la forma debida, pueden crear momentos placenteros en el presente y hermosos recuerdos para el futuro. Consideren cuáles cosas pueden ser del agrado de todos.

5. *Vacaciones mutuamente placenteras.* El planeamiento de sus vacaciones puede ser en sí mismo un motivo de gozo. No hagan solamente lo que uno de los miembros desea. La frase es "mutuamente placenteras". Tal vez a alguien no le guste ir de "camping" o a pescar a cierto lugar, o ir siempre a un gran centro comercial de entretenimiento. Resuelvan este problema usando consideración y tratando de llegar a un acuerdo.

6. *Hagan nuevas amistades o contactos.* Ofrezcan su amistad a sus vecinos. Inviten a las personas que han conocido en alguna reunión de la iglesia para que vengan a cenar a su casa. Dejen de lado la rutina y únense a otras personas.

Hay algunos límites para lo que ustedes pueden hacer. Por ejemplo, no tener el dinero suficiente. Tal vez ustedes digan: "Todo esto cuesta dinero y nosotros no podemos afrontar esos gastos". Este es un problema que puede ser solucionado. Los habitantes de comunidades muy pobres o de países muy necesitados, son por tradición hospitalarios; se invitan mutuamente y comparten lo que tienen. Las comidas "potluck" (compartidas) no cuestan mucho. En esta clase de comidas cada persona o familia contribuye con uno o más platos de comida. El uso de parques u otros lugares públicos generalmente es gratis o las tarifas son ínfimas. Den un paseo a uno de ellos. Lleven una canasta de picnic. Preparen juegos o actividades que sean del agrado de todos.

Muchas de estas cosas no cuestan nada. Sean creativos y piensen en otras posibilidades. No permitan que el dinero obstaculice sus esfuerzos por compartir con otras personas. Propónganse mejorar el tiempo que pasen juntos y hagan de él una parte positiva e importante de su relación matrimonial. Esta es una buena manera de hacer que las cosas sean más agradables y de disminuir las tensiones y disputas.





# Mejores Hogares y Matrimonios

## NOTAS

### PLANES PARA CRECER EN EL MATRIMONIO

### LECCION 13

La lección final de esta serie tiene el propósito de llevar a ambos cónyuges a hacer una decisión genuina para un verdadero desarrollo en su relación. Sin esa decisión, este curso no tiene ningún sentido ni dará resultado alguno. El deseo de Dios es que todas las cosas vivientes, toda la vida espiritual y todas las relaciones, inclusive la del matrimonio, crezcan (Efesios 4:15). Hebreos 6:1 nos exhorta a ir "adelante a la perfección". La promesa para los que soportan pruebas, es que por ello van a ser "perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna" (Santiago 1:4). La voluntad de Dios para nosotros, tanto como individuos o como esposos, es que crezcamos y alcancemos la madurez.

Una relación matrimonial deficiente, sobre todo cuando no existe evidencia de progreso o hay muy poca esperanza de que se logre, es un mal testimonio para el Señor. A pesar de los esfuerzos para poner una "fachada", los demás se dan cuenta de que ésta no es una buena relación. Si tienen hijos, aunque ya sean mayores, esto los puede perjudicar de muchas maneras. Se requiere de los líderes de la iglesia que tengan su casa en orden (1 Timoteo 3:4). Esto ciertamente excluye a los que tienen una relación marital pobre. Esa situación es inaceptable para Dios y hace miserable a la pareja. El querer continuar de esa manera es a menudo resultado del orgullo y la obstinación. El progreso puede hacerse muy difícil, especialmente si uno de los cónyuges no quiere hacer el esfuerzo. También a veces no resulta fácil vivir con algunas personas debido a ciertas peculiaridades de su carácter u otros problemas. Sin embargo, todavía es verdad que "para Dios todo es posible" (Mateo 19:26).

Esta es la razón por la que debemos buscar su ayuda ferviente e incesantemente. La humildad genuina nos llevará a ser vasos usados por Dios; nos ayudará a ver si nosotros también somos parte del problema, en vez de solamente la otra persona. Su meta no es probar que usted tiene razón y que su cónyuge está equivocado. Su objetivo debe ser resolver los problemas o reducirlos, de modo que pueda tener un matrimonio mejor. Consecuentemente, para lograr el éxito debe existir el propósito firme de mejorar, aunque sea lentamente.

Una relación matrimonial desdichada y tensa, debe ser considerada por usted como inaceptable delante de Dios, pernicioso para sus hijos y dañina para su testimonio cristiano. Comenzando ahora, ¿qué se propone hacer para lograr progresos? Use la guía de estudio de esta lección para delinear un plan realista.





## PLANES PARA CRECER EN EL MATRIMONIO

## LECCION 13

1. Luego de analizar todos los temas tratados anteriormente, escriban su *Plan de Perfeccionamiento Matrimonial*. Esta debe ser una decisión mutua de trabajar en ciertos puntos. Tengan en cuenta los medios que ambos creen que serán de ayuda. Mencionen las cosas que planean reducir o eliminar, las que deben hacer regularmente y lo que piensan hacer para resolver los problemas cuando la relación se resienta.

En la siguiente lista, marquen con A, B y C las tres esferas más importantes que necesitan mejorar (en orden de importancia o urgencia).

- Comunicación.
- Sobreponerse al egoísmo.
- Solucionar los agravios.
- Mostrar amor recíproco.
- Ser responsables.
- Olvidar el pasado y perdonar.
- Establecer las prioridades adecuadas.
- El papel de la esposa o del esposo.
- Liderazgo del marido.
- Compartir cosas espirituales.
- Servir a otros.
- Ayudarse mutuamente en los problemas de carácter personal.
- Administración financiera y ofrendas a Dios.
- Momentos de recreación y sociabilidad.
- Comprender las diferencias y necesidades sexuales.
- Resolver mejor las disputas.
- Solucionar las frustraciones y desilusiones.

¿Qué actividades pueden servirles de ayuda para su desarrollo matrimonial? Marquen las que sean apropiadas y agreguen otras:

- Conversaciones regulares (sin peleas).
- Buscar consejo sabio.
- Orar juntos para que Dios les guíe diariamente.
- Anotar las cosas que deben ser desechadas o reducidas (especialmente de mi parte).
- Escuchar casetes o leer buenos libros.
- Otras.

2. Especifiquen ahora los aspectos prioritarios en los que planean mejorar.

3. Debajo de cada uno de esos puntos, anoten varias cosas que necesitan hacer, dejar de hacer y estudiar (libros, casetes, etc). Anótenlas específicamente como: punto 1, 2, 3, 4.

4. Si su relación matrimonial se resiente o si están decepcionados con los esfuerzos de su cónyuge, ¿qué acordarán hacer ambos para sobreponerse a esa situación? Excluyan los rezongos y las quejas. Escriban lo que piensan hacer.

5. Establezcan el día y la hora para la primera sesión en que van a evaluar los progresos. Márquenlo en su almanaque como lo harían con una cita de su doctor. Reserven una hora y planeen que para entonces van a estar libres de distracciones e interrupciones. Establezcan la frecuencia de los siguientes repasos (¿una vez al mes?).

6. Ahora escriban una simple declaración firmada por los dos, y con fecha, que diga: "Me he propuesto hacer un esfuerzo de buena fe para mejorar mi matrimonio, con la ayuda de Dios. Adjuntamos nuestras metas y los medios para conseguirlas". Entreguen una copia a una persona madura delante de la cual han decidido rendir cuentas regularmente de sus progresos.