

Cinco claves para éxito en el matrimonio

Por Richard F. Ames

La familia es el fundamento de la sociedad. Un buen matrimonio trae felicidad a la familia y a la comunidad. Pero el matrimonio también suele traer problemas y retos. ¿Cómo puede usted mejorar su matrimonio?

Cuando un hombre y una mujer asumen el compromiso de convertirse en esposos, se acostumbra hacer alguna reunión alegre para celebrar el comienzo de una nueva familia. Una boda es una ocasión festiva, acompañada a menudo de música, flores, familiares y amigos. El matrimonio es uno de los acontecimientos más importantes en la vida de la persona, un compromiso público que marca el comienzo de la vida en común. A veces los esposos pronuncian palabras tradicionales como "en la riqueza y en la pobreza, en la enfermedad y en la salud, hasta que la muerte nos separe".

Si usted está planeando su boda, ¿está bien preparado o preparada? Si ya se ha casado, ¿cómo le va con aquel compromiso?

Quizá se pregunte usted: ¿Cómo van los matrimonios de los demás? ¿Son estables? ¿Les va bien?

Las estadísticas sobre tasas de divorcios no son buen augurio para la estabilidad de nuestras sociedades. Pero usted, en su propia vida, puede aplicar estrategias para el éxito en el matrimonio.

Necesitamos fortalecer nuestras familias y nuestros matrimonios. La estabilidad y la salud de una nación dependen en gran medida de la estabilidad y la salud de la familia. Muchas sociedades han lanzado los principios bíblicos por la borda, pero dentro de nuestra propia comunidad y familia usted y yo podemos marcar una diferencia. La Biblia revela no solamente las causas sino también las soluciones a nuestros problemas. Revela el propósito de nuestra existencia y cuál es nuestro destino. El Dios Creador es quien instituyó el matrimonio. Una vez que usted entienda el propósito y el plan que Dios se propuso llevar a cabo por medio de nuestro Salvador, Jesucristo, verá la importancia espiritual y el profundo significado del matrimonio. El plan de Dios es ampliar su familia espiritual inmortal. Él creó la familia humana a fin de preparar a cada uno de nosotros para un futuro de glorificación. El apóstol Pablo escribió: "Por esta causa doblo mis rodillas ante el Padre de nuestro Señor Jesucristo, de quien toma nombre toda familia en los cielos y en la tierra" (Efesios 3:14–15).

El propósito de Dios es crear una familia espiritual. Tan inspiradora verdad debe motivarnos a mejorar nuestras relaciones familiares y matrimoniales. Cuando reconocemos a Dios en nuestro matrimonio, y cuando aplicamos los principios y estrategias que promueven el éxito en la vida familiar, podemos enriquecer, mejorar... ¡e incluso salvar nuestro matrimonio!

Verdaderamente hay claves bíblicas comprobadas que contribuyen al éxito en el matrimonio. Usted necesita saberlas y aplicarlas en su propio caso. O quizá desee darlas a conocer a amigos o parientes que piensan casarse en el futuro cercano. No siempre es fácil ponerlas en práctica, mas el esfuerzo trae grandes recompensas y favorece una relación llena de amor.

Clave 1: Dar el 100 por ciento

Hay una creencia popular de que "en el matrimonio cada uno tiene que dar el 50 por ciento". ¡Este es un error total! Muchas parejas modernas, creyéndose muy esclarecidas, dicen: "Nuestra prioridad es la independencia. Los dos

acordamos intelectualmente que vamos a colaborar el uno con el otro, pero aun así, yo me reservaré una ruta de salida personal en caso de que las cosas no resulten". Habría que preguntar: ¿Sobre qué se fundamenta nuestra relación conyugal? ¿Sobre la conveniencia mutua? ¿O es la nuestra una relación con fundamentos bíblicos, que irá adquiriendo más carácter y profundidad a lo largo de nuestra vida? ¿Qué dice la Biblia? Notemos este versículo, que es esencial para una relación feliz y para el carácter que necesitamos tener por toda la eternidad: Hay que... tener presentes las palabras del Señor Jesús, que dijo: "Mayor felicidad hay en dar que en recibir" (Hechos 20:35, *Biblia de Jerusalén*).

¡Pocas cosas podemos dar más valiosas que nuestro tiempo! Hace algunos años, cuando yo me dedicaba mucho al deporte, solía faltarle a mi esposa en el sentido de que no pasaba mucho tiempo con ella. Recuerdo aún el momento en que decidí darle de mi tiempo en una actividad especial que le agradaría a ella. Mi esposa quería hacer canotaje pero ese no era mi pasatiempo preferido. Mas hicimos un paseo en canoa en un bonito lago una buena tarde de domingo, rodeados de pinares, cielo azul, aves acuáticas ¡y paz! Lo que yo había considerado un sacrificio de mi tiempo nos condujo hacia a una relación mejor. Mi esposa disfrutó la actividad y agradeció mi esfuerzo. Como dijo Jesús, "mayor felicidad hay en dar que en recibir".

El amor verdadero es dar sin esperar nada a cambio. Cuando los dos miembros de la pareja dan el 100 por ciento, se produce un vínculo firme, un refuerzo grande, que va a garantizar la flexibilidad y la capacidad para hacer frente a crisis y problemas. En cambio, conformarse con un arreglo del 50 por ciento para cada uno ¡asegura que habrá un eslabón débil en la relación!

El camino de vida de Dios es el camino de dar. Es la verdadera madurez en la vida y el matrimonio. La Biblia también les enseña a los esposos que den el uno al otro en el aspecto sexual. En el primer siglo, el apóstol Pablo dio estas instrucciones a los gentiles convertidos al cristianismo, que vivían en la ciudad de Corinto, conocida por el desenfreno sexual: "Pero a causa de las fornicaciones, cada uno tenga su propia mujer, y cada una tenga su propio marido. El marido cumpla con la mujer el deber conyugal, y asimismo la mujer con el marido. La mujer no tiene potestad sobre su propio cuerpo, sino el marido; ni tampoco tiene el marido potestad sobre su propio cuerpo, sino la mujer. No os neguéis el uno al otro, a no ser por algún tiempo de mutuo consentimiento, para ocuparos sosegadamente en la oración; y volved a juntaros en uno, para que no os tienta Satanás a causa de vuestra incontinenia" (1 Corintios 7:2-5).

¿Está usted dispuesto a seguir estas instrucciones? ¿Expresa su afecto con frecuencia a su esposo o esposa? Un abrazo y un beso de saludo y despedida son importantes. Cierta compañía alemana de seguros publicó un informe hace algunos años, con la conclusión de que los hombres que besan a su esposa todos los días son menos propensos a sufrir accidentes y en general tienen más éxito económico que los maridos que no besan a su esposa diariamente. Decidí besar a mi esposa todas las mañanas cuando salía para el trabajo. Un día, me olvidé y al dar reversa con el automóvil, ¡me di contra un árbol! ¡Sobra decir que no dejo de despedirme de beso de ella todas las mañanas!

Comentando sobre el problema humano del egocentrismo, el Dr. John A. Schindler escribió: "La única persona capaz de sentir verdadero afecto es aquella capaz de olvidarse de sí misma y de sus propios intereses inmediatos para situar en primer plano el bien y los intereses de otra persona. Cuando ambos esposos logran hacer esto, no tendrán dificultades ni en lo doméstico ni en lo sexual" (*How to Live 365 Days a Year, Cómo vivir 365 días al año*, p. 142).

¿Cuántos maridos y mujeres realmente ponen en práctica ese principio? ¿Y cuántos esposos y esposas *cristianos* lo hacen?

Clave 2: Honrar y respetar al cónyuge

¿Valora usted realmente a su esposo o esposa? ¿Lo respeta o la respeta como un ser humano hecho a imagen de Dios? Estas son las instrucciones de Dios en cuanto a nuestras relaciones con los demás: "Nada hagáis por contienda o por vanagloria; antes bien con humildad, estimando cada uno a los demás como superiores a él mismo" (Filipenses 2:3).

Usted necesita estimar y valorar a su cónyuge más que a sí mismo. A los individuos vanidosos y egocéntricos, esto les sonará muy arcaico, pero no deja de ser una ley viviente. Arrepiéntase de su presunción y sus ambiciones egoístas. Dé un vuelco a su actitud. Tenga a su cónyuge en alta estima como futuro hijo o hija de Dios. Y no se deje distraer y molestar por las pequeñeces. Busque y valore las cosas positivas que encuentra en el otro. Y si usted ha maltratado a su cónyuge, sea física o verbalmente, ¡es preciso que se arrepienta! Es preciso que se humille ante Dios y pida su perdón. Igualmente, ¡tiene que pedir perdón a su cónyuge! Sé que a veces es difícil decir "Perdóname" ... pero es una palabra que contribuye mucho a sanar y restablecer una relación zozobranante.

¿Cómo manifestamos honra y respeto por nuestro esposo o esposa? Hay muchas maneras, como darle un regalo especial, escuchar atentamente, expresar agradecimiento y mantener siempre un trato cortés en las palabras y el tono de la voz.

¿Es usted paciente con su familia? La paciencia es una manera de manifestar amor, como aprendemos en 1 Corintios 13, el llamado "capítulo del amor". Allí leemos: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser; pero las profecías se acabarán, y cesarán las lenguas, y la ciencia acabará" (1 Corintios 13:4-8). Lea ese capítulo. Pídale a Dios que Él le dé la capacidad de adquirir esas cualidades y de aplicarlas en su vida.

¿Usted puede mejorar su matrimonio si escucha al otro, si es comprensivo y si lo respeta como individuo! Tome nota de estas instrucciones vitales que Dios da a los maridos: "Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo" (1 Pedro 3:7).

Dios le dice al esposo que honre a su esposa y tenga presente que las mujeres son "coherederas de la gracia de la vida". La clave más importante es quizá entender cómo Dios valora a todo ser humano, y en particular al cónyuge de usted, independientemente de lo que usted opine de él o ella. Todo ser humano en la Tierra tiene la posibilidad de nacer dentro de la familia divina de Dios como hijo o hija de Dios, inmortal y glorificado. El apóstol Pablo nos recuerda el plan que Dios tiene para nosotros: "Y seré para vosotros por Padre, y vosotros me seréis hijos e hijas, dice el Señor Todopoderoso" (2 Corintios 6:18).

Clave 3: Ser un ejemplo positivo

El apóstol Pedro dio instrucciones a los cristianos en el sentido de dar un buen ejemplo a su cónyuge no cristiano: "Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra, sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas, considerando vuestra conducta casta y respetuosa" (1 Pedro 3:1-2).

Recuerde: Usted no puede cambiar a otra persona contra su voluntad ¡pero sí se puede cambiar a sí mismo! En la vida familiar y matrimonial, todos tenemos ciertas obligaciones que Dios nos asigna. A los hombres, les dice: Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella" (Efesios 5:25). Usted, como esposo, ¿está cumpliendo sus responsabilidades? Hay esposos y esposas que dan gran importancia a juzgar el comportamiento de su cónyuge a fin de justificar su propia falta de servicio dedicado y fiel. Recordemos que todos estaremos ante el trono del juicio de Cristo, como leemos en Romanos 14:10. ¡Asegúrese de estar cumpliendo las obligaciones que Dios le ha dado para con su esposo o esposa!

Hace años, el jefe de redacción de la revista *El Mundo de Mañana*, Roderick C. Meredith, escribió dos artículos sobre las obligaciones cristianas de un marido y una mujer. Su artículo, "¡Lo que todo esposo necesita saber!" me ha sido de gran ayuda en mis más de 40 años de matrimonio. En pocas palabras, las obligaciones del marido hacia su mujer corresponden a cinco aspectos: amor y respeto, apoyo y ánimo, liderazgo y guía, ayuda y protección, e inspiración para crecer.

Unos meses antes, el Dr. Meredith había escrito un artículo similar titulado "El verdadero feminismo: ¿una causa perdida?" en el cual esbozaba las cualidades que le ayudan a una mujer a ayudar a su esposo y a toda su familia. Estos aspectos son: receptividad y servicio, ternura y belleza, inteligencia y comprensión, virtud cristiana, y fe, esperanza y valentía.

Cuando aplicamos estas características bíblicas en nuestra vida, enriquecemos la vida de otros y fortalecemos nuestro matrimonio y nuestra familia.

El libro de Tito esboza las obligaciones de la mujer cristiana. En cuanto a las mujeres mayores, dice "que enseñen a las mujeres jóvenes a amar a sus maridos y a sus hijos" (Tito 2:4). Usted, esposa y madre que está leyendo este artículo, ¿está cumpliendo las obligaciones que Dios le ha asignado? En tal caso, será un ejemplo positivo para su marido. Dios bendecirá nuestros esfuerzos siempre y cuando lo reconozcamos en nuestro matrimonio y le pidamos a Jesucristo que viva su vida en nosotros. Con la ayuda de Dios, esfuércese por ser el mejor esposo o esposa que pueda ser.

Clave 4: Comunicarse en amor

No es raro entre los casados, que cada uno "deje de sintonizar" al otro cuando conversan. Para comunicarse bien, hay que saber escuchar y no sólo hablar. Para entender, es preciso escuchar: Trate de ver el punto de vista del otro. ¡Trate de entender lo que siente y lo que necesita! Demuestre respeto escuchando con toda atención.

El apóstol Pablo nos da un principio fundamental de la buena comunicación: "Hablando la verdad en amor, crezcamos en todos los aspectos en aquel que es la cabeza, es decir, Cristo" (Efesios 4:15, *Biblia de las Américas*). Hay personas que hablan la verdad con odio. Pero el cristiano que está madurando en Cristo tiene cuidado de cómo sus palabras afectan a quienes las oyen.

Cuando usted habla con su esposo o esposa, ¿manifiesta interés y cuidado? ¿Comunica respeto? Ciertamente necesitamos ser pacientes el uno con el otro. "El amor es sufrido, es benigno" (1 Corintios 13:4.) ¡Esté siempre atento a hablar la verdad en amor!

En nuestra vida ajetreada, es muy posible que los esposos sigan rumbos diferentes y casi no tengan tiempo de hablarse. ¡Ciertos estudios indican que las parejas pasan menos de 20 minutos a la semana conversando! Los autores Leonard y Natalie Zunin han sugerido la "regla de cuatro minutos" como manera de aprovechar el breve tiempo que tengan juntos. Señalan que el éxito o fracaso de un matrimonio "puede depender de lo que sucede entre un esposo y esposa en sólo ocho minutos del día: cuatro por la mañana al despertar y cuatro al reencontrarse después de un día de trabajo" ("Contacto: los primeros cuatro minutos", p. 133).

Los Zunin señalan, con razón, que el lenguaje, la actitud o la expresión al iniciarse el día pueden afectar toda la relación. Aprendan a expresar una actitud positiva de amor en los primeros cuatro minutos que pasan juntos al comienzo del día. Si hacen este esfuerzo, podrán evitar una discusión accidental o algún rencor innecesario que dure todo el día. Y presten atención especial cuando se reúnan al final del día. Aunque estén cansados, una palabra positiva de ánimo o agradecimiento, un abrazo o un beso, pueden marcar una diferencia grande en la relación durante todo lo que resta del día.

Clave 5: Orar juntos

Muchos de los que leen este artículo posiblemente estén casados con alguien que no es creyente. En tal caso, difícilmente podrían orar con su cónyuge... pero sí pueden orar por él o ella, ¡y por el éxito de su matrimonio! Como se mencionó antes, usted puede ser un ejemplo cristiano para su esposo o esposa. Las Sagradas Escrituras dan estas instrucciones a la persona casada con un no cristiano: "Asimismo vosotras, mujeres, estad sujetas a vuestros maridos; para que también los que no creen a la palabra, sean ganados sin palabra por la conducta de sus esposas" (1 Pedro 3:1). Nuestro ejemplo cristiano de amar y dar al otro puede influir muy positivamente en nuestro esposo o esposa. Notemos

que el apóstol resalta la conducta ¡y no el empeño de convencer al otro con argumentos para que adopte nuestra forma de religión!

Claro está que si los dos esposos oran, pueden hacerlo en pareja. Cuando mi esposa y yo oramos, yo suelo comenzar la oración. Al poco tiempo, le hago una señal a mi esposa. Ella ora y cuando termina, yo cierro nuestra oración conjunta. Es increíble cómo la oración conjunta hace salir a flote los pensamientos íntimos y personales. De este modo, a la vez que oramos a Dios, nos damos a conocer el uno a otro de una manera más profunda.

Una de las expresiones que más le agradan a mi esposa es: "Oremos sobre eso". Agradezco su deseo permanente de que Dios participe en nuestro matrimonio y en nuestra vida en común. Todos necesitamos reconocer a nuestro Dios y Salvador en cada aspecto de la vida. Las Escrituras nos exhortan así: "Fíate del Eterno de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas" (Proverbios 3:5–6).

El matrimonio exige trabajo y esfuerzo y es preciso cultivarlo continuamente para que salga adelante. En el matrimonio hay que dar el todo para cumplir las responsabilidades que Dios nos ha dado como esposo y como esposa. Habrá obstáculos, diferencias e incluso conflictos. Pero con la ayuda de Dios, usted puede mejorar su matrimonio... ¡y aun salvarlo, si está en peligro!

Ruegue a Dios que le ayude a aplicar estos principios en su vida. Recuerde que no puede obligar a su cónyuge a cambiar... pero sí puede cambiarse a sí mismo con la ayuda de Dios. Al mismo tiempo, su ejemplo de amor y servicio puede tener una enorme influencia en su cónyuge. Recuerde que usted no puede hacerlo por su cuenta. Necesita la ayuda del Salvador en su propia vida. Como dijo el apóstol Pablo, "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13). Que Dios lo bendiga, y que bendiga su matrimonio y su familia ¡mientras usted se esfuerza por vivir conforme a su palabra!

www.mundomanana.org