



# FORTALECIENDO EL MATRIMONIO

MANUAL



ASOCIACION DE  
ESCRITORES SUD DEL PERU

[www.adesudperu.com](http://www.adesudperu.com)

Publicado por:  
Asociación de escritores sud Perú  
Lima, Perú  
2020

**Comentarios y sugerencias**

Agradeceremos los comentarios y las sugerencias que deseen hacer con respecto a este manual. Sírvanse enviarlos a la siguiente dirección:

Urb. Ceres II etapa Mz E-1 Lote 3 calle las fresas  
Ate-Lima Perú Sudamérica

Correo electrónico: [alesrl@hotmail.com](mailto:alesrl@hotmail.com)

Sírvanse incluir su nombre y su dirección.

Después escriba sus comentarios y sugerencias con respecto a los puntos positivos del manual y a las maneras en que se podría mejorar.

## INTRODUCCION

El matrimonio es de suma importancia en toda sociedad y más aún en la iglesia, es esta la razón de este humilde manual. Haciendo uso de las escrituras como la más importante herramienta fuente, este manual tiene el propósito de ayudar a las parejas a recordar lo que Dios nos ha dicho sobre esta noble e importante institución.

El presidente Gordon B. Hinckley dijo: “La familia se está desmoronando en todo el mundo. En todas partes se están rompiendo los vínculos tradicionales que unen al padre, a la madre y a los hijos... se quebrantan corazones, los hijos sufren. ¿No podemos mejorar? Por supuesto que sí”.

Este sencillo curso se ha hecho como respuesta a la necesidad de mejores relaciones matrimoniales. Contiene básicamente la palabra de Dios revelada, así que hemos evitado opiniones personales, frases hechas y cualquier planteamiento especulativo. Nos hemos concentrado en las escrituras en un esfuerzo por volver a lo básico y esencial del evangelio y la doctrina.

Esperamos que le sea una herramienta útil y complementaria, sea usted maestro de algún curso para matrimonios o simplemente una persona interesada en fortalecer su propia experiencia matrimonial. El requisito más importante para enseñar el curso además de una muy buena actitud, es su preparación personal, eso significa **ESTUDIAR**, no solo el contenido de este manual, sino también cualquier otra fuente que contribuya a enriquecer los contenidos.

En ocasiones personas se confunden, cuando se les pide que enseñen con el espíritu, porque no siempre resulta clara esta invitación, a veces se puede llegar a creer que enseñar por el espíritu es simplemente no estudiar y esperar que Dios haga su parte. La improvisación no es enseñar por el espíritu. Así que debe de estudiar, entonces el Espíritu Santo se manifestara luego de haberlo hecho como un premio a su esfuerzo.

Una clase exitosa incluye también, la organización de una buena estructura en los temas, esto significa que las ideas deben tener conexión y debe de haber una secuencia lógica llevándonos de un punto a otro, y así sucesivamente hasta cumplir los objetivos de la lección.

Finalmente, recuerde que el manual no requiere un desarrollo estricto, en realidad es una guía. Usted debe de ser lo suficientemente flexible como para permitir las preguntas, la participación, las opiniones e ideas de los participantes.

# CONTENIDO DE TEMAS

|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| Introducción.....                                                   | I  |
| 1.- Conociendo los principios del evangelio para el matrimonio..... | 1  |
| 2.- La forma de comunicarse en el matrimonio.....                   | 7  |
| 3.- La economía en el hogar.....                                    | 14 |
| 4.- El sexo en el matrimonio.....                                   | 18 |
| 5.- Como vencer el enojo.....                                       | 25 |
| 6.- Como promover la igualdad y la unidad.....                      | 30 |

## Lección uno

# CÓNOCIENDO LOS PRINCIPIOS DEL EVANGELIO PARA EL MATRIMONIO

### OBJETIVOS DE LA SESIÓN

Durante esta lección, estudiaremos:

- El origen del matrimonio.
- El cimiento de la felicidad matrimonial y las responsabilidades de la pareja.
- Un requisito indispensable

### EL ORIGEN MATRIMONIO

A menudo pasamos por alto una importante pregunta: ¿Quién creo el matrimonio?

Para dar respuesta a esta pregunta vayamos a las escrituras:

27 Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. 28 Y los bendijo Dios y les dijo Dios: Fructificad y multiplicaos; y henchid la tierra y sojuzgadla; y tened dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves de los cielos y sobre todas las bestias que se mueven sobre la tierra. (Génesis 1: 27-28)

Según estos versículos, el matrimonio es creación de Dios. Por lo tanto, el matrimonio no fue la consecuencia de una conquista social, o consecuencia de algún consenso de eruditos, o consecuencia del acuerdo de algunos psicólogos. El matrimonio es creación divina y es casi tan antiguo como el hombre.

Pero, surge otra pregunta como consecuencia de este primer planteamiento: ¿Por qué es importante saberlo? ¿En que cambia las cosas el saber quién creo el matrimonio? O quizás alguien diga ¿Que importa quién lo creo?

El tema es que sí importa. ¿Porque? Porque si Dios es perfecto sus creaciones también lo son. Por lo tanto, el matrimonio es la institución perfecta para el hombre. No existe ninguna institución más importante; el matrimonio es tan importante que Dios lo creo antes de crear la iglesia. Y aunque como sociedad tenemos muchas instituciones, tales como reinos, gobiernos, asociaciones, instituciones diversas, ninguna es tan antigua y sagrada como lo es el matrimonio.

Pero, surge una nueva pregunta, si el matrimonio es perfecto, ¿Por qué tanto divorcio? ¿Por qué tanta gente dice ser infeliz en su vida matrimonial? Para dar respuesta podríamos usar el siguiente ejemplo:

Imagínese que usted quiere preparar una torta de chocolate. Imagine también que usted no tiene ninguna experiencia ni conocimiento de cómo hacerlo. Imagínese además que no tiene a nadie con conocimiento en repostería para ayudarlo ¿Qué podría hacer?

Quizás una muy buena alternativa seria usar un recetario. Ello implica seguir ciertos pasos. La idea es que a pesar de su poca o ninguna experiencia en repostería, si sigue la receta podrá finalmente preparar la torta de chocolate. Pero además y siguiendo con nuestro ejemplo, si usted decide seguir solo la mitad de la receta y no toda, será difícil o casi imposible lograr el objetivo.

El matrimonio es similar a preparar una torta de chocolate en el sentido que ambos tienen una receta, por lo tanto para tener éxito en el matrimonio o en la torta de chocolate hay que seguir toda la receta y no solo parte. Un matrimonio en el Señor no es solamente casarse en una iglesia o en un Templo. Indudablemente casarse en esos santos lugares es un buen comienzo, pero ello solo significa parte de la receta, y no toda.

Un matrimonio en el Señor es mucho más que un evento, el matrimonio es el Señor es toda una larga receta que deberemos seguir a lo largo de nuestra vida. Así que si el matrimonio ha fallado en algunas parejas, esto es porque no han seguido la receta completa, solo parte de ella.

Finalmente podríamos hacernos la siguiente pregunta: Y ¿Cuál es el recetario del matrimonio? La respuesta es simple: El recetario para el matrimonio son las escrituras. Así que a lo largo de este manual las escudriñaremos y tomaremos de ellas todos los elementos para un matrimonio feliz.

## **EL CIMIENTO DE LA FELICIDAD MATRIMONIAL**

Es interesante notar que la felicidad matrimonial tiene mucho que ver con el conocimiento de la pareja sobre sus deberes y responsabilidades, comencemos con los deberes del esposo, veamos:

<sup>25</sup> Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella, <sup>26</sup> para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra, <sup>27</sup> a fin de presentársela a sí mismo, una iglesia gloriosa, que no tuviese mancha ni arruga ni cosa semejante, sino que fuese santa y sin mancha.

<sup>28</sup> Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. <sup>29</sup> Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia, <sup>30</sup> porque somos miembros de su cuerpo, de su carne y de sus huesos. (Efesios 5:25-30)

En estos versos podemos aprender mucho acerca de la responsabilidad esencial de los esposos...  
Veamos:

Primero, **“Amad”** ¿Qué significa Amad en este verso? Como saben el nuevo testamento se escribió originalmente en griego. Y en griego se usaron tres palabras para la palabra “amor”. Estas palabras fueron: **EROS** que significa el amor romántico y/o sexual, de ahí viene la palabra Erótico.

La segunda palabra es **Philios**, que se refiere al amor entre hermanos, entre amigos y en la familia, de ahí viene la palabra filial.

Ambas palabras eran muy conocidas entre los griegos, pero el Señor introduce una nueva palabra para decir “amor” y esta es **“ágape”** ¿Qué significa la palabra ágape? Ágape es el amor que va más allá de las necesidades de quien dice amar, o va más allá de las afinidades, este es literalmente un amor celestial. Pablo uso la palabra ágape en este versículo, lamentablemente en la traducción al español se perdió el sentido que quiso darle, porque en el español solo usamos una palabra para decir “amor” y no tres como lo hace el griego. Pablo uso esta palabra porque es la que define el verdadero amor en la relación de la pareja, dentro del modelo de Dios.

Ahora, ¿Cómo saber si mi relación es un EROS o un PHILOS o un AGAPE? Es muy fácil, en los mismos versículos leídos vemos las características de un ágape. Veamos:

1.- En el versículo 25 dice: **“... se entregó a sí mismo por ella”** La primera característica del amor verdadero es la “entrega” un amor verdadero consiste en entregarse a la pareja o para decirlo en otras palabras, es entregarle a la pareja algo que jamás se le entrega a otra persona en afecto, en dedicación, en lealtad, en tiempo, en nuestro trato y lenguaje, en dinero y en todo aquello que podamos compartir.

Lamentablemente, aunque podemos comenzar con esta característica, en ocasiones y con el correr del tiempo, parejas permiten que su relación se desgaste a tal punto, que llegan a ser más corteses con alguna dama o caballero distinguido que con su propia esposa (o). O a veces, la relación esta tan desgastada que solemos vestirnos más elegantemente para alguna entrevista de trabajo o similar, que para salir con su propio esposo (a). La idea de entregarse a su pareja debe de ser permanente y no solo al inicio.

2.- En el versículo 26 dice: **“... para santificarla, habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra”** En este versículo vemos la segunda característica del amor verdadero. Y está en la santificación. Lo que dice el versículo es que su amor y su relación deben lograr que su pareja esté más cerca a Dios gracias a la relación. Y que se santifique como consecuencia. Ella o él deben de sentir el espíritu Santo en la relación de pareja.



3.- En el versículo 26 también leemos: **“... habiéndola purificado en el lavamiento del agua por la palabra”** Este verso nos da la tercera característica de un ágape. Y es que un ágape nos purifica, nos hace mejores en todas las áreas y no solo en lo espiritual. Esta característica hace que su pareja busque que usted sea mejor y viceversa.

4.- En el versículo 29 encontramos la cuarta característica de un ágape, veamos: **“... Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida...”** En el verso 29 dice “sustenta y cuida” ambas palabras significan protección. Un ágape o un verdadero amor protegen.

Estas son las 4 características del ágape, y son las características que deben de existir en todo matrimonio en el Señor.

Ahora, veamos los deberes de las esposas:

22 Las casadas estén sujetas a sus propios maridos, como al Señor. **23** Porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia; y él es el salvador del cuerpo. **24** Así que, como la iglesia está sujeta a Cristo, así también las casadas lo estén a sus maridos en todo. (Efesios 5:22-24)

Estos maravillosos versículos nos ayudan a entender los deberes de las esposas, lamentablemente, a lo largo del tiempo han sido mal interpretados. Así que comencemos a entenderlos, vayamos al análisis:

22V. **“Las casadas estén sujetas”** Aquí quiero destacar tres cosas. La primera es la palabra “las casadas” lo cual indica que este versículo está dirigido a las casadas no a los casados, y las anima a estar sujetas, lo que quiere decir, además, es que el estar sujetas a los esposos debe de ser un acto voluntario de las casadas. Jamás el versículo quiso decir: Maridos sujeten a sus esposas.

En este caso debe de ser un acto voluntario de las esposas y lo es en el Señor, porque Él se los pide. Segundo, la palabra “sujetas” ¿Qué quiere decir sujetar? ¿Por qué alguien se sujetaría a alguien? Imagínese por un momento que usted es ciega, y viene así a la iglesia, entonces, yo podría decirle que se sujete de mi hombro para andar ¿Con que propósito? Para ser guiada.

Ahora, imagínese que usted está subiendo una montaña conmigo y por algún motivo queda colgada en algún risco, con riesgo de caer, entonces yo le puedo extender mi mano y decirle: -Sujétese. ¿Para qué? para ser salvada o rescatada de una penosa caída.

Cuando Dios dice que las mujeres deben sujetarse a los esposos, lo dice en un sentido espiritual y lo hace por dos propósitos; para ser guiadas y protegidas. Nunca para que sean víctimas de algún injusto dominio.

Tercero, estar sujetas a los maridos solo funciona dentro del contexto divino, esto es: “Que deben estar sujetas a sus maridos en la medida en que ellos estén sujetos a Dios”

Ahora bien, si esta explicación no le es suficientemente clara. Felizmente, el Señor lo aclara en el mismo capítulo verso 33, veamos:

33 Por tanto, cada uno de vosotros ame también a su esposa como a sí mismo; y la esposa respete a su marido.

Aquí el Señor resume y concluye todo lo dicho. Maridos amen a sus esposas, esposas respeten al esposo. En ello se resume toda relación matrimonial saludable, **AMOR Y RESPETO**. Si existen estos dos elementos en su relación, podemos decir que su relación matrimonial es saludable, tendrá éxito al inicio o con el tiempo y finalmente, todo irá bien. Ahora veamos un matrimonio disfuncional, ¿Cuáles son sus características según el Señor? En el libro de Génesis leemos lo siguiente:

**16** A la mujer dijo: Multiplicaré en gran manera tus dolores en tus embarazos; con dolor darás a luz los hijos; y tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti. (Génesis 3:16)

Quiero que recuerde que este versículo es lo que dice Dios a Adán y a Eva después de la caída, después que ellos trasgredieron. El Señor le dice dos palabras en relación a su esposo: “deseo y enseñorear o dominio”. Esto significa que Adán y Eva en su estado caído tendrían una relación basada en el deseo y el dominio hasta que mediante el arrepentimiento y la expiación sean restituidos.

Esto nos dice mucho, las relaciones matrimoniales sin Cristo se basan en estas dos palabras, dominio y deseo. Uno quiere imponerse sobre el otro y viceversa.

O a veces es el deseo el eje de una relación. Por lo tanto, no se aman en el Señor, solo se desean según la carne. Una relación matrimonial saludable debe basarse en: **AMOR Y RESPETO**. Y nunca en dominio y deseo.

### **UN REQUISITO INDISPENSABLE**

Como hemos visto en Efesios 5 desde el versículo 22 hasta el final del capítulo, El Señor nos enseña los deberes de los esposos, pero si revisa con cuidado, solo cinco versículos antes el Señor nos da el requisito indispensable para que estos deberes funcionen correctamente, veamos:

**17 Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos de cuál es la voluntad del Señor. 18 Y no os embriaguéis con vino, en lo cual hay desenfreno; antes bien, sed llenos del Espíritu, (Efesio 5:17-18)**

“Sed llenos del Espíritu”, esa es la clave para que funcione usted y su pareja como un matrimonio en el Señor. No es suficiente conocer los deberes, o el origen divino del matrimonio. Usted debe procurar una vida que incluya una relación con Dios.

Si la tiene, tendrá la disposición espiritual para aplicar el conocimiento que Dios nos ha revelado para el matrimonio. Si no la tiene, comience a buscar el tenerla. Porque Dios no va a obrar a través de usted hacia su pareja si primero no lo hace en usted.

Algo curioso, es que el Apóstol Pablo compara el ser llenos del espíritu con el embriagarse con vino. Esta comparación podría tener dos explicaciones: La primera, es que cuando usted está ebrio, no es totalmente usted quien actúa, sino la influencia del alcohol en su organismo. De igual forma, cuando somos llenos del espíritu, muchas veces actuamos más allá de nuestras capacidades naturales como consecuencia de esa divina influencia. La diferencia es que el vino solo nos lleva a conductas erráticas, en cambio la influencia del espíritu nos lleva a objetivos divinos y exaltados. Como lo es nuestro matrimonio y nuestra familia en el Señor.

La segunda explicación para esa comparación, es que en aquella época en todo el mundo antiguo existían muchas religiones, especialmente en el imperio Romano las cuales creían que mediante la embriaguez se podía tener un mejor contacto con la deidad. En la actualidad algunos chamanes aun lo usan. Generalmente usan algún brebaje o alucinógeno que lleva al chaman a un éxtasis que le permitía acercarse más a ese mundo espiritual según ellos.

En este caso el apóstol Pablo les enseñaba a los ciudadanos de Éfeso que la mejor forma de acercarse a Dios, no es con el alcohol ni con actos extravagantes. Sino mediante el Espíritu de Dios. Ese mismo Espíritu nos preparara para nuestra labor en el matrimonio, como esposo o como esposa.

Finalmente, note usted que el Señor dice: -Sed llenos del Espíritu. Lo dice en imperativo, porque es una orden o un mandamiento. En otras palabras, usted debe de estar lleno del Espíritu antes de pensar en su matrimonio y conocer sus deberes en él.

## Lección dos

# LA FORMA DE COMUNICARSE CON AMOR

Objetivos de la lección

Durante la lección estudiaremos:

- . La comunicación y la creación
- . La primera comunicación
- . Las diferencias y semejanzas entre el hombre y la mujer
- . La correcta comunicación y la exaltación

Cuando leemos el relato de la creación en Génesis 1 vemos que cada cierto tramo de la creación Dios la terminaba diciendo: **“Y vio Dios que era bueno”** así encontramos esta frase en Génesis 1 en los versículos 10, 18, y 21. Sin embargo, cuando leemos el relato de la creación del hombre en Génesis 2:18 leemos lo siguiente:

**“No es bueno que el hombre este solo; le hare ayuda idónea”**

Aunque la creación hasta ese momento había sido buena, cuando Dios creo a Adán faltó algo que no lo hacía completo, recordemos que el hombre estaba rodeado de animales y vegetales, sin embargo, para Dios el hombre estaba solo. Esta fue la única parte de la creación en la que para Dios no era buena. A partir de ahí se decide crear a la mujer y podríamos decir entonces, que se inicia la comunicación humana. Por lo tanto la comunicación es casi tan antigua como el hombre mismo. Según los diccionarios en español la palabra comunicación deriva de la palabra en latín: “communicare” que significa compartir algo. Entonces la comunicación es compartir, a veces información, a veces sentimientos, a veces consejos, etc.

El propósito de esta lección es ayudarnos a entender la comunicación en la vida de pareja. Para ello haremos uso de las escrituras y algunos ejemplos y comparaciones.

## LA PRIMERA COMUNICACIÓN

Antes que nada, debemos recordar que Adán y Eva no solo es la primera pareja en la historia de la humanidad, es también el modelo que Dios nos da de familia y de matrimonio. Esta es una de las razones del porqué, los citaremos tanto en esta lección como también en todo este manual.

Cuando hablamos de la historia de Adán y Eva en el tema de la comunicación, notamos algo interesante, y es que Adán no recibió a Eva y no se comunicó con ella sino hasta después de haberse comunicado y relacionado con Dios. ¿Qué significa esto? Que la comunicación con su pareja eterna, jamás tendrá el éxito completo bajo la perspectiva divina, si primero usted no se comunica y se relaciona con Dios. ¿Porque? ¿Cómo se relaciona Dios con nuestra pareja?

Cuando analizamos el primer matrimonio entre Adán y Eva, vemos que la participación de Dios fue más allá de haberlos casado. Hagamos las siguientes preguntas: ¿Quién creo a Adán y Eva? –Dios; ¿Quién los presento? –Dios; ¿Quién los hizo marido y mujer? –Dios; ¿Quién les señaló los propósitos del matrimonio? –Dios; ¿Quién les dio trabajo? –Dios; ¿Quién les indico donde vivirían? –Dios; ¿Quién les dio mandamientos? –Dios; ¿Quién les dijo que tuvieran hijos? –Dios; ¿Quién les hizo sus primeras ropas? –Dios; ¿Quién les enseñó lo que debían comer o no? –Dios; ¿Quién les ordeno su primera mudanza? –Dios. En otras palabras, la participación de Dios fue más allá de haberlos casado. Lo que quiere decirnos las escrituras, es que en realidad un matrimonio en el Señor no es un matrimonio de dos, sino de tres.

Cuando Adán y Eva comenzaron a decidir sin incluir a Dios y comieron del fruto prohibido y trasgredieron, perdieron esa relación cercana con Dios y a partir de ahí sufrieron la caída. En consecuencia, si usted no quiere que su matrimonio sea un matrimonio caído, entonces, usted debe incluir al Señor en todo aspecto de su relación. Incluyendo obviamente su comunicación. En otras palabras, un matrimonio exitoso en el Señor es aquel que procura una buena comunicación entre tres y no tan solamente entre dos.

## LAS DIFERENCIAS Y LAS SEMEJANZAS DEL HOMBRE Y LA MUJER EN LA COMUNICACION

Una de las cosas que debemos entender en la vida matrimonial, es que los hombres y las mujeres tenemos semejanzas y diferencias, y estas diferencias afectan también nuestra comunicación. Así lo entendió Adán no bien conoció a Eva, veamos:

**“Y dijo Adán: Esta es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne; esta será llamada Varona, porque del varón fue tomada.” (Génesis 2:23)**

En este versículo vemos parte de lo que dijo Adán al conocer a Eva. Y también lo primero que Adán aprendió de ella. Y es que Eva era semejante a él, por eso dijo: **“Esta es ahora hueso de mis huesos y carne de mi carne”**, pero también aprendió que había diferencias. Por eso no la llamo varón, sino varona. Estas diferencias Dios las hizo a propósito para complementarnos el uno al otro. No para competir. Cuando estudiamos las escrituras, encontramos mucha evidencia sobre este punto, lo que nos ayuda a entender claramente que existen diferencias entre hombres y mujeres, por ejemplo,

Génesis nos explica que Adán y Eva fueron creados en distintos momentos y distintos lugares. Adán fue creado antes de ser llevado al Edén en un mundo donde no llovía (Génesis 2:4-8) y Eva en el Edén, un lugar lleno de una hermosa vegetación (Génesis 2:21-22). Ambos lugares totalmente diferentes. Aunque el lugar podría tener poco significado para algunos, lo cierto es que detrás de estas sutiles diferencias se esconde un simbolismo que nos habla de estas diferencias.

A estas diferencias debemos añadir que el hombre fue creado del polvo de la tierra, mientras que la mujer fue creada de la costilla de Adán, o sea un polvo doblemente refinado. Todo esto nos ayuda a concluir que los hombres y las mujeres tenemos semejanzas pero también diferencias y esto incluye y afecta la comunicación humana.

Ahora, veamos algunas diferencias más allá de las escrituras:

1.- Es probable que la diferencia más notable entre hombres y mujeres al margen de las escrituras, y además del sexo, está en nuestro cerebro, como sabemos, los seres humanos tenemos dos hemisferios, el derecho y el izquierdo. Cada uno tiene cierta dominancia a destacar en ciertas áreas.

Por ejemplo, el hemisferio izquierdo del cerebro procesa mejor las funciones matemáticas y lógicas. Mientras que el hemisferio derecho es más inclinado a los sentimientos y emociones. En el caso de las mujeres, las conexiones entre ambos hemisferios son mayores que en el de los varones. Es por eso que ellas tienen una mayor interconexión, eso quiere decir que siempre tendrán una fuerte tendencia a incluir sus sentimientos en lo que hacen, por lo menos, mayor que en los varones. En otras palabras, son más emotivas y empáticas. Los varones más lógicos. Ello no quiere decir que los varones no podríamos ser empáticos o que las mujeres no ser lógicas. Solo tratamos de decir que las mujeres tienen una inclinación mayor a incluir sus emociones que los varones.

Para decirlo de otro modo, los varones tenemos más inclinación a entender las cosas en información y texto. Las mujeres más en contexto y empatía. Pongamos algunos ejemplos para entendernos mejor:

**Primer ejemplo.** Una mujer sale de la peluquería y le pregunta a su esposo: ¿Cómo me veo? En una mente exclusivamente masculina, pensaríamos que ella quiere información, entonces podríamos darle nuestra opinión favorable o no. Pero lo cierto, es que ella no quiere información, lo que ella quiere es empatía, ella no necesita saber si se le ve bien o no, porque ella ya lo sabe. En realidad, lo que ella quiere es un elogio, porque las mujeres suelen ser más emotivas que los varones. En realidad, ella quiere que se le diga que está bonita.

**Segundo ejemplo.** Una mujer le dice a su esposo en algún momento mientras discuten algún desacuerdo: “No me compres nada” Si usamos una mente masculina, nos enfocaremos solo en información y pensaremos que no quiere nada. Pero muchas veces dependiendo el contexto y la expresión no verbal, quizás ella está queriendo decir exactamente lo contrario. Quizás está queriendo expresar la necesidad de afecto.

Ahora veamos algunos ejemplos masculinos:

**Primer ejemplo.** Un varón trata de encender su auto en la mañana para irse a trabajar. Entonces, el auto no enciende, solo hace un ruido lento en el motor que revela que no tiene la fuerza para encender. Un anciano que está sentado en la vereda de enfrente leyendo su periódico, hace una pausa en su lectura y le dice al dueño del vehículo: -Batería, Empújalo y enciéndelo en segunda. Ahí vemos el claro ejemplo de una conversación masculina. Directa y específica. Lo que importa es la información y el texto, en ningún caso les importa las emociones, la empatía o el contexto.

**Segundo ejemplo.** Un esposo llama por teléfono y le pregunta a su esposa: ¿A qué hora debo recogerte de la iglesia para llevarte a casa? El espera una respuesta informativa no una emotiva, una respuesta tan simple y directa como:

-recógenos a las 5pm.

Esto nos sugiere que si usted es un varón y quiere tener éxito en su relación con su compañera eterna, debe de tratar de ser más empático en su conversación. No se limite a dar o recibir información, trate de incluir sentimientos. Por ejemplo, en lugar de decir: “buenos días” Podríamos decir: “Buenos días amorcito” o si queremos decir que la cena estuvo bien, no deberíamos decir tan solo: “bien”, quizás podríamos decir: “Mi amor, eres una buena cocinera, por eso te amo” Esto hará que ella se sienta mejor.

Y si usted está enojado y quiere expresar su disgusto, no es necesario atacarla a ella, mejor enfóquese en el problema. Evite las ofensas, ellas son más sensibles, recuérdelo, una ofensa podría crear resentimientos futuros. Veamos que dicen las escrituras:

<sup>7</sup> Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo. (1 Pedro 3:7)

Pero si usted es la esposa, trate de ser más directa y específica cuando su compañero eterno le pida información, por ejemplo, si él pregunta: ¿Estas bien? Y usted no lo está. No suponga que con gestos o frases a medias el entenderá. Porque los varones entendemos más en texto, no en contexto. Usted tiene que ser específica y clara sobre lo que le molesta. Para exagerar la idea, díglele el largo, el ancho y el alto de lo que le molesta. Sea lo más informativa y específica. Esto ayudara a un mejor entendimiento.

2.- Otra diferencia que podemos notar entre hombres y mujeres. Es que las mujeres tienen una mayor necesidad de comunicar y ser escuchadas, quizás esto se deba a su mayor cantidad de interconexiones cerebrales entre cada hemisferio como ya hemos mencionado antes.

Ello ocasiona que las mujeres hablen un mayor número de palabras por día que el varón. Algunas revistas mencionan que mientras las mujeres podrían hablar un promedio de 30,000 palabras por día, los varones hablarían solo 20,000.

Esto significa que su esposa, necesita expresarse y escuchar un mayor número de palabras que usted. De modo que si usted llega a casa y su esposa le pregunta ¿Cómo te fue? Usted debería contestar más que un simple: -Bien. En realidad, lo que su esposa quiere, es que le cuente cada detalle, ¿con quién hablo?, ¿a quienes vio?, ¿qué cosa vio?, ¿qué sintió?, etc.

Por el contrario, el cerebro de los hombres al tener menos conexiones entre hemisferios, tiene un lenguaje más directo y concreto. Como ya dijimos antes.

Es tanto así, que si su esposo le pregunta algo específico, trate de ser específica en su respuesta. Y en lugar de dar una respuesta extensa, detallada y emotiva, su respuesta debe de ser directa. Como podemos ver, la naturaleza y la ciencia confirman aquello que encontramos en las escrituras.

## **LA CORRECTA COMUNICACIÓN Y LA EXALTACION**

El saber comunicarse es esencial e importante en toda persona que desea ser exitosa. Debemos tomar en cuenta que la comunicación es más que simplemente intercambiar sentimientos, información o necesidades. La comunicación es tan importante para Dios, que puede comprometer nuestra vida temporal y espiritual.

Si usted no controla lo que dice, usted podría perder una amistad, podría perder su esposo o esposa, si usted no controla lo que dice podría perder su trabajo, e incluso, si usted no controla lo que dice... alguien enojado podría hacer que usted pierda hasta los dientes. Nuestra vida temporal podría verse dañada si no aprende a controlar su lenguaje.

Incluso el tema es tan importante que las escrituras nos dicen lo siguiente:

**26** Si alguno se cree religioso entre vosotros, y no refrena su lengua, sino que engaña su corazón, la religión del tal es vana. (Santiago 1:26)

Este versículo nos enseña que si usted es miembro de la iglesia de Jesucristo, y por sus acciones en la iglesia usted se cree un verdadero religioso, pero no refrena su lengua, usted está equivocado y su religión es vana. En otras palabras, usted mismo se engaña.

Usted no puede decir que es un seguidor de Cristo y al mismo tiempo no cuidar lo que usted dice o como lo dice. Las escrituras nos enseñan que un uso inadecuado del lenguaje puede traernos malas consecuencias, veamos algunas de ellas:

### **1.- Nuestras bendiciones son cortadas:**

La boca del justo produce sabiduría, pero la lengua perversa será cortada. (Proverbios 10:31)

En este verso habla de un corte, pero no necesaria o exclusivamente se refiere a nuestra lengua. Aunque cabe mencionar que en la antigüedad el cortar la lengua era parte de la ley antigua en algunas comunidades por revelar secretos judiciales, blasfemias, falso testimonio y otros. En nuestro caso y aplicando este versículo a nuestro tiempo, podemos decir que se refiere a nuestras bendiciones las cuales serán cortadas por el mal uso de nuestro lenguaje, ¿Qué bendiciones? Las bendiciones familiares, las bendiciones espirituales, e incluso nuestras bendiciones prometidas en el Santo templo.



## **2.- El mal uso del lenguaje nos afectara otras áreas de nuestra vida.**

Porque todos ofendemos en muchas formas. Si alguno no ofende de palabra, éste es varón perfecto, capaz también de refrenar todo el cuerpo. (Santiago 3:2)

Muchas personas que comienzan con un descontrol en su lenguaje, terminan con un descontrol en otras áreas de sus propias vidas, incluso las agresiones verbales pueden convertirse en agresiones físicas sino se controlan a tiempo.

## **3.- El mal uso del lenguaje nos trae angustias.**

El que guarda su boca y su lengua, su alma guarda de angustias. (Proverbios 21:23)

Cuando usamos mal el lenguaje podemos producir discusiones, malos entendidos, peleas, y todo eso, solo nos trae angustias en el hogar y que terminara afectando a toda la familia. Por el contrario, un adecuado uso del lenguaje nos traerá sanas consecuencias, veamos algunas:

### **1.- ¿Quiere ver buenos días? Refrene su lengua**

Porque, el que quiere amar la vida , y ver días buenos, refrene su lengua de mal, y sus labios no hablen engaño; (1 Pedro 3:10)

La primera consecuencia de controlar su lenguaje es que vera buenos días con quienes ama. Sera más feliz y hará más feliz a los suyos.

## **2.- El que domina su lengua tiene el poder de una vida o de la muerte. Determina su destino.**

La muerte y la vida están en poder de la lengua, y los que la aman comerán de sus frutos. (Proverbios 18:21)

Cuando usamos nuestro lenguaje de manera inapropiada, podemos destruir la vida de un hijo, o la vida de nuestra (o) esposa (o). O incluso podemos matar una relación eterna.

Por el contrario, cuando usamos palabras de aliento y ánimo, podemos compartir vida y calidad de vida entre quienes nos rodean.

Hablando de muerte, hace algunos años escuche que un miembro de la realeza de Inglaterra estaba en el hospital, y existía la orden de que nadie además de su familia debía visitarla o llamarla.

Una periodista haciéndose pasar por la reina de Inglaterra llamo por teléfono al hospital y pidió que la comunicaran con la paciente. Una enfermera lo hizo. Al día siguiente la periodista presento su informe en la televisión. Dijo como había podido hacer su entrevista. Y mencionó lo tonta que había sido la enfermera al pensar que ella era la Reina de Inglaterra. Al día siguiente esa enfermera se suicidó.

A veces nuestras palabras pueden tener un efecto en la vida o la muerte de alguien. De hecho muchos niños o adolescentes que llegan al suicidio lo hacen como consecuencia de lo que alguien les dijo. Reconozco que en estos casos puede haber otras causas adicionales, pero debemos reconocer también, que siempre, lo que alguien dijo, está incluido en estas tragedias. El punto aquí es que cuando usamos nuestro lenguaje inapropiadamente, nunca sabremos con exactitud el daño que podríamos causar.

### **3.- Nuestra salud es afectada por el buen uso del lenguaje.**

Hay quien habla como *dando* estocadas de espada, pero la lengua de los sabios es medicina. (Prov. 12:18)

El correcto y amoroso lenguaje puede aliviar y ser medicina para cuando nos sentimos enfermos. En una ocasión, un anciano que estaba a punto de morir, le pregunto a su hija lleno de temor: ¿Me voy a morir? Y ella con voz suave y tierna le dijo: -Papa, nadie sabe cuándo vamos a morir. Pero te digo que eres y has sido un buen papa. Estoy muy agradecida por ello. Ahora solo descansa. Entonces el cerro los ojos y con alivio entrego su espíritu. Sus palabras aliviaron su mal. En realidad, las palabras correctas pueden ser medicina para nuestro cuerpo.

El Salvador ejerció este poder durante su ministerio y alivio la vida de muchos, Él dijo:

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. (Mateo 11:28)

Que el Señor nos bendiga.

## Lección tres

# La economía en el hogar

- . Los principios de la administración económica
- . La economía familiar en tiempos de crisis

¿Alguna vez se ha preguntado cómo debemos manejar los asuntos temporales? Específicamente, ¿Cómo debemos manejar nuestro dinero? Las escrituras siempre han sido una fuente de conocimiento y los temas económicos no son la excepción. En esta lección compartiremos una de las muchas enseñanzas de nuestro Salvador relacionadas al tema.

En el evangelio según Mateo se narra como Jesús viendo a sus discípulos preocupados por los asuntos temporales, aprovecho la ocasión para instruirlos en los principios de la buena administración económica, veamos que les dijo:

- (31) No os afanéis, pues, diciendo: ¿Qué comeremos, o que beberemos o con que nos cubriremos?  
(32) Porque los gentiles buscan todas estas cosas, pero vuestro Padre celestial sabe que tenéis necesidad de todas estas cosas.  
(33) Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas.  
(34) Así que, no os afanéis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su propio afán. Basta al día su propio mal. (Mateo 6:31-34)

Después de leer estos pasajes podríamos preguntarnos ¿Qué aprendemos? Veamos tres consejos en relación al dinero:

**Primero.**- La palabra “afán” significa en este contexto preocupación crónica o angustia, y al usarla el Salvador nos da un consejo muy simple y tremendamente útil.

No se preocupe desmedidamente, no se angustie. Los problemas económicos no se solucionan con emociones, sino con acciones y decisiones. Las emociones solo agravan la situación. Nos alejan de Dios y del sentido común para encontrar la solución. Las emociones jamás han solucionado los problemas económicos, por el contrario, las emociones generalmente los agravan. Veamos:

- **El uso indiscriminado de las tarjetas de crédito**

En ocasiones nuestras emociones y nuestro desmedido afán por adquirir cosas materiales, pueden ocasionar un desmedido gasto, aun cuando no tengamos el dinero y de este modo incurrir en un excesivo crédito. En la actualidad, muchas personas compran sin la mayor planificación, por el descontrolado afán por las cosas materiales. Finalmente, se llenan de deudas, y eso agrava cualquier economía.

- **El excesivo afán por lo material nos puede llevar al delito**

Un afán desmedido por lo material puede llevarnos al delito. Podemos comenzar robando alguna baratija en alguna tienda de departamentos, a robar en nuestro trabajo, incluso el desmedido afán podría llevarnos a ejercer actividades que atenten contra la moral –incluso- podríamos llegar a situaciones extremas como la prostitución u otros.

- **El afán desmedido nos puede llevar a la depresión**

Cuando nos afanamos o cuando nos preocupamos más allá de lo razonable frente a un problema económico, podríamos experimentar ciertos estados emocionales que podrían ir desde una depresión hasta el enojo y que de algún modo puede afectar a toda la familia, lo que podría incluir discusiones familiares y eso lejos de ayudarnos, podría llevarnos a un bloqueo de ideas. Lo que nos lleva a la conclusión que ya hemos mencionado antes, las emociones no van con la correcta economía, especialmente cuando no sabemos medirlas.

**Segundo.-** La frase “Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia” significa que después de dejar a un lado nuestras emociones, lo primero que usted debe de hacer es buscar. ¿Buscar qué? La frase del Señor sugiere buscar dos cosas:

1.- **“El reino de Dios”** ¿Qué significa? Que usted no podrá tener éxito si primero no busca los valores del éxito económico y que forman parte de toda persona que aspira al reino de Dios. ¿Cuáles son? Veamos algunos:

-Responsabilidad, preparación, puntualidad, honestidad, lealtad, idoneidad, iniciativa, etc.

Todos estos valores forman parte del evangelio y son esenciales en el éxito económico. En otras palabras, estos son valores que no solo se aplican a la vida religiosa, sino a toda actividad humana. Imagínese contratar a un albañil mentiroso y ladrón, sería un error que difícilmente volvería a cometer. En otras palabras, nunca lo volvería a contratar. Sin valores, es difícil tener éxito.

2.- **“Y su justicia”** ¿Qué significa? Significa buscar y aprender aquello que es justo y conveniente para la actividad a la que usted se desea dedicar. En otras palabras, necesita capacitarse.

Una persona sin preparación tiene desventajas en relación a otra que si la tiene.

Cuando el rey Salomón asumió el reinado de Israel, lo primero que pidió a Dios fue sabiduría, no pidió riquezas. ¿Por qué? ¿Por qué la sabiduría es más importante que el dinero?

El dinero sin sabiduría se pierde o se echa a perder, en cambio la sabiduría sin dinero, puede dar motivo a cualquiera de dos cosas, o estamos listos para recibir la bendición o estamos listos para crearla.

**Tercero.-** El tercer consejo lo encontramos en la siguiente frase: **“no os preocupéis del día de mañana...Porque el día de mañana trae su propio afán”** Lo que quiere decir el Señor, es que nuestro énfasis no debe estar en el día de mañana, sino en el día de hoy. En otras palabras, Deberíamos preguntarnos: ¿Qué hago hoy día para resolver mis problemas económicos? O ¿Qué estoy haciendo?

Lo que trata de decirnos el Señor es que no debemos dejar para mañana lo que podemos y debemos hacer hoy. De tal modo que si tengo problemas económicos, hoy y no mañana debo abocarme a resolver esos problemas. Deberíamos decir: Hoy es cuando debo hacer un plan de acción, hoy debo hacer un presupuesto de gastos reduciendo aquello que no es esencial, hoy me pongo a buscar trabajo y no mañana o, hoy comienzo el negocio y no mañana.

Estos tres consejos representan el fundamento, la columna de todo buen manejo de las finanzas. El primero consejo tiene que ver con las **emociones**, y el auto-control. El segundo, tiene que ver con la **preparación**. El tercer consejo tiene que ver con nuestras oportunas **acciones**.

### **La economía familiar en tiempos de crisis**

En los párrafos anteriores hemos visto algunos principios que se relacionan a lo que debemos de hacer en relación a nuestro dinero. Sin embargo, muchas veces nos encontramos en situaciones o en tiempos difíciles que pueden estar totalmente ajenos a nuestro propio control. ¿Qué nos dicen las escrituras al respecto? Veamos:

<sup>54</sup>Y comenzaron a venir los siete años del hambre, como José había dicho; y hubo hambre en todos los países, más en toda la tierra de Egipto había pan. (Génesis 41:54)

Si recordamos este pasaje y la historia que se relaciona con él. Recordaremos que este versículo es el cumplimiento de la profecía predicha por José al interpretar el sueño del Faraón.

Pero, ¿Qué aprendemos de este versículo? Lo primero que aprendemos está incluido en la frase **“hubo hambre en todos los países”** Si analizamos bien esta frase notaremos un detalle muy importante, y esto es, que hubo hambre en todos los países, menos en Egipto. Esto significa que aunque las cosas vayan mal a nuestro alrededor, no significa que a nosotros también debe de irnos mal. Así mismo, el hecho que las cosas vayan bien a nuestro alrededor, no significa necesariamente que las cosas deben de irnos bien.

El punto al que deseo llegar, es que podemos estar libres de los malos tiempos si hacemos las cosas bien. No debemos llegar a conclusiones rápidas y simples. El hecho que nuestro país, o nuestro giro de negocios o aun, nuestros amigos estén pasando por malos momentos económicos, no significa necesariamente que a nosotros debe de irnos igualmente mal.

Lamentablemente, mucha gente se mentaliza de manera errónea. Están derrotados aun antes de comenzar, porque lo hacen con una actitud llena de desánimo debido –en ocasiones- a un desánimo colectivo. Esto es –indudablemente- un mal comienzo. ¿Qué debemos hacer? ¿Qué dicen las escrituras?

Volvamos a la historia. La situación de Egipto no fue producto de la casualidad. Ellos tuvieron pan por dos razones:

**1.- Primero:** Separaron el 20% de sus cosechas durante los buenos años, en otras palabras (Génesis 41:34), ellos aprovecharon los buenos tiempos para estar preparados para los malos.

Dedicar nuestros ingresos a la sola satisfacción de nuestros deseos y necesidades, puede significar un mal uso de nuestros ingresos económicos. Por otro lado, invertir en educación, en un negocio aunque sea pequeño o al simple ahorro es una manera de prepararnos para los tiempos malos.

La clave es comenzar con un presupuesto. Usted debe saber cuánto gana y cuánto gasta. Con el presupuesto usted puede optimizar sus gastos y ahorrar. Reemplazando alimentos igualmente nutritivos pero menos costosos, buscando una vivienda cuyo alquiler sea más módico. Llevando una lonchera al trabajo en lugar de gastar un almuerzo en un restaurante. El presupuesto le da un panorama mejor de la situación económica.

Sin embargo, aunque el ahorro es una buena práctica, lo cierto es que el éxito económico no está en gastar menos sino en ganar más. El ahorro llega a ser un medio, un instrumento, un peldaño más. El siguiente peldaño será el plan para mejorar los ingresos. Los egipcios siguieron el consejo de José y aprovecharon los años de abundancia y ahorraron lo suficiente para los años malos, esa capacidad de ahorro no hubiera sido posible si no hubiera habido una buena administración con mucha disciplina y un presupuesto para calcular el ahorro que debían hacer para los años malos, el 20% que José propuso no fue una cifra al azar, fue el resultado de un cálculo como el que usted debe de hacer con su presupuesto familiar.

**2.- La bendición de Dios.** Aunque el Faraón no era un creyente del Dios verdadero. Tuvo el juicio y el sentido común para escuchar y seguir la voz de un profeta. José era un hombre de Dios y seguir su consejo trajo bendición a su casa y a todo el reino del Faraón.

En nuestro tiempo también tenemos profetas vivientes. Ellos nos recomiendan, nos guían y aconsejan el camino correcto. En lo económico se nos ha instruido sobre las bendiciones especiales cuando pagamos nuestros diezmos y ofrendas como parte de nuestra devoción junto a una vida justa. Egipto obtuvo bendiciones al seguir el consejo de un profeta, al igual que nosotros la obtendremos al seguirlo en la actualidad.

## Cuarta Lección

# El sexo en el Matrimonio

- . Lo que Dios se reservó
- . El sexo en la vida matrimonial
- . Lo que no debemos hacer
- . Lo que debemos hacer

### **Lo que Dios se reservó**

Antes de tratar el tema del sexo en el matrimonio debemos recordar algo muy importante y que se relaciona con todos los aspectos de la pareja. Para esto debemos leer los siguientes versículos:

<sup>15</sup>Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase. <sup>16</sup>Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; <sup>17</sup> más del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás. (Génesis 2:15-17)

Adán y Eva fueron libres totalmente. Podían comer, beber, y hacer lo que quisieran. Solo una cosa se reservó Dios y no fue el árbol. El árbol solo fue el símbolo de esa reserva. Lo que El Señor se reservó fue la potestad de decidir lo que era bueno y lo que era malo, es por eso que el árbol se llamó: "...De la ciencia del bien y del mal". Y aunque ha pasado mucho tiempo desde Adán a nuestros días, Dios se sigue reservando esa potestad.

En el momento en que el hombre usurpo esa potestad tuvo que salir del huerto del Edén. Así como lo es en la actualidad. Salimos del reino de Dios y de su plan divino, inmediatamente después de usurpar esa potestad divina y al decidir por nosotros mismos lo que es bueno o malo.

Todo matrimonio actual no escapa a la situación que vivieron Adán y Eva, en el sentido de dejar en manos de Dios esa potestad de determinar lo que es bueno y lo que es malo. En el momento que una pareja comienza a usurpar esa potestad divina entonces salimos del plan y viviremos a nuestra propia suerte.

El sexo, su propósito, su uso y todo lo bueno y lo malo relacionado a él, han sido determinados por Dios. A continuación veremos que nos enseñan las escrituras sobre este importante tema.

## **El significado del sexo en la vida matrimonial**

Las escrituras nos enseñan que la primera mención en relación al sexo, luego de la creación del hombre, la hizo Dios. Y es sorprendente cuanto aprendemos en cada versículo acerca de este tema. Veamos:

**27** Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. **28** Y los bendijo Dios y les dijo Dios: Fructificad y multiplicaos; y henchid la tierra y sojuzgadla; y tened dominio sobre los peces del mar, y sobre las aves de los cielos y sobre todas las bestias que se mueven sobre la tierra. (Génesis 1: 27-28)

Después de leer estos versículos aprendemos algunos principios:

**1.- Primero.** Notemos que la palabra “bendijo” esta antes de las palabras “fructificar y multiplicar” lo que nos está diciendo estos versículos, es que el sexo en la pareja viene después de la bendición de Dios al unirlos en santo matrimonio. No antes.

Sin embargo, en nuestra sociedad actual vemos como satanás promueve el sexo antes del matrimonio en todos los medios de comunicación; y en el matrimonio sutilmente lo desalienta con pensamientos como: “Estoy cansado” “Estoy ocupado” “Para después” o “Ya no estamos para eso” Postergando indefinidamente muestras de afectos que todo matrimonio debe tener. No es difícil ver en nuestra sociedad, los catastróficos resultados de estas filosofías ajenas a Dios.

**2.- Segundo.** Las palabras “fructificar y multiplicar” nos revelan dos razones por las que Dios dio el sexo a la pareja. La palabra multiplicar está relacionada a tener hijos. Y la palabra fructificar es la de dar fruto, y ¿Cuál es el principal fruto de una relación de pareja? Es obviamente el amor (1 Corintios 13:13). Por lo tanto, el sexo se convierte en uno de los muchos medios por los que la pareja desarrolla el fruto del amor y los afectos.

**3.- Tercero.** Note además que Dios creó a Adán y a Eva. No fueron dos Adán o dos Eva. Hubiera sido imposible cumplir los propósitos de la pareja, de no haber sido el primer matrimonio entre un hombre y una mujer. Podríamos en los tiempos actuales aprobar leyes para forzar la figura de un matrimonio entre dos hombres o un matrimonio entre dos mujeres. Pero solo estaríamos logrando forzar una unión fuera del plan de Dios y sus objetivos eternos. Una unión entre personas del mismo sexo nunca será un matrimonio eterno o un matrimonio por esta vida reconocido y bendecido por Dios.

Por muchas razones, quizás una de ellas es que un matrimonio entre dos personas del mismo sexo no podrían cumplir el plan de Dios de multiplicarse. Porque simplemente es imposible. De hecho la palabra “matrimonio” viene de maternidad.

Frente a estas razones naturales, hay quienes podrían argumentar que la adopción es una opción, como lo sería en parejas heterosexuales que por razones médicas tampoco pueden tener hijos.



Pero aquí entramos a los derechos máximos de los niños sin padres y que tienen el derecho de ser adoptados. Cuando un niño es huérfano de sus padres, el gobierno está en la obligación de restituir a ese niño lo que él ha perdido. Y ¿Qué ha perdido el niño? Un padre y una madre. Los niños huérfanos no han perdido dos padres o dos madres. Por lo tanto, el niño debe ser restituido en aquello que ha perdido.

Las expectativas e ilusiones de personas casadas del mismo sexo que desean adoptar, no pueden estar por encima de los derechos máximos de los niños huérfanos.

**4.- Cuarto.** El sexo deberá ser siempre un acto bajo la bendición de Dios en el matrimonio, y para ello deberá ser un acto voluntario entre ambos conyugues. Note usted la palabra “dominio” en el verso 28. Si escudriña bien los versículos leídos, notara que Dios no le dio dominio a un miembro de la pareja respecto del otro. Por el contrario, la palabra dominio se las dio a ambos para ejercerlo sobre la creación de Dios, nunca para ejercerlo el uno respecto del otro. Entonces, ¿Cómo? y ¿Cuándo podemos tener sexo en el matrimonio? La respuesta es simple, cuando la pareja debidamente casada lo determine y el cómo será un tema en el que ambos lo determinen también, como una muestra de mutuo respeto, afecto y amor.

**5.- Quinto.** Aunque para algunos podría ser suficientemente claro el interpretar la palabra “fructificar” como parte de uno de los dos objetivos del sexo en el matrimonio. Lo cierto es que el Señor abunda en detalles que hacen más claro el tema. Veamos un versículo que nos ayuda a entender mejor el sexo en el matrimonio.

Adán conoció a Eva, su mujer, y ella concibió y dio a luz a Caín, y dijo: “Por voluntad del Señor he adquirido un varón” (Génesis 4: 1)

Es sumamente interesante que las escrituras usaran la palabra “conocer” para referirse a la relación sexual entre Adán y Eva. La palabra en el hebreo original es “Yada” y es la misma palabra que se usa en Jeremías 1:5 en la que se dice que Dios conoció a Jeremías antes de nacer. Lo cual significa que el usar la palabra “conocer” va más allá del simple acto sexual. Adán conoció a Eva como parte de un proceso encaminado a ser uno en el espíritu, a ser uno en los afectos, a ser uno en los propósitos, a ser uno en la intimidad que es mucho más que el simple acto sexual.

La diferencia entre la intimidad entre Dios y Jeremías y la intimidad entre Adán y Eva, está en la diferencia en los roles. En el primer caso es la intimidad espiritual entre el Padre celestial y su hijo, en el segundo caso, es Adán y Eva en la intimidad entre marido y mujer. Las expresiones de ese conocer son diferentes, pero ambos cumplen un rol en el plan de Dios.

Por lo tanto, cuando un hombre tiene relaciones sexuales con una mujer fuera del matrimonio, participa de un acto que está totalmente fuera de los propósitos de Dios y por lo tanto, no es completo, y no es totalmente satisfactorio aunque la persona no lo sepa. Porque no tiene consecuencias eternas, solo una mera satisfacción física que carece del componente espiritual y el compromiso hacia la pareja que santifica esta expresión de amor.

Hasta aquí debería ser claro y suficiente el tema del sexo en el matrimonio, sin embargo, la experiencia nos enseña que a veces debemos ser doblemente claros.

Así que veamos qué elementos adicionales el Señor ha añadido al tema del sexo.

### **Lo que no debemos hacer**

Como hemos visto en esta lección y en las lecciones anteriores, el plan de Dios para el hombre, el matrimonio y la familia, están estrechamente ligados. La destrucción del matrimonio y su relación con Dios significaría la destrucción de casi todo el plan, sabiendo esto Satanás comenzó su ataque con Adán y Eva en el huerto, resultando la caída. Pero los ataques a esta sagrada institución del matrimonio no terminaron ahí. El libro del Génesis nos enseña que dicho ataque continuo y continua aun en la actualidad. Repasemos por un momento lo que nos enseña el Génesis sobre estos ataques, específicamente en el área sexual:

- 1.- La desobediencia en el Edén en Génesis 3:1-7
- 2.- La poligamia no autorizada por Dios en Génesis 4:19
- 3.- La homosexualidad en Génesis 18: 20-22
- 4.- Los deseos bajos y el abuso sexual en Génesis 34:2
- 5.- La prostitución en Génesis 38:16-17
- 6.- La infidelidad femenina en Génesis 39:7
- 7.- La infidelidad masculina en Génesis 38:15

Todos estos pasajes parecieran describir más nuestro tiempo actual que tiempos antiguos. Lo cual representa un testimonio más sobre la eficacia de las escrituras. De hecho, el Señor nos advierte que tengamos cuidado de pensar que su palabra podría llegar a ser obsoleta o desactualizada. El Señor dijo:

El cielo y la tierra pasaran pero mis palabras no pasaran (Mateo 24:35)

Dicho esto, veamos ahora con un poco más de detalles algunos de los peligros actuales contra el matrimonio en relación al sexo.

### **La pornografía. ¿Qué es la pornografía?**

La palabra pornografía deriva de dos palabras griegas: “Porne” que es prostituta y “graphein” que significa gráficos o escribir. Así que inicialmente la pornografía eran gráficos o escritos sobre prostitutas. Sin embargo, en la actualidad la pornografía incluye o abarca imágenes, cine, videos, gráficos y textos con contenido sexual y con fines no educativos.

El Señor condena la pornografía, veamos:

<sup>28</sup> Pero yo os digo que cualquiera que mira a una mujer para codiciarla, ya adulteró con ella en su corazón. (Mateo 5:28)

El versículo que acabamos de leer nos dice mucho, veamos:

**1.- “Pero yo os digo”** ¿Quién dice? El mismo Jesús. Por lo tanto, mirar y desear a una mujer que no es mi esposa es un acto condenado por Dios.

Más aún, si se incluyen imágenes que atentan contra la moral y las buenas costumbres.

**2.- La palabra “cualquiera”** ¿Qué significa? Que no hay excepción, este acto es condenado por Dios, no importando quien lo haga. Sea usted soltero o casado, incluso con su esposa o con su pareja; sea joven o adulto; hombre o mujer, Dios no aprueba la pornografía.

**3.- La frase “que mira”** esta frase es importante, porque para muchos el solo acto de mirar no es considerado un pecado. Este versículo muestra lo contrario. De hecho, podríamos agregar que no existe pecado alguno que no haya comenzado en la mente o el corazón.

**4.- “Para codiciarla”** Según el diccionario la palabra codicia es el deseo vehemente de poseer algo. Este fuerte deseo en una mujer o varón que no es mi esposa (o) afectara inevitablemente mi relación de pareja. Y el peligro se manifestara de muchas formas, por ejemplo:

A.- La pornografía es adictiva, usualmente, lo que se inicia como un acto aislado se convertirá en algo permanente. Encontraremos satisfacción física no natural y eso hará que nuestra intimidad de pareja a lo largo del tiempo no sea tan satisfactoria como lo fue en un principio.

B.-La pornografía no solo es adictiva sino progresiva. Esto significa que la satisfacción inicial luego de un tiempo no será suficiente. Esto nos pone en la posibilidad de incurrir en delitos como la pornografía infantil y otros, igualmente depravados y abominables.

C.- Estudios han demostrado que casi el 90% de pedófilos, comenzaron con la pornografía. (Investigación de Charles Keating de *Citizens for Decency Through Law*, de los sociólogos Murray Straus y Larry Baron y del psicoterapeuta David Scott).

**5.- “Ya adultero”** ¿Qué significa esta frase en Mateo 5:28? Significa que para Dios, el pecado ya está consumado con el solo hecho de mirar y codiciar. Note que la frase está en pasado. Y por lo tanto, la consecuencia inmediata es que no podrá estar en compañía del espíritu de Dios y ni de su gracia (Malaquías 2:13-16)

## Lo que debemos hacer

**1. Gozar nuestra relación de pareja.** Una de las cosas que solemos escuchar en relación a las parejas, es que a medida que pasa el tiempo todas las relaciones sufrirán desgaste. ¿Qué dicen las escrituras?

<sup>9</sup>Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de la vida de tu vanidad que te son dados debajo del sol, todos los días de tu vanidad; porque esta es tu parte en la vida, y en tu trabajo con que te afanas debajo del sol. (Eclesiastés 9:9)

Como vemos el Señor nos manda gozar y amar a nuestra compañera (o) no los primeros días, o algunos días, sino todos los días. Por lo tanto, aunque usted escuche decir que su relación sufrirá desgaste en el tiempo, esto no debería ser así necesariamente. En realidad, las cosas se destruyen o desgastan cuando no las mantenemos. Sucede con las cosas, por ejemplo, si usted tiene un auto al que no le da mantenimiento, lo que sucederá es que comenzara a sufrir desgaste y finalmente no funcionara. Lo mismo sucede con el matrimonio. Si usted no mantiene aquellas cosas que los unieron en un inicio, tales como el cortejo, las buenas maneras y tratos, las salidas, entonces, la relación se desgasta y eso afectara toda la relación incluyendo las relaciones sexuales.

Pero permítame regresar a las escrituras, el Salvador nos dio una maravillosa enseñanza que podríamos aplicar en este caso. Veamos:

<sup>8</sup> ¿O qué mujer que tiene diez dracmas, si pierde una dracma, no enciende la lámpara, y barre la casa, y busca con diligencia hasta encontrarla? <sup>9</sup> Y cuando la encuentra, reúne a sus amigas y vecinas, diciendo: Gozaos conmigo, porque he encontrado la dracma que había perdido. <sup>10</sup> Así os digo que hay gozo delante de los ángeles de Dios por un pecador que se arrepiente. (Lucas 15: 8-10)

¿Qué aprendemos? **Lo primero** que podemos aprender es que en el desorden se pierde las cosas. Muchos matrimonios pierden el respeto, el deseo, el amor, el afecto con los hijos, etc. Simplemente porque no tienen vidas ordenadas. En la parábola la mujer había perdido algo muy valioso para ella, y no lo podía encontrar. ¿Porque? Simplemente porque no había orden en su casa. En una casa ordenada, donde cada cosa tiene su lugar, nunca se pierde nada. Entonces, ¿Qué debo hacer para no perder el afecto con mi pareja? Aquí compartimos algunas sugerencias:

**1.- Hay que ordenar nuestro tiempo.** Hay que hacer una agenda para todos los asuntos, y en esa agenda semanal hay que dedicar un lugar para la pareja. Por lo menos, una vez a la semana usted debe salir con su esposa (sin hijos) a cualquier lugar donde ambos se sientan bien. No es un asunto de dinero, es un asunto de darse el tiempo y las ganas. Ese momento es una buena ocasión para decirle que la ama de muchas formas.

Esto afectara su relación y obviamente sus relaciones sexuales. Recuerde que el primer órgano sexual en la mujer está en el cerebro y en sus oídos.

De igual modo, esta es una ocasión para que la esposa se ponga la blusa o el vestido que a él más le gusta, a veces se puede incluir un poco de maquillaje y cuidados en nuestra dieta a fin de vernos saludables. Esto no es pecado. Recuerde, que los varones somos visuales.

**2.- Hay que ordenar nuestro lenguaje.** Tenga mucho cuidado con lo que dice y como lo que dice. Las escrituras nos dicen lo siguiente:

Porque, el que quiere amar la vida , y ver días buenos, refrene su lengua de mal, y sus labios no hablen engaño; (1 Pedro 3:10)

Si usted quiere ver buenos días con su esposa (o) debe ordenar su lenguaje. Aun en el enojo, usted debe ejercer auto dominio.

**Segundo.** ¿Qué pasa si ya hemos perdido algo de nuestra relación? En la parábola de la moneda perdida, lo primero que hace la mujer es encender la lámpara. ¿Qué significa? Significa, traer la luz para poder ver mejor. A veces encender la lámpara equivale a buscar consejo y conocimiento, encender la lámpara podría significar buscar inspiración en las escrituras o la revelación personal por medio de la oración y el ayuno. A veces encender la lámpara equivale a buscar ayuda profesional para mejorar su relación.

Pero la parábola va más allá. La mujer barre la casa. ¿Qué significa eso? Usualmente uno barre la basura o lo que no sirve. Aplicando eso al matrimonio, hay que barrer o sacar de nuestra casa todo lo que no sirve, quizás las agresiones, los malos tratos, los malos hábitos, el lenguaje grosero, etc. La tercera cosa que hizo la mujer fue ser constante. No basta algún intento, debemos ser constantes. Todo esto afectara nuestra relación de pareja en todo sentido, obviamente esto incluye lo sexual.

Finalmente, en la parábola se dice que la mujer llamo a sus amigas y conocidas con las que se gozó por la moneda que pensaba perdida y ahora había encontrado. ¿Qué significa? Que nuestras acciones afectaran otras vidas, esto significa, a toda la familia.

## **2.-El placer verdadero**

Es interesante que el Señor nos haya enseñado, que en la vida cristiana más vale dar que recibir (Hechos 20:35). La vida matrimonial no está ajena a este principio. Los afectos en la pareja no pueden partir de una actitud egoísta o egocéntrica. Veamos que nos dice el apóstol Pablo sobre este tema:

<sup>4</sup>La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. <sup>5</sup>No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tienta Satanás a causa de vuestra incontinencia. (1 Corintios 7: 4-5)

¿Qué aprendemos?

Aprendemos que parte del liderazgo de los esposos está definido según Pablo no principalmente como la exigencia de derechos propios, sino más bien, por la búsqueda del bien de su pareja (Efesios 5:25). Por lo tanto, la idea predominante de la vida sexual, es que cada miembro de la pareja toma la iniciativa de buscar maximizar el placer de su amada (o) con gentileza y ternura, tomando profundamente en cuenta sus anhelos, en lugar de presionarla (o) a adaptarse a los propios.

El entendimiento de estos versículos no se dará bajo la lógica humana. Sino bajo el misterio del espíritu en su más sublime expresión de amor.

## **3.-Actuar a tiempo**

A menudo vemos a parejas buscar ayuda, esto nunca es una mala idea. Pero debo decir que a veces parece una mala idea hacerlo cuando han dejado pasar el tiempo, lo suficiente como para hacer más difícil el recuperar el amor y los afectos perdidos. Para explicar mejor este punto, quisiera referirme a un versículo en el libro de cantares, para algunos este libro está fuera del canon, sin embargo, podemos tomarlo como una referencia historia, igual veamos que dice:

**¡Oh si él me besara con besos de su boca! Porque mejores son tus amores que el vino. (Cantares 1:2)**

La palabra vino quiere representar lo mejor de los placeres, sin embargo, el verso dice que los besos de su pareja son mejores que el mejor de esos placeres. ¿Qué significa? Que si usted tiene su esposa (o) y el estar con su pareja no es lo mejor en su vida, sino alguna otra actividad como la televisión o cualquier otra cosa, quiere decir que algo está mal en su relación. Porque el mayor deleite en su vida debe de ser estar al lado de su pareja. Si esto no es así, es un buen momento para buscar ayuda. Que el Señor lo bendiga.

## Lección cinco

# Como vencer el enojo

### OBJETIVOS DE LA SESION

- Las emociones y la creación
- Manejando el enojo
- Cambiar de enfoque

### Las emociones y la creación

Antes de comenzar el tema deberíamos leer los siguientes versículos:

<sup>27</sup>Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó... <sup>31</sup>Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto. Génesis 1:27,31

Como vemos, Dios creó al hombre y lo hizo de tal modo que las escrituras afirman que fue una creación **“buena en gran manera”** ¿Qué significa? Que la creación fue completa en Adán y Eva. Y que no hay nada que Dios hubiera llamado malo o equivocado.

Por lo tanto, todo lo relacionado a la creación del hombre es bueno y completo, incluyendo sus emociones. Aunque, algunas de esas emociones podrían parecer innecesarias, tales como el enojo, podríamos preguntarnos: ¿Qué sería el mundo sin emociones? ¿Cómo podríamos expresar nuestro amor por Dios sin emociones? O ¿Cómo podríamos expresar nuestro disgusto frente a aquello que es malo? Las emociones no solo son necesarias, sino que nos asemejan a Dios dado que fuimos creados a su semejanza, porque Dios tiene emociones. Veamos algunos ejemplos: Dios ama (Juan 3:16), Dios se enoja (Zacarías 1:15), Dios se apena (Juan 11:35), Dios se alegra (Lucas 10:21), Dios tiene miedo (Marcos 14:32-36). Sin emociones seríamos máquinas incapaces de expresar afecto.

Ahora, tomando en cuenta que el enojo es una emoción y que es parte natural del hombre creado por Dios, es una total certeza que usted se enojara en algún momento en su vida matrimonial. El tema es, ¿Cómo expresara esa emoción? O ¿Cómo la dominara? ¿Cómo manejaremos nuestro enojo en lugar, que el enojo nos maneje a nosotros?

## Manejando el enojo

Para manejar nuestro enojo debemos seguir cuatro pasos básicos:

**1.- Aceptar mi enojo.** Una de las causas del fracaso en superar cualquier problema incluyendo el enojo es no reconocerlo. Si usted está enojado o suele enojarse fácilmente con los suyos, usted debe de reconocerlo. En Efesios 4:25-26 dice:

<sup>25</sup> Por lo cual, desechando la mentira, hablad verdad cada uno con su prójimo; porque somos miembros los unos de los otros. <sup>26</sup> Airaos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo,

**“desechando la mentira”** En una relación tan importante como lo es el matrimonio, no podemos decir que no estamos enojados o simplemente callar y disimular nuestro enojo, cuando en realidad si lo estamos. Decir cómo nos sentimos puede ser muy importante para nuestra pareja, podrá entendernos mejor y le ayudaremos a evitar situaciones que nos haga enojar en el futuro, siempre que lo digamos obviamente con respeto y con buenas maneras.

Hace algunos años atrás, mi esposa y yo estuvimos en una reunión con viejos amigos, todo estuvo bien. Hasta que una de nuestras amigas llegó a la reunión, ella estaba muy delgada, eso me sorprendió, porque ella siempre tuvo problemas de sobre peso. Al verla fue un gusto saludarla y decirle que se veía muy bien, inmediatamente le dije que debería compartir su secreto para verse así. Y en algún momento después, le dije que debería compartir su secreto con mi esposa porque estaba con unos kilos de más.

Sé que fue una mala idea ese comentario, pero en ese momento no lo pensé. Seguimos con la reunión, y note que mi esposa estaba distinta. No quiso bailar conmigo y la sentí algo distante.

Al irnos a casa le pregunte varias veces si estaba enojada o si le pasaba algo, la respuesta siempre fue: **“no, no me pasa nada”**. No fue difícil para mí saber que si pasaba algo. Lo difícil fue convencerla para decírmelo. Hubiéramos ganado tiempo si ella hubiera reconocido su enojo desde el principio, porque inmediatamente después de conocer la razón de su malestar, no dude en disculparme y reconocer lo torpe que había sido. Finalmente, le dije que la amaba y eso fue todo. Reconocer el problema, es el principio de todo cambio.

**“no se ponga el sol sobre vuestro enojo”** Esta frase, nos ayuda a entender que no es suficiente decir a nuestra pareja lo que nos enoja, sino que además, debemos hacerlo oportunamente. No debemos esperar años o meses, o quizás semanas asumiendo que él o ella nos entienda y adivine lo que nos enoja. Debemos decirlo claramente con respeto y sin ofensas. Con un deseo de mejorar la relación y no como una oportunidad para iniciar un pleito mayor.

## 2.- Controlar el enojo.

La segunda cosa que debemos hacer es controlar nuestro enojo, el hombre más sabio del antiguo testamento dijo:

El necio da rienda suelta a toda su ira, más el sabio al fin la controla. (Proverbios 29:11)

¿Qué significa ser necio? Significa alguien con poca inteligencia, en este caso poca inteligencia emocional. Por lo tanto, incapaz de controlarse. Por el contrario, el autocontrol es una característica de las personas sabias.

Cuando controlamos nuestras emociones, dejamos espacio a nuestra mente, y al hacerlo surgirán las ideas que harán posible el cambio y la solución a los problemas. Por el contrario, dar rienda suelta a nuestras emociones solo agravará el problema y no conseguiremos nada. Veamos que dicen las escrituras:

Oh tú, que te despedazas en tu furor, ¿Será abandonada la tierra por tu causa, y serán removidas de su lugar las peñas? (Job 18:4)

En este versículo se trata de mostrar de manera irónica que no conseguimos nada con el enojo. Ni la tierra será abandonada, ni se moverán las rocas por nuestro enojo. En realidad, con solo enojarnos descontroladamente no conseguiremos nada.

Hace algunos años, tuve la triste misión de visitar a una pareja con problemas. Ambos eran tan iracundos que momentos antes de mi llegada, había llegado la policía, los vecinos los habían llamado por el escándalo que ambos esposos hacían. Fue penoso, porque ambos eran miembros de la Iglesia, conocían el evangelio, pero ninguno de ellos podía controlarse.

Solo cuando logramos calmarlos, comenzamos a encontrar ideas para la solución de sus problemas. Esa noche el dejó la casa y prometieron asistir a una consejería.

Luego de varias entrevistas y después de iniciar un proceso de auto-control volvieron a vivir juntos y a restaurar su matrimonio.

En el caso de esta pareja, la corta separación permitió que tuvieran la tranquilidad para resolver los muchos problemas acumulados. Uno a uno ellos fueron encontrando el camino de la restauración. La presencia de un tercero, ayudo. Lo que confirma el hecho que a veces se hace necesario buscar ayuda, especialmente cuando la relación ha llegado a un punto crítico.

### **3.- Comprender nuestro enojo.**

Es en este punto cuando debemos usar nuestra capacidad de análisis. Veamos que dicen las escrituras:

La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa. (Proverbios 19:11)

**“pasar por alto la ofensa”** ¿Qué significa? No significa ignorar la ofensa. Significa ponerla en segundo plano para poner en primer plano la solución. La mejor manera para resolver los problemas es pensando, no siempre reaccionando con emociones.

**“la cordura”** Según el diccionario la cordura es la capacidad de pensar y obrar con buen juicio. Cuando resolvemos las causas de nuestro enojo, no solo resolveremos el problema que tenemos frente a nuestros ojos, sino que haremos de nuestra relación una mejor y una más sana convivencia familiar. Las escrituras nos narran que el Rey David estaba en guerra, entonces envió algunos de sus soldados a pedir alimentos entre los pobladores de Israel. Un hombre llamado Nabal no solo les negó darles alimentos, sino también humillo a sus hombres.



Esto enfureció a David, y fue a ver a Nabal con cuatrocientos hombres. La esposa de Nabal fue informada de que David venía a ver a su esposo muy enojado. Entonces, tomó alimentos y algunos asnos para darle encuentro a David y evitar una tragedia.

Abigail, quien era la esposa de Nabal logró darle encuentro a David, al hacerlo se inclinó a él y puesta su cabeza en tierra rogó por su familia y por su esposo.

Ella razonó con él, y le hizo ver que si no se detenía podría cometer un grave pecado que afectaría su relación con Dios y su propia salvación. Ella le hizo comprender las razones legítimas de su enojo, pero también le hizo comprender las consecuencias de no controlarlo. Entonces, David tomó los asnos y alimentos y volvió por su camino. (1 Samuel 25:10-38)

Comprender nuestro enojo y sus consecuencias es esencial para dominarlo y manejarlo.

#### **4.- Evitar con el enojo**

Ya hemos visto que hay que aceptar el enojo, hay que controlar el enojo, y comprender nuestro enojo. Todo eso puede estar bien, sin embargo, si no produce un cambio, no es suficiente y no sirve de mucho.

Dicho de otro modo, debemos evitar chocarnos con la misma piedra una y otra vez. Eso implica ordenar nuestra vida y nuestra relación de pareja de tal modo que sea más difícil volver a enojarnos de lo mismo.

Es penoso que parejas pasan años y años peleando por lo mismo una y otra vez. Pareciera que nunca han aprendido o que la experiencia matrimonial ha servido de muy poco. Llegan a ser parejas maduras por gusto, pues pelean por cosas que suelen ser motivo de disputas en parejas mucho más jóvenes. A veces, simplemente se acostumbran a vivir así.

En realidad, deberíamos esforzarnos para que nuestra relación de pareja sea cada vez mejor. Para eso, debemos tener propósitos y acuerdos claros, y aprender de toda experiencia previa, y a medida que pasa el tiempo debemos usar nuestro sentido común para evitar toda circunstancia que pudiera desgastar nuestra relación.

#### **Cambiar nuestro enfoque**

Finalmente, algo que podría ayudarnos a evitar el enojo, es saber las consecuencias en nuestra relación de una continua actitud agresiva, veamos que nos dice la ciencia:

Hace algunos años unos científicos rusos experimentaron con perros. La idea fue poner un perro en una habitación, y cada vez que se encendía una bombilla de luz venía una descarga eléctrica.

Luego de varios intentos, el perro entendió relación entre la bombilla encendida y la descarga. Eso hizo, que con tan solo encender la bombilla el perro se desmayara o se orinara aunque no hubiera habido la descarga, esto sucedió porque el perro asoció la luz con la descarga. A eso se le llamo: reflejo condicionado.

Luego se añadió una campana, esto es, que cada vez que sonaba la campana se encendía la bombilla y luego se daba la descarga eléctrica. Luego de varias repeticiones, el perro comenzó a reaccionar con tan solo el sonido de la campana, aunque no hubiera habido la luz o la descarga eléctrica, igual el perro se desmayaba o se orinaba.

Usted se preguntará, ¿Qué tiene que ver eso con la relación de pareja? Imagínese por un momento que su esposa es el perro y usted la bombilla de luz. Ahora, imagínese que cada vez que usted aparece frente a ella, viene una descarga de 220 voltios de crítica, de ofensa, de maltrato, de corrección, de humillación. Entonces, luego de varias repeticiones, ella asociara su presencia con ese ataque. En otras palabras, después de varias repeticiones ella asociara su presencia a todo ese voltaje psicológico y reaccionara negativamente aunque usted no le haya dicho nada. ¿Porque? Por el reflejo condicionado.

Pero el experimento no acabo allí, porque luego de un tiempo los investigadores se preguntaron, si este reflejo condicionado podría revertirse. Así que comenzaron a experimentar con el mismo perro, en la misma habitación, con la misma bombilla de luz. Pero esta vez, en lugar de darle una descarga eléctrica, le daban al perro un rico bocado de carne.

Al principio, el perro reaccionaba negativamente, o sea, se orinaba o temblaba porque creía que vendría la descarga eléctrica. Pero luego de varias repeticiones y al ver que no se daba la descarga sino que aparecía un rico bocado. Entonces el perro cambio, en lugar de temblar, comenzó a mover la cola cada vez que veía la bombilla de luz encendida. ¿Qué sucedió? Nuevamente el reflejo condicionado.

Esto significa, que si su relación no es buena, solo debe de cambiar la descarga eléctrica por un bocado, hablando figurativamente. En otras palabras, significa que cada vez que usted esté en la presencia de su pareja, debería de haber un bocado de elogio, cortesía, amabilidad, respeto, etc. Entonces, todo comenzara a cambiar para bien.

El punto aquí, es que usted debe de darse cuenta en su relación, ¿Qué clase de asociación tiene su pareja en relación a usted? ¿Es buena? ¿Se alegra con solo verlo? Si es así, felicitaciones. Si no es así, debe de cambiar. Según los rusos y Dios... **"Es posible"**

# Lección 6

## COMO PROMOVER LA IGUALDAD Y LA UNIDAD

Contenido.

- . Un mandato a toda pareja
- . ¿Por qué debemos procurar la unidad en la pareja?
- . ¿Cómo lograr la unidad?
- . Lo que evita que logremos la unidad

### **Un mandato a toda pareja**

Cuando Dios bendijo el primer matrimonio de la humanidad, entre Adán y Eva, se les dijo que debían ser uno. Pero esto no fue un mandamiento tan solo para ellos, en realidad, esta unidad debía de ser para todo matrimonio en adelante.

La pregunta que podríamos hacernos es, ¿Por qué Dios nos pide que seamos uno en el matrimonio?

Veamos las siguientes razones:

#### **1.- Para obtener ayuda.**

En Génesis 2:18 dice:

Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre este solo; le hare ayuda idónea para él.

Cuando leemos este versículo, entendemos que la primera razón para conformar matrimonios unidos, es para obtener ayuda idónea. La palabra idónea significa capaz. Y en realidad, nadie puede ser más capaz para ayudarnos a alcanzar la eternidad que nuestro (a) compañero (a) eterno (a).

#### **2.- Para conformar familias sólidas.**

La segunda razón la encontramos en Génesis 1:28 veamos:

<sup>28</sup> Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra.

Las palabras “Y los bendijo” “multiplicaos” “fructificad” y “llenad la tierra” tienen relación con el conformar familias. Y por experiencia sabemos que no es posible alcanzar ese objetivo o cualquier otro, si no alcanzamos una unidad matrimonial. La unidad de la pareja hace más sólida la familia y crea la plataforma para que los hijos crezcan psicológica, espiritual y físicamente sanos.

Cuando no existe unidad en la pareja, la familia se desintegra o sufre.

Por ejemplo en la educación de los hijos, cuando el padre premia lo que la madre castiga o viceversa, y no desarrollan unidad en la formación de los hijos, los niños nunca tendrán claro lo correcto o incorrecto. La unidad es esencial en la pareja para el éxito en la educación de los hijos y para otros aspectos en la vida familiar.

### **3.- Para cumplir la voluntad de Dios**

La tercera razón es simple de entender, debemos ser uno porque así lo mando Dios. Veamos:

<sup>24</sup> Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.

Notemos que todo el versículo está en imperativo, o sea en mandato u orden. Las palabras “dejara”, “unirá” y “serán” no son opciones, son mandatos del Señor para todos los matrimonios sellados bajo su promesa.

¿Por qué debemos obedecer? No solo porque Dios así lo manda, sino también porque debemos confiar en Él. La sabiduría divina es el mejor ingrediente para una familia feliz. El solo hecho de esforzarnos en alcanzar una unidad de pareja, hará que nos sintamos mejor y obtengamos un mayor gozo en nuestra vida familiar.

Ahora, luego de conocer el por qué debemos buscar la unidad en la pareja, deberíamos preguntarnos: ¿cómo lograr esa unidad?

#### **¿Cómo lograr la unidad en la pareja?**

Las escrituras siempre son una excelente fuente de ayuda, así que veamos que aprendemos:

#### **1.- Tomando tiempo**

<sup>24</sup> Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. (Génesis 2:24)

La palabra clave en este versículo es “serán” ¿Porque? Porque la unidad con su pareja necesitara tiempo. Note que Dios nunca dijo: Son uno, dijo “serán”.

Nadie mejor que Dios sabe que usted necesitara tiempo. Saber esto es importante, para tener la paciencia en ese proceso. Por lo tanto, no se impaciente y no exija a su pareja una unidad perfecta al principio, esto no es automático, es todo un proceso que deberá estar lleno de amor y paciencia.

Cuando usted cree que conoce a su pareja, entonces la vida termina mostrándole que aún hay mucho más que conocer en el o ella. Permítame ponerle algún ejemplo:

Muchas parejas creen conocerse bien aun antes de casarse, pero ¿Esto es así? Por experiencia podemos decir que no es lo mismo ser novios y vivir separados que ser recién casados y convivir. No es lo mismo ser recién casados que ser casados con hijos pequeños, no es lo mismo ser casados con hijos pequeños que ser casados con hijos adolescentes, no es lo mismo ser casados con hijos adolescentes que ser casado con hijos adultos solteros, y las cosas siguen cambiando cuando tenemos hijos casados y cuando somos abuelos. En realidad, todos esos momentos como pareja requieren ajustes, madurez y por lo tanto toman tiempo.

## 2.- Sin secretos

<sup>25</sup> Y estaban ambos desnudos, Adán y su mujer, y no se avergonzaban. (Génesis 2: 25)

¿Qué significa que estaban desnudos? Significa que en la pareja no deben de existir secretos. Amigos o amigos secretos, correos electrónicos secretos, o que los ignora su pareja son un peligro para la unidad.

## 3.- Unir y dejar

<sup>24</sup> Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. (Génesis 2: 24)

Las palabras clave en este versículo son: “dejar” y “unir” Lo que trata de decirnos la escritura es que usted no podrá ser una unidad con su pareja mientras siga más unido (a) a su antigua familia que a su propio esposo(a)

Su antigua familia siempre será importante para usted, siempre deberá amarlos, pero su enfoque no debe estar en ellos sino en su nuevo hogar.

El tiempo, las actividades, y el esfuerzo personal deben de estar enfocados en su pareja y nueva familia.

## 4.- Buscando comunión con Dios.

Es interesante que mientras Adán y Eva tuvieron obediencia y comunión con Dios, permanecieron en el huerto del Edén. En el momento en que desobedecieron y perdieron esa comunión tuvieron que dejar el Edén. Esto ¿Qué significa? Significa que los problemas comienzan cuando dejamos de tener comunión con Dios.

En el caso de Adán y Eva las consecuencias fueron múltiples. **Primero**, tuvieron que dejar el Edén, o su primer hogar, esto quiere decir que cuando perdemos comunión con Dios, las consecuencias pueden afectar nuestras posesiones temporales; **Segundo**, Adán y Eva tuvieron vergüenza y se escondieron a causa de su transgresión y pecado, esto significa que cuando nos alejamos de Dios como matrimonio podemos sufrir vergüenza el uno frente al otro e incluso frente a Dios y frente a los hombres. Esto hace más difícil trabajar y convivir en unidad.

Hace algunos años tuve que entrevistar a un hombre que se había alejado de Dios, lo suficiente para adquirir una adicción a la pornografía. Fue para el muy vergonzoso aceptarlo y luego confesarlo a su esposa, el tema adicional es que su esposa siempre lo supo, pero en lugar de ayudarlo solo fingió desconocerlo.

Esto afectó su relación de pareja en varios aspectos; **Tercero**, Adán y Eva perdieron la unidad como producto de su desobediencia. Note que Adán culpó a Eva de su transgresión, y ella culpó a Satanás de su pecado. En otras palabras, ellos dejaron de actuar como unidad.

Perder nuestra comunión con Dios es una mala idea en el matrimonio. Perdemos mucho. Por lo tanto, acciones tan simples como: nuestras oraciones, nuestra lectura diaria de las escrituras, la asistencia a la iglesia y al templo, nuestros llamamientos, y finalmente, nuestras noches de hogar. Nos darán grandes beneficios. Nos prepararán mental y espiritualmente para trabajar por nuestra unidad familiar.

### **Lo que evita que logremos la unidad**

Las relaciones perfectas no existen pero existen hábitos y costumbres que son capaces de mejorarlas o destruirlas, casi sin darnos cuenta, porque no siempre estamos conscientes de nuestras acciones. Veamos algunas:

#### **1.- No tener tiempo para el otro.**

A veces sin darnos cuenta estamos tan ocupados que olvidamos tener tiempo para el otro. En el caso de las esposas, el tiempo en los asuntos domésticos, o el cuidado de los niños pueden ser temas muy importantes, sin embargo, la relación de la pareja también lo es, en el caso de los esposos sucede algo similar, los asuntos laborales o los asuntos eclesiásticos pueden ser importantes, sin embargo, también es muy importante dedicar tiempo a la pareja.

Según el libro de Eclesiastés 3:1-8 dice cada cosa tiene su tiempo si nos organizamos. Así que hay que hacerlo.

En las escrituras encontramos la historia del profeta Oseas, quien era casado con Gomer (Oseas 1:3). Siendo un sacerdote y profeta no podríamos dudar que era un gran hombre. Sin embargo, su matrimonio se había destruido, su esposa lo había dejado por otro hombre. Aunque después ella misma fue abandonada por esta otra relación.

No conocemos los detalles de la relación matrimonial entre Oseas y Gomer, pero podemos sacar algunas conclusiones de la historia. Lo primero, es que aunque Oseas era un gran hombre habría descuidado el tiempo con su pareja. Note que en la historia no se dice que Oseas haya pasado algún momento a solas con su esposa, sin embargo, cuando él quiso recuperar su relación la llevó al desierto a pasar un momento solos (Oseas 2:14) para hablarle al corazón. Lo segundo que encontramos en esta historia, es el tierno lenguaje que tuvo con ella al querer retomar la relación (Oseas 2: 16). Evidentemente, son cosas que no había hecho antes y quizás de algún modo, fue parte de las razones para haberla perdido. Lo tercero y quizás lo más importantes es que Oseas era un profeta, lo que trata de enseñarnos las escrituras es que nadie está exento de desgastar su relación cuando no le dedicamos tiempo.

#### **2.- La rutina**

El relato de la rana es particularmente útil **para iluminar la naturaleza de las relaciones**. Si usted coloca a una rana en una olla con agua hirviendo, la rana inmediatamente va a saltar fuera del agua. Instintivamente sentirá el daño y el peligro y elegirá sobrevivir a como dé lugar.

Es una historia muy diferente si coloca a la rana en la misma olla con agua fría y muy lentamente comienza a calentar el agua. La Rana se irá adaptando a la temperatura, dando como resultado un aletargamiento. Eventualmente la rana perderá su voluntad para abandonar el agua hirviendo y lentamente se ira muriendo.

Esto es lo que sucede en algunas relaciones amorosas. **Nos vamos aclimatando a una ambiente tóxico y mediocre.** Nos acondicionamos a ver la vida con la ausencia de alegría y placer. Nos pasa como la rana, vamos perdiendo la iniciativa de brincar y salir del agua hirviendo y prosperar. Y finalmente, matamos nuestra relación.

En el libro de Eclesiastés 9:9 dice:

Goza de la vida con la mujer que amas, todos los días de tu vida...

En el momento que comenzamos a sentir que esto no es así, es un buen momento para un cambio y salir de la olla. Que el Señor los bendiga.