

# El noviazgo: Preparación para un matrimonio exitoso

*Nancy L. Van Pelt*

Guillermo y Nina se conocieron en la iglesia. Luego salieron para comer algo. "Hablamos por horas", dice Nina. "Nunca había conocido antes a alguien con quien pudiera entenderme tan bien y tan rápido. Esa primera noche lo conocí mejor que a todos los otros muchachos con quienes había estado saliendo. Le conté cosas de mí que nunca había compartido con nadie. Salimos todas las noches de esa semana y entonces Guillermo me hizo una propuesta matrimonial. Yo estaba de acuerdo y acepté".

Guillermo también recuerda esa primera semana: "Nina era la chica más inteligente y hermosa que alguna vez haya conocido. Me costaba sacarle los ojos de encima. Quería tocarla y retenerla. Ella tenía una fuerte atracción sexual. Nos vimos todos los días. Yo estaba hechizado. Nunca amé a nadie de la manera que la amé. Sabía que era así. Teníamos que casarnos".

Guillermo y Nina se casaron un mes después de haberse conocido. Cuatro meses después se separaron e iniciaron los trámites de divorcio.

Dos buenas personas, honestas en sus sentimientos del uno hacia el otro, se casaron para descubrir que su matrimonio estaba roto y sus esperanzas derrumbadas. ¿Cuál había sido el error? Sencillamente, no se conocían suficientemente. Fueron víctimas de un noviazgo trágico.

## **Mira antes de saltar**

La más grande tragedia de un noviazgo es contraer enlace antes de haber superado la onda de sentimientos al rojo vivo, para encontrarse más tarde que uno está casado con una persona totalmente incompatible. La sociedad le pone como etiqueta a esta experiencia: "Matrimonio fracasado", cuando en realidad lo que ha fracasado es el noviazgo.

Más de un millón de divorcios se registran por año en los Estados Unidos solamente. La mayoría de estas parejas se casaron dentro de los primeros siete meses de haberse conocido. La duración promedio de estos matrimonios es de siete años y alrededor de la mitad de los casos se desintegraron dentro de los primeros tres años. Todas estas parejas se presentaron ante el altar con los ojos brillantes de alegría, prometiéndose amor y fidelidad eternos y jamás imaginaron que estaban cometiendo la más grande equivocación de sus vidas. ¿Qué pasó con esas charlas plenas de refulgentes estrellas en los ojos, tiernas promesas, miradas prolongadas, abrazos estrechos, besos apasionados y los susurros de amor?

Las palpitantes emociones no dan lugar al buen sentido y la gente se apresura a tomar compromisos que puede lamentar en los años venideros. No existe tal cosa como el amor instantáneo. Las relaciones fuertes y duraderas se establecen sobre extensos períodos de tiempo cuando "tratando de conocerte" es el tema mayor. Es por esto que hago énfasis en bajar la velocidad y mirar cuidadosamente antes de saltar.

## **Etapas del noviazgo**

El noviazgo se desarrolla a través de siete etapas. Cada una tiene su función y propósito al establecer la base para la relación. Si se abrevia o elimina cualquier etapa, se produce un vacío de desarrollo en la relación y ello acarreará problemas.

*Etapas 1: Amistad.* Durante la amistad cada uno trata de conocer al otro mientras participa de actividades no románticas, sociales, recreativas, espirituales e intelectuales. La mayoría de dichas actividades son de orientación de grupo, opuestas a las orientadas hacia la pareja. Esta etapa es más informal y menos emotiva que las etapas finales del noviazgo, pues no existen matices románticos o sexuales.

La amistad es menos tensionante que el noviazgo, porque la amistad no es noviazgo y no hay necesidad de representar papeles. Con frecuencia los amigos son más honestos entre sí que los novios y esto es posible porque los amigos llegan a ser emotivamente más profundos que los novios.

Llegar a ser amigos antes de involucrarse románticamente tiene mucho sentido. Si tú te enamoras demasiado rápido y la relación no funciona, muy difícilmente volverás a ser amigo otra vez. Si tú te tomas el tiempo para conocer a alguien a nivel de amistad primero y dejas que el amor crezca lenta y gradualmente, estarás más próximo a tener un amigo o amiga para toda la vida sea que te cases o no con esa persona. Más aún, los idilios que brillan instantáneamente, habitualmente se consumen así de rápido. Y es muy posible que seas juzgado o juzgada por cualidades superficiales como tu apariencia o tu estructura física antes que por tu carácter.

Es más difícil mantener una buena amistad que ser novios. Lo más fácil de hacer cuando encuentras a alguien que te resulta atractivo o atractiva es subir a altas revoluciones dándole todo lo que tiene para disparar. Es infinitamente más difícil sacar el pie del acelerador y moverse lentamente cuando no hay curvas, desvíos o rutas cerradas a la vista. Pero eligiendo ir rápido la ruta fácil raramente desarrolla una relación duradera debido a que cuando surgen los conflictos la tendencia es tomar la salida más fácil, que es salirse de la ruta.

*Etapas 2: Citas casuales.* Dos amigos se separan del grupo para compartir actividades que ya saben que disfrutan juntos. Como el grado de

integración emocional entre ellos es bajo, ambos tienen libertad de salir con otros. No se consideran a sí mismos enamorados. Los momentos placenteros son compartidos junto con una amistad que puede prometer algo para el futuro.

Una pareja debería mantenerse en la amistad y la cita incidental por seis o doce meses. Este es el tiempo que se toman para conocer sus gustos, lo que no les agrada, el origen de los hábitos y conductas. Si lo que ellos aprendieron en este ritmo sin apuro se corresponde con lo que están buscando podrán entrar lentamente dentro de la tercera etapa. Es posible mantener la amistad por meses y hasta años sin estar románticamente involucrados.

*Etapa 3: Relación especial.* Esta es una etapa intermedia. Hay un creciente afecto entre los componentes de la pareja, pero todavía no han alcanzado el grado de dedicación que requiere una relación más firme. Están dedicando más tiempo juntos pero no están participando aún de una relación más afianzada.

*Etapa 4: Relación firme.* En esta etapa hay un entendimiento entre ambos por el que no saldrán con otros. Cada uno ve al otro más a menudo que en la relación incidental o casual. Por primera vez tienen lugar las palabras *dedicación* y *exclusivo*. La relación más sostenida provee una oportunidad de observarse el uno al otro con más cuidado aunque sin compromiso de matrimonio. Esta etapa prueba también la relación con mucho más cuidado. Revela si las dos personas involucradas son capaces de mantenerse dedicadas a la misma relación, un hecho vital que debe conocerse antes de considerar el matrimonio.

En esta etapa los componentes de una pareja pueden pensar que están enamorados cuando todavía pueden no tener esa certeza. Pero existe la oportunidad para ellos de desarrollar confianza y seguridad en una persona del sexo opuesto sobre un período extenso de tiempo. Durante esta etapa pueden observarse muchos rasgos de la personalidad: sentido del humor, capacidad de escuchar, modales, espiritualidad y madurez, manejo de diferentes opiniones y habilidad para comunicarse.

La relación estable ofrece un serio período de prueba durante el cual una pareja puede tomar decisiones inteligentes sobre su compatibilidad. Esto también implica un aumento de los sentimientos de amor mientras la pareja dedica más tiempo a estar a solas. Las urgencias sexuales pueden explotar latiendo a un alto nivel continuamente. La sexualidad ahora podrá confundir las emociones y complicar el proceso de separar la infatuación del amor real. Una relación afianzada convoca al renunciamiento, la paciencia y la disciplina, rasgos que toman un largo trecho en la

construcción de una relación duradera. Esto forma un puente natural para el compromiso o la instancia previa al mismo.

*Etapas 5: Precompromiso.* El precompromiso es la etapa en la cual una pareja comienza a discutir la posibilidad de casarse. Hablan de casarse "algún día". Algún día: cuando terminemos de estudiar, cuando consiga un mejor puesto, cuando lo podamos pagar, cuando las circunstancias sean favorables o lo permitan. Todas las conversaciones son tentativas, pero la pareja está más segura de que están hechos el uno para el otro. Su comprensión es privada y personal en lugar de ser terminal o dependiente. Durante esta etapa una pareja puede echar una mirada en profundidad a sus estilos de vida o personalidades, para saber si son lo suficientemente compatibles como para casarse. Mucho de lo que se acostumbraba discutir únicamente durante el compromiso formal se abre aquí para ser escudriñado. Esa manera de encarar el asunto torna el compromiso más significativo, así como reduce el número de compromisos quebrantados o rotos.

*Etapas 6: Compromiso formal.* El compromiso formal sigue al del "algún día" de la etapa previa. Este trae un profundo sentido de dedicación y pertenencia que no había en el precompromiso. Hay unas cuantas cosas que separan el compromiso formal del precompromiso. Un compromiso formal sirve como anuncio público a la familia y los amigos que una pareja tiene la intención de casarse. Ello ofrece una oportunidad de ajustarse al hecho de que se formará pronto una nueva familia, y un nuevo miembro se unirá a la familia grande. El anuncio público también refuerza la dedicación. Cuanto más gente sabe del compromiso, tanto más seguro es que la pareja siga junta hasta el casamiento, al punto de que un compromiso secreto no es un verdadero compromiso.

Segundo, el futuro consorte presenta a su futura esposa un regalo que solemniza la celebración del compromiso. Este regalo es un símbolo del cometido del uno para el otro y afirma la dedicación mutua de la pareja. Tercero, queda establecida una fecha de casamiento y se inician los planes para festejar los esponsales. Este es un compromiso de matrimonio. Por lo tanto, se deben trazar los planes para una boda. Un compromiso sin fecha de casamiento en perspectiva destruye el valor del compromiso.

Durante el compromiso, las expresiones de afecto se vuelven más intensas porque están en la transición entre el galanteo y el matrimonio. Debido a la urgencia de dar cumplimiento al deseo natural por una intimidad sin restricciones, los compromisos de una duración limitada de hasta seis o nueve meses resultan ideales. Si una pareja ha dedicado dos años tratando

de conocerse mutuamente antes del compromiso, un período breve de compromiso es suficiente.

Esta es la última oportunidad de observar al futuro socio antes de amarrarse el uno al otro para toda la vida. Este es el momento de sacar a luz cualquier diferencia sin resolver o revelar cualquier secreto escondido, revisando y volviendo a revisar cada evaluación.

Un compromiso no es un contrato sellado para siempre que fija el destino de una pareja. Es posible que una pareja pueda decidir no casarse después de todo. Este es un fenómeno muy duro y poco comentado. Del 40 al 50 por ciento de los compromisos se rompen. A pesar de lo difícil que resulta ser, todavía un compromiso roto es mejor que un matrimonio roto.

La tarea más importante a ser lograda durante el compromiso no es planear la boda, sino el apoyo y asesoramiento prematrimonial con un pastor calificado o un profesional especializado. Cada pareja debería tener un mínimo de seis sesiones de ese tipo antes de casarse.

*Etapas 7: Matrimonio.* El matrimonio se diferencia de las etapas anteriores en que es la última y se vincula con los procedimientos legales y los juzgados necesarios para disolver la relación por medio del divorcio. Tiene que ser la continuación de la fase romántica de cortejo, caracterizada por afectividad, respeto, cortesía y diversión. Todo junto.

### **Poniendo el carruaje delante del caballo**

Desafortunadamente, las parejas frecuentemente atraviesan estas etapas fuera de secuencia. Tan ansiosas están por encontrar el amor, que saltan los preliminares y se zambullen en el romance. Pero todo el componente romántico no produce necesariamente amor duradero si no se ha establecido primero una amistad duradera.

La mayoría de las parejas tiene la tendencia a actuar con prisa y casarse demasiado rápidamente. Toda pareja debe salir junta por dos años antes del compromiso. Idealmente, deberá dedicarse un año para la primera, segunda y tercera etapas, a fin de que lenta y cuidadosamente se nutra primero la amistad.

Para ganar el amor y el respeto de su compañero o compañera, muchos muestran sólo su lado mejor y tratan de ocultar sus faltas y errores. Creen que si la otra persona se entera de sus equivocaciones y fallas o idiosincrasias serán menos amados. De manera que juegan un papel y actúan por un tiempo como si esas faltas no fueran parte de sí mismos, dejando ver a sus amados sólo lo mejor de sí. Tal comportamiento no es nada más que una máscara.

Pero no muchos pueden enmascarar sus tendencias negativas por todo un año con éxito. Sólo muy ocasionalmente tal juego llega más allá. Por lo

tanto, cuando una pareja se precipita al casamiento, sus componentes no se permiten tomar el tiempo suficiente para que esa máscara se caiga. Están casándose con alguien que es virtualmente un extranjero, alguien que podrá volverse muy extraño, mucho más de lo que alguna vez hubieran deseado saber. La rápida aceleración de las relaciones es tan excitante que los sentimientos románticos se mantienen vivos aún cuando se están marchitando. Mientras la euforia se intensifica, la emoción de ser una pareja y hacer cosas agradables juntos no les permite ver la realidad. Casándose apresuradamente sin tomar suficiente tiempo de conocer a la otra persona, es saltar dentro de una relación basada en suposiciones; suposiciones que pueden asombrar a los componentes del matrimonio. Ciertos investigadores de la Universidad del Estado de Kansas encontraron "una fuerte correlación...entre extensión de tiempo dedicado a salir por parte de los esposos actuales y su actual satisfacción matrimonial". Los investigadores notaron que "los matrimonios que se habían estado citando por más de dos años antes del casamiento alcanzaron un nivel consistentemente alto en la satisfacción matrimonial, mientras que las parejas que se habían estado citando por períodos más breves, alcanzaron un nivel en un amplio espectro de muy alto a muy bajo".

Guillermo y Nina podrían haber salvado su matrimonio si su noviazgo hubiera incluido este esquema de los dos años. Nada llama más rápido mi atención que escuchar a una pareja hablar del matrimonio, pero que no ha salido por suficiente tiempo antes del casamiento. Están por prometerse "hasta que la muerte nos separe" y desestiman seriamente la necesidad de una fuerte relación y capacidad de comunicación necesarias para afrontar las crisis financieras, tiempos de enfermedad, y malos entendidos.

La regla de los dos años se aplica también a los que ya han estado casados previamente. Los que se vuelven a casar pueden sufrir algunos de los más grandes fiascos, pues por considerarse "experimentados" creen que pueden ahorrarse todas "esas cosas de chicos". "Después de todo", declaran, "nosotros no somos adolescentes".

Cada pareja, sin importar su edad, circunstancias o experiencia, debe tomar dos años completos para evaluar su preparación para el matrimonio.

Cuando lo hacen tienen una significativa posibilidad de hacer una buena elección. El consejo más importante que doy a las parejas puede resumirse en dos palabras: "*¡Tómense tiempo!*"

## **Relaciones pausadas**

Progresar demasiado rápidamente en una relación causa un par de problemas. Primero, hay una fuerte posibilidad de que la pareja no reduzca el paso lo suficientemente como para desarrollar las cualidades necesarias

para mantener una relación prolongada. La capacidad de relación como comunicación, resolución de conflictos o negociación de tensiones de poder, podrían no ser probadas. Las parejas inmaduras tienden a resolver sus conflictos en el lecho, especialmente si este patrón de conducta ha sido aprendido en el pasado, y a la primera insinuación de dificultad esta es señalada como una seria amenaza.

Segundo, el desarrollar una relación con una persona del sexo opuesto es tan electrificante que es necesario extender el desarrollo de la intimidad sobre un período de tiempo para que se produzca una real profundidad. El deseo irresistible de dedicar la mayor cantidad posible de tiempo a estar juntos impulsa a la pareja hacia la intimidad física y el compromiso.

Cuando los integrantes de una pareja experimentan una fuerte atracción sexual, asumen que están enamorados y se casan sobre la base de la excitación sexual nada más. Ignoran hechos, indicativos de sus valores, objetivos y sistemas de creencias que pueden hallarse en las antípodas de cada uno. Después que se han casado, descubren que tienen muy pocos intereses en común y sus personalidades son incompatibles. Difieren en muchos aspectos de la vida, desde qué hacer un día libre hasta cómo gastar el dinero. En el medio de tal caos, descubren que su interés sexual también va declinando. Cuando despiertan a lo que cada uno puede ver ahora en totalidad, se divorcian. No estuvieron enamorados sino "*infatuados*".

El desarrollar intimidad física es más excitante y menos trabajoso que desarrollar la intimidad a nivel emocional, espiritual y de amistad. Esto hace que la intimidad física sea más difícil de controlar. Pero puede ser controlada si la pareja selecciona cuidadosamente sus actividades en el noviazgo. Es posible desarrollar algunas relaciones lentamente pero seguras a nivel de amistad, en tanto que otras las lanzan rápidamente a la intimidad física. El pasar una tarde de exploración de una ciudad histórica es más constructivo que pasar un día acariciándose sobre una manta en la playa.

Cathy Guise, protagonista de la tira cómica, comenta: "Soy hermosa, brillante, talentosa, y dispuesta a compartir mi vida con alguien, Charlene. ¡Quiero soñar con alguien... planear con alguien... Yo quiero estar allí para alguien y quiero que alguien esté allí para mí!"

Charlene le responde: "Mi esposo tiene un buen amigo muy simpático que..."

"¡Yiiiik! —chilla Cathy—. ¿Uno en preparación? ¡No quiero nada en preparación! Yo estoy lista para casarme. No estoy preparada para el noviazgo!"

Muchos son como Cathy. El matrimonio es su blanco, pero no quieren tener que atravesar el proceso de prepararse exitosamente para alcanzar su objetivo. Quieren el premio pero no están dispuestos a pagar el precio. Ustedes pueden ser más sabios que esa gente. Antes de quedar involucrados sexualmente y luego intentar construir una amistad, avancen por medio de la amistad y no retrocedan. ¡Y tómense tiempo!

*Nancy L. Van Pelt es especialista en vida*

# Hablemos francamente de la pureza sexual

*Nancy L. Van Pelt*

Mónica fue educada en un hogar cristiano con principios morales que ella compartía plenamente. Al llegar a su mayoría de edad empezó a salir con Andrés. Él no era cristiano, pero no había a mano jóvenes cristianos disponibles, de modo que siguió con él. Andrés era divertido, interesante y cortés, pero tenía diferentes intereses que Mónica. Empezaron a meterse en episodios de relaciones cada vez más íntimas, en las que él exigía cada vez más. A Mónica no le gustaba este aspecto de su relación, pero como no quería perder a su novio decidió seguir así y procurar tener cuidado. No pasó mucho tiempo hasta que él llevó las cosas más allá de lo que ella había imaginado que sería posible. A partir de entonces empezó a obsesionarla un sentimiento de repugnancia.

Las caricias eróticas (en inglés, “petting”) tienen una gran fuerza. Aquellos que se entregan a ellos tienden a cambiar las reglas a medida que van más lejos porque en realidad pocos conocen las reglas. El “petting” va unos pasos más allá de los abrazos y los besos, pero sin llegar a la relación sexual. Eso deja un amplio margen de actividades de exploración corporal abiertas al cuestionamiento, a la imaginación y a la negociación.

Cuando un hombre comienza a acariciar el cuerpo de una mujer, tantea las aguas. Se pregunta cuán lejos va a poder ir. Este proceso le produce un intenso placer porque le resulta sexualmente agradable. Su mente corre anticipando lo que cree que puede venir después. En este punto puede dar rienda suelta a sus mejores recursos : “Nunca he querido a nadie como te quiero a ti, nena”. Inundado por sus hormonas es capaz de decir o hacer cualquier cosa para conseguir lo que quiere.

El plan de ella es probablemente muy diferente. Ella disfruta con los abrazos, las caricias y los besos, y entregándose a los besos y caricias de él satisface sus necesidades emocionales de romance, amor y seguridad.

¡Espera un momento!

Entregarte a tales intimidades fuera del matrimonio, simplemente por la excitación del placer sexual, para disfrutar los estímulos del momento, sólo para pasarlo bien, es algo muy interesado y egoísta. Del mismo modo, permitir que alguien explore tu cuerpo antes de casarte, sólo para sentirte amada y segura es igualmente egocéntrico. Esta verdad es aun mayor en caso de una relación esporádica, cuando el casarse no entra en los planes

de ninguno de los dos. Esto vulgariza la relación. Los riesgos son elevados y las ventajas escasas.

Aclaremos otro punto. El “petting” en sí no es algo “sucio”. Dentro del marco del matrimonio, las caricias son una hermosa experiencia. Son una expresión natural del amor, un juego amoroso que prepara directamente la relación sexual. ¿Cuál es, pues, la diferencia entre el “petting” y el juego amoroso? La diferencia está en la intención. El “petting” es la exploración del cuerpo del otro entre dos personas no casadas que no tienen la intención de entrar en una relación sexual plena.

Y ahí está el problema del “petting”. En que no se queda ahí. En que lleva naturalmente a la relación sexual. Por sí mismo, fuera del matrimonio, es más frustrante que satisfactorio. Nuestros cuerpos fueron diseñados y creados por Dios para responder a los estímulos sexuales y desear tras ellos la relación sexual plena.

Cuando dos personas solteras se entregan al juego amoroso sin la intención de llegar al acto sexual, deben mantenerse constantemente en guardia para detenerlo por miedo de llegar demasiado lejos. Este juego erótico no fue designado para ser interrumpido a voluntad. Quien se acostumbra a avanzar en los besos íntimos del juego erótico y después interrumpirlos, corre el riesgo de no funcionar bien sexualmente después en el matrimonio.

El “petting” se puede comparar a la travesía de un puente tendido sobre un gran abismo. A este lado está la no expresión física del amor, y al otro se encuentra el acto sexual. El juego amoroso puede llevarte a un cuarto del trayecto, a la mitad del trayecto o hasta que sólo falta la décima parte del puente. En ese punto la excitación es tal que es muy fácil que te encuentres al otro lado del puente antes de que te des cuenta.

Cruzar el puente no es algo que siempre ocurre de una vez. Por eso el juego del “petting” resulta cada vez más peligroso. Cada nivel de excitación te pide pasar al nivel siguiente. Hay una fuerza de atracción tremenda entre dos personas que se quieren y que sienten entre ellos la escalada de la química del sexo.

## **Unión de la pareja**

Pero los jóvenes cristianos siempre quieren saber qué está bien y qué está mal hacer antes del matrimonio. La pregunta no formulada en palabras es: “¿Cuán lejos puedo ir sin llegar a pecar?” Hay muchas zonas grises para las que la Biblia no provee una orientación claramente delimitada. Sin embargo, he descubierto un trabajo de investigación acerca de los pasos que unen a la pareja, que aporta excelentes bases para tomar decisiones.

Los primeros estudios conocidos relativos al establecimiento del vínculo íntimo (“pair bonding”) se deben al zoólogo Desmond Morris en su obra *Intimate Behavior*. No obstante, fue la lectura del trabajo del Dr. Donald Joy sobre lo que une a la pareja la que me abrió los ojos a su importancia en el noviazgo. La unión de la pareja tiene componentes tanto físicos como emocionales, espirituales e intelectuales.

## **Cuatro fases, doce pasos**

Se ha observado que los 12 pasos que vamos a detallar se dan de modo consistente en el 80 % de las 500 culturas estudiadas por Morris.

### **Primera fase: No hay contacto físico**

*Paso 1: Del ojo al cuerpo.* La primera mirada no es una mirada sexual. Es una mirada de descubrimiento. Esta primera mirada capta la estatura, el aspecto, el color, la edad y la personalidad. Inmediatamente comienza un proceso de evaluación inconsciente, que sitúa al otro en una escala personal de menor o mayor grado de deseo. Esta primera mirada determina si la relación va a proseguir o no.

*Paso 2: Las miradas se encuentran.* Esto suele ocurrir frecuentemente en el marco de una biblioteca o en una oficina. Cuando las miradas se encuentran, hay una aceleración del ritmo cardíaco acompañado de un rubor de turbación, que provoca la interrupción y el desvío de la mirada. El contacto visual directo se reserva para las personas conocidas, en las que se confía. Así, cuando dos personas se ven por vez primera se suelen mirar entre sí en forma sucesiva más bien que simultánea. A menos que las miradas sean portadoras de un mensaje de interés la relación probablemente no avanzará.

*Paso 3: Se entabla la conversación.* Al principio, la conversación de la pareja se limita a lo más elemental: se dicen el nombre, el lugar donde viven, a qué se dedican, el tiempo que hace. Esta conversación básica permite, sin embargo, avanzar en la observación y en el análisis del otro. Si la pareja continúa hablando, pueden llegar realmente a conocerse mutuamente a través de sus opiniones, pasatiempos, hobbies, ideas, lo que les gusta y lo que les desagrada, sus esperanzas y sueños para el futuro. Aquí se puede determinar ya la compatibilidad. Una pareja puede pasar muchas horas en el paso 3. Yo recomiendo un mínimo de mil horas de conversación (incluso telefónica) para adquirir la capacitación crítica para el noviazgo y un posible matrimonio más adelante. De esta manera cada uno descubre su propio ser profundo y se hace vulnerable al otro, tarea esencial para desarrollar una relación íntima. Este paso no puede ni debe ser pasado por alto. La relación necesita ser frenada y prolongada en este momento antes de que empiecen los contactos románticos. Porque en

cuanto se inicia el afecto romántico, la pareja va a actuar de modo diferente.

## **Segunda fase: Primeros contactos físicos**

Durante la segunda fase de las relaciones, la pareja pasa mucho tiempo hablando pero el contacto ya no es sólo visual. Empieza el contacto físico, aunque no está todavía relacionado con el sexo. Los abrazos prolongados o los besos en la boca aceleran el proceso normal y suscitan respuestas sexuales antes de tiempo.

*Paso 4: Mano en mano.* Los primeros contactos físicos pueden ser inocentes: un apretón de manos, un toque mientras se ayuda a la joven a entrar por una puerta. Si ella rechaza este contacto, es una señal para él de que ella no está todavía lista para nada más. Pero si este toque es recibido con agrado, la relación puede pasar a la fase de tomarse de la mano, lo cual evidencia que la unión entre ambos se está estrechando. Este contacto es también una declaración social: “Tengo a alguien que disfruta estar conmigo”.

*Paso 5: Brazo sobre los hombros.* Pronto la emoción de tomarse las manos disminuye, y se necesita algo nuevo para expresar el creciente interés. Mientras la pareja se daba la mano, los cuerpos no estaban tan cerca, pero al pasar el brazo por los hombros los cuerpos se ponen en contacto y la emoción vuelve a surgir. El abrazarse por los hombros dice algo más que el tomarse las manos. Es un gesto posesivo que significa: “Esta relación sigue adelante”. Al contacto visual y a la conversación se une ahora un mayor contacto corporal.

*Paso 6: Brazo por la cintura.* Pero, eventualmente, la excitación de tomarse de la mano y de pasar el brazo por los hombros también disminuye. Así es que para recuperar la excitación, la pareja pasa a abrazarse por la cintura, expresando mayor grado de posesión del cuerpo. El brazo en torno a la cintura es un signo claro de interés romántico. Observa, además, que las manos están bajando cuerpo abajo, cada vez más cerca de los genitales. Puedes fijarte en las parejas que están en el paso no 6 cuando caminan por la calle, en pantalones de vaquero. A menudo cada uno desliza el dedo pulgar dentro del bolsillo de atrás del otro, con la palma de la mano apoyada directamente en la nalga del otro. El sabe exactamente dónde tiene la mano, y así puede dejarse llevar por la siguiente idea : “Si puedo tocarla aquí por encima de la ropa, me pregunto si podré tocarla también por debajo”.

Se pueden observar frecuentemente parejas en esta fase de relación en el campus de la universidad y en el parque. Sus cuerpos se juntan, pero ambos parecen mirar hacia abajo, como si hablasen a pies. En esta fase se

desarrollan unos niveles de comunicación muy profundos. Se hacen grandes confianzas. Se discuten y se evalúan los grandes temas de la vida. Se comparten muchos secretos personales, y la pareja llega a conocerse mutuamente a un nivel personal bastante profundo.

Los valores, objetivos y creencias tienen que examinarse de cerca porque es ahora cuando se deberían tomar las mayores decisiones sobre el futuro de la relación, si ésta debe continuar o terminar. Se han compartido suficientes confianzas para que la compatibilidad pueda ser estimada. Si existen dudas o preguntas importantes, es ahora el momento de decir adiós. Adentrarse en el paso n° 7 o más allá y romper después puede dejar cicatrices profundas y dolorosas porque para entonces el lazo de unión puede haberse formado ya.

### **Tercera fase: Contacto íntimo**

En esta fase la pareja prefiere darse la cara. Aunque no exista contacto sexual directo, el cambio de posición corporal pone al sexo en una agenda tácita de la que ambos son intensamente conscientes. Cualquier contacto genital llevaría al acto sexual y dañaría la formación de un lazo saludable, introduciría una sospecha de desconfianza que amenazaría a la pareja más tarde si llegaran a casarse. La comunicación es ahora diferente. Hasta ahora la pareja ha estado desarrollando su capacidad de comunicación. Ahora los intercambios verbales se suspenden y los contactos visuales y las expresiones no verbales prevalecen.

*Paso 7: Frente a frente.* Cuando la pareja se sitúa cara a cara, está cruzando una importante barrera. Cada uno debe decidir cuidadosamente si detenerse en este paso o seguir adelante. En este momento se producen tres tipos de contacto: abrazos, besos profundos y prolongados contactos visuales. El estrecho contacto corporal en posición frontal, unido a los besos en la boca, produce una fuerte excitación sexual, en particular cuando se repite y se prolonga. Si la pareja ha tomado tiempo para hablar de estos temas importantes, puede establecerse una comunicación muy profunda con pocas palabras. El contacto visual se vuelve prolongado e intenso. La comunicación verbal tiende a silenciarse mientras que se miran a los ojos el uno al otro. A partir de ahora, la pareja no casada debe tener cuidado en sus expresiones de afecto físico cuando todos los motores del sexo se ponen en marcha.

*Paso 8: Manos a la cabeza.* Aquí la mano de uno se detiene a acariciar la cabeza del otro mientras hablan o se besan. Este gesto íntimo está reservado para aquellos que han desarrollado un alto nivel de confianza. Pocas personas se atreven a tocar la cabeza de otro a menos que estén enamoradas o sean miembros de la familia. Este gesto, por consiguiente,

denota proximidad emocional, un profundo lazo de amistad, amor y cariño. Una pareja que quiere proteger la santidad de la relación que se ha formado debería considerar las consecuencias de entrar en el paso n° 9. Después de que otros factores de compatibilidad hayan sido examinados, deberían hacer planes para casarse o detener aquí el proceso de unión. En otras palabras, la pareja debería dejar de verse a menos que tengan planes de contraer matrimonio en un futuro inmediato.

*Paso 9: Manos al cuerpo.* Ahora las manos del uno exploran el cuerpo del otro. Para el hombre acariciar el pecho se vuelve algo importante. En los pasos anteriores al 9, las manos se mantienen por fuera de la ropa. Después las manos se van a introducir por debajo de la ropa, pero permaneciendo por encima de la cintura. El paso 9 es peligrosamente progresivo, incluyendo masajes en la espalda y otras caricias. Cada vez que los novios entran en el paso n° 9 tienen mayores dificultades para detenerse en él. Por lo general es entonces cuando la mujer se da cuenta de que, o da el alto o será demasiado tarde. Este es el último punto con retorno antes de que se necesite la protección del matrimonio.

### **Cuarta fase: Una carne**

Al último grado de intimidad se llega de un modo apropiado dentro de las relaciones del matrimonio.

*Paso 10: Boca al pecho.* El paso 10 conlleva el desnudar el pecho de la mujer, requiriendo por consiguiente la máxima privacidad. La pareja no busca sólo el placer y la excitación sino que está intentando culminar el acto sexual.

*Paso 11: Manos a los genitales.* Las manos descienden por debajo de la cintura. La excitación sexual y el juego erótico ya están lanzados en esta última y más íntima fase de caricias genitales. El diccionario define como virgen a la “persona que permanece en estado de castidad”. Esta definición muestra que la pureza ya se ha perdido cuando una pareja no casada alcanza el paso 11. Palpar los genitales de alguien difícilmente podría considerarse como algo casto, puro o virtuoso en ninguna cultura.

Técnicamente esto se sitúa a apenas unos instantes antes del acto sexual.

*Paso 12: Genitales a genitales.* El proceso de unión alcanza aquí su más alto nivel de deseo sexual y se completa con la penetración y el coito. La unión de una pareja se ha consumado a medida que avanzaba con esos 12 pasos. Pero su objetivo tendría que estar más allá del placer sexual. El objetivo de este proceso de unión es desarrollar un vínculo indestructible de entrega y confianza entre marido y mujer.

### **Resultados de acelerar o saltar pasos**

Si el proceso de unión de 12 pasos se acelera, pueden producirse varios daños.

1. Cuando algunos pasos se saltean o se aceleran, el lazo de unión se debilita y tiende a romperse o a deformarse. Esto ocurre porque los componentes de la pareja no tomaron tiempo para hablar a fondo sobre asuntos importantes — valores, objetivos y creencias— antes de encontrarse físicamente comprometidos. Una vez que los motores del sexo se ponen en marcha, las personas olvidan otros aspectos del proceso formativo de la relación. Es más fácil y más rápido conocerse en lo físico que en lo emocional, social o espiritual. Esta es probablemente la causa principal de las crecientes estadísticas de divorcios.
2. Después de que una pareja se separa, tendrá tendencia a acelerar los pasos en la relación siguiente. Cada nivel de excitación sexual es tan inmediatamente gratificante que resulta casi imposible quedar satisfecho con los niveles más bajos. La consecuencia a largo plazo de una libertad sexual sin inhibiciones será la dificultad en contentarse con una sola pareja después de múltiples relaciones.
3. Una persona sexualmente experimentada tenderá a empujar a su nueva pareja hacia el acto sexual. Una persona que se ha acostumbrado a recorrer los 12 pasos de excitación sexual sin detenerse encontrará muy difícil frenar el proceso o detenerse en los pasos 7, 8 ó 9.

Ahora que conoces en detalle los 12 pasos que unen a la pareja, podrás decidir mejor qué es lo apropiado para cada fase del noviazgo. Tus valores consagrados a Dios junto con el respeto que tienes de ti mismo dictarán tus decisiones. A medida que tomes conciencia de tus intenciones, recuerda que cualquiera que franquee la barrera de los pasos 6 ó 7, debido a la intensidad del vínculo creado, corre el riesgo del trauma que sigue al divorcio. Los pasos 9 al 12 están fuera de lugar en una relación antes de la ceremonia de boda.

### **Una invitación a la pureza sexual**

El plan de Dios para nuestra vida es perfecto y no ha cambiado nunca. La intimidad sexual para los casados es el designio especial de Dios para la procreación y para nuestra satisfacción. Este es el único estilo de vida que ofrece felicidad completa. A los ojos del mundo, la decisión de mantener la pureza sexual antes del matrimonio puede parecer poco realista, pero los hechos confirman que esa decisión, sin lugar a dudas, te conviene. Deberías considerar tu sexualidad como un don de Dios marcado con el siguiente aviso: “Para el máximo disfrute, no abrir antes de la boda”.

# Después de la boda viene el matrimonio

*Nancy Van Pelt*

Cuando pasó por la puerta de la iglesia, pensé que era el hombre más buen mozo y atractivo que había visto en toda mi vida. Harry estaba apostado en la base naval cercana a mi ciudad natal. Durante nuestra primera cita fuimos a presenciar un espectáculo aéreo que incluía una feria. Nos pusimos a jugar tratando de echar monedas dentro de unas vasijas que podíamos ganar como premio, si lográbamos que las monedas cayeran en el interior de las mismas. Ganamos un par de vasijas, y nos dijimos bromeando que las usaríamos en nuestra casa cuando nos casáramos y fuéramos de misioneros a tierras remotas.

Continuamos saliendo juntos y nos fuimos enamorando cada vez más. Llegado el momento, Harry hizo detonar la famosa pregunta y así se dio inicio a la fiebre de la boda, la cual se realizó en la casa de mis padres, que tenía vista al mar. El organista tocó las primeras notas de la Marcha Nupcial de *Lohengrin* y yo bajé la escalinata que conducía hacia el pasillo central del jardín. Aunque la niña de las flores comenzó a llorar y se rehusó a esparcir los pétalos de rosas, nuestra boda fue como la de un cuento de hadas. La ceremonia se desarrolló sin incidentes. Era un hermoso día y todo el mundo coincidió al decir que el nuestro había sido un casamiento muy hermoso y romántico. Pero después de la boda viene el matrimonio.

## **El golpe de la realidad**

La mayoría de las parejas descubre que a los pocos días después de la luna de miel, la realidad golpea veloz y profundamente. Así es; los novios comparten eufóricos todo el entusiasmo de establecerse en su primera casa, pero deben estar preparados para la desilusión que pueden sufrir después: se esfuman la dicha y el encanto del interés indiviso que se habían estado prodigando mutuamente hasta ese momento. De ahí la expresión “la luna de miel se acabó”.

El novio sufre aun más severamente la desilusión que la novia. Los flamantes maridos tienden a echar de menos la pérdida de libertad y se sienten asediados por sus nuevas obligaciones como dueños de casa y las preocupaciones financieras. Y las flamantes esposas tienden a desilusionarse cuando sus maridos comienzan a considerarlas como si fueran propiedad asegurada. Caen las máscaras que cada uno se puso antes

del matrimonio y se manifiesta la persona como es, con su modalidad y temperamento reales.

El primer año es generalmente el más ríspido de la mayoría de los matrimonios. La mitad de ellos admiten que atraviesan serios problemas conyugales y que el aumento del número de discusiones que sostienen después del casamiento es dramático. También tienden a ser más críticos hacia su pareja “perfecta” de otros tiempos y se vuelven más rigurosos al evaluar sus sentimientos de confianza propia.

Durante los primeros doce meses, un matrimonio tiene que enfrentar la mayoría de los problemas con una experiencia mínima. Para ser veraz, debo admitir que el futuro del matrimonio depende del ajuste que tiene lugar precisamente durante esa época. El tiempo de mayor aprendizaje para una pareja son las primeras seis semanas posteriores a la boda.

Gradualmente aprenden que deben compartir a su compañero o compañera. En otras palabras, no pueden monopolizar el cien por ciento de su interés, afecto, o atención. Jefes, padres, amigos y parientes demandan que se les dedique tiempo.

Además, dentro de esta etapa de desilusión, la joven esposa puede sorprenderse al descubrir que su novio, habitualmente bien aseado, ahora se levanta como su marido de mal aliento y barba crecida. Y cuando ella se quita la frazada de noche y rechina los dientes lo pone fuera de sí a él. Aun cuando la mayoría de las parejas son lo suficientemente realistas para comprender que atender una casa lleva tiempo, no estiman de manera realista el tiempo y esfuerzo que se requiere para hacer compras, cocinar y atender una casa de familia además de un sinnúmero de otras tareas.

Lo que nos salva de la desesperación es que tendemos a soñar con la felicidad en lugar de ponernos a pensar en lo trabajoso y fatigoso que es el matrimonio. Si nos detuviéramos solamente en el aspecto de lo rutinario que es, ¡ninguno de nosotros se hubiera casado! El hecho de que seis de cada diez matrimonios en los Estados Unidos se disuelve prueba que la desilusión se produce temprano, fuerte y rápidamente.

Sin embargo, a medida que se va adquiriendo experiencia personal, uno se da cuenta que su matrimonio sobrevivirá a pesar de los desacuerdos que se produzcan. Y también se aprende a admitir que algunas discusiones son inevitables. Se puede ser amigos y quererse, aunque no siempre haya coincidencia en todas las cosas. Cuando se llega a ese punto, uno suele preocuparse menos por las pequeñeces esporádicas y pensar que suelen suceder aun en las mejores relaciones.



"Aquí dice que una de las causas de divorcio es que los esposos no se escuchan entre sí".

Cada año que vivan como pareja aumentan las posibilidades de permanecer casados. Al llegar al quinto aniversario, las posibilidades de divorcio comienzan a reducirse cada año.

### ¿Qué hace felices a las parejas?

Es difícil aislar los factores que hacen que una pareja sea feliz. Pero la manera en que reaccionas tú ante tu cónyuge y viceversa en tres áreas básicas, en gran medida determina el nivel de tu propia felicidad. Esas áreas son: 1) Tus expectativas futuras. 2) Patrones de

comunicación mutua. 3) Manera en que la pareja toma decisiones y resuelve sus diferencias.

*Expectativas.* Es importante que ustedes clarifiquen sus expectativas bien temprano en el matrimonio. Todo lo bien que se lleven en el futuro se determinará por lo bien que comprendan sus mutuas expectativas, poniéndose de acuerdo sobre ellas con anticipación. Cuando tú y tu compañero o compañera coinciden pueden enfrentar el futuro con confianza, haciendo cada uno su parte. Al final, disfrutarán resultados mutuamente satisfactorios debido a los esfuerzos compartidos. Si tú quieres una casa de sólo un piso y tu pareja desea una de dos pisos, se encontrarán que están confrontando propósitos cruzados.

Las mutuas expectativas se centran generalmente en cinco áreas básicas: a) cómo deseas que se te trate; b) cómo crees que tu pareja quiere que se la (lo) trate; c) cuáles crees tú que son tus responsabilidades y derechos; d) cuáles crees tú que son las responsabilidades y derechos de tu cónyuge; y e) qué esperas del matrimonio a largo plazo.

Algunos matrimonios jóvenes niegan que ellos tienen tales expectativas o piensan que pueden modificarlas ante cualquier situación que surja. Pero las expectativas no pueden ser modificadas tan fácilmente. Se acumulan a través de toda la vida y llegan a formar parte íntima de uno y el cambiarlas podría ser sumamente difícil. Tus expectativas forman parte de ti como la respiración. Así como tú no te das cuenta que estás inhalando o exhalando, tampoco te das cuenta cuán profundamente tus expectativas se han convertido parte de tu ser.

Cuanto más cambios necesiten producirse, tanto más difícil será concretarlos; cuanto menos cambios tenga que hacer un matrimonio acerca de necesidades económicas, sociales, personales y religiosas, tiene más posibilidades de obtener el éxito. El matrimonio que requiere muchos cambios por provenir sus cónyuges de medios culturales muy diferentes, tiene mayores probabilidades de fracasar.

Entonces tiene sentido aclarar todas las expectativas amplia y honestamente antes de la boda. Si las expectativas están en conflicto, ustedes tendrán que descubrir la manera de hacer ajustes, aceptarlas o descartarlas. Se debe abandonar la idea que tienen algunos de que “mi manera de hacer las cosas es la única que funciona” y en cambio aceptar que hay varias maneras de hacer una cosa.

Obviamente, cuanto más se aclaren antes del casamiento las expectativas que se tengan, menos aclaraciones se necesitarán después. Sin embargo, aunque traten cuantas puedan, siempre habrá algunas que no se han previsto. Quedarán pendientes todavía muchos ajustes; pero en esto consiste el matrimonio: el de unir dos sistemas familiares diferentes en la forma de pensar, sentir y actuar, y tratar de integrarlos en una relación armoniosa.

*Comunicación.* Si tú y tu esposa o esposo quieren aprender a llevarse bien, deben desarrollar un sistema de comunicación que permita que cada uno pueda comprender cómo se siente el otro en relación con cada aspecto de la convivencia. Idealmente, el esposo y la esposa debieran ser capaces de tratar cada tema de interés o preocupación mutuos. Sin embargo, las parejas aprenden rápidamente que ciertos tópicos generan temor, ansiedad, duda o enojo. A pesar de ello, cuanto menos de estos asuntos queden fuera de la discusión, tanto más plena y satisfactoria será la comunicación de ustedes.

Cuando se traen al tapete las emociones como tema de discusión, éstas pueden ser analizadas como lo que son: sentimientos. Los sentimientos no son malos de por sí. Son pasajeros por naturaleza y nosotros no seríamos humanos sin ellos. La pregunta importante es si es apropiado que esos sentimientos sean expresados en ese preciso momento.

He aquí algunos lineamientos para expresar sentimientos de manera apropiada:

1. Habla sin enojo u hostilidad. Baja el tono de la voz en lugar de elevarlo.
2. Exprésate con claridad y específicamente. Piensa a medida que hables y aclara lo que quieres decir.
3. Ten una actitud positiva y demuestra agradecimiento. No caigas en una actitud inquisitiva, acusadora, enjuiciadora, generadora de apelativos y otras cosas negativas.
4. Trata de ser cortés y manifestar respeto hacia la opinión del otro, aun cuando no estés de acuerdo.

5. Demuestra sensibilidad hacia las necesidades y sentimientos del otro.

Y ahora, algunos principios para ser un mejor oyente:

1. Manifiesta interés por tu cónyuge. Debes mantener tu mirada en contacto con la de tu compañero o compañera con una sonrisa o con un movimiento de cabeza.
2. Usa frases apropiadas para mostrar que estás de acuerdo, que tienes interés y estás entendiendo lo que escuchas.
3. Formula preguntas bien elaboradas que denoten atención y buen ánimo al hacerlo.
4. Cuando creas que terminaste de escuchar, tómate otros treinta segundos más.

Recomendaría que todos los recién casados eviten tener televisión durante su primer año de casados, pues el mirar televisión les robará muchas horas que podrían dedicar a comunicarse y perder la oportunidad de desarrollar un vínculo más estrecho. Es esencial que durante ese primer año, tan importante, tejan juntos un firme lazo de intimidad que se preserve por medio de una buena comunicación.

*Haciendo decisiones y resolviendo desacuerdos.* Antes de la boda, es muy probable que no te imaginabas ni a ti ni a tu pareja riñendo, discutiendo o incurriendo en actitudes mutuamente derogatorias. Es posible que se lo hayas visto hacer a tus padres y es probable que te prometiste que cuando te casaras nunca harías eso. Y cuanto más joven eres tanto más fácil es que esperes resolver cada problema con buen ánimo y amabilidad.

Sin embargo, mientras te adaptas a la rutina de la vida conyugal, tendrás que tomar decisiones relativas a la vida diaria, el funcionamiento mutuo y los objetivos mayores compartidos. Y cada vez que hagas una decisión, estarás estableciendo una referencia futura. En otras palabras, cuando te encuentres con una decisión similar, no volverás a las negociaciones previas; lo más probable es que te basarás en la decisión tomada anteriormente.

Pero, ¿cómo se logran las decisiones? ¿Puede uno hacer la decisión y tratar de ganarle al otro automáticamente? ¿Siempre debe ceder uno de los dos? Los recién casados se sienten impactados cuando se dan cuenta de que es absolutamente básico para su relación ventilar los sentimientos en voz alta cuando están por tomar una decisión. A menos que cada uno verbalice sus

sentimientos, nunca comprenderán los sentimientos subyacentes *por causa de los cuales* disienten.

No es el disenso, sino el patrón de conducta que estableces durante las primeras semanas y meses de tu matrimonio, en tu intento compartido de manejarlos, lo que realmente importa. He aquí algunos asuntos para recordar:

1. Disponte a estudiar juntos cualquier problema que surja.
2. Trata de resolver las diferencias sin establecer que uno está “correcto” y que el otro está “equivocado”.
3. Evita los arranques de ira. El “levantar presión” raramente produce resultados positivos. El enojo surge casi siempre cuando nuestra autoestima es amenazada. En lugar de mostrarte airado, sería mucho mejor reconocer ese sentimiento de enojo e intentar descubrir por qué es tan necesario defenderse tanto. Los gestos románticos y palabras amorosas son depósitos en el banco del amor, los arranques de enojo hacen enormes extracciones. Vigila que tu cuenta no se quede sin fondos.

## **La crisis de los suegros**

Los problemas con los suegros están a la cabeza de las áreas conflictivas de los recién casados. Más que cualquier otro problema, los desacuerdos vinculados a los suegros afectan los primeros años del matrimonio.

A los padres les resulta difícil dejar ir a un hijo o una hija, a los cuales han cuidado durante tanto tiempo. Durante las primeras semanas y meses de casamiento, ambas parejas de padres observan el agregado a la familia y juzgan de acuerdo con sus propios niveles de exigencia. Algunos estudios realizados muestran que la madre del esposo puede representar el mayor problema, porque ella se identifica más cercanamente con la función de la esposa y puede volverse crítica de la manera en que otra mujer cumple una función que ella ha manejado exitosamente por años.

Estas son algunas sugerencias que pueden ayudar:

1. *Establezcan su propio hogar después del casamiento.* No vivan con sus padres, ni siquiera temporariamente. No es posible desarrollar intimidad en la casa de otro, aun cuando los padres prometan dejarlos solos. El vivir con los padres hace que ustedes sientan que no han crecido lo suficiente todavía y pueden sentirse restringidos en muchos aspectos, hasta en el aspecto sexual.
2. *Esmérense en el establecimiento de una buena relación con sus suegros.* El flamante esposo podría enviar un ramo de flores a su suegra para su

cumpleaños. La nuera podría enviarle a su suegra un regalo para el Día de la Madre. Invítenlos a cenar o a salir de noche. Las recompensas pueden ser grandes. Si tratan a sus suegros como amigos, van a descubrir que ellos los van a tratar a ustedes del mismo modo.

3. *Acepten a sus suegros como son.* Es posible que a ustedes les gustaría hacer algunos cuantos cambios en ellos, pero ocurre que a ellos también les gustaría hacer algunos cambios en ustedes. Concédanles tiempo para ajustarse a ustedes y a la pérdida de su hijo o hija.

Y nunca, nunca, nunca...

- discutas las faltas de tu marido o esposa con tus padres;
- cites a tu familia o pongas a tus familiares como modelos ante tu cónyuge;
- des consejos a tus suegros a no ser que ellos te lo pidan;
- hagas de un viaje a casa de tus suegros tus vacaciones;
- amenaces con un “Me voy a casa de mamá” o realmente lo cumplas.

Cuando visites a tus suegros, procura que las visitas sean cortas. Si ellos te dan consejos, acéptalos cortésmente. Si te resultan adecuados, síguelos. Y si no, ignóralos. Entra en el matrimonio con una actitud positiva hacia tus suegros. Determinate a gozar de tu familia política.

### **La última palabra**

Harry y yo experimentamos numerosos problemas en nuestros primeros años de casados. Aunque no éramos quinceañeros o adolescentes, eramos jóvenes, ingenuos e ignorantes de las disciplinas de la vida conyugal. Tratamos de resolver nuestros problemas a nuestro modo, pero no funcionó muy bien.

Ibamos a la iglesia fielmente, compartíamos el culto familiar con nuestros hijos y hacíamos todas las buenas cosas que se supone que todos los cristianos deben hacer. Pero las cosas no mejoraban. Si no hubiera sido por nuestra fe en ese momento, habiéramos tirado todo por la borda, creyendo que no valía la pena conservar lo que tuvimos juntos, que hubiera sido mejor seguir cada uno por su camino y no seguir atormentándonos más.

Pero la fe cristiana en la que habíamos crecido nos retuvo y no nos permitió hacer eso. Hoy nos hemos afianzado más fuertemente que nunca en el amor del Señor y en el amor del uno para con el otro, lo que nos ayudó a encontrar la solución a nuestros problemas. Aprendimos que sacamos de nuestro matrimonio lo que ponemos en él.

Un matrimonio feliz requiere valentía, determinación, honestidad y sí, ¡una dosis de buen humor! Si tú puedes aprender a divertirte con los errores, el

Cielo promete enviar un escuadrón de limpieza para barrer las piezas rotas y darle a tu matrimonio un comienzo fresco, renovado.

# ¿Límites para las relaciones íntimas?

*Nancy L. Van Pelt*

*Querida Nancy:*

*He estado saliendo con mi novio por cerca de doce meses. Los dos tenemos 23 años y estamos muy enamorados. Nos vamos a casar cuando terminemos nuestros estudios. Quiero ser honesta con usted: Hemos tenido relaciones sexuales varias veces. Nunca creí que llegaría tan lejos con él antes de casarnos. Pero estamos muy enamorados. No quiero hacerlo, pero me siento atrapada. Por favor, ¡ayúdeme!*

*Querida Nancy:*

*Leí su artículo en Diálogo y me gustó mucho. Usted explicó los límites de intimidad que se deben establecer durante el noviazgo, pero ¿cómo puede una pareja que está verdaderamente enamorada evitar avanzar demasiado lejos y demasiado pronto? Me gustaría saberlo.*

¿Puede una pareja de jóvenes de sexualidad normal, que está muy enamorada, poner freno a su mutua atracción física en un contexto social saturado de sexo? La mayoría de los jóvenes no le pone límites a su conducta sexual. Una actitud de "déjate llevar por la corriente" crea situaciones que favorecen la relación sexual prematura.

Una de las mejores cosas que puedes hacer para alcanzar la abstinencia sexual que buscas es reflexionar seriamente sobre tus normas morales, formando un criterio personal para la intimidad física basándolo en tus valores y en la Palabra de Dios. Dedica tiempo a hacer un inventario honesto y decide qué límites le pondrás a tu conducta a fin de alcanzar las metas que te has fijado para tu futuro. Resuelve en qué etapa de tu relación pondrás los límites (lee mi artículo anterior sobre este tema, que apareció en *Diálogo*, 13:2). Recuerda en qué paso se encuentra la expresión de afecto en tu noviazgo y dónde deberías detenerte antes del casamiento. Te recomiendo que comuniques esta decisión no sólo a tu novio o novia, sino también a tus padres, amigos de confianza y al pastor de tu iglesia para afirmarte en ella.

Las jóvenes deben recordar que cuando le permiten a su novio que las bese y las abraze íntimamente, y cuando le dejan acariciar sus senos, él llegará a la conclusión de que ella quiere ir más lejos. En otras palabras, cuando ella le ha permitido llegar hasta ese punto, él lo toma como señal de que puede

avanzar. Por eso es prudente detenerse en los pasos 6 ó 7. Pero ni siquiera una pareja que está firmemente comprometida debe llegar al paso 9. Los límites más allá del paso 7 son resbaladizos y al traspasarlos se corre el riesgo de avanzar con gran celeridad. Detenerse antes del paso 7 puede evitarle grandes dolores de cabeza a más de una pareja.

Babe Ruth, el famoso héroe del béisbol norteamericano, jugó una vez ante un público hostil. En medio de los gritos y los denuestos del estadio señaló con el bate el sitio exacto donde iba a colocar la pelota. Cuando bateó, lanzó la pelota al lugar preciso que había señalado antes, recorrió todas las bases y anotó un punto para su equipo. Cuando fijes tus normas de conducta en el área afectiva, piensa en Babe Ruth. Traza un plan definido sobre lo que vas a hacer y así podrás mantener una relación amorosa sana y madura, sin violar tus principios.

Muchos podrán decirte que eres incapaz de lograr lo que te propones; pero cuanto más claramente definas tus normas, más probabilidades habrá de que las mantengas. Como Babe Ruth, sigue pensando en el lugar exacto adonde quieres llegar.

Algunos pueden discutir si la abstinencia total hasta el matrimonio es realista y hasta posible en una sociedad como la actual, tan inclinada al sexo. ¿Es posible para los solteros adultos y para los que están muy enamorados practicar este tipo de abstinencia? No sólo creo que es posible, sino que resulta imperativo en una época de contagios provenientes de enfermedades de transmisión sexual tan difundidos como el SIDA, por ejemplo. Éstos son algunos de los pasos que se deben dar para lograrlo:

### **1. Expresa con claridad tus normas.**

Comunica tus principios a las personas con las cuales sales. Esto no significa que cuando te presentan a alguien tú debes decir: "Hola, me llamo Cristina (o Carlos) y no me acuesto con nadie". Tú puedes expresarte con franqueza y discreción al dar a conocer a la otra persona cuáles son tus límites en el momento oportuno. Por lo general, encontrarás una reacción positiva.

Una forma fácil de introducir el tema consiste en referirse a las normas que tú te has fijado. "Creo que es leal de mi parte que te diga cuáles son los valores o principios que he adoptado para mi vida. Me gusta salir con gente que esté dispuesta como yo a no tener intimidad sexual hasta el casamiento. Espero que respetes esos valores y que me ayudes a mantenerlos".

Ser tan directo en cuanto a la conducta sexual con alguien que posiblemente ni siquiera hizo un avance en esa dirección puede parecer un poco abrupto si la relación está recién comenzando. Pero una vez que lo

has dicho, notarás que la tensión desaparece y con ella también la incertidumbre. Puedes sentirte en paz y relacionarte con la otra persona en calidad de amigos.

La comunicación franca sobre ideales sexuales entre personas que comienzan a salir juntas es una forma excelente de impedir que surjan situaciones comprometedoras más adelante. No es justo invitar a alguien a ir al aeropuerto, por ejemplo, sin decirle si se trata de un viaje en avión o de un lanzamiento en paracaídas.

## **2. Desarrolla un plan definido para casos de emergencia.**

Es importante disponer de un plan de acción para el caso en que te encuentres en una situación comprometida. Si bien se han establecido las normas y estás dispuesta o dispuesto a mantenerlas, puede ocurrir que estés en compañía de alguien que quiera llevarte a traspasar esos límites. ¿Cómo reaccionarás? ¿Qué harás o dirás? Un plan previo te puede evitar problemas serios más tarde. Analicemos esto, dividiéndolo en tres etapas:

a. Si se trata sólo de una leve amenaza a tus normas, dirás "No", y un "No" en serio. Comienza a relatar algo largo y dramático. Habla de Cristo. Levántate, cambia de actividad y sugiere: "Tengo hambre. ¿Vamos a comer algo?" Cuenta un chiste. "¿Sabes por qué los hijos de Israel deambularon por el desierto durante cuarenta años? Porque ya entonces los hombres no querían detenerse para pedir orientación". Cuando no se trata de una amenaza seria a tus normas, cualquiera de estos recursos puede solucionar la situación.

b. Una amenaza regular es ya algo más serio. Un simple "No" suele fallar. Tú "No" va a tener que ser mucho más firme, y se podría expresar por medio de una declaración como la siguiente: "Me siento incómoda cuando me presionas tanto, porque creo que no respetas mis deseos". O algo como: "¿Qué parte de mi 'No' es la que te resulta tan difícil de entender?" Tal vez tengas que irte de allí para reunirte con otra gente. Las jóvenes deberían disponer de un teléfono celular o de dinero para una llamada telefónica, y hasta para tomar un taxi.

c. Ahora bien, si te sientes seriamente intimidada o asustada, confía en tus instintos. Debes salir por donde puedas. Usa todos los recursos posibles para eludir esa situación. Grita. Defiéndete. Pega una bofetada y corre. Pero no esperes nunca hasta que se produzca una situación de riesgo. Debes tener un plan de acción antes de que algo así ocurra.

## **3. Cuenta con alguien a quien rendir cuentas.**

Tener alguien ante quien responder es un poderoso disuasivo de la actividad sexual prematura. Esa persona debe ser alguien ante quien te sientas responsable por tu conducta: Por ejemplo, una amiga íntima, un pastor, un consejero, un profesor, o alguien de tu confianza.

Una joven iba todos los meses a visitar a su novio, que estudiaba en una universidad a unos 750 kilómetros de donde ella residía. Puesto que él vivía en un apartamento fuera del recinto universitario y estaban haciendo planes de casarse, dormían en la misma cama pero habían decidido no tener relaciones íntimas. Sin embargo, no pudieron mantenerse dentro de los límites que se habían impuesto. Finalmente los novios eligieron a una persona de confianza que los aconsejó. Poco después ella encontró otro lugar seguro donde alojarse cuando iba a visitar a su novio.

La pareja que en verdad quiere mantener las normas que se ha fijado, informará periódicamente a la persona escogida sobre la evolución de sus relaciones. Mirándola a los ojos, la pareja dará un informe detallado del uso del tiempo, las actividades desarrolladas y la conducta observada. Es muy efectivo. ¡Lo recomiendo!

#### **4. Planifica con cuidado.**

Las parejas deben planificar cuidadosamente y con anticipación sus salidas juntos. Antes de salir, deben saber dónde van, quiénes estarán presentes, qué actividades habrá, cómo van a llegar allí y a qué hora van a regresar. Si el amigo no puede proporcionar esta información o vacila cuando se le pregunta, ¡*cuidado!*

Una cita de esta naturaleza puede incluir una cantidad de actividades interesantes. El tiempo que se dedica a actividades compartidas puede ser mucho más valioso que el que se emplea en sólo ir a ver algo, o donde sólo se busca entretenimiento. Planifiquen una cantidad de actividades divertidas en las que puedan conocer cuáles son las preferencias de cada uno, la personalidad, los valores, objetivos y creencias individuales.

En las primeras etapas de una relación, las actividades desarrolladas en grupos son las mejores. Aunque los dos están juntos, hay menos estrés. Esto les permitirá observar mejor cómo se relaciona cada uno con los demás y cuál es el sentido del humor de cada cual. En medio de un grupo podrás conocer y evaluar mejor a tu amigo o amiga que en diez citas exclusivas. Entre conocidos, cada uno se distenderá y actuará de manera más natural. No tendrá necesidad de "máscaras". Las citas en grupo dan lugar al desarrollo de la amistad, facilitan el mantenimiento de las normas morales y evitan que se produzcan situaciones comprometidas.

#### **5. Elige bien con quién sales.**

Las personas con las que te relacionas de manera especial deben ser más o menos de tu edad. Deben tener intereses, ideales y valores similares a los tuyos. Es muy posible que tus mejores compañeros provengan del círculo de amistades que ya has establecido. Evita las citas a ciegas con alguien a quien no conoces, a menos que haya sido concertada por un amigo o amiga de mucha confianza.

Nunca hagas citas con gente casada o que se está divorciando (esas personas todavía están casadas), con alguien que está bebiendo o está embriagado, con aficionados a las drogas o con alguien que no esté en condiciones de salir contigo abiertamente. No salgas por segunda vez con alguien que no te merece o no está a la altura de tus normas.

## **6. Evita las situaciones estimulantes.**

Evita situaciones destinadas a estimular el placer sexual. Me sorprende ante los riesgos que algunos jóvenes parecen buscar, poniendo en peligro sus normas morales. Ejemplos de esto son las parejas que pasan horas en la playa acariciándose, mientras que alrededor de ellos hay otros haciendo lo mismo; parejas que están acostadas juntas, sintiéndose tan "cerca" como para llegar al orgasmo sin tener relaciones sexuales. *Todos éstos son riesgos serios.* Nadie puede seguir corriendo esos riesgos y pretender salir indemne de ellos.

Los adultos solteros que viven solos deberían establecer pautas estrictas cuando se trata de recibir visitas de personas del otro sexo. Los momentos de abrazos y caricias frente al acogedor calor de la chimenea pueden llevar a la intimidad sexual prematura. Del mismo modo, ello puede sobrevenir luego de una cena íntima con música romántica y sin otra cosa que hacer. El recibir a personas del sexo opuesto siempre debería incluir a otra persona o a un grupo de personas para evitar situaciones de riesgo.

Evita los ambientes que incluyan algún tipo de incitación sexual y también las películas, la televisión, y los videos que podrían fomentar deseos y fantasías inconvenientes. Hay parejas de amigos que creen que pueden viajar juntos y compartir una pieza en un motel, o salir de excursión y compartir una carpa sin correr riesgos. Esto revela una absoluta falta de buen juicio. Nadie puede jugar con el fuego del sexo por mucho tiempo sin quemarse. Dios quiere que nos abstengamos "de toda especie de mal" (1 Tesalonicenses 5:22). No debemos coquetear con la tentación.

Una vez que has definido tus límites, mantente firme. Aunque el momento, el ambiente y la música parezcan mágicos, recuerda las normas que has adoptado. No las reconsideres sino a plena luz del día, cuando la pasión se ha enfriado, la persona ante quien rindes cuentas está presente, y tanto tú como tu amigo o amiga tienen el tiempo y la capacidad de evaluar con

calma la situación. Esto no sólo les va a permitir sobreponerse a la tentación, sino que también les ayudará a mantener intacto un valor tan precioso como es la dignidad y el respeto propio. Si tienes sentimientos positivos hacia ti esto será un factor muy importante para evitar encuentros sexuales antes del matrimonio. Si vives a la altura de tus propios valores, los demás tendrán un buen concepto de ti y los conflictos íntimos no te destrozarán por dentro. Reaccionarás ante la opinión de los demás con integridad personal y autoconfianza. Tu apariencia, tus habilidades o tu aceptación social no te preocuparán indebidamente y te dejarán más libre para amar, estudiar, trabajar y divertirse sanamente.

A. C. Green, uno de los grandes jugadores de básquet de los Estados Unidos, dice que como jugador profesional constantemente lo están asediando mujeres que quieren pasar un rato con él. Desde el momento en que llega a una ciudad hasta que se va, las mujeres jóvenes lo persiguen. Los jugadores profesionales a menudo proyectan una imagen que es desproporcionada, lo que motiva la persecución continua de las mujeres. Según él, en los aeropuertos, los vestíbulos de los hoteles, los restaurantes y los campos de juego, todas intentan capturar su atención. Como Green no es ciego, sabe de quién se trata en cuanto las observa. Además, le han llegado los rumores acerca de las consecuencias que han sufrido otros jugadores profesionales. Por eso ha decidido mantenerse sexualmente íntegro hasta el casamiento, a fin de seguir las normas divinas en lugar de las costumbres mundanas. Se lo ha dicho a sus compañeros de equipo. Les ha hablado sobre su posición relativa al sexo prematrimonial y su convicción de que Dios ha reservado la actividad sexual para el matrimonio. No todos sus compañeros de equipo están de acuerdo con él, pero respetan su posición. Green está orgulloso de ser virgen. "Me tengo que respetar a mí mismo si quiero respetar a los demás", dice.

¡Felicitaciones, Sr. Green!

Si vas a practicar la abstinencia sexual de aquí en más, debes realzar el concepto de tu propia dignidad. Cuando verdaderamente te consideres como un valioso hijo o hija de Dios por quien Cristo ofreció su propia vida, te resultará más fácil tomar decisiones difíciles que te ayudarán a fortalecer tu futuro en vez de debilitarlo.

Un factor importante en tu dedicación a la abstinencia sexual es el poder divino. Pídele a tu Padre celestial que te ayude a mantenerte puro o pura. Si tú y tu amigo o amiga conversan juntos sobre su dedicación a la abstinencia, esto creará un vínculo de conciencia entre ambos que puede servir de barrera contra la tentación. Al hablar en serio sobre este tema, háganlo en estos términos: "Nosotros tres: Dios tú y yo".

La abstinencia sexual consiste en no tener relaciones de carácter íntimo antes del matrimonio. Tiene una garantía del ciento por ciento sobre sus resultados: No sufrirás daños, ni contraerás una enfermedad de transmisión sexual, ni quedarás embarazada, ni padecerás un sinnúmero de otros males. Y puedes elegir la abstinencia en cualquier momento, aun cuando antes hayas sido sexualmente activo o activa.

¡La abstinencia sexual es efectiva! ¡Y paga grandes dividendos!

# ¿Casarse con un no cristiano?

*Nancy Van Pelt*

*Estoy muy enamorada de un hombre que conocí en el trabajo. Tenemos unos treinta años y somos muy compatibles en todo con excepción de la religión. Aunque él no es cristiano, me acompaña a la iglesia y tengo la esperanza de que algún día se convierta. En la iglesia no he encontrado a ningún buen candidato. Además, los valores morales de este hombre son más altos que los de hombres que he conocido en mi iglesia. ¿Qué piensa usted de la posibilidad de que él se convierta? Estoy dispuesta a correr el riesgo.*

Entiendo la dificultad. Buscar a alguien con quien puedas compartir tu vida espiritual reduce drásticamente las posibilidades de encontrar algún candidato. Existe la eventualidad de que tu amigo pueda convertirse. Pero la advertencia bíblica contra la unión de un creyente y un infiel todavía está vigente. Nunca te cases con la esperanza de que alguien cambie. Si fracasas en el intento, estarás comprometiendo para siempre tus valores, así como tu estado mental, emocional y físico. Esto será muy peligroso. No intentes ignorar el problema, justificar tu relación o desobedecer a Dios. Por lo contrario, piensa seriamente en lo que esta decisión significa para ti y para quien dices amar. A menos que lo hagas ahora, lamentarás las consecuencias de haber entrado en una relación desigual.

Imagínate la frustración de dos arquitectos que intentan edificar una casa con dos tipos de planos diferentes. Tener planos y materiales diferentes llevará a tal confusión y conflicto que hará fracasar el proyecto. Es obvio: “No se puede construir una casa a partir de dos modelos discordantes”. El mismo consejo se aplica a los enamorados ilusionados que quieren casarse contando con planos espirituales disímiles. Cuando uno es y el otro no es cristiano, es imposible lograr la unidad espiritual. ¡Cuán diferente es el matrimonio cuando ambos esposos buscan a Dios en medio de las dificultades y encuentran juntos refugio y fuerzas para luchar! Sorprende ver cómo la desobediencia florece con racionalizaciones como las que se encuentran en tu carta. Necesitas valentía para poner fin a esa relación. Al principio experimentarás un fuerte dolor, pero luego te sobrevendrá una paz asombrosa. Rodéate de amigos cristianos que puedan apoyarte con sus oraciones. Si tomas esta difícil decisión ahora, obtendrás paz más rápidamente.

*Tengo 28 años y estudio en una universidad pública. Realmente me gustan algunas de sus ideas sobre el cortejo que leo en sus libros, pero no estoy convencido de que las chicas no cristianas sean una*

*influencia negativa sobre mí. ¿Qué piensa usted acerca de salir con alguien que no comparte nuestra fe?*

Algunos jóvenes solteros se sienten incómodos con la advertencia de Pablo: “No se unan en un mismo yugo con los que no creen” (2 Corintios 6:14, VP). Y comienzan con racionalizaciones: “Sé que no es cristiana, pero va a la iglesia conmigo y estoy seguro de que se convertirá”. “No hay nadie en la iglesia para mí”. “Es cierto que no es cristiana, pero tiene principios mejores que otras chicas que conozco”.

Entiendo la racionalización así como la dificultad. Es posible que ella pueda convertirse algún día, pero la advertencia contra el matrimonio entre creyente y no creyente sigue siendo válida. Hay muchos hombres y mujeres en nuestras iglesias casados con no creyentes. Algunos se convierten después de casarse, pero la mayoría no lo hace. Como resultado, experimentan el dolor de la soledad espiritual.

La compatibilidad espiritual es fundamental. En momentos de crisis, quienes adoran juntos unen sus fuerzas para superar las dificultades. Todas las parejas enfrentan problemas o tragedias. Este mundo imperfecto tiene mucha maldad, dolor, decepción, enfermedad, agitaciones emocionales, reveses financieros y muerte. Cuando los esposos buscan a Dios en oración, encuentran juntos fortaleza y valor, cosa que no se obtiene en la soledad espiritual.

“No se unan en un mismo yugo con los que no creen” dice la sabiduría divina. Los cristianos solteros deben prestar atención o cosechar las consecuencias de vivir en un hogar ensombrecido. Dios no dio este consejo para evitar que encuentres tu pareja, sino para protegerte del dolor. No te involucres sentimentalmente con alguien que no comparte tu fe al punto de no poder pensar en tu futuro sin esa persona. La manera más segura de protegerte contra ese dolor es decidirte a salir sólo con quienes profesan tu misma fe.

# El factor amistad

*DeWitt S. Williams*

La vida moderna se caracteriza por el estrés. Con o sin razón, de manera real o imaginaria, todos --niños o ancianos-- parecen sentir su impacto. ¿Cómo librarse del estrés? ¿Existe algún factor que disminuya el estrés y aumente el gozo de vivir?

No hace mucho tiempo, la escuela secundaria de la Universidad Andrews llevó a cabo un estudio en el que participaron 179 alumnos. Una de las preguntas que debían responder era: "Si estuvieras abandonado en una isla desierta, ¿qué cosa desearías?" Los alumnos debían elegir sólo una de entre varias opciones. El 1 por ciento marcó "indumentaria y accesorios". El 4 por ciento dijo desear la compañía de un equipo musical o deportivo. El 18 por ciento deseaba alimentos. El 16 por ciento, una Biblia. El 2 por ciento señaló la radio y la TV para mantenerse en contacto con el mundo. El 3 por ciento eligió estar con alguien a quien nunca hubiera visto. Pero un abrumador 54 por ciento dijo que desearía un amigo, un conocido, alguien real con quien conversar.

¿Es tan crucial la amistad para la vida, para vencer la soledad y llevar una vida normal? Skip MacCarty, pastor asociado de la iglesia Pioneer Memorial de la misma universidad, dictó un curso llamado: "El estrés: Más allá del afrontamiento". Una parte del curso se titula: "El factor *Amigo*", y muestra el poder de las relaciones para hacerle frente al estrés y mantenernos sanos.

Una encuesta nacional conducida por la revista *Prevention*, que contó con 11.000 participantes, reveló que lo que se cree que causa el mayor estrés son "los desacuerdos y conflictos con las personas que amamos" (58 por ciento). En segundo lugar están los problemas financieros (55 por ciento), y en un lejano tercer lugar el ritmo de la vida moderna. Las amistades íntimas y leales son los elementos más importantes de una vida feliz, saludable y plena.

Otro estudio, publicado en el *American Journal of Psychiatry*, mostró que los hombres en proceso de separación o divorcio tienen 1000 por ciento más probabilidades de tener que recurrir a servicios psiquiátricos. En las mujeres el índice es del 500 por ciento. La soledad y las relaciones distantes parecen afectar más a los hombres. Los solteros, separados, divorciados y viudos no viven tanto como los casados. ¡Las mujeres parecen arreglárselas mejor sin los hombres que los hombres sin ellas! Las mujeres tienen conversaciones más íntimas entre ellas. Los hombres hablan de deportes, automóviles, política y de temas similares. Luego de

un ataque cardíaco, los hombres ancianos con dos o más amigos o parientes íntimos habían tenido la mitad de la cantidad de muertes que los ancianos que no tenían amigos.

Un estudio de las historias clínicas de 1.337 alumnos de la John Hopkins University reveló que los factores psicológicos que más se correlacionan con las enfermedades son (1) la falta de relaciones estrechas con los progenitores y (2) las actitudes negativas hacia la familia propia. Estos y otros hallazgos hicieron que James Lynch, de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland, escribiera: "En un número sorprendente de casos de enfermedades coronarias y de muertes prematuras, la infelicidad interpersonal, la falta de amor y la soledad parecen ser las causas de los problemas físicos".

Barbara Powell agrega: "En mi profesión como psicóloga clínica, no importa cuál sea la queja inicial del paciente --insomnio, fobia, depresión, ansiedad, o falta de dirección en la vida--, la situación generalmente tiene que ver con relaciones estresantes o con el estrés provocado por no tener una relación".

### **Relaciones amantes**

Un anuncio en un boletín de iglesia decía: "El 24 de octubre, Irving Benson y Jessie Carter se unieron en matrimonio. Es el fin de una amistad que comenzó en el colegio". ¿Parece raro? No, si pensamos que hoy en día, el 50 por ciento de los matrimonios norteamericanos termina en divorcio: Personas que han sido amigas dejan de serlo y la relación termina.

Las relaciones amantes y las amistades leales contribuyen al apoyo social necesario en momentos de estrés severo, a la vez que promueven la salud y la longevidad. Un equipo de investigación de la Universidad de Houston, conducido por Dorbert Nerum, se propuso ver si la dieta es lo único que aumenta el colesterol y produce un ataque cardíaco. Entonces sometieron a una dieta alta en colesterol a un grupo de conejos. La dieta funcionó: los conejos comenzaron a tener un índice alto de colesterol y de enfermedades cardíacas. Al examinar los datos, notaron que un grupo de conejos parecía no tener niveles de colesterol altos ni enfermedades cardíacas. Como todos recibían la misma dieta, revisaron los datos. Después de un análisis detenido, descubrieron, para su asombro, que el asistente que alimentaba los conejos a menudo lo hacía con su hija. Ella, sin saber que interfería en el experimento, alimentaba a los conejos y entonces abría la jaula y mimaba a los animalitos. Los conejos que eran alzados en brazos, mimados, a los que se les hablaba y con los que se jugaba con regularidad, tenían un 60 por ciento menos de enfermedades cardiovasculares.

La diferencia fue tan significativa que repitieron el experimento. Esta vez, se jugó y mimó intencionalmente a un grupo de conejos por varios minutos a la hora del alimento. Los resultados concordaron con el experimento previo. A los investigadores les costaba creer que sólo el contacto y los mimos hicieran tanta diferencia en la salud cardiovascular de estos conejos así que realizaron el experimento por tercera vez. Los resultados fueron los mismos: ¡Con sólo mimar a los conejos, las enfermedades cardíacas disminuyeron un 60 por ciento!

Tiene que haber algo de cierto en la frase que dice: Se necesitan cuatro abrazos por día para sobrevivir, ocho para mantenerse en estado y doce para crecer. ¿Te han abrazado hoy?

### **El efecto de un abrazo**

Un amigo me envió fotografías de dos bebés mellizas prematuras. Las enfermeras pensaban que no sobrevivirían. La más grande de las bebés parecía tener más probabilidades, pero la otra no. Así que cuando creyeron que la más pequeña moriría, una de las enfermeras la puso junto a su hermana en la incubadora. Casi al instante, la más grande la rodeó con su bracito y se acurrucó junto a ella toda la noche, abrazándola con fuerza. A pesar de las sondas en los brazos y en la nariz de ambas, estaban juntas. Y eso bastó. Las enfermeras notaron que desde ese momento la más pequeña comenzó a mejorar. Al día siguiente, se sorprendieron al ver cuán bien reaccionaba. Y a partir de allí, creció y aumentó de peso. Las dos mejoraron. Un abrazo y la cercanía mutua logró la transformación.

El Dr. Lester Breslow, decano de la Facultad de Salud Pública de la Universidad de California, en Los Angeles, llevó a cabo un estudio en el que participaron 7.000 personas durante nueve años. Al comienzo del estudio, les preguntó cuántos amigos íntimos tenían. Al fin de los nueve años, comparó los que habían muerto con el número de amigos de cada uno. A cualquier edad, los grupos que tenían menos amigos tuvieron tres veces más muertes que los demás.

### **Cinco niveles de relaciones**

Las relaciones existen en cinco niveles. En el primer escalón está el nivel de extraño. Son las personas con las que nos cruzamos, saludamos, pero no conocemos. El siguiente nivel es el de conocido: gente con la que hablamos y le decimos la hora o le hablamos del clima. El tercero es el nivel de amistad casual. Es gente que trabaja en el mismo lugar que nosotros o está en la misma clase. Con ellos, intercambiamos opiniones de vez en cuando o alguna que otra idea. En el cuarto nivel está el grupo más estrecho de 10 a 15 personas a las que podemos revelar algunos de nuestros sentimientos y emociones. En el último, se encuentran los pocos

amigos íntimos que nos conocen bien. Son los amigos leales que permanecen a nuestro lado en tiempos buenos y malos. Este nivel de relación se caracteriza por una apertura completa, un sentido de aceptación y afirmación, y por una lealtad mutua.

## **Qué hizo Jesús**

Los hallazgos de la ciencia para la cura del estrés y la manera de tener una vida gozosa ya han sido reveladas por la Biblia. ¿Qué hizo Jesús? Jesús tenía un gran círculo de conocidos. Primero estaban los 12. Luego, los 70. Y dondequiera iba, siempre había una multitud. Todos sentían que estar cerca de él y los unos con otros eran fuentes de bendiciones. Pedro, Santiago, Juan, Lázaro, María y Marta, y muchos otros. Jesús influyó en sus vidas y mientras aprendían y practicaban el arte de la amistad y la unión, su felicidad y éxito aumentaban. Cuatro días después de la muerte de Lázaro, María y Marta se aliviaron de su estrés por el solo hecho de saber que Jesús había llegado finalmente a Betania.

¿Por qué Pedro tuvo tanto éxito en el Pentecostés? Alguien tan temeroso y estresado, que llegó a negar al Señor, logró cambiar y fue un testigo poderoso. Sí, Pedro tuvo éxito por el Espíritu Santo, pero antes de recibirlo, estuvo con sus amigos en el aposento alto. El vínculo que los unía les dio valor necesario para enfrentar cualquier desafío futuro. Además, Jesús mismo había perdonado a Pedro y le había dado la seguridad de su amistad.

Los estudios muestran que no es el número de conocidos lo que hace la diferencia. Los beneficios se sienten como resultado del grado de intimidad y la calidad de la relación. Tu vida va a cambiar si tienes cuatro o cinco amigos con quienes compartir tus sentimientos y de quienes recibir los abrazos necesarios. Si al menos tienes uno de esos amigos, considérate afortunado, rico en el factor *amigo*.

Atesora y cultiva amistades íntimas y desinteresadas en todos los lugares y en todas las ocasiones que puedas. Si te mudas, haz nuevos amigos, pero no olvides a los viejos amigos. Llámalos o escríbeles, y lo apreciarán y te responderán de manera recíproca. Ellos nos traen gozo y felicidad; además, disminuyen nuestro estrés. Como dijo cierta vez William Temple: "Un amigo verdadero es la medicina más grande".

Pero el amigo más grande de todos es Aquel que una vez dijo: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí"; "Venid a mí, todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (Juan 14:1; Mateo 11:28). Más allá de tu edad, tu ocupación, tu sexo, y tu problema, puedes sentir gozo y liberarte del estrés, si Jesús es tu amigo. Y ninguno que tiene un amigo como Jesús puede estar trabajado o cargado.

# Seis mitos acerca del matrimonio

*Calvin Thomsen*

La felicidad matrimonial puede ser duradera o efímera. Algunos han estado casados por 40 años o más, pero su amor y romance están tan frescos y radiantes como si se hubieran unido en matrimonio el mes pasado. Otros no han terminado de abrir todos los regalos de boda cuando se sienten decepcionados con la relación y piensan más en el divorcio que en un hogar permanente. ¿Cómo explicar la diferencia entre la felicidad duradera y un romance breve en el matrimonio?

La investigación moderna nos da algunas pistas. John Gottman, profesor de psicología en la Universidad de Washington, ha realizado varias investigaciones pioneras en el actual contexto norteamericano. Gottman ha estudiado a miles de parejas, tomando en consideración numerosas variables que afectan la estabilidad marital. Sus estudios han ayudado a clarificar los factores que conducen a la felicidad matrimonial y los que apuntan a desórdenes crecientes que pueden llevar al divorcio.

La investigación también aclara algunos mitos populares acerca del amor y el matrimonio. Estos mitos no se originan en antiguas leyendas, sino en conjeturas comunes que la mayoría de la gente toma por hechos. Vale la pena explorar algunos de estos mitos y ver sus implicancias para establecer una buena relación marital.

*Mito 1: Las altas expectativas pueden arruinar el matrimonio.* A menudo se piensa en el matrimonio como un buen pacto comercial para criar hijos, administrar bienes y crear vínculos entre familias. Además, se espera que los matrimonios sean un romance sin fin, sexualmente apasionados, con intimidad amistosa, mientras se cumplen todas las prioridades tradicionales de la paternidad, las conexiones familiares y la administración de los quehaceres esenciales.

Algunos piensan que expectativas tan elevadas son poco realistas y dañinas para un matrimonio feliz. Sin embargo, las investigaciones recientes muestran que si bien es necesario ser realistas en nuestras expectativas, las altas expectativas pueden llevar a dedicar más atención al matrimonio y lograr mejores resultados. Los cónyuges con expectativas bajas parecen no dar tanto de sí mismos y están dispuestos a conformarse con un matrimonio mediocre en lugar de uno realmente bueno. Gottman confirma: “Los que poseen valores más altos y expectativas más elevadas para su matrimonio tienen los mejores matrimonios, no los peores”.<sup>1</sup>

*Mito 2: Los hombres son de Marte y las mujeres de Venus.* Este refrán — derivado de un libro bien conocido que lleva ese título—, sugiere que los

hombres y las mujeres tienen diferencias profundas y esperan cosas fundamentalmente diferentes del matrimonio. Una gran cantidad de libros populares intentan ayudar a las parejas a afrontar estas diferencias partiendo de la premisa de que existe un enorme abismo entre lo que los hombres y las mujeres desean.

¿Es que los hombres y las mujeres poseen diferentes estilos de experimentar el matrimonio? Los libros populares basados en este supuesto a menudo subestiman la importancia de los factores en común que existen entre hombres y mujeres con respecto a lo que desean del matrimonio. Y, aún más importante que eso, pasan por alto los resultados de las investigaciones que muestran que las diferencias altamente acentuadas de género están relacionadas con matrimonios infelices, ya que “en los matrimonios felices existen muy pocas diferencias basadas en el género de los esposos.”<sup>2</sup> Asimismo, “el machismo tradicional” (reflejado en una tendencia dominante y controladora del matrimonio) se correlaciona estadísticamente con bajos niveles de calidad en la relación matrimonial.<sup>3</sup>

Es cierto que las investigaciones han descubierto algunas diferencias. Los hombres, por ejemplo, tienden a retraerse al enfrentar un conflicto marital, mientras que las mujeres son más activas verbalmente en esos casos. Es probable que esto suceda porque los hombres se sienten más fácilmente abrumados por las emociones negativas en un conflicto y les toma más tiempo recuperarse físicamente de la confrontación. También es frecuente que los hombres intenten “resolver” los problemas, mientras que las mujeres prefieren simplemente que se las escuche. Asimismo, los hombres tienden a ser más visuales en sus patrones de atracción sexual y menos influenciados por el contexto relacional. Las mujeres, a menudo, son más capaces de adaptarse al estado emocional de sus interlocutores, en tanto que los hombres tienden a ser más competitivos en la conversación. Sin embargo, también es un hecho demostrado por la investigación que los hombres y las mujeres desean cosas notablemente similares del matrimonio y ambos coinciden en que la amistad profunda es lo más satisfactorio de un buen matrimonio. En la enumeración de los factores que actualmente predicen buenos matrimonios, se encuentran diferencias leves en la manera en que los sexos clasifican lo que realmente los satisface en una relación íntima.<sup>4</sup> Una de las realidades menos difundidas es que los hombres, como promedio, sufren más complicaciones de salud que las mujeres por efecto de las emociones negativas cuando no logran una buena relación íntima con el sexo opuesto.

Las parejas que establecen relaciones sólidas se adaptan bien a la personalidad de sus compañeros y consideran la amistad estable como el fundamento de un buen matrimonio. Respetan las diferencias de género, cuando existen, y buscan la manera de satisfacer las necesidades del otro. Mientras que la Biblia utiliza diversos lenguajes para describir el papel del hombre y de la mujer en el matrimonio, el elemento común que subraya es una actitud mutuamente generosa en la cual ambos están atentos y responden a las necesidades del otro (ver Efesios 5:21-33). Esta descripción difiere mucho de los papeles radicalmente divergentes de género o de la dominación masculina sobre la femenina que algunos han propuesto; por el contrario, indica que una relación de amor y apoyo mutuos es aquella en que ambos cónyuges están dispuestos a realizar la segunda milla en beneficio del otro.

*Mito 3. El escuchar activamente y el evitar la ira permiten controlar el conflicto en una buena relación matrimonial.* En las décadas pasadas varios autores propusieron que las parejas se involucren en un proceso conocido como “escucha activa” para dirimir sus conflictos maritales. El escuchar activamente comprende identificar claramente los propios sentimientos utilizando palabras que reflejen las emociones personales, intentando expresar las inquietudes manifestadas por la pareja en forma de paráfrasis. Es muy similar a lo que los terapeutas hacen cuando escuchan a sus pacientes. Los investigadores que analizaron las disputas maritales esperaban encontrar que las parejas exitosas usaran regularmente esta técnica para resolver sus diferencias y conflictos.

Pero eso no fue lo que los investigadores encontraron. Primero, observaron que casi nadie habla de esa manera en el calor de una desavenencia. Las personas no utilizan las palabras prescriptas de: “Yo pienso que...”, cuando hay tensión fuerte. Aun en el caso inverosímil de que eso ocurriera, no descubrieron que tal hecho influyera directamente en la resolución del conflicto. En palabras de Gottman, “no predijo nada”.<sup>5</sup> Puede ser que las parejas que adoptaron ese modelo terminaron esperando una suerte de perfección que en el calor del conflicto simplemente no se alcanzó.

Por otra parte, la investigación reveló que escuchar activa y atentamente al cónyuge fue útil en varios aspectos. Por ejemplo, puede ayudar cuando uno de los esposos escucha al otro mientras se está quejando de otra persona (por ej., del jefe de trabajo). También esto resulta muy valioso en una “conversación de rehabilitación”, cuando la pareja se dedica a reparar la relación después de una pelea. Y, finalmente, el escuchar con atención es beneficioso para fortalecer la intimidad y conocerse mejor. Lo que la investigación matrimonial presenta es que, en el calor de una batalla, muy

pocas personas son capaces de seguir las “reglas” de la buena comunicación. Por lo general les resulta difícil escuchar realmente lo que su cónyuge está diciendo; aun los mejores comunicadores se embrollan defendiendo sus propias posturas durante una discusión. ¡Se necesita mucha paciencia para enfrentar un conflicto matrimonial!

También resultan interesantes los resultados de la investigación sobre las crisis de agresividad en el matrimonio. No se encontró que los ataques de ira estuvieran correlacionados estadísticamente con el divorcio, pero sí fueron factores significativos el desprecio al cónyuge y la actitud defensiva permanente.<sup>6</sup> Las parejas que discuten en demasía no son necesariamente menos felices que las parejas que nunca se pelean. Muchas parejas que tienden a discutir también saben cómo reconciliarse y terminar a los besos: Por otra parte, se encontró que cierta cantidad de conflicto y discusión se correlacionaba con la pasión duradera en el matrimonio.<sup>7</sup>

No es precisamente la ira lo que deteriora el matrimonio, sino el fracaso en calmar el enojo. La investigación indica que “ventilar” la cólera es un problema. Varios investigadores han descubierto que intentar “descargarlo todo” en el cónyuge incrementa los niveles de enojo y estrés en quien está desahogándose. La proporción general entre las expresiones positivas y negativas hacia el cónyuge pueden predecir la probabilidad de divorcio. Se encontró que las parejas felices comunicaban, por lo menos, cinco expresiones positivas hacia el cónyuge por cada expresión negativa.

Asimismo, un estilo conflictivo y discutiador también es un problema serio cuando sólo uno de los cónyuges está conforme con ese estilo, mientras el otro sufre los efectos devastadores de soportar el estrés continuo por largo tiempo.

La Biblia afirma que el enojo no es un pecado (Efesios 4:26), pero también recomienda que “no se ponga el sol mientras estás enojado”. Escuchar activamente puede ayudar a la restauración de la relación después de un conflicto, pero necesitamos perdonar más, tanto a nosotros mismos como a nuestro cónyuge, por los errores que cometemos en nuestras desavenencias.

*Mito 4: La calidad del matrimonio declina inexorablemente con el tiempo.*

La mayoría de la gente cree que la pasión inevitablemente muere y que los matrimonios, conforme pasa el tiempo, terminan siendo aburridos. Es cierto que muchas parejas reportan un declive en la satisfacción marital con el transcurso del tiempo, pero hay varios resultados en la investigación reciente que muestran que esto no es un proceso inevitable. En efecto, la relación matrimonial puede mejorar con la experiencia. Por su parte, el terapeuta matrimonial David Schnarch, asegura que es únicamente en la

vida avanzada de una pareja monógama cuando se logra descubrir toda la potencia de la pasión sexual.<sup>8</sup> Asimismo, la investigación de Gottman demostró que muchas parejas descubren más tolerancia, más aprecio y mayor deseo de estar con el otro con el paso del tiempo. En síntesis, la mayor felicidad en la vida matrimonial no se encuentra en la euforia inicial sino en la satisfacción duradera de un compañerismo fiel de muchos años. La pasión mutua no depende de la edad. Ahora sabemos mucho sobre la bioquímica y la neurología del amor y la pasión. La “química” de una relación cambia con el tiempo. Hay una euforia inicial en los comienzos del amor que generalmente dura unos dos años y una química específica diferente que caracteriza la relación a largo plazo. Lamentablemente, muchas parejas renuncian a la relación cuando la química inicial empieza a decrecer. Se involucran en nuevas relaciones que no superan los dos años, sin jamás experimentar la verdadera satisfacción emocional del amor a largo plazo, que es mucho más gratificante que las exaltaciones iniciales.

*Mito 5: Es probable que el cónyuge que rara vez siente pasión sexual espontánea sea incompetente.* Cuando las imágenes de la sexualidad apasionada nos bombardean incesantemente desde los medios, la mayoría de la gente casada tiende a pensar que debería estar siempre ardiendo de pasión por su cónyuge. Pueden llegar a sentirse culpables si se encuentran abrumados por las cuentas a pagar y la ropa sucia, y no piensan en el sexo y en saltar a la cama cada vez que se presente la oportunidad. Hasta hace poco, los estudiosos en cuestiones sexuales creían que todos experimentamos el deseo sexual de forma similar. Por lo común algo que uno siente activa una sensación de excitación que, a su vez, genera el deseo sexual. Pero, como ha hecho notar Michelle Weiner Davis, “en algunas personas, el impulso sexual —el apremio por tener sexo— no antecede a las sensaciones de excitación, sino a la inversa, es posterior”.<sup>9</sup> Es decir, hay personas que escasamente experimentan fantasías apasionadas, pero si tienen una relación íntima con su cónyuge, descubren que gozan de una experiencia intensa y se sienten muy unidas a su consorte.

Aquellos que han experimentado un sentimiento de fracaso, culpabilidad y distanciamiento de su cónyuge en las relaciones sexuales pueden descubrir que el descartar este mito les ayuda a sentirse mejor consigo mismos y a responder mejor a su pareja. Esto también nos recuerda que un matrimonio estable y comprometido requiere que cada cónyuge no descuide las necesidades íntimas del otro, lo que constituye la base de la pasión marital.

*Mito 6: Los opuestos se atraen y aseguran la felicidad.* La idea básica de esta creencia es que somos atraídos por alguien muy diferente de nosotros

ya que la diversidad nos mejora y completa. Esta es una verdad parcial. Algunos sienten que ciertas diferencias entre los cónyuges son un elemento positivo y un motivo de atracción. Sin embargo, la investigación indica que las mejores parejas tienen más semejanzas que diferencias entre sí y que la similitud en una multiplicidad de factores (tales como edad, educación, religión, valores, etc.) se correlaciona con más altos niveles de satisfacción marital.<sup>10</sup> La investigación sobre los tipos de temperamentos (como los del inventario de Meyer Briggs) confirma que las parejas pueden gozar de algunas diferencias, pero aquellas que son opuestas en las cuatro escalas son menos felices que las parejas más semejantes.<sup>11</sup> La mejor aproximación al tema de las diferencias es comprender que la mayoría de nosotros disfrutamos de algunas diferencias que nos ayudan a balancear la vida. Es bueno aceptar esas diferencias y no entrar en un masivo “proyecto de reforma” del cónyuge al casarse. Pero quien está buscando un cónyuge debe saber que es difícil superar muchas diferencias en la pareja. Las disparidades que uno tiende a ignorar al principio de la relación matrimonial se vuelven cada vez más difíciles con el paso de los años. Es mucho mejor buscar para el matrimonio a alguien que comparta nuestros valores básicos y estilo de vida.

### **Algunas conclusiones**

El matrimonio es una gran aventura. Es también una de las relaciones más desafiantes de la vida. En un mundo lleno de falsas imágenes de amor y romance, cuanto más sepamos acerca de la relación matrimonial tanto mejores serán los resultados en la búsqueda del cónyuge y en la construcción de un buen matrimonio.

¿Qué principios debes recordar, apreciado lector o lectora? Primero, establece una amistad genuina y profunda con quien estás pensando casarte o con quien has formado matrimonio. Esfuérzate por lograr una buena comunicación pero no esperes la perfección, especialmente en medio de una discusión acalorada. No te engañes por una corriente inicial de química eufórica ni te alarmes cuando ésta va menguando. Los ingredientes de la pasión duradera y el compromiso son muy diferentes de los que se ven en las películas y en la TV.

Fortalece los puntos que tienes en común con tu pareja, especialmente en el área de los valores básicos y en la manera en que realmente viven sus vidas. Si aún no estás casado, recuerda que estas concordancias pueden ser más importantes de lo que te imaginas.

# Cuando dos es igual a uno: La matemática del matrimonio

*Miguel Ángel Nuñez*

Juan y María son dos personas completamente diferentes: diferentes en crianza, personalidad y antecedentes. Después de un tiempo y de mucha oración y consejos, marchan hacia el altar y toman el voto de llegar a ser una carne bajo la bendición de Dios. ¿Qué significa llegar a ser uno? ¿Es posible que dos personas diferentes lleguen a ser "uno"? Algunos dirían que no. Sin embargo, la Biblia dice que sí.

Pero, ¿cómo comprendemos la declaración de que los dos "serán una sola carne" (Gen. 2:24) ¿Será un misterio matemático? ¿O hay algo más en ello?

## **La matemática de la anulación**

Algunos argumentarían que el matrimonio cristiano es un milagro que trasciende la sencilla regla matemática y que nos da la ecuación  $1+1=1$ . Tal argumento no refleja el verdadero significado de Génesis 2:24 o el principio bíblico subyacente de la unidad en el matrimonio. Si  $1+1=1$  es correcto, se deduce que uno de los dos debe renunciar a sí mismo y llegar a ser 0. Tal renunciamiento propio permite una posibilidad matemática ( $1+0=1$ ), pero crea una dificultad teológica.

Consideremos a Elisa. Ella era una de esas personas que parecen tener una visión muy clara de su futuro. Tenía el potencial para llegar a tener éxito profesional. Siempre alegre, siempre alerta, tenía una personalidad que la hubiera hecho avanzar hacia arriba. Sin embargo, cuando Elisa se casó, comenzó a experimentar pequeños cambios en sus actitudes. La inseguridad y dudas acerca de sí misma lentamente comenzaron a entrar en su vida. Llegó a ser una profesional, pero el alto nivel de éxito parecía eludirla. Llegó a ser muy tranquila y sonreía o reía sólo cuando su esposo no estaba cerca. Vivía una vida rutinaria, a veces dolorosamente solitaria y rara vez se expresaba aun sobre asuntos como la educación de su hijo, la decoración del hogar, o las ropas que vestía. Su esposo decidía todo.

Ustedes se han encontrado con Elisa muchas veces en todo lugar imaginable. Ella lleva la vida como una rutina, aun presentando una imagen placentera por afuera. Pero dentro de ella hay escondidos una multitud de problemas que no los detectan ni siquiera los amigos más íntimos o los miembros de su familia. Los sicólogos llaman a esto el Síndrome de la Identidad Anulada, que se observa más en las mujeres que en los hombres.

Dos características muy significativas identifican a este síndrome: la pérdida de la capacidad de tomar decisiones y la lenta transferencia del control de todas las cosas a su cónyuge, incluyendo los gustos más personales. ¿El resultado? Un gran sentido de frustración, no expresado verbalmente, pero guardado internamente hasta que un día estalla en forma de trauma emocional. Y surgen a la superficie sentimientos de temor, angustia y dolor emocional.

Elena White aconseja que la esposa "no debería sacrificar sus fuerzas y permitir que sus capacidades queden dormidas, apoyándose totalmente sobre su esposo. Su individualidad no debe ser absorbida por la de él. Ella debería sentir que es igual a su esposo, para estar a su lado, fielmente en el puesto del deber de ella, y él en el de él".<sup>1</sup>

También escribió: "Dios le ha dado conciencia [a la esposa], la que ella no puede violar con impunidad. Su individualidad no puede ser absorbida en la del esposo... Es un error imaginarse que con devoción ciega ella ha de hacer exactamente lo que su esposo dice en todas las cosas, cuando ella sabe que al hacerlo, su cuerpo y su espíritu sufrirían daños".<sup>2</sup>

En otra ocasión, hablando a una pareja de recién casados, Elena White dijo: "Pero mientras deben combinarse como uno, ninguno de ustedes ha de perder su individualidad en el otro. Dios es el dueño de la individualidad de ustedes. A él deben preguntarle: ¿Qué es lo correcto? ¿Qué está mal? ¿Cómo puedo cumplir mejor el propósito de mi creación?"<sup>3</sup>

De este modo, el ideal de la unidad bíblica no permite la anulación o la renuncia del uno hacia el otro. Un cónyuge no ha de controlar la conciencia del otro. En realidad, la actividad creadora de Dios que involucró una costilla es un símbolo poderoso de que Eva "no habría de controlarlo como la cabeza, ni ser pisoteada bajo sus pies como inferior, sino estar a su lado como igual".<sup>4</sup> "Nadie se casa para que su personalidad sea destruida o ignorada por su cónyuge".<sup>5</sup>

### **La matemática de la mutilación**

Si la anulación de una persona no es la respuesta al problema de la unidad, ¿podremos pensar en la mutilación de ambos como una manera de comprender el concepto? Por mutilación quiero decir que cada persona renuncia al 50 por ciento de su yo. Esto permitiría que la fórmula se cumpliera:  $0,5+0,5=1$ . Algunas parejas cristianas caminan por este sendero por razones sociales y financieras, por el bien de los hijos o para evitar el fracaso. En el proceso, se ven forzadas a renunciar a muchas de sus metas y de sus sueños personales.

Aquellos que siguen esta ruta, muchas veces no se dan cuenta cuándo dejaron de ser ellos mismos y llegaron a ser otros. "Ambos decidieron que su 'vida' sería una 'forma de vida'. Pero con el transcurso del tiempo, ambos deben examinar si su vida diaria es una vida real, una agonía... o una muerte".<sup>6</sup> En realidad, ambos están "medio muertos" porque han dejado el 50 por ciento de sus vidas fuera de la relación.

Si el porcentaje es diferente, digamos que uno renuncie al 40 por ciento y el otro al 60, el resultado podría ser aún más desastroso. No, la respuesta al problema de la unidad en el matrimonio no reside en la matemática de la mutilación, sino en el misterio del amor. Pero primero, consideremos una pregunta fundamental.

## En busca de una solución

Si sientes que cualquiera de los acertijos matemáticos descritos arriba calzan en tu caso, detente un momento.

¿Qué deberías hacer para vencer la tentación de la negación propia?

1. *Pide ayuda.* Es relativamente fácil no percibir que tu personalidad está sufriendo lentamente un proceso de anulación. Busca la ayuda de un profesional cristiano, preferentemente con antecedentes pastorales. Tal ayuda puede permitirte redescubrir y reforzar tu personalidad peculiar.

2. *Desaprende.* La conducta es aprendida, y como tal, puede ser desaprendida. Las personas tienen muchas razones para entregar sus vidas para ser administradas por otros. Cada vez que las personas permiten que otros las controlen hasta el punto de no saber quiénes son deberían tratar de encontrar la causa. Pueden ser situaciones familiares, traumas de la niñez que no se han resuelto, o alguna crisis que forzó a un miembro de la pareja a hacerse cargo de todo.

## Test de individualidad y anulación

Pon un círculo a la respuesta que se aplique a ti. No pienses por demasiado tiempo en cada una de las declaraciones. Sencillamente pon el círculo alrededor de lo primero que te viene a la mente. Generalmente, ésa es la respuesta más correcta.

- |   |    |    |
|---|----|----|
| 1. La mayor parte del tiempo, en casa, un cónyuge hace las decisiones para ambos.   | Sí | No |
| 2. Generalmente acepto las ideas de mi cónyuge, pasando por alto las mías.  | Sí | No |
| 3. Creo que para que un matrimonio funcione bien, uno debe "estar a cargo de las cosas" y el otro debe seguir.  | Sí | No |
| 4. Gradualmente he perdido a mis amigos porque no les gustan a mi cónyuge.  | Sí | No |
| 5. Generalmente pasamos nuestro tiempo libre haciendo las cosas que le gustan a mi cónyuge.   | Sí | No |
| 6. Siento que he cedido demasiadas veces a las elecciones de mi cónyuge.  | Sí | No |
| 7. Mis padres y otras personas me dicen que no soy la misma persona que solía ser antes. Creen que mi cónyuge piensa por mí.                                      | Sí | No |
| 8. No tengo ningún sueño o meta independiente de los de mi cónyuge.   | Sí | No |
| 9. Nunca paso tiempo solo. Hago todas las cosas con mi cónyuge.   | Sí | No |
| 10. Siento que mi matrimonio es como una cárcel que me ha quitado el derecho a hacer mis propias decisiones.  | Sí | No |
| 11. Yo hago las decisiones menos importantes. Las más importantes las hace mi cónyuge.  | Sí | No |
| 12. Cuando mi cónyuge no está, no sé cómo resolver las situaciones de la vida que me rodean. Por eso espero que él/ella regrese a casa para tomar las decisiones. | Sí | No |
| 13. Siento que mi vida espiritual depende de la relación con mi cónyuge.  | Sí | No |
| 14. Mi cónyuge decide lo que hacemos hoy y lo que haremos en el futuro en nuestra vida y con nuestros hijos.  | Sí | No |

*Cada respuesta «Sí» implica que tú sufres del Síndrome de Anulación de la Identidad. Cuantas más respuestas «Sí» hayas dado, tanto más ayuda necesitas.*

3. *Expresa tus sentimientos.* Si sientes que no se te está escuchando, o que tu cónyuge tiende a despreciarte y a tomar ventajas, es tiempo de hablar. Comunícate y hazte oír. Ayuda a tu cónyuge a apreciar y a afirmar el principio de mutualidad en el matrimonio.

4. *Estudia el propósito del matrimonio.* Dios dio al esposo y a la esposa la responsabilidad de cuidar el uno del otro. Tanto el esposo como la esposa han de complementarse mutuamente. Aunque ninguno debe ser conciencia para el otro, ambos pueden ser una fuente de fortaleza mutua.

5. *Trátense el uno al otro con respeto mutuo.* El esposo y la esposa deben comprender que son socios iguales en una relación ordenada por Dios. Ambos tienen responsabilidades para conservar esta relación de amor y cuidado mutuos.

## **El misterio del amor**

Volvamos a nuestra pregunta. ¿Qué significa "serán una sola carne"? Cuando Mary y yo comenzamos nuestra vida de casados, tuvimos que afrontar muchos conflictos que surgieron de nuestras diferencias culturales y de la manera en que hacíamos las cosas. Los primeros años fueron difíciles. Después de tratar de "convencer" e imponer nuestro punto de vista al otro, finalmente pudimos tomar el camino del acuerdo.

Comenzamos con cosas pequeñas, como nuestras comidas. Personalmente no me gusta el aceite de ninguna clase. Mi esposa, por otro lado, goza poniendo aceite a todo. Al comienzo fue una lucha, tratando de hacer desaparecer el aceite de la comida y de la despensa. Pero, un día, ella descubrió que era posible cocinar sin aceite, añadiéndolo después. Durante 14 años hemos estado cocinando sin aceite en casa, pero los que están interesados en comer con aceite, sencillamente lo añaden en su plato más tarde. Problema resuelto.

Para mí, descansar significa recostarme en un sofá para leer un buen libro o escuchar algo de música. Para mi esposa, descansar significa salir a caminar. Al comienzo traté de convencerla de la ventaja de quedar en casa para leer un poco. Ella, por otro lado, quería que yo entendiera la importancia de salir al aire libre. Finalmente, optamos por decidir por turno qué actividad haríamos, aunque al otro no le gustara demasiado la elección. Estamos contentos con este arreglo. A través de los años, yo aprendí a apreciar un día al aire libre, y mi esposa pasa más tiempo leyendo. Lo que aparece como un problema puede resolverse con respeto y consideración mutuos.

La unidad, por lo tanto, no significa eclipsar la personalidad del otro. Significa renunciar al deseo de dominio sobre el otro, y en cambio, llegar a un alto nivel de amor y de respeto mutuo, y crear la unidad que es el

fundamento del éxito en el matrimonio. El ingrediente básico de esta unidad debería ser, por supuesto, el amor.

### **El amor es la solución**

El amor no es egoísta, no busca lo suyo. Nacido del libre albedrío, el amor busca dar y no recibir. Sólo los que no aman demandan sumisión y anulación.

Ninguno se une con otro en matrimonio para perder su propia individualidad. Por el contrario, nos unimos con una persona que aprecia nuestra singularidad y dignidad. La relación de una pareja es una dedicación recíproca de cooperación mutua. Ambos son felices al ver que el otro alcanza su máximo potencial.

Cada persona es única. El dicho de que "Dios quebró el molde después de haberte hecho a tí" no sólo es cierto, sino debería ser repetido más a menudo. Nunca hubo ni nunca habrá otra persona exactamente como tú o como yo. Por lo tanto, en el matrimonio, al establecer una relación de amor, lo estamos haciendo con una persona muy singular. El amor y el respeto por esa singularidad conserva la unidad de la relación.

Un proverbio chino dice: "No camines delante de mí, no puedo seguirte. No camines detrás de mí, no te puedo guiar. Camina a mi lado y seré tu amigo". Allí reside el secreto de un amor perdurable y unido. Dos seres diferentes, caminando lado a lado, tomados de la mano, con los corazones unidos, afirmando que ellos son uno en la misteriosa relación del matrimonio.

# Otra mirada a la batalla de los sexos

*Beatrice S. Neall*

Alguien dijo que nunca se ganará la batalla entre los sexos porque existe demasiada confraternización con el enemigo. En muchas sociedades del mundo actualmente, el papel de los géneros está marcado por una relación de amor-odio. Las mujeres protestan por el vejamen, el abuso y la violencia. Los hombres responden refugiándose en sí mismos, en el lugar de trabajo o en el campo de deportes.

En muchos lugares los hombres y las mujeres parecen dominados por la incertidumbre de cómo deben actuar en el papel que les corresponde. Por una parte las mujeres, que ganaron el derecho a realizar actividades en las que estaban excluidas durante siglos, ahora sienten la presión de ser "super mujeres", "ganadoras del pan", padre y madre a la vez, dueñas de casa y activistas. Además, el cambio en el papel femenino ha obligado a los hombres a redefinir el de ellos. La década del 70 fue testigo del esfuerzo de los hombres para desarrollar su lado femenino, de "varón suave", a fin de enfrentar a esa mujer dura que emergía. Sin embargo las mujeres, mientras exigen y saborean su igualdad de derechos con los hombres, todavía quieren que éstos sean masculinos, que "lleven los pantalones en el hogar", y sean los principales proveedores del sustento de la familia.<sup>1</sup> Al mismo tiempo, los hombres tratan de recuperar su masculinidad, mientras curan las heridas infligidas por el movimiento feminista.<sup>2</sup> En medio de tal conflicto hombre-mujer existe la añoranza por los viejos tiempos: "¿Te acuerdas que acostumbábamos a enamorarnos?"<sup>3</sup> No debería sorprendernos, entonces, que tratar en la actual atmósfera de definir los papeles hombre-mujer se parece mucho a caminar sobre un terreno minado. A pesar de eso, quiero compartir lo que he descubierto en el paradigma bíblico "imagen de Dios". Me parece que en este paradigma podemos ver un papel de complementos entre el hombre y la mujer. Tal vez si observamos la relación que existe entre los miembros de la Trinidad, podamos comprender mejor la relación hombre-mujer. Ya que mis estudios me impulsan a abrazar los valores feministas y los tradicionales, espero --al igual que el indeciso soldado de la guerra civil cuyos pantalones correspondían al uniforme de su pelotón pero la chaqueta al del enemigo-- me dispongo a correr el riesgo y no recibir un balazo de ambos lados, con la esperanza de abrir una nueva perspectiva.

## **Dios dividió a Adán**

Comencemos con Génesis 1:27: "Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó". La palabra hebrea para

hombre es *adán*. El texto, rico en significado, indica que Dios dividió a *adán* en dos seres complementarios que juntos podrían reflejar su semejanza. Dios mismo no es un solitario, sino una amante familia. Dios (en hebreo *Elohim*, plural) dice: "Hagamos al hombre a *nuestra* imagen" (Génesis 1:26). Aquí tenemos la conversación entre la Trinidad --tres personas-- que consultan y trabajan en armonía. Dios en relación crea al ser humano en relación. Una parte de la imagen de Dios es esta relación de hombre y mujer.

En la creación, el hombre y la mujer formaban una unidad. Esta unidad reflejaba en cierta forma la imagen divina.<sup>4</sup> En ambos niveles, el divino y el humano, la unidad es la clase de relación en la que diferentes personas se complementan entre sí, formando una unidad.

Realmente, Dios no puede ser considerado en términos de sexo, pero ha compartido con el hombre y la mujer atributos particulares que residen en él. En su actividad creadora, cuando dividió a Adán en hombre y mujer, Dios repartió algo de sus propias cualidades especiales entre los dos. Al hombre le dio su poder y fuerza. A la mujer le dio sus atributos de dar vida y nutrir.

Los varones hacen funcionar los motores de sus juguetes, luego descienden sin miedo en sus esquíes las cuevas o pasan por las calles haciendo sonar las sirenas pues les encanta la velocidad, el ruido, la excitación y el riesgo. Sin embargo, apenas reflejan pálidamente la masculinidad del Dios a quien le gusta hacer estallar estrellas tan grandes como nuestro sistema solar y luego las reduce a mortíferos hoyos negros que absorben todo lo que encuentran a su paso. Dios es imponente en su "masculinidad".

Las niñas que acunan sus muñecas, que luego actúan como mediadoras y curan las heridas con besos, nos recuerdan que la gentileza también refleja la naturaleza de Dios. La Biblia compara a Dios con la mujer que sufre en el momento del parto (Deuteronomio 32:18; Juan 16:21, 22) y a la ternura de una madre que alimenta a su hijo (Isaías 49:15; Oseas 11:1-4).<sup>5</sup> Dios como Consolador, gentil y nutriente en su "femineidad".

Dios consideró toda su creación como buena, pero cuando vio al hombre, dijo: "No es bueno": "No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él". El hombre estaba incompleto hasta que Dios hizo "una ayuda adecuada para él". Dios creó a la mujer para ser una ayuda, una compañera para el hombre. "Ayudante" o "ayuda" son títulos honorables en el Antiguo Testamento, aplicados a Dios mismo (Salmo 46:1).

"Ayudante" indica que el hombre y la mujer debieran trabajar juntos en las empresas de la vida. La sociedad se deteriora cuando un grupo de un solo sexo funciona solo, porque tal singularidad refleja sólo parte del espectro

total de la persona humana.<sup>6</sup> El propósito creador de Dios al dividir a Adán era que los hombres y las mujeres se desarrollaran juntos hacia la unidad, un atributo de Dios mismo. El valora la armonía, la interdependencia y el altruismo.<sup>7</sup>

## **Complejidad en la imagen divina**

En general, la historia y la tradición le han asignado papeles diferentes a los varones y a las mujeres. Se preparó a los niños para ser protectores y proveedores, y se estimuló y subrayó su predisposición biológica para ser dominantes y agresivos. En armonía con su papel maternal, se preparó a las niñas para criar, nutrir y ser hogareñas. El marido era la cabeza; la esposa, el corazón.<sup>8</sup> Pero el propósito creador de Dios no es tan simple. Como tampoco lo es la naturaleza humana.

Junto con las características dominantes de cada sexo, existe también un "yo en las sombras" que contiene elementos del sexo opuesto. Las mujeres son capaces de demostrar seguridad, valor y liderazgo, y los hombres ternura y sensibilidad ante la belleza. El "yo en las sombras" tiene varias funciones. En un mismo terreno da a los varones y a las mujeres áreas que se superponen entre sí. En una relación, los que son totalmente opuestos tienen mucho más para contribuir al otro, pero también tienen mayor dificultad en la relación debido a sus diferencias. El "yo en las sombras" ofrece áreas de semejanza donde los dos géneros pueden encontrarse. Además del "yo en las sombras" del sexo opuesto, los seres humanos ejercen funciones dominantes y auxiliares por medio de las cuales perciben la realidad y emiten juicios. Algunas de estas funciones tienen relación con el género. Por ejemplo, la mayoría de los hombres tienden a tomar decisiones basadas sobre la lógica y la objetividad, mientras que la mayoría de las mujeres tienden a tomar decisiones basadas en los sentimientos, la intuición y lo que perciben que podría ser la consecuencia de su elección sobre los otros.<sup>9</sup> Cualquiera sean nuestras funciones dominantes y auxiliares, nos sentimos más cómodos con la que domina. Cuando uno se ve forzado a apoyarse en la función auxiliar el resultado es la tensión. Si los hombres y las mujeres desempeñan el papel que no les es natural, se sentirán presionados y tensos. Por este motivo, muchas personas experimentan alivio al invertir sus papeles tradicionales. También pueden provocar incomodidad las presiones negativas de la familia y los amigos cuando los hombres o las mujeres no actúan en la forma tradicional. Si bien los hombres y las mujeres deberían cumplir primero con las responsabilidades propias de su sexo, la complejidad de su naturaleza indica que no deberían estar atados por estereotipos. Las mujeres han sobresalido como dirigentes religiosas, presidentas de corporaciones y

estadistas. Los hombres se han destacado en expresiones emotivas, tales como la música y la poesía y como consejeros con sentimientos de empatía. La creatividad y el potencial humano provenientes de la imagen de Dios no tienen límite y no se pueden predecir. Los dones no deberían ser reprimidos sino valorados y estimulados. Dios mismo es complejo y la humanidad es compleja, porque fue creada a su imagen.

## **El impacto del pecado**

La explosión atómica del pecado separó a "Adán", y esta separación tuvo su impacto inevitable sobre la unión hombre-mujer. El pecado alteró profundamente la relación entre ellos. El egoísmo devoró al amor; la sospecha barrió con la confianza, y la situación de rivalidad ocupó el lugar del complemento. Dios predijo un cambio entre las relaciones de hombres y mujeres: "y tu deseo será para tu marido, y él se enseñoreará de ti" (Génesis 3:16). Con la entrada del pecado vino el abuso del amor --la manipulación femenina para conseguir del hombre lo que desea, y el uso de la fuerza por parte del hombre para dominar a la mujer. Los dos que eran uno se transformaron en uno para ser dos. La individualidad, la separación, la búsqueda del yo reemplazaron el complemento. El armonioso dúo se transformó en una pareja vociferadora.

Con el pecado entró una ristra de abusos --dominación, represión, el encierro de las mujeres, la manipulación, la seducción, el amor libre; las formas de la mujer fueron cubiertas con velos o se las descubrió para explotarlas; y se incurre en adulterio, pornografía y violencia sexual, sólo por nombrar algunas de las consecuencias.

La sexualidad, como un don de Dios, tenía una intención para el bien. Se la encuentra distribuida por toda la personalidad humana. Está presente en cada célula del organismo por ser genéticamente masculina o femenina. Dios dio el don de la expresión sexual con dos propósitos: para procrear ("fructificad y multiplicaos; llenad la tierra" [Génesis 1:28,RV]), y unitivo ("serán una sola carne" [Génesis 2:24]). El propósito unitivo debía ser dominante, porque es sólo dentro de la unidad del amor matrimonial que los hijos pueden desarrollarse y florecer. Dios asignó a la unión sexual el propósito de complementar la armonía mental y espiritual a fin de que en la pareja el uno sienta al otro y para producir el mayor éxtasis que los humanos pueden experimentar.

La perversión humana busca el éxtasis de la relación sexual sin la unidad, ni el compromiso, ni un amor duradero. La brevedad del compromiso breve, convierte a los seres humanos en entes descartables: las personas se usan por un tiempo limitado y se descartan. Por eso cuando se fuerza la relación sexual en un sujeto que no lo desea, provoca tan intensa

humillación, violación, rechazo y pérdida de la estima propia. De ahí que dicha relación fuera del matrimonio puede ser devastadora para la psique humana. Una de las mayores ironías de la sociedad contemporánea radica en que, aun cuando grita contra el abuso sexual, busca la excitación sexual fuera del matrimonio.

## **Relaciones humanas a la imagen de Dios**

Una vez que comprendemos que el pecado ha desviado el papel hombre-mujer de la unidad de la imagen divina hacia la separación demoníaca, el tema de la restauración de la igualdad de sexos y roles llega a ser un regresar al sitio bíblico original. Creo que ambos sexos pueden llegar a este sitio si examinan la relación que existe en la Trinidad, imagen que debían proyectar. El proceso puede ofrecer sorpresas e inspiración. Aquí tenemos algunas posiciones bíblicas que ofrecen mayor luz en la relación hombre-mujer.

1. La aseveración paulina que "el varón es la cabeza de la mujer" (1 Corintios 11:3) no es muy popular en la actualidad. Las mujeres detestan la idea de un señor masculino. Muchas veces esta expresión ha sido mal representada y mal usada, lo que ha llevado a abusar de las mujeres física y sexualmente, en lo que respecta a la disminución del valor y la dignidad personal, y se impusieron restricciones que han impedido que las mujeres desarrollaran y ejercieran sus talentos. Sin embargo, lo que muchas veces se olvida es que el mismo apóstol también dijo en el mismo lugar que "Cristo es la cabeza de todo varón" y "Dios la cabeza de Cristo". El contexto de las tres declaraciones donde se mencionó el concepto de jefatura no permite la dominación de uno sobre el otro que traiga como resultado la violencia y el abuso, o la negación del valor y la dignidad del yo. Los puntos que siguen a continuación ilustran la verdadera naturaleza de la jefatura.
2. Aún cuando Pablo habla de Dios como siendo el jefe de Cristo, la enseñanza bíblica abrumadora es que el Padre y el Hijo son iguales en todos los aspectos. De la misma forma, cuando se trata de los seres humanos. Adán y Eva debían ejercer igualdad de señorío y dominio sobre lo creado (ver Génesis 1:28).
3. El Padre y el Hijo consultan entre sí sobre metas y estrategias. Existe una total apertura en todas sus transacciones: "No puede el Hijo hacer nada por sí mismo, sino lo que ve hacer al Padre; porque todo lo que el Padre hace, también lo hace el Hijo igualmente" (Juan 5:19). Ambos participan plenamente en los planes del otro. La

jefatura no indica de ninguna manera superioridad o inferioridad de uno o del otro.

4. Los miembros de la Trinidad actúan en forma conjunta (ver Juan 5:19). Las declaraciones de Jesús acerca de que él no hacía nada con su propia autoridad (ver Juan 5:19, 30) no indica subordinación de posición, sino que sugiere que él actuaba de común acuerdo con su Padre. De la misma manera el Padre actúa en armonía con el Hijo (ver Juan 5:22). En un matrimonio ideal no existen decisiones unilaterales. Las decisiones se hacen cuando se ha logrado el consenso.
5. Los miembros de la Trinidad se realizan al hacer la voluntad del otro. Jesús sentía gran satisfacción al hacer la voluntad de su Padre (ver Juan 4:34) y de llevar a cabo su misión de rescate (ver Juan 17:4). Nosotros, los seres humanos, encontramos satisfacción rutinariamente cuando satisfacemos nuestras necesidades personales. Jesús demostró que el gozo proviene de satisfacer las necesidades del otro.
6. Cada uno confirma a los otros. Los miembros de la Trinidad continuamente glorifican al otro (ver Juan 8:54; 13:31; 16:14). Los maridos y las esposas necesitan aprender el arte de expresar aprecio. Un buen matrimonio es una sociedad de admiración mutua.
7. La Trinidad es un sistema de apoyo modelo. Sus miembros le dan poder al otro al lograr sus objetivos compartidos. En su debilidad humana, Jesús recibió poder de su Padre y del Espíritu para llevar a cabo su misión (ver Juan 1:32; 14:10). Nuestros sentimientos de insuficiencia se calmarían si como hombres y mujeres nos apoyáramos y repartiéramos el poder entre nosotros. Ningún sexo debería tratar de dominar al otro. La tendencia de la coerción masculina y la manipulación femenina ilustran la perversa creencia de que el poder es escaso y debe lucharse por él. En la Trinidad vemos el principio opuesto: el poder es abundante y se lo comparte libremente.<sup>10</sup>
8. Los papeles de liderazgo son intercambiables. El Padre puso todas las cosas en las manos de Jesús (ver Juan 3:35) dándole el gobierno de este mundo hasta ganar la guerra; entonces será devuelto al Padre (ver 1 Corintios 15:24-28). De la misma forma, en un buen matrimonio, el liderazgo es intercambiable, cada cónyuge dirige en el área o áreas de su especialidad.
9. Existe una gran unidad en la Trinidad. Es tal la cercanía de sus miembros que el dolor de la separación resulta insoportable (ver

Mateo 27:46). Jesús dijo: "Yo y el Padre somos uno: Yo soy en el Padre y el Padre en mí" (Juan 14:10). El amor es la fuerza que los une. Se invita a los seres humanos a experimentar esta íntima unidad con la Trinidad (17:21). Por medio de la unión con Dios los esposos y las esposas pueden alcanzar una sublime altura y profundidad de amor en su relación mutua. Dios les ha dado una forma única para expresar la intimidad por medio del abrazo sexual. Una pareja que es una con Dios y entre sí experimenta un éxtasis que resulta desconocido e inalcanzable en la relación sexual casual. Es más, los lazos de amor que unen a ambos construye un nido sólido para los más jóvenes. Cuando los padres están enamorados el uno del otro, los hijos desarrollan personalidades seguras.

Algunos argumentan que la relación en la Trinidad no es un modelo adaptable para los humanos en nuestra condición caída. Sostienen que los modos autoritarios ("él se enseñoreará de ti") es más apropiado para los pecadores. Sin embargo, la meta que los cristianos deben alcanzar es "la medida de la estatura de la plenitud de Cristo" (Efesios 4:13). Aunque estamos lejos del ideal divino, debiéramos tenerlo siempre delante de nosotros y luchar por alcanzarlo.

El Creador nos dotó con emocionantes dones al darnos sexos complementarios. Fuimos hechos para experimentar, explorar y desarrollar esa relación y nos sentimos realizados cuando desarrollamos esos dones. No existen límites para el potencial humano cuando éste se desarrolla dentro de la imagen divina.

# Casamientos mixtos entre adventistas

*Chantal J. Klingbeil*

No hace mucho tiempo, podíamos haber esperado casarnos en el mismo pueblo donde nacimos y crecimos. Probablemente, nuestro cónyuge habría sido el muchacho o la muchacha de la casa de al lado. Naturalmente, habríamos sido de la misma raza y cultura, y habríamos hablado el mismo idioma. Esto no sucede más. Con la migración global y las comunicaciones modernas, nos mezclamos y juntamos como nunca antes. Además, la Iglesia Adventista se ha expandido enormemente por todo el mundo, uniendo a personas de diferentes razas, culturas e idiomas, lo cual trae al tapete el asunto de los matrimonios mixtos. ¿Dice la Biblia algo acerca de esto?

## Los matrimonios mixtos en la Biblia

Los capítulos 1 y 2 de Génesis registran cómo Dios instituyó el matrimonio y este hecho establece ciertos principios que distinguen al matrimonio temeroso de Dios como diferente de los otros matrimonios. Dios estuvo involucrado en la elección del futuro cónyuge. Adán y Eva fueron creados el uno para el otro, y los dos llegaron a ser una sola carne. ¿Es posible que tú seas “una carne” con alguien que no ame y sirva a Dios, sin que dejes de servir y amar a Dios (Esdras 9:10 -14)? Si tú pudieras mantenerte fiel a Dios, ¿habría alguna seguridad de que la herencia religiosa que debieras dar a tus hijos no sería atenuada o perdida? El Antiguo Testamento critica y prohíbe categóricamente el casamiento de los hijos de Israel con las personas de las naciones aledañas. La prohibición (Deuteronomio 7:3; ver también Esdras 9 y Nehemías 13) es repetida en cada reavivamiento importante en Israel (ver Esdras 9; Nehemías 13). Algunos de estos entredichos podrían parecer prejuiciados en nuestro mundo moderno. Pero debemos recordar que los matrimonios mixtos fueron instrumentos del enemigo para mantener a los hijos de Dios alejados de su propósito y misión primarios. Por ejemplo, cuando Balaam no pudo maldecir lo que Dios había bendecido, el enemigo dispuso de otra arma al hacer que el rey de Moab indujera a los israelitas a mezclarse sexualmente con su pueblo. Él quería que Israel llegara a ser *una sola carne* con personas que no amaban a Dios para que el propósito y la misión de Dios quedaran frustrados. El resultado para Israel fue desastroso (ver Números 25).

En Nehemías 13:23,24 se establece una conexión interesante entre la religión y la cultura. “Vi asimismo en aquellos días a judíos que habían tomado mujeres de Asdod, amonitas, y moabitas; y la mitad de sus hijos hablaban la lengua de Asdod, porque no sabían hablar judaico, sino que hablaban conforme a la lengua de cada pueblo (RVR 1960)”. El hecho de que estos hijos no hablaran la lengua de Judá fue suficiente razón para que Nehemías los reprendiera y maldijera (Nehemías 13:25). Nehemías mismo, como copero del rey, seguramente hablaba el idioma persa y el arameo con soltura, por ende su reacción no podría haber sido en contra de los idiomas extranjeros. El meollo del problema es que si los hijos no hablaban la lengua de Judá, ¿cómo podrían nutrirse de su religión cuya Escritura y práctica eran en aquel idioma?

Por lo tanto, la religión es la clave para comprender la prohibición contra los casamientos mixtos. El Antiguo Testamento está lleno de ejemplos de extranjeros que aceptaron al Dios de Israel y cuyo matrimonio con israelitas fue aprobado. Consideremos la historia de Rut la moabita, quien aceptó al Dios de Israel (Rut 1:16) y debido a su casamiento con un nativo de Belén llegó a formar parte del linaje de Jesús (Mateo 1:5). En forma similar se incluye en la genealogía de Cristo a Rahab, la ramera cananea, que se convirtió y después de la caída de Jericó, contrajo nupcias con Salmón (Mateo 1:5). La devoción y el compromiso con el Dios de Israel parecen erradicar completamente las barreras de la nacionalidad y abrir el camino para la asimilación.

La Biblia también se refiere al prejuicio racial en el casamiento. Moisés se casó con Séfora, una madianita, aunque ella era una adoradora de Dios. Pero, porque su cutis era oscuro y su raza era diferente, María, la hermana mayor de Moisés, la trató con desprecio. El asunto se convirtió en un conflicto serio de autoridad y Dios tuvo que intervenir castigando severamente a María.

Por otra parte, el Nuevo Testamento no dice mucho sobre casamientos culturales o raciales mixtos, pero sí declara que el matrimonio con incrédulos está prohibido. Escribiendo a la iglesia de Corinto, una congregación culturalmente mixta, Pablo da una advertencia contra los connubios religiosamente mixtos: “No os unáis en yugo desigual con los incrédulos” (2 Corintios 6:14, RVR 1960).

### **Qué dice Elena White**

Elena de White tiene mucho para decir sobre el casamiento y la elección de un compañero para el matrimonio.<sup>1</sup> Ella da consejos importantes para establecer matrimonios felices y exitosos. Asimismo, nos recuerda que no solamente debemos pensar en nuestra felicidad, sino también en la salud y

felicidad de nuestros futuros hijos. De acuerdo con la enseñanza bíblica, ella escribió explícitamente en contra de casarse con alguien que no ama y sirve completamente a Dios.<sup>2</sup> Para Elena White la compatibilidad era esencial para la felicidad, por eso escribió: “Muchos descubren demasiado tarde que no se adaptan el uno al otro y el resultado de su unión es una vida miserable”.<sup>3</sup> Entre otras cosas, ella también trató brevemente el asunto de matrimonios interraciales. Aunque el ambiente posterior a la guerra civil norteamericana y la reciente abolición de la esclavitud constituyeron el trasfondo de su consejo, se pueden extraer dos principios importantes. Primero, cualquier pareja que planea casarse, especialmente un matrimonio cultural o racial mixto, debería estudiar si su connubio producirá “controversia y confusión” en el hogar, en la iglesia o en la sociedad en general. Segundo, la pareja debe pensar no solamente en sí misma, sino también en la herencia cultural y racial que dará a sus hijos en la comunidad particular en que viva.<sup>4</sup>

### **La voz de la experiencia**

Hace poco envié un cuestionario a varios amigos que tienen matrimonios culturales y raciales mixtos. Las trece parejas que respondieron son de distintos continentes. Las mezclas culturales, idiomáticas y raciales son realmente impresionantes. Todos los consortes son adventistas practicantes y están casados entre siete meses hasta quince años, y algunos tienen hijos. *¿Eran ustedes conscientes de las diferencias culturales y raciales cuando salían juntos, o eso les parecía irrelevante en ese momento?*

- Las diferencias culturales y las similitudes me intrigaron. Yo siempre buscaba algo inusual y distinto, y me sentí feliz al encontrar a alguien que no era típico.
- Las diferencias nos parecían irrelevantes en ese momento.
- Éramos conscientes que habría algunas diferencias, y tratamos de prepararnos para eso, pero no pensamos que serían un gran desafío, porque nuestra herencia espiritual era la misma.
- Uno es consciente de diferencias culturales y raciales. Pero aun si tú eres de la misma cultura o raza hay diferencias en la manera de pensar y actuar. Tal vez no haya muchas, pero las hay. Esto significa que uno tiene que esforzarse intensamente para mantener una comunicación fluida.
- Fueron irrelevantes. Nosotros nos conocimos mientras trabajábamos como misioneros en un país que era extranjero para ambos.

*Después del casamiento, ¿las diferencias culturales se desvanecieron o se agudizaron?*

- Las diferencias culturales se hicieron más prominentes después del matrimonio. Por ejemplo, uno asume que el otro sabe cómo comportarse de una manera culturalmente apropiada, pero eso no siempre es así.
- No, nosotros descubrimos que había tantas diferencias como esperábamos.
- Se desvanecieron. Por supuesto, nuestro matrimonio no fue un cuento de hadas. Tuvimos que esforzarnos mucho y mantenernos siempre conscientes de nuestras diferencias. La clave es hacer concesiones y ser considerados con el cónyuge.
- Al ser adventistas los dos, descubrimos que las mayores diferencias perdieron la importancia que pensábamos que iban a tener.
- Se hicieron más prominentes, no a causa de nuestras diferencias personales, sino porque nos fuimos a vivir al país de mi esposo.

*¿Ustedes creen que es necesario aprender el idioma del cónyuge o vivir en su ambiente cultural a fin de comprenderlo?*

- Si tu pareja tiene otro idioma, haz un esfuerzo por aprenderlo. Nunca lo lamentarás. El idioma puede ser menos importante que la relación, pero puede traer divisiones reales en los encuentros familiares, etc.
- Es importante conocer el origen, la educación y la cultura de tu cónyuge, ya que eso te ayudará a comprender por qué reacciona o piensa de cierta manera.
- Sí, aprender bien el idioma de tu cónyuge te ayudará a entenderlo mejor.

*¿Cómo enfrentan los conflictos culturales en su matrimonio?*

- Examinándolos y resolviéndolos. No insistas en “tu” derecho.
- Pedir a Dios que nos dé la habilidad para aceptar y amar a nuestro cónyuge por lo que es y no tratar de cambiarlo para tratar de imponer nuestras expectativas.
- Los discutimos y tratamos de entendernos. O sólo hablamos y nos reímos de ellos.
- Tratamos de mantener la calma. Si las cosas se vuelven pendencieras, nos separamos y oramos por el asunto, y luego nos reunimos y hablamos de nuevo.

*¿Sus familias apoyaron activamente su matrimonio?*

- Al principio, no. Después, aprendieron a amar a mi esposo. Su madre me aceptó en seguida, pero a veces mostraba su descontento y hasta hacía comentarios raciales.
- La familia de mi esposo se puso muy feliz con nuestro casamiento. Ellos nos ayudaron con los planes para la boda. Mi familia solamente dijo: “Está bien”.
- No inicialmente. La aceptación fue gradual.
- Sí, la conmoción inicial de la familia de mi marido se desvaneció rápidamente. Una cosa que ha sido muy dura es tener a nuestros padres muy lejos de nosotros.

*¿Sienten que su iglesia ha aceptado y ha sido un sostén para su matrimonio?*

- Definitivamente. Eso es parte de la razón por la cual estamos juntos.

- Algunos miembros son muy sensibles por el hecho de que somos de diferentes razas. Dos años después de habernos casado, una miembro de nuestra iglesia se disculpó y confesó que ella pensaba que nuestro matrimonio no iba a funcionar.
- La mayoría sí, aunque hemos escuchado de personas de la iglesia que creen que los casamientos interraciales son “yugo desigual”, y por lo tanto no son correctos.
- Sí, pero al ser del mismo color la aceptación se hace mucho más fácil.

*¿Qué efecto ha tenido su matrimonio mixto sobre sus hijos? ¿Qué herencia lingüística y cultural les darán? ¿Creen que eso será una ventaja o desventaja para ellos?*

- Los hijos sufren mucho al tratar de aprender y enfrentar los dos idiomas y culturas diferentes de sus padres.
- Habiendo venido de un hogar culturalmente mixto, creo que hay muchas ventajas, pues les da a los hijos una perspectiva más amplia de la vida.
- Los hijos están expuestos a ideas y formas diferentes de hacer las cosas a medida que crecen, y eso les ayuda a tener una mente más abierta.
- Nuestro hogar es multicultural. Nuestros niños se crían con las ideas y costumbres de nuestras culturas respectivas. Esperamos que eso influya para que ellos acepten más a otras personas.

*¿Cuáles serían sus palabras finales para alguien que piensa en un noviazgo o matrimonio cultural y racialmente mixto?*

- Orar. Dios sabe mucho sobre la cultura. Comunicarse con la otra persona. Si te interesas en alguien de otra cultura, asegúrate de visitar su hogar y conocer a su familia. Las cosas pueden verse muy diferentes cuando se interactúa en un lugar no familiar.
- Más que las diferencias, pregúntense a sí mismos: ¿Amamos y honramos a Dios sobre todas las cosas?
- Buscar consejo antes de hacer la decisión final. Eso les ayuda a descubrir aquellas áreas que pueden llegar a ser una fuente de conflicto. Además, les ayuda a formular expectativas realistas del otro.
- Si son compatibles espiritualmente y tienen la misma formación religiosa, y están dispuestos a ser flexibles en muchas cosas, podrían resolver las diferencias.
- Es una cuestión de poca importancia si tu cultura o raza es heterogénea; pero si tu religión es diferente, es un gran problema. ¡Asegúrense de creer en el mismo Dios! Discutan sobre los hijos, la disciplina, la educación, los nombres de los hijos, sobre tener animales, acerca de cómo pasar el tiempo libre, los quehaceres del hogar, etc. Aprendan a comunicarse abierta y honestamente. Y estén preparados para aceptar un compromiso.
- Sean flexibles y estén listos para reírse. Hablen con la familia y los amigos.
- Traten de descubrir si la relación es la voluntad de ustedes o la voluntad de Dios.

**Finalmente...**

Si estás saliendo con alguien que no comparte tu amor a Dios y no pone a Dios en primer lugar en su vida, ¡ahora es tiempo de terminar esa relación! La Biblia no aprueba ese tipo de relación. No corras ese riesgo si anhelas tener un futuro feliz.

Entonces, si estás contemplando un noviazgo o un matrimonio intercultural y/o interracial con alguien que comparte tu amor y compromiso con Dios, ten en cuenta que tendrás que superar muchos prejuicios negativos y tomar varias decisiones fundamentales y difíciles. No obstante, bajo el control de Dios, no sólo puede ser posible sino también resultar en gozo y bendición.

# Preparación para un Matrimonio Feliz

*Emilio y Ada García-Marenko*

*Ruth, con sus 22 años, era un cuadro de juventud y belleza. Disfrutaba de su vida universitaria. Los estudios le ofrecían un desafío que le agradaba. Sus profesores eran buenos. La vida le sonreía y tenía mucho por delante. Un día conoció a Roberto, un compañero de estudios de 24 años, y después de esto, su vida pareció tomar un color y un brillo adicionales. Ruth y Roberto tenían mucho en común: adoraban en la misma iglesia y tenían un percepción clara de sus objetivos futuros. Parecía como si hubieran sido hechos el uno para el otro. Una tarde, mientras estaban en un retiro juvenil, caminaron hasta el lago. Las aguas reflejaban el tono dorado del sol poniente. Los árboles se mecían suavemente. Una brisa veraniega traía la frescura del norte. "Este es el momento", pensó Roberto, y le preguntó a Ruth lo que hacía meses ya le había preguntado por primera vez: "¿Quisieras ser mi novia? Te amo". "Sí", contestó Ruth, y parecía como si estuviera en un mundo totalmente diferente, flotando en nubes de amor y promesas.*

*La respuesta de Ruth no había sido apresurada. Había sido precedida por mucha meditación, consejo y oración. La primera vez que Roberto le había hecho esa pregunta, ella no estaba segura. Quería tener tiempo para pensarlo. Habló con un profesor en quien confiaba. Luego pidió consejo a su pastor. Semanas más tarde, después de mucho pensar y orar, estaba lista para decir "Sí".*

El matrimonio es importante, pero la preparación para el matrimonio es igualmente importante. La elección del cónyuge para la vida es uno de los pasos más importantes que puede dar una persona joven. Tal decisión no debe tomarse apresuradamente o con liviandad. La experiencia sugiere que hay por lo menos cuatro criterios que los jóvenes deben examinar al buscar la pareja de su vida.

## **Elección del cónyuge: cuatro criterios**

Madurez. Para el noviazgo y el matrimonio se requiere que ambos tengan madurez. Con frecuencia la madurez se puede medir por la manera en que respondes a las siguientes preguntas: ¿Estás listo para los desafíos y gozos de la vida matrimonial? ¿Has salido ya de la confusión y los conflictos que

son típicos de la adolescencia? ¿Eres balanceado y responsable? ¿Sabes cómo relacionarte con otros de manera altruista? ¿Puedes analizar y resolver problemas, o tiendes a dejar que los problemas te agobien? ¿Entiendes y aceptas la naturaleza sagrada y permanente del matrimonio? ¿Has desarrollado actitudes saludables y apropiadas acerca del sexo? ¿Sabes lo que es amor verdadero? ¿Tienes una experiencia religiosa positiva?

*Compatibilidad.* La incompatibilidad entre cónyuges es una de las causas más comunes de separación. Los jóvenes que contemplan el matrimonio necesitan evaluar su compatibilidad. Evalúate contestando las siguientes preguntas: ¿Te sientes cómodo con la manera en que se comunican? ¿Les es fácil establecer un diálogo exitoso? ¿Te sientes cómodo con el estilo de vida y los modales del otro? La manera en que se expresan afecto, ¿son placenteras, o son incómodas para cualquiera de los dos o para ambos? ¿Se sienten cómodos con el temperamento del otro?

La comunicación es un elemento clave en la compatibilidad. Si durante el noviazgo encuentran que tienen problemas de comunicación y que aun una simple discusión lleva a malentendidos serios, acalorados argumentos y peleas a gritos, es muy probable que enfrentarán problemas similares después de casados. Sí, cualquier problema puede resolverse si hay amor, entendimiento mutuo y tolerancia, pero la experiencia demuestra que en estos casos es mejor no arriesgarse tanto. Es mejor terminar la relación antes de entrar al compromiso matrimonial que insistir en mantenerla cuando se tienen tan serias dificultades de comunicación.

Otro elemento crucial en edificar la compatibilidad es un sentido de acuerdo básico. Durante el noviazgo, ¿has encontrado que hay un lista cada vez mayor de tópicos sobre los cuales prefieren no hablar? ¿Hay desavenencias básicas entre ustedes sobre las cosas importantes de la vida? ¿Tienen diferencias significativas acerca de valores, creencias y prácticas religiosas o amistades? Cualquier diferencia seria en estas áreas debe alertarte en cuanto a la posibilidad de incompatibilidad en el matrimonio.

*Homogamia.* La palabra puede sonar extraña, pero tiene un significado simple: semejanza. Las investigaciones indican que los cónyuges que comparten características semejantes en ciertas áreas cruciales tienen mayores probabilidades de tener éxito en el matrimonio que aquellos que no las tienen. Estas áreas incluyen edad, religión, educación, inteligencia y trasfondo social, cultural y étnico.

Esto no significa que el matrimonio entre personas que difieren en cualquiera de estas áreas va a fracasar inevitablemente. Con esfuerzo y tiempo, los cristianos maduros que son compatibles en otras áreas, pueden

resolver diferencias en una o más de estas áreas. Sin embargo, las investigaciones muestran que cuantos más de estos elementos en común compartan los cónyuges, menos difícil será el ajuste matrimonial. Y cuando surjan los conflictos, será más fácil hacer los ajustes necesarios. *Compromiso espiritual.* El factor más importante para el éxito en cualquier esfera de la vida es una relación positiva con Dios. Esto es particularmente cierto en el matrimonio. Cuando deciden casarse dos personas con diferente convicción o preferencia religiosa, están poniendo en serio peligro su estabilidad matrimonial. Un matrimonio de tan alto riesgo también puede poner a los hijos en serios problemas.

*Cuando Ruth le dijo "Sí" a Roberto, ya le había dado consideración seria a cada uno de estos criterios, y estaba bastante segura de que estaba dando el paso correcto. Después que regresó del retiro juvenil a la universidad, su mejor amiga inmediatamente notó que algo había ocurrido. Pronto estaban discutiendo todos los maravillosos detalles. Pero después de un rato, Ruth se puso pensativa y compartió algunas preocupaciones con su amiga. Ruth había visto muchas relaciones aparentemente tan felices como la suya que se habían dañado. No quería que le sucediera lo mismo a ella, y se preguntaba si había algunos secretos que pudieran ayudar a una pareja a tener un noviazgo exitoso y feliz. Ella sabía que los hábitos iniciados durante los días de noviazgo establecen patrones que frecuentemente se mantienen en el matrimonio. Quería un matrimonio feliz; por lo tanto, quería que su noviazgo fuera una experiencia feliz y enriquecedora que pudiera contribuir al crecimiento y sentido de realización personal de ambos.*

## **Secretos para un noviazgo feliz**

Ruth y otros como ella se beneficiarían de conocer por lo menos cuatro secretos para un noviazgo feliz:

# ¿Es Esto Amor? Evalúate...

Las siguientes declaraciones se refieren a diferentes aspectos del amor. Evalúate trazando un círculo alrededor del número que mejor se aplica a tu relación. Utiliza la siguiente escala:

1 = muy falso   2 = falso   3 = indeciso   4 = cierto   5 = muy cierto

- |     |  |           |
|-----|--|-----------|
| 1.  | Me siento a gusto en cuanto a la relación con mi pareja.   | 1 2 3 4 5 |
| 2.  | Me atrae físicamente.  | 1 2 3 4 5 |
| 3.  | Tengo la firme resolución de mantener la relación.   | 1 2 3 4 5 |
| 4.  | Cuando estamos juntos, puedo ser yo sin tener que esforzarme.  | 1 2 3 4 5 |
| 5.  | Su persona es muy importante para mí, siento o no emoción en un momento dado.                                  | 1 2 3 4 5 |
| 6.  | Nos comunicamos bien.  | 1 2 3 4 5 |
| 7.  | Nos apoyamos emocionalmente.   | 1 2 3 4 5 |
| 8.  | Siento que nos comprendemos mutuamente.  | 1 2 3 4 5 |
| 9.  | No puedo imaginar la vida sin su compañía.   | 1 2 3 4 5 |
| 10. | Siento su cercanía aun cuando no nos toquemos o hablemos constantemente.                                       | 1 2 3 4 5 |
| 11. | No creo que otra persona me haría tan feliz.   | 1 2 3 4 5 |
| 12. | Me produce orgullo que nos vean juntos.  | 1 2 3 4 5 |
| 13. | Siento que mi amor perduraría aun si se enferma o su apariencia física cambia.                                 | 1 2 3 4 5 |
| 14. | Respeto su capacidad mental.   | 1 2 3 4 5 |
| 15. | Nos comprendemos mutuamente.   | 1 2 3 4 5 |
| 16. | Me siento feliz y me da satisfacción la manera en que me manifiesta afecto.                                    | 1 2 3 4 5 |
| 17. | Preferiría estar en su compañía que con cualquier otra persona.  | 1 2 3 4 5 |
| 18. | Estoy organizando mis planes de largo alcance con su persona en mente.   | 1 2 3 4 5 |
| 19. | Nuestros desacuerdos resultan en mejor entendimiento mutuo.  | 1 2 3 4 5 |
| 20. | Ambos estamos resueltos a cooperar y, si fuera necesario, a hacer sacrificios para perpetuar nuestra relación. | 1 2 3 4 5 |

**Clave:** Suma los puntos obtenidos en cada ítem. Si obtienes 100 puntos probablemente no dijiste toda la verdad o estás tan infatuado que no logras ver la realidad. ¡Nadie puede tener un amor tan perfecto! Sin embargo, cuanto más alta sea tu calificación, mayores son tus probabilidades de estar realmente enamorado (a).

(Este cuestionario está basado en *Building a Successful Marriage*, de Judson T. y Mary G. Landis, pp. 115, 116; y la Escala Triangular del Amor de Sternberg que aparece en *The Triangle of Love*, de Robert Sternberg, p. 99.)

**1. Seriedad de propósito.** El noviazgo no debe ser tomado livianamente, pues provee las condiciones bajo las cuales los jóvenes pueden llegar a conocerse a fin de poder tomar decisiones inteligentes en favor o en contra del matrimonio. Es un tiempo para considerar cuidadosamente todos los asuntos, evitando decisiones impulsivas. Mientras que los jóvenes no deben creer que están obligados a casarse con la primera persona con quien

establecen una relación de noviazgo, es legítimo que crean que esa persona especial es un posible candidato al matrimonio. Esto es especialmente cierto de los jóvenes cristianos que deciden actuar en todo momento en congruencia con su compromiso con Jesús.

**2. Creatividad.** Hagan del noviazgo una experiencia creativa. Que sea un tiempo de auténtica felicidad, no sólo para ustedes, sino también para aquellos que les desean lo mejor. No dejen que la relación caiga en la rutina. Planeen actividades que ambos puedan disfrutar. Trabajar en un proyecto de la iglesia o la comunidad, hacer ejercicio, cocinar (¡y limpiar después!), cuidar niños, acampar, y actividades similares, no cuestan mucho dinero pero proveen muchas oportunidades para compartir juntos y disfrutar al hacerlo.

Cultiven alguna afición en la que puedan participar juntos. La fotografía, la música, la lectura, navegar, o coleccionar objetos (monedas, estampillas, conchas, etc.), puede ser agradable. Compartir y discutir ideas acerca de

tópicos tales como planes futuros, eventos de actualidad, deportes, y actividades de la iglesia, ayuda a establecer patrones saludables de comunicación y a respetar las opiniones de cada uno.

3. *Sinceridad*. Ningún noviazgo puede sobrevivir sin verdad y honestidad absoluta. La sinceridad requiere ser leal a uno mismo y al otro. Saúl estaba cortejando a Elena, una estudiante de música. La acompañaba a todos los conciertos y recitales y simulaba disfrutarlos, aunque hubiera preferido estar en cualquier otro lugar. Elena pensaba que era realmente afortunada al estar con alguien que apreciaba el tipo de música que era tan importante en su vida. ¡Imagina su chasco cuando descubrió después de casarse que Saúl casi no podía tolerar la música clásica!

La sinceridad también implica que si uno siente que sería mejor terminar la relación, es mejor decirlo con honestidad que encontrar excusas para retrasar la decisión.

4. *Respeto*. Un noviazgo exitoso requiere consideración hacia la otra persona --sus sentimientos, preferencias, ideas, familia y amigos--. El respeto también implica límites apropiados en las expresiones físicas de amor. Una pareja cristiana no puede permitirse comportamientos descuidados que puedan generar culpa y vergüenza. Necesita reconocer que las relaciones sexuales son una experiencia gozosa y satisfactoria solamente dentro de los límites del matrimonio.

*Para Ruth y Roberto, el noviazgo fue un tiempo especial y muy feliz. Después de dos años, decidieron que se conocían lo suficiente, y que estaban listos para hacer un compromiso matrimonial. Anunciaron su compromiso. Entonces se dieron cuenta de que, además de prepararse para la boda, necesitaban prepararse para el matrimonio.*

*Aunque la Iglesia Adventista del Séptimo Día de diferentes maneras recomienda que ningún pastor oficie en una boda sin tener antes un programa de preparación para el matrimonio con los contrayentes, no todos los futuros novios tienen esta oportunidad. Aun cuando no sea fácil participar de un programa profesional completo de preparación para el matrimonio, la pareja debe buscar el consejo de su pastor, echar mano de los recursos de lectura a su alcance, y apoyarse en otros que hayan tenido una experiencia positiva en esta área. Ruth y Roberto hicieron esto. Varios de sus amigos también estaban planeando casarse, y juntos formaron un grupo informal que se reunía una vez por semana para discutir diferentes aspectos de la preparación para el matrimonio.*

## **Preparación para el matrimonio**

*1. Comprender la verdadera naturaleza del amor.* El amor es un principio, no un sentimiento que fluctúa. El amor involucra sentimientos, pero no es sólo un sentimiento. De hecho, puede haber sentimientos agradables resultantes de la cercanía física o del intercambio de caricias con una persona del otro sexo sin que haya verdadero amor. El amor verdadero en el noviazgo y en el matrimonio es una combinación de lealtad, intimidad, sentimientos de atracción física, romance, compañerismo y compromiso. En 1a. de Corintios 13, el apóstol Pablo presenta un cuadro del amor verdadero.

*2. Aceptar la perpetuidad y santidad del pacto matrimonial.* Cuando existe el compromiso de permanecer juntos "hasta que la muerte nos separe", "en las buenas y en las malas", y "venga lo que venga", será más fácil encontrar soluciones cuando surjan problemas. Estar dispuestos a aceptar lo que no podemos cambiar en la otra persona de la pareja y hacer lo mejor para mantener la relación en buen funcionamiento y crecimiento requiere hacer un serio compromiso de amor en el contexto del pacto matrimonial.

*3. Aprender el arte de la comunicación.* Los matrimonios felices saben cómo comunicarse con efectividad. Utilizan la comunicación para lograr entendimiento mutuo, una solución eficaz de los problemas, una resolución creativa de los conflictos e intimidad satisfactoria. Pueden hablar de cualquier tema sin sentirse amenazados. Tienen la capacidad de escuchar atentamente los mensajes verbales y los no verbales. Buscan momentos apropiados para la comunicación. Pueden ser honestos sin ser crueles o sarcásticos. Respetan los sentimientos del otro y se comunican de manera positiva. Pueden estar de acuerdo en estar en desacuerdo sin provocar discordia.

*4. Aceptar las diferencias individuales.* Es vital entender y aceptar a nuestra pareja como a un individuo único con rasgos positivos y negativos es vital para edificar no sólo un matrimonio saludable sino un adecuado sentido de respeto personal. El respeto personal y el respeto hacia otros crece a medida que llegamos a entender nuestro valor infinito como hijos e hijas de Dios, creados a la imagen de Dios, redimidos a un precio infinito y llamados a servir. Quienes entienden esto están mejor preparados para relacionarse con sus cónyuges con respeto, consideración, estímulo y afecto, y están bien equipados para resolver problemas y solucionar conflictos.

*5. Actuar según el modelo cristiano de liderazgo.* El matrimonio necesita límites claros, estructura y delimitación de papeles y autoridad. De lo contrario, la lucha por el poder puede empañar la relación. Cristo presenta

un modelo de liderazgo servidor que puede ayudar a las parejas a evitar muchos conflictos amargos. La Biblia asigna al esposo el papel de ser cabeza de la familia y a la esposa el de ser ayuda idónea y fuente de ternura, que usualmente involucra la maternidad. El elemento esencial no es tanto quién debe hacer qué, sino quién puede hacerlo mejor a causa de sus dones y talentos. Las parejas cristianas deben poder discutir con libertad sus expectativas y preferencias a fin de poder arribar a una distribución satisfactoria de responsabilidades.

*6. Dar prioridad a la vida espiritual.* Cada miembro de la pareja necesita establecer una relación y un compromiso personal con Dios. A las personas que toman tiempo para estar en comunión a solas con Dios les será más fácil y natural establecer un tiempo para la devoción familiar. La asistencia y la participación regular en la vida de la iglesia como familia edifica un sentido de comunidad en Dios. Un buen fundamento espiritual ayuda a fortalecer el matrimonio y a establecer familias felices.

*7. Practicar la mayordomía cristiana integral.* Una pareja de esposos cristianos reconoce que todas las cosas pertenecen a Dios y que nosotros somos solamente sus mayordomos. Como mayordomos, los cónyuges son responsables ante Dios por el uso sabio de todos los recursos familiares: el tiempo, los talentos, las finanzas, la salud, el medio ambiente, las relaciones, etc. Un matrimonio que se basa sobre el concepto de la mayordomía cristiana no tiene lugar para la desconfianza, la competencia, los celos, la ira u otros factores similares que destruyen la relación.

*8. Reconocer los lazos familiares.* La familia de cada uno de los cónyuges tiene un impacto definido en la conducta emocional y relacional de los mismos. Las parejas necesitan entender que aunque están empezando una familia nueva y separada, aún tienen nexos con sus familias de origen. Una relación positiva, sin apego excesivo o impropio, hará de la familia extensa una fuente de apoyo y fortaleza al establecer el nuevo hogar.

*9. Comprender el papel de la sexualidad en el matrimonio.* La relación sexual es parte del plan de Dios para la satisfacción humana tanto en la relación física como en la formación de una familia. Una pareja necesita desarrollar sentimientos positivos acerca del sexo. En el matrimonio, la relación sexual es un poderoso recurso de expresión de amor, ternura, intimidad y gozo. Para lograr el potencial pleno de satisfacción sexual en el matrimonio, la pareja necesita comprender no sólo sus aspectos fisiológicos, sino también sus dimensiones emocionales, relacionales y espirituales.

*10. Considerar la planificación responsable de la familia.* Los esposos necesitan considerar sus puntos de vista personales acerca de los hijos:

cuántos desean, cuán pronto y a qué intervalos. Deben tener razones correctas y la preparación adecuada para la paternidad y sus responsabilidades. Deben planear de antemano el bienestar del número de hijos que pueden tener en función de proveerles cuidado adecuado, educación y un ambiente emocional y espiritual apropiados.

*Una tarde especial Ruth caminaba por el pasillo central de la iglesia. Al enlazar su mano con la de Roberto, una tierna sonrisa se sumó al resplandor de su rostro. Roberto se irguió alto, fuerte y feliz. Juntos tomaron los votos matrimoniales. Estos no fueron meras palabras sino un pacto. La emoción, la expectativa, el sentimiento y la felicidad fueron parte de la escena. Pero más que eso, había una sensación de certidumbre. Ruth amaba a Roberto. Roberto amaba a Ruth. Y ambos amaban a su Señor. Al arrodillarse juntos ante sus familias y amistades para sellar su pacto en oración, tenían la certeza de que una tercera persona, Jesús, estaba con ellos, con su promesa de darles gozo, hacer que su amor fuera perdurable y darles una vida llena de felicidad.*

[http://dialogue.adventist.org/indexes/author\\_s.htm#V](http://dialogue.adventist.org/indexes/author_s.htm#V)