



Creciendo + juntos

UNA GUÍA PARA LAS PAREJAS DE HOY



ESTER MARTÍNEZ *más* EDUARDO BRACIER,
VÍCTOR MIRON *más* CESCA PLANAGUMÀ

Creciendo *+ juntos*

Una guía para las parejas de hoy

Ester Martínez *más* Eduardo Bracier,
Víctor Miron *más* Cesca Planagumà

Editorial CLIE 
www.clie.es

Dedicatoria
a nuestros queridos hijos y nietos y a todos los matrimonios
que han pasado por nuestras casas
y a los que hemos intentado acompañar y ayudar.

Índice general

Portada

Portada interior

Dedicatoria

Prólogo

Introducción

1. Juntos en la entrada

1. Una primera aproximación a la relación matrimonial
2. El cuestionamiento en cuanto a los absolutos y a los valores
3. Una primera aproximación al verbo amar
4. El amor sometido a la autoridad divina
5. La necesidad de “dejar” para “empezar”
6. Dejando lo negativo atrás
7. La nueva construcción

8. Construir bien, sin dependencia patológica

IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN LA ENTRADA 36

BIENVENIDOS A NUESTRA CASA... JUNTOS EN LA ENTRADA
41

PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM]

2. Juntos en la sala de estar

1. Aprendiendo a comunicarnos sin agredirnos
2. La ira y el cuerpo
3. El peligro de la desintegración familiar
4. No abandones la esperanza, lucha primero
5. Piensa en las repercusiones de una separación en la vida de tus hijos
6. El peligro de la infidelidad

7. Buscando la protección
8. Huir del “yoismo”
9. La violencia y el maltrato

IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN LA SALA DE ESTAR 68
BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS EN LA SALA DE ESTAR 72
PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM)

3. Juntos en la cocina

1. Los cónyuges, “cocineros” de las relaciones familiares
2. El gran mandamiento para el marido: AMAR
3. La gran recomendación para la mujer: Vivir con sabiduría
4. Las “cocinas” de las familias reconstruidas
5. Algunas claves para una mejor comunicación en la “cocina”

IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN LA COCINA 95
BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS EN LA COCINA 100
PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM]

4. Juntos ante el espejo

1. Cómo somos, de verdad, individualmente y como pareja
2. Volviendo a mirarnos con más detenimiento
3. La necesidad imperiosa de vivir “despacito”
4. El necesario cuidado del “templo del Espíritu Santo”
5. Y, de las emociones, ¿qué?
6. ¡Cuidado con la necesidad de ser “fantásticos/as”!
7. La obra necesaria: Rehacer la vasija
8. La necesidad de tener una alta autoestima, ¡un gran peligro!

IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS ANTE EL ESPEJO 122
BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS ANTE EL ESPEJO 126
PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO

POSITION SYSTEM]

5. Juntos en el dormitorio

1. Conjugando el verbo amar en todos sus tiempos
2. El verbo amar en el tema de la sexualidad
3. Diferencias entre hombre y mujer en la forma de organizar la vida y los pensamientos
4. La cuestión hormonal y el deseo sexual
5. Huidas no necesarias y peligrosas
6. La reproducción y el control de natalidad
7. Los hijos adoptados, ¿es tan fácil?

IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN EL DORMITORIO 158

BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS EN EL DORMITORIO 163

PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM]

6. Juntos en el despacho

1. Planificando bien
2. Nuestros caracteres en el despacho
3. Vuestra economía, en concreto
4. El miedo y la salud
5. Algunas recomendaciones para gestionar mejor desde el despacho
6. Cuidado con el presupuesto mencionado
7. Una nueva visión de la economía
8. Unas recomendaciones especiales para tiempos de gran crisis y angustia financiera:
9. Las agendas, ¡revisadlas bien!

IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN EL DESPACHO 188

BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS EN EL DESPACHO 194

PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM]

7. Juntos en la terraza

1. El tiempo de terraza, un lugar para las emociones

2. Las emociones generadas por la culpa y la preocupación
 3. Las emociones y el cuerpo
 4. El Trastorno Explosivo Intermitente (TEI)
 5. Somos seres emocionales, ¡Dios también!
 6. Gestionando bien las emociones, siendo abnegados
 7. ¿Hay solución de verdad?
 8. Cuidar la forma en que vivimos los acontecimientos
- IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN LA TERRAZA 224
BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS EN LA TERRAZA 228
PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM]

8. Juntos en la comunidad

1. Siendo “luz y sal”
 2. Algunas ideas filosóficas
 3. La iglesia local como comunidad de acogida
 4. La “aldea global”
 5. Y, ¿qué me decís de la alimentación en el mundo?
- IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS EN LA COMUNIDAD 250
BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS EN LA COMUNIDAD 255
PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO
POSITION SYSTEM]

9. Juntos hasta el final

1. La convivencia por años
 2. ¡No abandonemos!
 3. Ajustando las piezas del puzle
 4. La ternura, imprescindible hasta el final
 5. “El nido vacío”
 6. El nido vacío no debe volverse a llenar de forma anómala
- IMAGINA LA ESCENA... JUNTOS HASTA EL FINAL 276
BIENVENIDOS A CASA... JUNTOS HASTA EL FINAL 282
PARA REFLEXIONAR Y ACTUAR [MPS – MATRIMONIO

POSITION SYSTEM]

10. Juntos en nuestros recuerdos

1. Padres de Cesca, fieles en compartir su fe
2. Padres de Víctor, fieles en abrir su hogar - discipulado
3. Padres de Eduardo, fieles en el dolor
4. Padres de Ester, fieles en la persecución

Créditos

Sobre los autores

PRÓLOGO

Huelga decir que siento un enorme privilegio, por poder prologar la presente obra y animar encarecidamente al potencial lector, a que disfrute de su lectura -como así me ha sucedido a mi-, haciendo acopio de la sabiduría que se encuentra en ella. Estoy convencido de que, una lectura reflexiva del texto, acompañada por una actitud constructiva, influirán decisivamente en el enriquecimiento de la propia experiencia de pareja.

Soy muy consciente, mientras redacto las palabras para este *Prólogo*, de que se ha escrito mucho -y probablemente se seguirá escribiendo todavía mucho más-, acerca del matrimonio y la familia.

Al final, el matrimonio tiene *mucho de misterio*. Así que, debido a su enorme complejidad, su gran profundidad y su extrema belleza, se continuará escribiendo, para poder, si cabe, acercarnos un poco más, a esa obra maestra de relación entre hombre y mujer, que un día al Creador le plació regalarnos.

La presente obra no solo está redactada desde el corazón y la sabiduría de los autores, sino también desde sus vidas íntegras y altamente comprometidas, con aquello de lo cual escriben. Esto le concede al libro *un plus muy especial*, un sello distintivo de calidad que hace que su contenido sea más creíble y veraz.

El estilo en que está redactado el libro facilita mucho su lectura. Se refleja en el mismo, una visión del matrimonio, desde la masculinidad y la feminidad, pero también desde el realismo de la cotidianeidad, la experiencia acumulada y la compasión por situaciones de crisis y dolor, que a menudo las parejas atraviesan. Sin lugar a dudas, los

cuatro autores son excelentes comunicadores y conocedores del tema acerca del cual disertan. En ningún momento de la obra se desvirtúa el rigor que merece el tema, pero se sazona con abundantes experiencias y un excelente sentido del humor.

El contenido del presente libro integra tres disciplinas complementarias cuando hablamos del matrimonio y más específicamente del matrimonio desde una perspectiva cristiana. Estas tres disciplinas son: terapia de pareja, consejería y pastoral.

El contenido terapéutico del texto que estoy prologando es ofrecido por Ester Martínez, veterana terapeuta, de la cual se podría decir -acorde a su tradición familiar-, que ha *navegado por muchos mares...* y esto la convierte en una gran conocedora del alma humana y de la esencia de la pareja. Así que, con gran maestría profesional y salpicando con principios bíblicos sus enseñanzas, Ester nos ofrece el marco teórico, donde va desglosando importantes áreas de la vida en pareja.

La pastoral es ilustrada a través de variadas y sugestivas historias bíblicas de matrimonios. Eduardo Bracier, pastor y maestro, rescata historias antiguas, pero con principios relevantes para nuestros tiempos. Me recuerda, aquel hombre que describe el mismo Jesús, *"Aquel escriba docto en el reino de los cielos, semejante a un padre de familia, que saca de su tesoro, cosas nuevas y cosas viejas"* (Mateo 13:52). Su conocimiento sabio y humilde de las Escrituras nos obsequia con una teología práctica, repleta de profundas reflexiones y perspectivas -quizás para muchos de nosotros- jamás antes planteadas. Además, se puede añadir, en este caso con debida propiedad, que sus historias jamás carecen de *un fino humor británico*.

Víctor Miron y Cesca Planagumà, avezados y apasionados consejeros familiares, aportan al libro un contenido

extraordinariamente práctico e interactivo para los lectores. Enriquecen el texto con historias tan reales como sugerentes, llevando al lector a la identificación y al emplazamiento del propio matrimonio en el mapa de la vida matrimonial. Nada de lo que nos proponen resulta ajeno ni desconocido en la experiencia de pareja. Nos hacen mirar hacia esas familias de las que todos procedemos -*Familia de Origen*-, para evidenciar que si no de *forma determinante*, al menos, si *predisponente*, sus ejemplos y modelos están siempre ahí. Nos proponen reflexión, análisis, diálogo y finalmente esperanza, en el que el cambio y la sanidad son posibles por la gracia de Dios y con una actitud constructiva.

El hilo conductor que atraviesa el libro, relacionando y complementando sus diversos temas resulta ser, *la metáfora de la casa*. Las diversas estancias o espacios que configuran un hogar (la entrada, la sala de estar, la cocina, el dormitorio...) son utilizados para ilustrar los temas a tratar.

Metáfora genial, sabiamente escogida, con gran poder didáctico y que nos recuerda algo muy entrañable. Un matrimonio y una familia no se fundamentan en un edificio -ni se deben confundir con él-, sino que la familia deriva su sentido de *aquellas interacciones vitales* que se dan entre sus miembros.

A grandes rasgos, el concepto de matrimonio que nos ofrecen sus autores, se sustenta en unos pilares que, de mantenerlos en buen estado, permitirán no solo la supervivencia de la pareja, sino la expresión de una vida preciosa e intensa; ya no solo para ellos, sino para sus futuras generaciones y para poder hacer un aporte extraordinario a la sociedad en que vivimos.

Estas columnas sólidas e imprescindibles se podrían sintetizar del siguiente modo:

-La esencia del matrimonio y la clave para su entendimiento está en Dios. Su carácter, su modelo de amar y su ayuda en momentos de fragilidad o desánimo.

-La comprensión del matrimonio como un pacto que Dios mismo instituyó en el huerto del Edén.

-Sustentar un compromiso de aceptación mutua, cariño, respeto, cuidado y ternura, hasta el final.

-Entender el amor más que como una emoción o un sentimiento temporal, como un esfuerzo mutuo en construir una estructura fuerte y sólida, que sostenga la relación a largo plazo.

-Todo ello implica tener *un proyecto de pareja*, una intencionalidad, una clara priorización de objetivos y un deseo constante de *Crece + Juntos*.

-Y, sobre todo, *jamás tirar la toalla*; no dejar que ni nuestro narcisismo ni las constantes ofertas hedonistas a nuestro alrededor, malogren ese proyecto de amor que un día iniciamos.

Finalmente, lo que quisiera subrayar es que aquello que rubrica y avala el gran valor del presente libro, es ese sentido de coherencia entre la propia vida de sus autores, la vivencia de sus matrimonios a lo largo de los años y el material que es expuesto por ellos, en el libro. No siempre esto puede ser valorable en otros libros y escritos, pero no es este el caso en el presente texto.

Ester y Eduardo, Cesca y Víctor, no solo son matrimonios vitales y entrañables, sino que resultan ejemplares para todos aquellos, que les conocemos de cerca y les amamos con gratitud.

Josep Araguàs Reverter

Psicólogo clínico y terapeuta familiar.

INTRODUCCIÓN

El trabajo que os presentamos es un libro un poco diferente. Partimos de la idea de que el matrimonio es un increíble “invento” que nos complementa como seres humanos y que, en la mayoría de los casos (para los que no tenemos el don del celibato), nos lleva a sentirnos acompañados, idealmente, hasta que la muerte nos separe.

Mencionamos en páginas interiores que en la Creación todo fue “bueno en gran manera” (Gn 1:31), excepto una cosa: La soledad (Gn 2:18) y Dios quiso paliar ese problema tan importante y “creó al otro ser humano”, muy diferente al resto de seres vivos, creados también por su mano.

Nuestro Creador tuvo un plan maravilloso y una parte muy importante era la unión del hombre y la mujer y todo lo que se desprendería de ese hecho.

Hemos querido Cesca, Víctor, Eduardo y yo, desde la más absoluta humildad, pero también desde la experiencia de muchos años, dejar unos consejos bastante prácticos para poderos ayudar, un poco, en vuestra vida matrimonial.

Como veréis empezamos desde el noviazgo y seguimos hasta los últimos días de la vida en esta tierra. Es un recorrido rápido y hemos intentado hacerlo desde las diferentes estancias del hogar, empezando por la entrada....

Por otro lado cada uno de los diez capítulos constan de tres partes bien diferenciadas: Una parte más teórica y psicológica, una segunda en la que Eduardo hará, con un relato bíblico, una aplicación teológica del tema y, por último, Cesca y Víctor tendrán a su cargo un apartado práctico que os hará trabajar un poco.

Deseamos, de corazón, que Dios use las tres secciones para que muchos matrimonios podáis crecer en todos los

aspectos de la vida:

Que las cuestiones espirituales, muchas veces olvidadas o semi abandonadas, tomen nueva relevancia. Sabiendo distinguir entre lo urgente y lo importante. Deseamos que las páginas de este libro sean, en un sentido, un manual de instrucciones en cuanto a lo verdaderamente urgente: La relación con Dios, el conocerle a Él de forma personal y que vuestro cometido sea, sobre todo, el darle a conocer especialmente en el seno de vuestra familia.

Que la relación entre vosotros se haga más fuerte cada día, llegándoos a conocer muy profundamente. Que ese conocimiento os lleve a ser los mejores amigos que hayáis podido imaginar jamás, y también que os conduzca por caminos de aceptación de lo que el Señor os ha dado, incluyendo cada uno a su cónyuge, desde los adjetivos del amor que San Pablo nos deja en 1 Cor 13.

Que vuestro ejemplo como matrimonio sea seguido por vuestros hijos que quieran tomar el modelo que habéis sido para ellos, viendo siempre el cuidado del uno hacia el otro y la felicidad con la que habéis vivido los años juntos, aunque os hayan visto pasar también por momentos de dificultades y problemas. Teniendo a Cristo permanentemente en vuestra unión podréis demostrar que “todo lo habéis podido superar porque Él os ha dado las fuerzas” (Flp 4:13).

Que el placer en la relación pueda ser una realidad visible cuando se cumplan las directrices del que inventó esa unión tan especial e íntima entre hombre y mujer que se ha venido a llamar matrimonio.

Os deseamos pues una lectura interesante pero, sobre todo, que os lleve a vivir vidas que valgan la pena, siendo ejemplo a todos los que os rodean.

CAPÍTULO 1

JUNTOS EN LA ENTRADA

Iniciando la obra de construcción

1. Una primera aproximación a la relación matrimonial

“Amar es celebrar que lo amado está presente, cerca de uno” (Joseph Pieper).

Esta frase es muy bonita y es muy cierta, pero amar, como veremos en este libro, es mucho más que estar cerca. Veremos que implicará también un gran esfuerzo para construir una estructura fuerte a fin de que la relación se sostenga y sea de crecimiento para ambos cónyuges que, necesitarán, desde el principio de la relación, autoconocerse a fondo y conocerse también el uno al otro de forma muy profunda.

Antes de entrar en materia de todo lo que pretendemos dejar en este trabajo, es muy importante reconocer y recordar que, para conseguir ese crecimiento deseado y la conservación del matrimonio, tendremos que luchar contra un “adversario” que “busca a quien devorar a toda costa” (1 P 5:8).

Aunque en este capítulo hablaremos de la “entrada en el matrimonio”, lo importante será saber que el trabajo que tendrán que hacer los cónyuges será a largo plazo y la necesidad de confiar en Dios y en su ayuda, tendrá que mantenerse a lo largo de toda la vida.

Por lo tanto, al iniciar mi parte en esta publicación, quisiera hacerlo exponiendo muy brevemente mis ideas en cuanto a la importancia de la seriedad del matrimonio, para

que los que estén pensando en entrar en él, o los que ya sean marido y mujer, vivan con mucho cuidado su relación, valorando lo que implica, o puede implicar, vivir juntos apoyándose mutuamente y confiando en Dios a fin de que la relación empezada dure, idealmente, para siempre.

Posteriormente, en capítulos sucesivos, estaremos estudiando distintos aspectos de este fantástico invento de Dios (el matrimonio) y expondremos casos que nos han ayudado a entender, mucho más, lo difícil que es vivir y mantener correctamente la relación conyugal.

Hoy no podemos negar que estamos padeciendo una pandemia en cuanto a rupturas de parejas. Esta triste realidad también nos hace conscientes de que no vamos bien y de que nuestra sociedad, sin familias fuertes, se desmorona.

Además, existe, debido a la falta de compromiso en muchas de las parejas actuales, una sensación de gran inseguridad y provisionalidad en una unión que debería ser la más estable y perdurable de todas.

2. El cuestionamiento en cuanto a los absolutos y a los valores

Todos somos conscientes de que, en occidente, la posmodernidad nos está dejando como herencia una lucha contra todos los valores tradicionales en general y especialmente los que tienen que ver con la familia y, por extensión, con el matrimonio. Las nuevas corrientes de opinión nos han llevado a vivir momentos históricos de gran confusión en cuanto a las relaciones en el seno familiar: ¿Quién compone la familia? ¿Cómo se relacionan sus miembros? ¿Qué papel ha de tener cada miembro de la pareja? ¿Es el matrimonio una institución que ha de durar para siempre? ¿Por qué?

Todo el mundo reconoce lo difícil que es dar respuesta a las preguntas mencionadas sin encontrarnos con serios ataques si nos posicionamos dentro de los parámetros bíblicos. Incluso, y debido a las nuevas formas de actuar y pensar, se hace difícil explicar el término matrimonio, y es curioso también escuchar las múltiples acepciones que se dan actualmente a la relación entre un hombre y una mujer, que intentan sustituir al concepto de relación matrimonial que contempla la Biblia.

En las últimas décadas el ser humano se ha preocupado más por rendir intelectual y económicamente que por elaborar afectos y sentimientos duraderos en las áreas sensoriales, vitales, psíquicas y espirituales (Clasificación de Max Scheler). En ese encuentro integral, hombre y mujer, se complementarán y ambos encontrarán la “complitud”, siendo el amor, manifestado en todas esas áreas, la base para la estabilidad del matrimonio.

Digo en “todas las áreas” porque amar de verdad no consiste en quedar atónitos ante la belleza, la inteligencia o, incluso, la espiritualidad de alguien. Esto puede ser solo el comienzo de un interés, que nos lleve a una ilusión en cuanto a esa persona concreta, pero el amor que viene para establecerse definitivamente requiere de absolutos que incorporarán no solo las emociones sino también el razonamiento y la espiritualidad porque “¿andarán dos juntos si no estuviesen de acuerdo?” (Am 3:3).

3. Una primera aproximación al verbo amar

La palabra “amor” tiene muchas acepciones y no es lo mismo que “desear” a una persona ni “convivir” con ella. El “ágape” cristiano, del que hablaremos en otros capítulos, tiene la connotación de compartir la vida de forma profunda y comprometida. Para llegar ahí necesitamos,

como hemos mencionado al principio, conocernos y conocer al otro, de verdad, porque no se ama realmente si no sabemos muy bien cómo es el ser amado.

Además, ese amor se tendrá que ver en la convivencia que requerirá de un sacrificio continuado que hoy, desgraciadamente, no está de moda. Se tratará de “no tirar la toalla” a la primera de cambio, dejando el hedonismo y el narcisismo, tan propios de nuestro siglo, para construir algo juntos, sin egoísmo, a fin de que los hijos puedan ver modelos válidos en valores, en formas de vida, en altruismo, con metas muy determinadas en cuanto a tener algo valioso por lo cual vivir.

Alguien dijo que los niños y adolescentes de hoy están muy perdidos porque los padres tampoco saben dónde van.

Cuando los psicólogos atendemos a niños, una de las primeras cosas que les pedimos es que nos dibujen a sus padres y a su familia. Actualmente muchos de los niños responden con dibujos o preguntas de lo más curioso: “¿A quién dibujo?”. “¿Pongo a mi padre también?”. “¿Tiene que estar el marido de mi madre?”. “¿Dibujo a los que vivimos en casa?”. “¿A todos?”. “¡No quiero dibujar a mi madre/padre!”. Y un largo etcétera que nos inquieta y nos sorprende.

Pero nosotros los cristianos, seguimos pensando que la unión entre hombre y mujer fue una gran idea de Dios y como todo lo que Él “inventó” fue, y sigue siendo, “bueno en gran manera” (Gn 1:31) y hay que cuidar el amor y “regarlo” continuamente, recordando que la hierba no es más verde en el otro jardín, es más verde donde se riega cada día. Si no lo hacemos así, los vientos, las tempestades y el sol abrasador de las circunstancias exteriores, conseguirán secarlo, un día detrás de otro, en la difícil convivencia que, debemos aspirar, sea para siempre.

Lo que ocurre es que tenemos que ser muy conscientes de que el objetivo claro del Enemigo es luchar contra ese gran invento divino; ha luchado, desde el principio por destruir esa unión y sigue engañando a hombres y mujeres para que busquen otras formas de vivir en pareja, sin contar, en absoluto, con las leyes del Creador; resultando que la idea de Dios en cuanto a la indisolubilidad ha sido tirada por la borda y tenemos hoy, en ocasiones, múltiples rupturas y familias en las que los hijos viven, en muchas ocasiones, las dificultades que conllevan las nuevas relaciones de los padres, con el consiguiente desgaste en cuanto a la custodia parental: con quién vivir y dónde vivir, problemas económicos, dificultades en cuanto a los pactos hechos entre los padres biológicos, su trato después de la separación, las posibles “reconstrucciones” familiares y muchísimas otras cosas que ponen a toda la familia en una situación muy poco cómoda y con graves inseguridades casi permanentes.

¿Cómo les explicaremos a los niños las sucesivas rupturas? ¿Qué lugar dejamos para el padre o la madre biológicos? ¿Cómo encajarán en su vida a un Padre Celestial cuando el padre o la madre terrenal no han ocupado el lugar que les correspondía? ¿Qué modelos de compromiso dejaremos para poder ser imitados?

Como habéis podido ir vislumbrando parto de la base de que la Palabra de Dios tiene la autoridad y la clave para ayudar en la perdurabilidad y estabilidad del matrimonio. Hemos dicho que es el mismo Creador quien lo inventó y es Él mismo que dicta Su voluntad para los cónyuges para que eviten las rupturas y recordemos que, cuando Jesús da permiso para que se den, es debido a “la dureza del corazón humano”, no porque sea lo ideal para la familia. (Mr 10:5).

4. El amor sometido a la autoridad divina

Para los que somos cristianos, el vivir según las normas de Dios, no tiene que ver con una filosofía de vida sino con el sometimiento a un conjunto de normas establecidas por la autoridad de Jesús y que solo podemos cumplir con la ayuda del Espíritu Santo.

He mencionado la palabra autoridad sabiendo, de antemano, que ahí radica la mayor parte del problema. Muchas personas de nuestro entorno y de nuestro momento histórico no quieren saber nada de ningún tipo de autoridad y muchísimo menos de la que emana de Dios, al que muchos han erradicado totalmente de sus vidas.

Pero no podemos olvidar que la rebeldía ante la voluntad de Dios y a sus normas, han traído a la raza humana inmensos padecimientos y dolores. Incluso hoy no hay tapujos, ni da vergüenza alguna, al exponer que el matrimonio no solo no vale para nada sino que algunos se atreven, además, a decir que hasta puede ser perjudicial.

Sin embargo, el cristiano no se puede conformar a este mundo ni a sus ideas (Ro 12:2) pero, desgraciadamente esas actitudes morales anti-bíblicas se están infiltrando en ambientes de personas que un día fueron rescatadas de las “tinieblas” y trasladadas al “reino de la luz” (Col 1:13), llegando al extremo de “desalarse la sal” (Mt 5:13). Hemos de ser muy conscientes de que no podemos llegar a ser inútiles en la función que Cristo nos ha encomendado de ser “luz y sal” para los que nos rodean, debiendo ser ejemplo, con nuestras vidas, a las personas que viven en este mundo tan confuso y confundido.

Pero, además, cuando los creyentes nos apartamos de los valores morales, que emanan de Dios, no solo nos desconectamos de Él sino que también perdemos la conexión correcta con nuestros semejantes y pasamos a

tener relaciones que pueden resultar muy crueles y dolorosas, especialmente en el matrimonio.

Por eso nuestro énfasis especial, en este libro, será que los creyentes, jóvenes y mayores, no caigan en la trampa de pensar que todo da igual y que no es tan necesaria una unión, de por vida, con un sello claro de compromiso con el Creador y con el cónyuge.

La voluntad de Dios, desde el huerto del Edén, fue que el hombre se uniese a su mujer y fuesen dos en uno; esa voluntad se expresó en un mandamiento antes de la caída (Gn 2:24-25). Dios buscó una compañera para Adán antes de que la tierra y sus moradores quedasen tocados por el pecado. Ese fue el plan perfecto del Creador para la primera pareja porque Dios quería para ellos una unión completa: Física, emocional y espiritual. Fue una unión perfectamente pensada. ¡Qué maravillosa idea!

Esa unión lleva aparejada la idea de “pegamento”; es como si hombre y mujer fuesen dos papeles que uniéndose “se pegasen” de forma muy fuerte. Sabemos, siguiendo esa metáfora, que si después de pegar dos papeles con pegamento, los queremos separar, siempre habrá ruptura grave, daño y lesión, no fácilmente recuperable.

Es por eso que, aunque la perfección de los designios de Dios para la creación se estropease después de la caída, Dios sigue instando al hombre y a la mujer a seguir su voluntad, a la que nos vuelve a llamar también desde las páginas del Nuevo Testamento. Encontramos en los escritos apostólicos argumentos, más que suficientes, para defender el matrimonio e incluso ponerlo al increíble nivel de la unión entre Cristo y la Iglesia (Ef 5:25).

5. La necesidad de “dejar” para “empezar”

Cambiando un poco el tema, no quiero olvidar, en este capítulo introductorio, un dato importante que dará aún más relevancia a la unión matrimonial. Consiste en que, antes de iniciar el camino del matrimonio, ambos cónyuges deben “dejar” la casa de la familia original: “Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne. Grande es este misterio...” (Ef 5:31-32).

Ese “dejar”, es absolutamente imprescindible, sabiendo que, tanto el novio como la novia, lo harán con mochilas llenas de historia, de vivencias, de cosas aprendidas, de formas de ser, de maneras de actuar... Los dos llegarán al “sí quiero” desde familias diferentes, con contextos familiares que, muchas veces, condicionarán la entrada, la salud y la permanencia del nuevo matrimonio.

La influencia de los padres es algo muy importante a tener en cuenta para el futuro matrimonio. Déjame que te hable a ti (hombre o mujer) de forma personal:

Son muchos los acontecimientos traumáticos que puedes llevar a cuentas debido a tu historia de vida y debes conocer que pueden estar modelando, para bien o para mal, tus actitudes y la manera de vivir en tu propio matrimonio, y no solo por el trato que tus padres te hayan dado a ti —que también—, sino que te afectará incluso el trato que se hayan dado entre ellos mismos y si eres consciente de que han sido malos modelos, ¡no los imites!

En cuanto a cómo te han tratado a ti, en el peor de los casos, sabemos que tanto la violencia en la infancia como los abusos, nos seguirán a lo largo de los años, porque dejan una marca en el cerebro. Parece, según un estudio de la Universidad de Michigan (USA), que afecta de forma importante a los niños que pasan por circunstancias muy adversas y peligrosas; esos niños tienen reducida la conectividad entre la amígdala (zona del sistema límbico) y

el córtex prefrontal. Aun no se conoce, exactamente, el impacto en la salud mental del estudio mencionado, pero es suficientemente importante como para evitar traumas en la infancia producidos por formas de malvivir de los padres y un entorno cercano problemático que, por otra parte, no afectará por igual a todos los hijos porque dependerá también de su propia forma de ser, sobre todo si son más o menos sensibles y porque, además, el trato nunca es igual con un hijo que con otro.

Por lo tanto, es importante que descubras los traumas que puedes llevar desde tu niñez y sería bueno que pensases también qué “piedras” llevas en tu “mochila”. Ese trabajo puedes hacerlo solo, con el Señor, y también con una adecuada consejería bíblica. Recuerda al salmista cuando le pide a Dios que le muestre cosas que le han quedado ocultas (Sal 19:12). Pero quizás también te será útil recurrir a un profesional de la psicología para ayudarte a dar respuesta a los síntomas que, muchas veces, aparecen y con los que tendrás que volver a conectar a fin de paliar el dolor que te produjeron. Estas señales de alarma pueden ser ganas de huir que tomen muchas formas como adicciones, no solo aquellas que nos parecen terribles como drogas o alcohol, sino que también pueden ser otras, mejor aceptadas socialmente, como el trabajo, las pantallas, el sexo..., padecer de ansiedad de forma crónica o llevar mal las relaciones interpersonales o con tu cónyuge. Además debes ser muy consciente cuando, algún hecho o actitud de alguien, deja ver en ti una respuesta exagerada y desproporcionada para la situación porque es posible que tengas que buscar, un poco más, en el fondo de esas reacciones extemporáneas.

Quizás estés pensando que tú nunca has pasado por abusos ni malos tratos, pero déjame decirte algo importante: Si con la figura materna no hubo un apego

seguro (trauma de apego) puede ser que no sepas generar vínculos estrechos con personas que ames y/o que te cueste mucho expresar ternura y cariño. Por eso es muy importante trabajar este aspecto, generando seguridad en la relación conyugal. Esta seguridad no estará exenta de miedos, y problemas, hasta que la persona llegue a saber que es digna de dar y recibir cariño, desde la confianza que le proporcionará una persona tan cercana y amante incondicional como el marido o la esposa.

6. Dejando lo negativo atrás

Lo más importante es que llegue el momento en que las viejas heridas se hayan convertido en cicatrices y ya no “sangren” e, incluso, lo importante sería poder llegar a tratar a tu padre y a tu madre sin agresividad y sin sentirte agredido/a por ellos; recuperando el control de las emociones en cuanto al pasado. Hablar, expresarte, tener buenos amigos, realizar cualquier tipo de actividad creativa y una buena relación con el Padre Celestial te va a ayudar muchísimo a salir de alguno de los traumas del pasado. Recupera la capacidad de ilusionarte, piensa con el filtro puesto de Flp 4:8. Tenemos miles de pensamientos al día, intenta mandar bien en cuanto a ellos. No permitas que los pensamientos horribles de tu historia pasada se regurgiten cada día. Lleva tus pensamientos cautivos a Cristo (2 Cor 10:5). Sustituye los que no te convienen por la meditación en la Palabra de Dios que, recuerda, tiene que morar en abundancia en tu memoria. No te quedes encadenada/o a viejos conflictos, malos tratos, ofensas... que te hayan llevado al rencor y a la amargura.

Recuerda que el pasado, que ya no puedes cambiarlo, no debe condicionar tu presente. Teniendo, sobre todo, en mente que “aunque tu madre y tu padre te hayan dejado,

con todo Yo, dice el Señor, nunca te dejaré” (Sal 27:10) y olvidando lo que queda atrás, prosigue hacia delante, hacia la meta de un matrimonio unido y con una relación satisfactoria.

7. La nueva construcción

Después de “dejar” a los padres respectivos, y habiendo pronunciado el “sí, quiero”, la pareja se situará en el comienzo de la edificación de una nueva familia.

En la Biblia tenemos una metáfora fantástica sobre cómo se debe construir una casa (hogar). Todos sabemos que se puede construir muy mal si lo hacemos sobre poco fundamento y que “construir sobre arena” es muy peligroso. Cuando llegan las lluvias y los vientos pueden con la casa construida y todo se derrumba. En cambio, construir sobre fundamentos fuertes, “anclados en la roca”, nos proporcionará la seguridad de que será muy difícil que esa casa se la lleven los vientos, las lluvias o las tempestades de la vida (Mt 7:24-29).

Como hemos dicho los “derrumbes” matrimoniales están a la orden del día y van creciendo en número porque se construye muy mal desde el principio, pero, además, y a decir verdad, no debemos pasar por alto que no construimos una vez y para siempre, sino que vamos construyendo cada día, por acción y por omisión, pero, ¡ay de nosotros si no tenemos bien puestos los fundamentos! Y recuerda que nuestro fundamento es Cristo (1 Cor 3:11). Este hecho indiscutible es, especialmente relevante, en el matrimonio.

Pensemos en el texto bíblico de “cordón de tres dobleces no se rompe fácil” (Ecl 4:12). Si queremos hacer una trenza con dos dobleces se deshará fácilmente, en cuanto soltemos los cabos. En cambio, trenzar con tres cordones

permite, mucho mejor, que lo unido permanezca. Marido, mujer y Cristo forman ese cordón fuerte que no se destruye fácil. Esta última palabra nos debe llamar poderosamente la atención; es como una gran señal de alerta, porque hemos de fijarnos en que no dice “nunca”, simplemente dice “fácil”. Es decir, será más difícil que se rompa, ¡pero no imposible!

Como hemos escrito arriba, tenemos un gran enemigo que va a intentar, por todos los medios, destruir nuestro matrimonio, ¡¡¡también entre los creyentes!!! Por eso no debemos despistarnos jamás ni descolgarnos del tercer “cordón”. Esa decisión y ese compromiso van a hacer que la solidez de la edificación esté mucho más asegurada.

El ataque puede venir de diversas formas y por muchos frentes, vendrán vientos y tempestades, nos dice la parábola (Mt 7: 25, 27), y “...en el mundo tendréis aflicción” (Jn 16:33), nos dirá Cristo. Él quiso dejarnos claro que nada en este mundo caído va a sernos fácil ya que, desde Génesis 3 hasta la segunda venida de Cristo, estamos en una lucha que “no es contra carne y sangre sino contra potestades de las tinieblas” (Ef 6:12). Pero Jesús mismo ya dijo: “Yo he vencido al mundo” (Jn 16:33). Y Él es capaz de proporcionarnos la victoria en nuestra vida matrimonial.

Los vientos y las tempestades hacen venir a mi mente otra escena bíblica fácil de visualizar y que tiene que ver con que Él fue, es y será, el auténtico vencedor: “Jesús calma la tempestad” (Mt 8:26) y ¡es capaz de calmarlas TODAS!

Por lo tanto, cuando un hombre y una mujer deciden navegar juntos, tienen que saber que es mucho mejor llevar a Jesús en su barca. Y aún diría más: Es imprescindible contar con Él si queremos que calme cualquier tormenta en la vida, recordemos que “...aún los vientos y el mar le

obedecen...” (Mt 8:27). ¡Qué paz y consuelo nos produce este pensamiento!

Por todo lo mencionado hasta aquí, tenemos que volver a la idea de agarrarnos a Cristo, pero no solo en pareja sino también de manera personal, cada uno de los cónyuges tiene que poner en su vida el buen fundamento que es Cristo: “La Roca Eterna”. El mismo Señor nos dice: “Separados de mí, nada podéis hacer” (Jn 15:5). Ni siquiera manteneros unidos.

No sé cuál es tu situación matrimonial, no sé si estás recién casado o llevas años de matrimonio, pero sí sé una cosa: Separado/a de Cristo estás en gran peligro. Él es el tercer cordón imprescindible, ¡recuérdalo!

Quizás, pudiera ser posible que la vida haya ido enfriando tu vida espiritual y te estés apartando poco a poco de Él. ¡Busca de nuevo al Señor! El mayor éxito del Enemigo, en cuanto a tu vida espiritual, es conseguir tu tibieza. Quizás no estés del todo frío, pero tampoco estás caliente (Ap 3:15) y por lo tanto estás, ¡en gran peligro!

¿Has ido dejando aquel “primer amor” hacia tu Señor que tuviste al conocerle (Ap 2:4)? ¿Tu fervor hacia Él ha ido menguando con los avatares de la vida? Pues debes saber que, si eso es así, cualquier otro amor está en peligro porque los fundamentos, o no se han puesto bien o se han movido. Por lo tanto, ¡urgentemente has de volver al Señor si no quieres que todo, todo, incluido tu matrimonio, se tambalee y, lo que es peor: ¡Se hunda de forma definitiva!

Y, ¿cómo volver? Vivimos hoy en momentos en los que el orden de prioridades se nos ha dislocado. Lo verdaderamente importante ocupa un lugar poco privilegiado, vivimos para lo urgente. Esto hace que dediquemos mucho tiempo a casi todo menos a estar cerca del Señor.

Desplazamos la atención hacia lo colectivo y no nos damos cuenta que olvidamos lo íntimo y lo privado. Incluso como dice Nietzsche “nuestro cuidado de la salud ha sustituido al cielo”. El cuidado del cuerpo, el trabajo..., todo lo que nos ocupa puede estar llenando la vida física, pero olvidando la espiritual. Pensamos mucho más en nuestro cuerpo que en nuestra alma y las ideas en cuanto a teorías sobre el “pensamiento positivo” han pasado a ser más importantes que la meditación en la Palabra de Dios.

Debemos retomar nuestro camino hacia Dios (Hag 1:5) por muchos motivos pero, en este libro, queremos enfatizar uno muy importante que sería entrar bien en el matrimonio y conservar el “cordón de tres dobleces”, mencionado arriba, hasta que la muerte nos separe.

¡Busca tiempo para estar a solas con Dios! Recuerda que “el amor siempre encuentra tiempo para estar con el amado”, P. Floyd. ¿Dónde ha quedado últimamente tu deseo de tener tiempo con el Señor?

Si no tienes tiempo para dedicarlo a Él, solo y en pareja, debes revisar con muchísimo cuidado tu agenda, por los peligros que eso pueda acarrear.

El gran engañador nos llevará a buscar alternativas en “pozos rotos que no retienen el agua” (Jr 2:13), pero solo Él es fuente de agua viva, solo Él es el origen de la paz verdadera, solo Él es el Dios de todo poder que nos permitirá avanzar a pesar de las muchas tormentas que puedan aparecer en nuestra vida matrimonial.

No es tanto, cuestión de cambiar las circunstancias, aunque a veces pueda ser también necesario. El elemento imprescindible es buscar a Dios, tener sed de Él, hacer de su presencia una constante sin tregua, ni momentos de vacío espiritual.

Recuerda que “Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones: Por tanto, no

temeremos, aunque la tierra sea removida, aunque se traspasen los montes al corazón de la mar; aunque bramen y se turben sus aguas, y tiemblen los montes a causa de su braveza” (Sal 46:1-3).

Por lo tanto, y como vamos viendo, mucho antes del “sí quiero”, hemos de empezar a construir bien teniendo, muy en cuenta, al Señor y sus normas, pero queremos añadir otras cuestiones que, quizás sin tanta importancia como las anteriores, también harán que peligre la unión matrimonial. Una de ellas es la necesidad de que los jóvenes, antes de casarse, conozcan la cosmovisión de cada uno, sepan hacia dónde quieren ir como pareja y qué esperan ambos de la vida: Cómo van a organizarse, qué van a dejar atrás, qué ilusiones y qué motivaciones les mueven para construir un nuevo hogar.

8. Construir bien, sin dependencia patológica

Pero, para construir bien, en un principio, también es necesario que ambos cónyuges no se dejen llevar solo por las emociones y lo bonito del momento. Deben saber que les queda mucho trabajo por delante y que ambos tienen que ser suficientemente maduros para no depender, en exceso, el uno del otro generando una peligrosa relación, que no solo afectará a uno de ellos, sino que les afectará a ambos de forma muy negativa e, incluso, enfermiza.

Ya desde ese tiempo pre-matrimonial se debe buscar en el otro la complementariedad pero no la co-dependencia. No es bueno esperar que el otro se responsabilice de forma completa, a todos los niveles, de la felicidad y el equilibrio personal del cónyuge.

En el noviazgo o matrimonio en el que existe co-dependencia hay, muchas veces, un sustrato de malos tratos, ya que cualquier trauma infantil severo (abuso,

violencia, abandono...) puede resultar posteriormente en una relación compleja y perjudicial para ambos en la que la persona co-dependiente se volcará en exceso cuidando al otro, que se auto-desprecia y se hiere con sus propias palabras y su adicción a la infelicidad, buscando siempre la valoración y la protección del cónyuge, sin ser capaz de depender de Dios y de coger las riendas de su propia vida no haciéndose cargo de sus necesidades y responsabilidades.

Este cuadro desemboca en una relación en el que el eterno "sufriente" pretende que el otro se responsabilice de su felicidad, de su éxito, de su tranquilidad e intenta controlar y manipular hasta llegar a una relación tóxica de dominante-dominado y, a veces, lo que ocurre es que el que parece más débil es el que, de verdad, domina al que queda atrapado en la co-dependencia.

Las mujeres, más que los hombres, podemos utilizar la estrategia, muchas veces inconsciente, de no estar bien nunca a fin de tener pendiente al novio o al esposo de forma permanente y agobiante.

Os puedo asegurar que es una vía muerta, que solo lleva a la frustración e, incluso, a la pérdida de ganas, por parte del novio o del marido, de estar cerca. ¡¡¡Nadie está bien con alguien quejoso, amargado y dolido continuamente...!!!

Por eso, y antes de seguir con el tema, quiero dar un primer consejo bíblico, seas hombre o mujer: "Que ninguna raíz de amargura inunde tu vida" (Heb 12:15) y la utilices erróneamente para que estén por ti de forma permanente y exclusiva.

Analízate en este momento, ¿qué raíces de amargura estás regando? ¿Tienes necesidad de dominar y controlar a través de demandas infinitas de atención, para sentirte segura/o?