

A continuación encontrarás una muestra del libro
«Los 10 mandamientos del matrimonio» del autor ED
Young.

Puedes adquirir el libro aquí:
[https://www.editorialunilit.com/los-10-mandamientos-
del-matrimonio-2](https://www.editorialunilit.com/los-10-mandamientos-del-matrimonio-2)

Para mayor información puedes comunicarte con nosotros
por el correo info@editorialunilit.com



LOS 10 MANDAMIENTOS DEL MATRIMONIO

*Principios prácticos para que tu
matrimonio sea grandioso*

ED YOUNG



CONTENIDO

Prólogo	9
Prefacio	11
Introducción: Diez principios para un matrimonio exitoso	13
1. No serás egoísta	17
2. No tendrás ataduras	41
3. No dejarás de comunicarte nunca	67
4. Harás del conflicto tu aliado	95
5. Evitarás las arenas movedizas del materialismo	121
6. Huirás de la tentación sexual, en línea y de otra manera	137
7. Perdonarás a tu pareja... 490 veces y más	161
8. Mantendrás el romance en tu hogar	185
9. Comenzarás una y otra vez	205
10. Construirás un equipo ganador	225
Un comentario final	245
Reconocimientos	247
Lecturas sugeridas	249
Notas	251

—• Primer •—

MANDAMIENTO

NO SERÁS EGOÍSTA

Durante mis muchos años como pastor, he «estado en el altar» más veces de las que puedo contar. Muchas de las ceremonias me han dejado recuerdos duraderos, algunos conmovedores, otros cómicos. Sin embargo, en medio de todas las sonrisas, risas y lágrimas de alegría que acompañan a la mayoría de las bodas, ocurre algo muy serio.

Cuando realizo una boda, le pido a la pareja que prometa ante Dios, la familia, los amigos y yo, que se amarán y se apreciarán entre sí. Les pido que se comprometan a honrarse y apoyarse el uno al otro en la enfermedad y en la salud, en la pobreza y en la riqueza. Les indico que antepongan las necesidades y los deseos del otro antes que los suyos y los de los demás, excepto los de Dios.

Estas solemnes promesas constituyen los votos matrimoniales. Hasta ahora, todos los novios que se encuentran frente a mí han respondido con un sincero «¡Sí, quiero!». En cambio, a veces me pregunto si entienden por completo lo que prometen al intercambiar sus votos. Cuando le pido a la pareja que haga estas promesas, en realidad estoy desafiando a ambas partes a fin de que adopten diez principios bíblicos que, si se aplican, ayudarán a que su matrimonio no solo sobreviva, sino que prospere. La tarea implicará compromiso,

trabajo, y mucho dar y recibir, ¡pero ellos (y tú) pueden tener de veras un matrimonio lleno de vida!

Ese es el tipo de matrimonio que Dios quiere que tengamos. Después de todo, el matrimonio es idea suya. Tiene un propósito y un plan divinos para la relación entre un esposo y una esposa. Y, como todos sus planes, es perfecto.

EL PLAN PERFECTO DE DIOS

Dios realizó la primera ceremonia matrimonial: una hermosa boda en el huerto, en un día perfecto, con un hombre perfecto casándose con una mujer perfecta. Adán y Eva lo tenían todo.

Solo imagínatelo. En realidad, Adán podía decirle a Eva: «¡Eres la única chica del mundo para mí!». Y nunca escucharía de Eva estas inquietantes palabras: «Déjame contarte sobre el chico con el que me podría haber casado».

Esta primera pareja disfrutó de la relación amorosa perfecta, del tipo que Dios quería que un esposo y una esposa compartieran durante toda la vida. Adán y Eva vivieron durante algún tiempo en perfección sin pecado, disfrutando de un huerto impecable donde Dios los visitaba y caminaba a su lado al fresco del día. Ni siquiera una pizca de pecado o imperfección estropeaba la imagen. La Biblia nos dice que Adán y Eva caminaban desnudos por el huerto, pero no sentían pena ni vergüenza (Génesis 2:25). Y su desnudez fue más allá de algo solo físico; vivían con total transparencia entre sí y con Dios.

A esta primera pareja, Dios les prometió grandes bendiciones y la puso al cuidado del huerto... con una sola condición. «Todo este huerto es tuyo», le dijo Dios a Adán, «y puedes comer la fruta de cualquier árbol o planta; es decir, todos, menos uno. En medio del huerto puse un árbol del que no debes comer. Si comes de ese árbol, tendrás el conocimiento del bien y del mal, y tú no estás preparado para lidiar con la carga de ese conocimiento. Si comes de ese árbol, morirás» (Génesis 2:16-17, paráfrasis).

EL PLAN PERFECTO DE DIOS SE ESTROPEÓ

Adán y Eva sabían las consecuencias de la desobediencia. Se dieron cuenta de que Dios les había prohibido comer de ese único árbol. Sin embargo, el diablo, usando un lenguaje lleno de engaño y egoísmo, persuadió a Eva.

«¿Conque Dios os ha dicho: “No comeréis de ningún árbol del huerto?”», siseó la serpiente. «Pues Dios sabe que el día que de él comáis, serán abiertos vuestros ojos y seréis como Dios, conociendo el bien y el mal» (Génesis 3:1, 4-5).

Tú conoces el resto de la historia. Adán y Eva comieron del árbol prohibido y, con su desobediencia, sobre toda la humanidad cayó una maldición divina que resultó en la tragedia final de la historia humana. En ese día, el pecado y el egoísmo mancharon para siempre nuestra existencia. En ese momento, perdimos la comunión perfecta con Dios que Él pretendía que disfrutáramos a su lado. En ese mismo instante, cada relación humana que entablaríamos, incluido el matrimonio, se marchitaría bajo una maldición divina.

PRIMERA BATALLA MATRIMONIAL DE LA HISTORIA

Esta trágica cadena de eventos desencadenó la primera batalla matrimonial de la historia que provocó el egoísmo. Cuando Dios confrontó a Adán en cuanto a su pecado, el hombre respondió culpando a su esposa: «Señor, no es mi culpa. ¡Es de ella!». Usó otras palabras, pero pretendía hacer justo esa acusación. La Biblia informa que le dijo a Dios: «La mujer que me *diste* por compañera me dio de ese fruto, y yo lo comí» (v. 12, NVI[®], énfasis añadido). Cuando Dios se volvió hacia Eva para escuchar su versión de la historia, ella no lo hizo mejor. Culpó a su entorno y sus circunstancias: «Dios, no

La investigación actual revela que las personas se sienten mucho más avergonzadas que nunca antes.

puedo tener la responsabilidad por esto. La serpiente me engañó. ¡Cúlpa a *ella* por esto!» (Génesis 3:13).

Toda la escena sórdida proporciona una imagen vívida y fea del egoísmo en acción. Revela a dos personas que ceden a la tentación, pecan contra Dios y una contra la otra, luego se cubren a sí mismas, todo en un intento por evitar aceptar la culpa y las consecuencias de su pecado. El esposo culpó a la esposa y a Dios, mientras que la esposa culpó a sus circunstancias.

¿Parece conocido?

Como consecuencia, la hermosa relación matrimonial que Dios diseñó como una unión perfecta para beneficiar tanto al hombre como a la mujer, y para glorificarse a sí mismo, colapsó en un amargo intercambio de acusaciones y recriminaciones.

A partir de entonces, las cosas no volvieron a ser igual.

EL PROBLEMA NÚMERO UNO EN EL MATRIMONIO

Nuestro primer mandamiento tiene que ver con el problema número uno en el matrimonio, un revés que surgió en el huerto con Adán y Eva. Desde entonces, lo hemos visto continuar hasta el siglo XXI. ¿Cuál es?

¡El egoísmo!

La investigación actual revela que las personas se sienten mucho más avergonzadas que nunca antes. Los milénicos se colocan siempre en el centro de escenarios digitales creados por sí mismos. Una encuesta de *Pew Research* indicó que el cincuenta y cinco por ciento ha publicado un «selfi» en un sitio de redes sociales¹. Por ejemplo, conozco a una mujer joven que iba a exceso de velocidad. Cuando la detuvieron, tomó un vídeo «selfi» y se lo tuiteó a sus seguidores. También recibió una multa por enviar mensajes de texto y conducir, ya que se retrasó en la entrega de su licencia para poder publicar digitalmente su reacción al policía. ¡No puedo inventar esto! Quizá los selfis no sean el problema principal en los matrimonios, pero la raíz del selfi es una obsesión con uno mismo. Esto se llama egoísmo y sigue siendo el problema número uno en tu matrimonio y en el mío.

Todos sufrimos el pecado del egoísmo. Se encuentra en el corazón de casi todos los problemas matrimoniales. Mi buen amigo Gary Thomas dice esto en su libro *Matrimonio sagrado*:

Cada situación que me llame a confrontar mi egoísmo tiene un enorme valor espiritual, y lentamente comencé a entender que el verdadero propósito del matrimonio puede no ser la felicidad tanto como la santidad².

No podría estar más de acuerdo con Gary. Por eso es que nuestro primer mandamiento del matrimonio dice: No serás egoísta.

Esa es la manera más sencilla y directa en que lo pueda decir. Aun así, estoy convencido de que si cada pareja que se casara tomara en serio este principio, un oasis de felicidad matrimonial se extendería por toda esta nación. Los abogados de divorcio tendrían que tomar un número en la oficina de desempleo. Estoy comenzando a pensar que debería incorporar estas palabras exactas en la ceremonia del matrimonio: «No serás egoísta de ninguna manera».

Este primer mandamiento nos llama a hacer en el matrimonio lo que el apóstol Pablo nos instruye a todos: «No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos» (Filipenses 2:3, NVI[®]). Parece fácil, ¿verdad? Sin embargo, nuestro problema número uno, el egoísmo, lo hace difícil.

Quizá podamos dar algunos pasos positivos hacia la incorporación de este mandamiento en nuestros matrimonios si consideramos el problema del egoísmo como una enfermedad.

LA ENFERMEDAD

Nacemos con la enfermedad. Si estás cerca de un bebé recién nacido por un período prolongado, se vuelve obvio. Los bebés pueden ponerse furiosos si sus necesidades no se satisfacen de inmediato. El proceso de crecimiento hasta convertirse en un precioso pequeñito no ayuda mucho a controlar la enfermedad. Interponte entre un niño

de dos años y todo lo que él quiera, y puedes probar la teoría. Los psicólogos dicen que a esta etapa se le llama egocentrismo. La breve definición utilizada por los psicólogos es «yoísmo». El Diccionario de la lengua española define el egocentrismo de esta manera: «Exagerada exaltación de la propia personalidad, hasta considerarla como centro de la atención y actividad generales»³.

Esta teoría de la enfermedad proviene de la teoría del desarrollo cognitivo infantil del psicólogo suizo Jean Piaget. Desde el punto de vista cognoscitivo, los niños pequeños no pueden ver el mundo desde la perspectiva de otra persona. La teoría se puede probar sosteniendo un oso de peluche frente a un niño pequeño. Con el oso delante, el niño ve ojos, nariz y boca. Si se le pide que describa lo que ve, detallará los ojos, la nariz y la boca. Mostrarle lo que de veras viste (la parte trasera y la cola) no hará nada para cambiar su opinión. Sostén el oso de peluche frente a él de nuevo y pregúntale qué cree que está mirando, y volverá a describir con exactitud lo que ve⁴. Albert Einstein felicitó la teoría de Piaget al exclamar: «El descubrimiento de Piaget es tan simple que solo un genio podría haberlo pensado»⁵.

Teóricamente, perdemos el egocentrismo y entramos en otra etapa de desarrollo. Sin embargo, he aconsejado a cientos de parejas casadas que parecen revivir su etapa de egocentrismo a diario. En consecuencia, creo que es más que una etapa de desarrollo. Es, en realidad, una enfermedad del corazón.

SÍNTOMAS DEL EGOÍSMO

Si no estás seguro acerca de esta enfermedad, considera los síntomas. La mayoría de las enfermedades revelan síntomas visibles y físicos. El egoísmo no es diferente. ¡Sus síntomas son tan obvios como los de la varicela!

Realiza un pequeño autodiagnóstico al considerar cada uno de los síntomas que se enumeran a continuación. Pregúntate: «¿Hasta qué punto me ha infectado este síntoma del egoísmo?». Los cuatro síntomas son: inmadurez, elecciones de tiempo, insensibilidad y terquedad.

Inmadurez

Jo Beth y yo salimos por más de seis años antes de casarnos. Al volver la vista atrás, creo que lo que sentimos el uno por el otro el día que nos casamos tenía más en común con el amor adolescente que con el amor genuino y maduro. Teníamos que empezar a crecer.

Cincuenta y cinco años después, ¡el proceso continúa!

¿Qué quiero decir con amor adolescente? El amor adolescente es una forma inmadura de la dinámica del amor que une a dos personas.

Cuando nos encontramos en el amor adolescente, queremos estar con una persona por la manera en que nos hace sentir. En el amor adolescente, nuestras necesidades emocionales y físicas ocupan un lugar central en la relación. Hacemos a un lado a cualquiera que no satisfaga y gratifique nuestras necesidades.

Muchos de nosotros comenzamos con el amor adolescente. No hay nada de malo en eso; puede ser divertido y agradable. Sin embargo, a menos que el amor adolescente se convierta en amor maduro, el matrimonio tendrá dificultades y no podrá sobrevivir a los tiempos difíciles. Además, si construyes tu relación matrimonial sobre el amor adolescente, ¡terminarás viviendo una vida que «adolece»!

Considera los contrastes entre el amor adolescente y el amor maduro en el siguiente cuadro.

Aunque Jesús nos dice que seamos *como* niños, las personas inmaduras siguen siendo *infantiles*.

AMOR ADOLESCENTE CONTRA AMOR MADURO

AMOR ADOLESCENTE

Se enfoca en recibir

Impaciente, egocéntrico

Tiende a los arrebatos de ira

Se autoprotege, pues insiste en satisfacer sus necesidades por encima de todo

AMOR MADURO

Procura darle a la otra persona

Paciente, a pesar de los defectos del otro

Responde con suavidad y de manera adecuada a los irritantes

Transparente y vulnerable

La respuesta al problema del amor adolescente es la madurez, y eso significa vivir, como lo expresó Pablo en Efesios 5:15, con «sabiduría» mutua. Debemos vivir y llevar adelante nuestros matrimonios como hombres y mujeres maduros en Cristo. Lo lamentable es que, en cambio, muchos de nosotros nunca crecemos más allá de la inmadurez, ya sea en nuestra vida matrimonial o espiritual. Aunque Jesús nos dice que seamos *como* niños, las personas inmaduras siguen siendo *infantiles*.

Los sociólogos y psicólogos coinciden en que Estados Unidos sufre una crisis de paternidad, en parte porque muchos hombres nunca crecen más allá de la adolescencia. Sus cuerpos envejecen, pero sus mentes todavía piensan como niños inmaduros.

Los hombres (y las mujeres también) experimentan constantemente con nuevas formas de satisfacer sus deseos. Sin embargo, hasta los más inmaduros pueden adquirir sabiduría al estudiar y adoptar los principios de Dios.

Jo Beth y yo teníamos mucho que madurar cuando nos casamos. Aunque ahora somos abuelos, seguimos madurando como individuos y en nuestra relación. Y, para ser sincero, ¡puedo decir que crecer y madurar juntos nos ha dado una vida aún más emocionante y gratificante que la de esos primeros días de amor adolescente!

¿Cómo pasas tu tiempo?

El apóstol Pablo nos dice que redimamos nuestro tiempo (Efesios 5:16, RVA). Literalmente, debemos acaparar todas las oportunidades que nos puede brindar el tiempo.

Disfruto jugando al golf. Entonces, cada vez que tengo la oportunidad, visito un campo cercano para jugar o al menos golpear algunas bolas de práctica. Por casualidad, conocí a un hombre que parece estar golpeando pelotas de golf en el campo de práctica cada vez que me presento. A menos que, por casualidad, llegue al campo cuando yo esté allí, tal parece que pasa mucho tiempo jugando al golf. Da la impresión de que ya está allí cada vez que llego y todavía sigue allí cuando me voy. Debe golpear cientos de bolas todos los días.

No puedo evitar preguntarme: ¿Cómo pasa su tiempo este hombre? ¿Tiene una esposa e hijos descuidados en casa, esperando que su esposo y padre regresen del campo de golf?

Hace poco, un hombre me dijo: «Lucho con el egoísmo en mi matrimonio en el aspecto del tiempo libre. Crecí amando los deportes, y pasaba horas viéndolos en la televisión. Durante los primeros años de mi matrimonio, noté que muchas de mis tardes no las pasaba con mi esposa, sino con el canal de deportes».

Debido a que este joven no quería ser egoísta, tomó una decisión difícil. Decidió deshacerse del cable, y lo calificó como una de las mejores decisiones que había tomado para su matrimonio! ¿Cuánto tiempo podríamos ganar los hombres para pasar tiempo de calidad con nuestras esposas si solo apagáramos la televisión? Tengo que confesar que puedo zapear por los mejores canales, en especial cuando se trata de deportes y cadenas de noticias. Sin embargo, estoy convencido, hombres, de que si apagamos la televisión, tendremos la oportunidad de obtener más gozo al aumentar la intimidad con nuestras esposas.

Es fácil pasar nuestro tiempo en nuestras carreras, aficiones, pasatiempos y otras actividades gratificantes, todo a expensas de nuestros matrimonios. No puedo comenzar a decirte la cantidad de personas que he conocido cuyos matrimonios han sufrido porque uno o ambos cónyuges estaban demasiado ocupados para dedicarle tiempo a su relación. El esposo y la esposa parecían habitar en mundos diferentes. Vivían juntos, pero nunca se tomaban el tiempo el uno para el otro. Lo mejor que uno podía esperar del otro eran las sobras. Piensa en las sobras que hay en tu refrigerador en este momento. ¿Qué tan ansioso estás de disfrutarlas? La comida sobrante rara vez es una de primer nivel, y el tiempo sobrante rara vez crea una relación satisfactoria.

Insensibilidad

«¡Si hubiera sabido que era tan insensible e impasible, nunca me habría casado con él!». He escuchado esta queja de esposas infelices más de lo que quiero contar. Simpatizo con los sentimientos que

provocan palabras tan duras. A menudo provienen de una esposa frustrada que no se siente apreciada, que cree que a su esposo no le importan sus necesidades ni lo que está pensando o sintiendo.

La insensibilidad mata un matrimonio y puede destruir cualquier tipo de relación. Es difícil vivir, trabajar o asociarse con una persona insensible. Nadie quiere pasar tiempo con alguien que no escucha ni tiene en cuenta los sentimientos o pensamientos de los demás.

En Efesios 5:17, Pablo proporciona un modelo de cómo se ve la sensibilidad: «No sean insensatos sino comprendan cuál es la voluntad del Señor» (RVA-2015). Dos palabras contrastantes destacan en este verso: *insensatos* y *comprendan*. Este versículo nos dice que la insensatez le sigue a la falta de comprensión.

La comprensión depende de la sensibilidad. La necesitamos en nuestra relación con el Señor y con otras personas, en especial con nuestro cónyuge. La sensibilidad significa tratar de comprender los pensamientos, sentimientos y necesidades de la otra persona. Echemos un vistazo a este tipo de sensibilidad en acción. Marcos y Laura llevan casados casi diez años. Marcos es dueño de una pequeña empresa que vende artículos deportivos. El negocio le proporciona una gran satisfacción personal y un ingreso familiar sólido. Mucho antes de conocer a Marcos, Laura descubrió su amor por la pintura al óleo. A través de los años, desarrolló su pasión en un negocio secundario rentable.

Pero luego llegaron tres niños en cuatro años. A medida que los pañales y las sillas de patas altas se multiplicaban, el tiempo de pintura de Laura se desvanecía. La pareja siempre había planeado que Marcos fuera el sostén de la familia, lo que le permitía a Laura su deseo de ser ama de casa. Entonces, poco a poco esta madre ocupada descubrió que su amor por la pintura le proporcionaba una salida creativa que la ayudaba a equilibrar su día. Sin embargo, sus abrumadoras tareas domésticas pronto le daban cada vez menos oportunidades para pintar.

Marcos sintió la necesidad de Laura de expresar su don artístico y, después de pensar mucho en la situación, decidió reducir su número de clientes para ayudar a su esposa a seguir su carrera artística. Ahora

Laura tiene acceso a una pequeña galería que le brinda descansos refrescantes de su rutina.

¿Y Marcos? Se ocupa de los niños y las tareas del hogar todos los martes, jueves por la mañana y sábado por la tarde. A través de su sensibilidad hacia las necesidades de su esposa y su decisión de actuar de manera desinteresada, Marcos descubrió una parte apreciada de su vida. Si hubiera decidido hacerse el de la vista gorda a las necesidades de su esposa, le habría negado a su esposa, y a él mismo, una enorme cantidad de felicidad.

Hazte un par de preguntas. Como esposa, ¿eres sensible con tu esposo cuando está en medio de un momento de presión en la oficina? Como esposo, ¿eres sensible a tu esposa cuando está luchando con su jefe, una fecha límite importante o con los hijos? ¿Son sensibles el uno con el otro en esos momentos en que no se sienten como ustedes mismos?

La insensibilidad es un síntoma clásico de egoísmo. Nos hace vivir como necios... y nuestros matrimonios sufren.

Terquedad

Parece apropiado que un síntoma de egoísmo sea la terquedad, también conocida como tozudez. Y en ninguna parte vemos con más claridad la terquedad en el matrimonio que en el aspecto de la sumisión. Pablo revela este problema en Efesios 5:22, cuando escribe que las esposas deben someterse a sus esposos como lo harían con el Señor.

Algunos esposos creen que este versículo los pone a cargo, y no importa qué conflicto o desacuerdo surja, se hace lo que ellos digan. Solo un problema: ¡Eso no es lo que significa este versículo!

Justo antes de que el apóstol dijera que las esposas deben someterse a sus esposos, declara que todos los cristianos deben someterse el uno al otro, motivados por la reverencia a Cristo. Todos debemos dejar a un lado la terquedad que caracteriza nuestra naturaleza caída y considerar las necesidades de los demás. A veces, esto incluye a los esposos que se someten a sus esposas.

Hace unos años, Carlos e Isabel iniciaron una práctica que revolucionó su matrimonio. Comenzaron a preguntarse el uno al otro: «¿Qué

significa “Te amo” para ti?”. Se comprometieron a actuar de acuerdo con las respuestas que escuchaban y, por lo tanto, encontraron la clave para la sumisión mutua.

Se toparon con esta práctica al principio de su matrimonio. Durante mucho tiempo, Isabel dio por sentado que, más que cualquier otra cosa, Carlos quería una casa limpia cuando volviera del trabajo. Así que todas las tardes, antes de su llegada al hogar, ella corría por la casa como un torbellino, limpiando todo a la vista. Siempre saludaba a Carlos y lo seguía a la casa, esperando sus elogios por su immaculado trabajo doméstico, pero nunca llegaban. Como es comprensible, ella comenzó a resentirse por la falta de aprecio de Carlos y le diagnosticó un caso grave de egoísmo.

Un día, ya estaba harta. Con fuego en los ojos, se enfrentó a Carlos. Mientras hablaban, Isabel descubrió que a Carlos no le importaba de veras si la casa estaba limpia cuando llegaba. ¡Solo quería saber qué había para cenar! La comida ni siquiera tenía que estar lista; por él, hasta podían pedir pizza a domicilio. Lo que significaba «Te amo» para Carlos no era una casa limpia, sino una esposa feliz con planes para cenar.

¡Qué revelación (y alivio) para Isabel! A partir de ese día, Carlos e Isabel comenzaron a preguntarse: «¿Qué significa “Te amo” para ti?».

No existen matrimonios mejores ni más armoniosos que esos en los que ambos cónyuges se someten el uno al otro como lo harían con el Señor. Esto no significa que nunca surjan desacuerdos y conflictos. Significa, en cambio, que la paz suprema reina en el matrimonio, pues tanto el esposo como la esposa eligen de manera consciente poner primero al otro en todas las decisiones.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DEL EGOÍSMO

Es hora de mirarse en el espejo. ¿Padeces de egoísmo? ¿Te ves en uno o más de los síntomas que acabamos de describir: inmadurez, insensibilidad o terquedad? ¿Tiendes a malgastar tu tiempo, o dedicarlo a tus actividades o intereses personales, dejándole las sobras

a tu pareja? Si respondiste de manera afirmativa a alguna de estas preguntas, tu prueba de egoísmo dio positiva.

La verdad es que casi todos la padecemos.

El egoísmo ha hecho que muchos matrimonios estén tan enfermos que la relación necesita una unidad de cuidados intensivos. Su unión tiene todas las características de la anemia. Han perdido la pasión, la diversión y la eficiencia en Dios que una vez tuvieron juntos. Se sienten aburridos e insatisfechos en el matrimonio, y hasta son insensibles el uno con el otro.

En cierto sentido, no todas son malas noticias. Si reconoces tales problemas en tu matrimonio, ya diste un gran paso para hacer cambios positivos. Se necesitará mucho trabajo y perseverancia, pero puedes superar el egoísmo crónico.

Para ayudarte a hacerlo, te recomiendo que trates el egoísmo con una dosis de PEP. En PEP se incluyen tres ingredientes: prioridades, expectativas y patrones.

Prioridades

Pónganse de acuerdo. Ese es el primer ingrediente en el tratamiento del egoísmo. Muchos matrimonios duran décadas sin decir una sola palabra respecto a las prioridades individuales y mutuas. Cuando dos personas no se esfuerzan por alcanzar objetivos importantes para ambos, el egoísmo entra con facilidad en juego. Y, por lo general, los objetivos de uno de los dos se vuelven dominantes.

¿La clave para ponerse de acuerdo? Establecer juntos sus prioridades. Dediquen tiempo para escribir sus listas personales de prioridades en aspectos tales como amistades, trabajo, iglesia, dinero, vacaciones e hijos. Una vez que confeccionen sus listas, compárenlas. Veán dónde coinciden y dónde difieren. Luego, siéntense y resuelvan

Cuando dos personas no se esfuerzan por alcanzar objetivos importantes para ambos, casi siempre los objetivos de uno se vuelven dominantes.

las diferencias. Recuerden, si el objetivo es llegar a ponerse de acuerdo, se requiere un intercambio mutuo.

¿Te gustaría una forma divertida y eficaz de hacer esto? Entonces, consideren ir a un retiro personal, solo tú y tu pareja. No tienen que irse muy lejos ni gastar mucho dinero. Solo tómense un par de días y vayan a un lugar especial para ustedes dos donde puedan determinar sus prioridades. Y pasar un tiempo disfrutando el uno del otro.

Expectativas

Nuestro perro, Sonny, tuvo un problema de garrapatas. ¿Alguna vez has observado uno de esos pequeños chupadores? Y eso es lo que son con exactitud: las garrapatas sobreviven chupando la sangre de su animal huésped. Bueno, déjame decirte, ¡Sonny fue un gran anfitrión! Llevaba collares especiales y le echábamos pesticidas para matar los pequeños parásitos, pero de alguna manera las garrapatas se unían a Sonny y celebrarían un festín. Su frenesí de alimentación les hizo hincharse varias veces su tamaño normal. Muchas garrapatas vivían una vida plena alimentándose de nuestro Sonny.

¿Qué tienen que ver las garrapatas de Sonny con el matrimonio? Cada pareja que viene al altar trae sus propias expectativas. Siempre que me paro delante de un novio y una novia, tengo la extraña habilidad de leer sus mentes. Mientras veo que se miran a los ojos, sé lo que ambos piensan: Esta persona satisfará todas mis necesidades.

Ahí es cuando comienza el problema.

A esto lo llamo una relación de «garrapata en el perro». El problema es que, en demasiados matrimonios, tienes dos garrapatas y ningún perro. No se satisfacen las necesidades legítimas de ninguno en la pareja, ya que cada uno intenta alimentarse del otro.

De seguro que es normal tener algunas expectativas sobre tu pareja y matrimonio. Eso es parte de la promesa de «Sí, quiero». Sin embargo, es vital que cada pareja se comunique con claridad sus expectativas. Por eso es que el segundo ingrediente de nuestro tratamiento para el egoísmo sea definir las expectativas.

La mayoría de nosotros hace mal todo esto. Estudiamos los matrimonios de los que sabemos algo y llegamos a una conclusión general: Así debe ser un buen matrimonio. Podría mirar la relación entre mi madre y mi padre, u observar otras parejas que he conocido, de las que he leído o visto en la televisión, y a partir de esta información intentar determinar cómo debe ser un matrimonio. Este método profundamente defectuoso para comprender las expectativas en el matrimonio puede llevar a la desilusión, incluso al desastre.

Construimos matrimonios saludables cuando nos sentamos con nuestro cónyuge y definimos nuestras necesidades y objetivos como equipo. Decimos: «Así es como queremos que sea nuestro matrimonio». En otras palabras, juntamos nuestras expectativas. «Esto es lo que esperamos del matrimonio. Estas son nuestras metas para la relación».

Trata de hacer esto en el retiro personal del matrimonio que sugerí antes. Sal con tu pareja, y piensen y hablen sobre sus expectativas y objetivos. Si lo haces, es menos probable que te concentres en ti mismo, y más probable que te concentres en satisfacer las necesidades de tu cónyuge. Además, estarás bien encaminado para superar el egoísmo.

El ingrediente final en PEP implica que junten los patrones de sus estilos de vida.

Cuando dos personas se casan, traen a la relación diferentes maneras de lidiar con la vida. Cada hogar es singular, y esos patrones de estilo de vida únicos los traemos al altar. Quizá se necesite romper algunos de esos patrones, mientras que otros deben adoptarse.

Supongamos que el esposo proviene de una familia que mostraba su afecto mucho más que la de su esposa. O tal vez los miembros de su familia sean frugales, mientras que su esposa gasta con facilidad.

Cuando dos personas se casan, traen a la relación diferentes formas de lidiar con la vida.

Dedica un tiempo con tu pareja para juntar sus patrones de estilo de vida. ¿Cómo tomarán decisiones? ¿Cómo resolverán el conflicto? ¿Cómo administrarán el dinero? ¿Cómo disciplinarán a sus hijos?

Jo Beth y yo crecimos juntos. Cuando nos casamos, ya nos conocíamos bastante bien. Aun así, venimos de diferentes familias y patrones de estilo de vida. Cuando nos casamos, tuvimos que establecer nuestros propios patrones de estilo de vida. Tú debes hacer lo mismo si vas a librar a tu matrimonio de la enfermedad crónica del egoísmo.

EL CAMINO HACIA LA RECUPERACIÓN

¿Cómo sabemos si estamos en el camino hacia la recuperación del egoísmo? ¿Cómo sabemos cuándo estamos curados?

Amor. El amor es la respuesta.

Aclaremos esa palabra, una que sufre de uso excesivo en nuestra sociedad. Amamos todo, desde las personas hasta las mascotas, los pasatiempos y la pizza. La palabra se ha vuelto superficial y ha perdido gran parte de su rica profundidad de significado. Se ha diluido. Entonces, si el amor le devuelve la salud a nuestros matrimonios, y nos asegura que nuestro egoísmo está bajo control, dediquemos un momento para restaurar el valor del significado del amor. No hay mejor lugar para encontrar el verdadero significado del amor que en la Biblia. Dios es amor, y en su Palabra nos ha dado instrucciones claras sobre la vida, incluido el amor y el matrimonio.

El Nuevo Testamento contiene una variedad de términos griegos que traducimos con la sola palabra amor. Cada una de estas palabras griegas describe un tipo único de amor, o una profundidad o aspecto diferente del amor. Dado que la palabra amor de Estados Unidos carece de significado profundo, dediquemos algún tiempo analizando estos amores bíblicos. Consideremos lo que podríamos llamar *amor sentimental*, *amor fraternal* y *amor eterno*.

Cuando tu matrimonio contenga estos tres amores, sabrás que estás curado del egoísmo y en camino hacia un matrimonio dinámico.

Amor sentimental

Recuerdo con claridad cómo me sentí cuando me enamoré de Jo Beth: mi corazón latía como si acabara de correr dos kilómetros en cuatro minutos y mi estómago se revolvía como si se moviera toda una colonia de mariposas. Era como un imán para mí. Me atraía todo el tiempo. Me sentía enfermo de amor como el hombre que describiera el poeta anónimo:

Subí la puerta
Y cerré las escaleras;
Dije mis zapatos y me quité las oraciones.
Apagué la cama y me metí en la luz.
Y todo porque...
¡Me dio un beso de buenas noches!

Me puedo identificar con el pobre chico de este poema. Tenía un mal caso de lo que llamo *amor sentimental* o amor romántico. El término griego para este tipo de amor es *eros*, el tipo de amor erótico que recibe la mayor facturación en novelas románticas y películas.

Por cierto, el amor erótico no es malo; después de todo, fue idea de Dios. Lee *Cantar de los Cantares*, y verás cómo Dios quería decir que el amor erótico o los sentimientos funcionaran dentro del matrimonio.

Este tipo de amor involucra la química entre un esposo y una esposa, una mezcla emocionante de pasión, atracción física, afecto y sexualidad. El amor romántico es un maravilloso regalo de Dios para que se comparta entre un hombre y una mujer comprometidos el uno con el otro en el matrimonio. No solo es una parte agradable del matrimonio, sino una parte vital.

Pídele a cualquier consejero matrimonial que mencione la pregunta que más hacen los esposos y esposas, y es probable que diga algo así: «¿Cómo puedo restaurar la pasión y el entusiasmo en mi vida y en mi matrimonio?». Cuando la gente dice que no hay romance ni chispa en sus matrimonios, el problema es la desaparición de los sentimientos de amor.

De seguro que no es fácil mantener la pasión y la emoción en el matrimonio. No obstante, las antorchas se pueden volver a encender. Puedes restaurarle el amor romántico a tu matrimonio. Es más, puedes tener un matrimonio que eche chispas. ¿Cómo? Permíteme darte algunos pasos prácticos para ayudarte a restaurar los sentimientos en tu relación.

- Préstale atención a tu relación. Siempre les aconsejo a las parejas que sigan saliendo juntos. Los esposos necesitan cortejar a sus esposas con la misma dedicación que necesitaban para ganarse su amor. Las esposas deben hacer que sus esposos se sientan tan especiales como un caballero con una armadura brillante.
- Activa tu deseo. Incluso si no sientes las mismas emociones de antes, activa tu deseo de hacer las cosas que hacías con naturalidad en esos días de amor apasionado y romántico. Imagina tu vida como un tren. Tu voluntad es la locomotora y tus emociones son el vagón de cola. Una vez que la locomotora comienza a moverse en las vías, le sigue el furgón de cola. Así que no te concentres en los sentimientos. Los sentimientos son importantes, pero las emociones saludables no pueden generarse solo por sentimientos. Comprométete con acciones que beneficien a tu pareja y, luego, observa cómo se reavivan los sentimientos.
- Mantente en las vías. Considera las siguientes vías establecidas en las Escrituras. La primera obligación que tenemos como esposo y esposa es obvia: ama a tu pareja como un esposo o esposa querido (Efesios 5:25; Tito 2:4). La Biblia les instruye a los esposos y esposas que se amen. Lo lamentable es que algunas personas tienen problemas con ese mandato. Entonces, el segundo nivel de nuestra vía puede resultarles un poco más fácil: ama a tu pareja como a los de la familia de la fe (1 Pedro 3:8). Si todavía no crees que puedes cumplir esta propuesta, esfuérzate al máximo por cumplir el tercer nivel

bíblico: Ama a tu pareja como a tu prójimo (Mateo 22:39). Si esto todavía parece una orden demasiado alta, Jesús tiene una última directiva para ti: Ama a tu pareja como a un enemigo (Mateo 5:44). El Señor nos enseña a que amemos a nuestros enemigos. Si no puedes amar a tu pareja al menos como amas a tus enemigos, es probable que tengas algunos problemas que van más allá del ámbito matrimonial. Lo primero que debes hacer es asegurarte de tu relación con el Señor, porque sin esto, ninguna cantidad de seminarios de relaciones o libros instructivos ayudarán a tus problemas matrimoniales.

Pasemos al siguiente tipo de amor que se necesita para evitar el egoísmo. Hay mucho más en el matrimonio que el amor romántico. Si bien reconozco que esta es una etapa vital, divertida y agradable, tu matrimonio sufrirá si solo tiene un tercio del amor que le hace falta. Más de un matrimonio ha fallado porque una pareja descuidó ir más allá del amor sentimental.

Amor fraternal

El siguiente anuncio apareció en un boletín de la iglesia: «Darius Jones y Jessica Brown se unieron en santo matrimonio el sábado a las 7:00 p. m. en el santuario. Así termina una amistad que comenzó en la escuela primaria»⁶. ¡Espero que Darius y Jessica continúen su amistad, a pesar de la sombría declaración!

La palabra griega para el «amor fraternal» es *fileo*. De ahí que a Filadelfia se le llame la ciudad del amor fraternal. *Fileo* se refiere al afecto y a la unión entre dos individuos. *Eros*, o amor sentimental, hace que una persona se enamore de manera loca o ciega, como si algo irresistible en la otra persona atrajera al enamorado a la relación. Sin embargo, *fileo*, el amor fraternal, implica la idea de elección, un acto de la voluntad.

Los mejores matrimonios del mundo son esos en los que las

A menudo he dicho que el matrimonio es una amistad que se incendia.

parejas no solo se enamoran, sino que se eligen como mejores amigos. Piensa por un momento en el mejor amigo que hayas tenido. ¿Recuerdas cómo podrías decirle algo a esta persona sin temor a que te juzgue o rechace? Te sentiste seguro al expresarle tus pensamientos secretos, tus sentimientos más profundos y tus deseos más íntimos.

En tal matrimonio, el esposo y la esposa pueden decir con sinceridad que se casaron con su mejor amigo. Estas parejas tienen tanto en común que disfrutan de la compañía del otro, incluso aparte del aspecto sexual del matrimonio.

La atracción física es lo que en un inicio atrae la atención de un hombre y una mujer. Las parejas que se consideran entre sí mejores amigos eligen conscientemente esa relación. Un respetado autor lo dice así:

Noël y yo, obedeciendo a Jesucristo, hemos buscado con toda la pasión con que hemos podido el gozo más profundo y más duradero posible. Aunque de forma demasiado imperfecta, a veces con poco entusiasmo, hemos edificado nuestro gozo personal en el gozo del otro. Y podemos dar testimonio juntos de que, para aquellos que se casan, éste es el camino hacia los deseos del corazón [...] Al buscar gozarnos en el gozo del otro y llevar a cabo los papeles que Dios ha ordenado para cada uno, se pone de manifiesto el misterio del matrimonio como parábola de Cristo y la Iglesia para su gran gloria y para nuestro gran gozo⁷.

A menudo he dicho que el matrimonio es una amistad que se incendia. Si tu matrimonio incluye amor sentimental y amor fraternal, regójate; te estás recuperando del egoísmo.

Amor eterno

El amor sentimental y el fraternal se basan, al menos hasta cierto punto, en el disfrute mutuo, la satisfacción y la realización. He encontrado mucha felicidad en el amor romántico y fraternal que compartimos Jo Beth y yo, y confío en que ella haya encontrado lo

mismo. Sin embargo, el amor eterno se preocupa tanto por el otro que lo da sin ninguna expectativa de recompensa.

En su forma más pura, el amor eterno lo demuestra Dios. Él derramó este amor incondicional al enviar a su Hijo, Jesucristo. No podemos merecerlo ni podemos dar nada a cambio que lo iguale.

La palabra griega para tal amor es *agape*. El término es tan raro que no aparece mucho en la literatura griega fuera de la Biblia. Es como si la palabra se hubiera creado y reservado de manera única para expresar el amor de Dios por nosotros. En el matrimonio, este tipo de amor soporta los altibajos del amor sentimental y los altibajos del amor fraternal. Este es el amor que trasciende los sentimientos románticos y las oleadas de devoción. No se basa en sentimientos, sino en un compromiso duradero. El amor *eros* es una cuestión del cuerpo; *fileo* tiene que ver con el alma; pero *agape* es un asunto del espíritu.

Muchas parejas tratan de lograrlo con un tercio o, en el mejor de los casos, con un matrimonio de dos tercios. Muchos solo tienen una relación física, y cuando se apaga el fuego, termina el matrimonio. Otros tienen lo físico y la amistad, pero llega el día en que la amistad se resiente y finaliza el matrimonio.

En cambio, los esposos y esposas que disfrutan de un matrimonio de tres tercios tienen una relación completa. Sin importar lo que suceda en los otros niveles, el amor *agape* sostiene el matrimonio, y le da profundidad y vitalidad.

La Biblia proporciona una descripción clásica del amor *agape* a través de las siguientes palabras y frases (adaptadas de 1 Corintios 13:4-7, RVA-2015):

Paciente

Bondadoso

No es celoso

No es jactancioso ni arrogante

No se comporta de manera inapropiada

No busca sobre todo sus intereses propios

No guarda rencor

No se regocija en el mal, sino en la verdad

Todo lo disculpa
No es cínico ni desconfiado
Espera en todas las situaciones
Soporta todo lo que se le opone

De vez en cuando, veo cómo me va en cada una de estas características del amor *agape*. Me pregunto si soy paciente, bondadoso, celoso, jactancioso o arrogante con Jo Beth... ya entiendes. Te animo a que te hagas la misma prueba con respecto a tu cónyuge o ser querido. Si eres sincero, descubrirás aspectos en los que tú, al igual que yo, necesitas mejorar.

El amor sentimental hace que el matrimonio sea emocionante. El amor fraternal trae diversión e interés a la relación. Sin embargo, estos amores aumentan y disminuyen, surgen y retroceden. El amor *agape*, en cambio, permanece constante y hace que el matrimonio sea seguro. Se necesita un amor eterno para desplazar nuestro egocentrismo y restaurar la pasión y la amistad que cura el egoísmo. Y solo Dios puede darnos este tipo de amor.

BIEN VALE LA PENA EL ESFUERZO

El evangelista Billy Graham perdió a su amada esposa de sesenta y cuatro años, Ruth, en 2007. Durante décadas, su matrimonio fue admirado y observado por millones de personas. En una entrevista después de la muerte de Ruth, su esposo dijo esto:

Estoy muy agradecido al Señor por haberme dado a Ruth, y en especial durante estos últimos años que pasamos juntos en las montañas. Reavivamos el romance de nuestra juventud, y mi amor por ella continuó creciendo cada día más. La extrañaré muchísimo y espero aún más el día en que pueda unirme a ella en el Cielo⁸.

Me sorprende el impacto de sus palabras. El gran evangelista parecía declarar que él y su esposa compartían los tres tipos de amor.

Reavivaron su amor *eros*, el amor de su juventud. Mencionó que estaban juntos en las montañas, lo que evocaba sentimientos de estar escondidos y disfrutar de la compañía del otro. Ese es el amor *fileo*. Por último, el amor *agape* permitió que el amor continuara creciendo y profundizándose. Recuerda, el amor *agape* tiene que ver con el espíritu. Billy profesó un anhelo espiritual para reunirse con ella un día en el cielo. El egoísmo no tiene lugar en esta descripción. Tal parece que Billy y Ruth Graham experimentaron nuestro primer mandamiento matrimonial en acción. Ilustran cómo este mandamiento proporciona el fundamento para un matrimonio feliz y exitoso, hasta que la muerte los separe.

Aunque el matrimonio no siempre es fácil, siempre vale la pena el esfuerzo. Es más, fuera de una relación con Jesucristo, el matrimonio es la relación más sagrada y fabulosa que ofrece Dios. Cuando un hombre y una mujer aprenden a dejar de lado su propio egoísmo y se dan la máxima prioridad el uno al otro, su matrimonio puede llenarse de pasión, satisfacción y poder.

REFLEXIONES SOBRE TU RELACIÓN

1. ¿En qué aspectos específicos de tu relación con tu cónyuge (o ser querido) te encuentras comportándote o pensando de manera egoísta?
2. ¿Qué síntomas específicos de egoísmo puedes identificar en ti?
3. ¿Qué tipo de expectativas tienes para tu matrimonio y tu cónyuge? ¿Cómo puedes comenzar a comunicarle a tu pareja esas expectativas?
4. Realiza la prueba del amor de 1 Corintios 13. Pregúntate si eres paciente, bondadoso, jactancioso, etc., con tu cónyuge. ¿En qué aspectos necesitas mejorar?