

# Construyendo un matrimonio

*7 elementos esenciales para una relación sólida*

Compilado por  
LARRY R. MORRIS



*Casa Nazarena de Publicaciones*

# Contenido

Prefacio	7
Introducción	9
1. Una perspectiva bíblica del matrimonio	11
2. Los compromisos de un matrimonio perdurable	31
3. Comunicación básica en el matrimonio	49
4. El camino hacia la resolución del conflicto	67
5. Control del estrés en el matrimonio	87
6. Edificando y manteniendo una relación íntima	107
7. Encuentre la intimidad espiritual en su matrimonio	127

# 1 Una perspectiva bíblica del matrimonio

ROGER L. HAHN

*ELLA ERA LA “BEBITA DE LA CASA” criada en una familia amorosa y cálida; él era el quinto de nueve hijos criados en un hogar austero y no cristiano. Ella era de la ciudad, y él era del campo. Ella era mimada y protegida, mientras él trabajaba la tierra y se esforzaba por todo lo que tenía. Ella tenía educación superior y él tuvo muy poca oportunidad de educación además de la escuela secundaria. Ella amaba la música clásica y él amaba la música popular.*

*Ellos se conocieron y se casaron. Ella tenía 19 años y él 25. Ella esperaba rosas y romances y él esperaba comida hecha en casa y una esposa sumisa.*

*Las estadísticas dirían que no habría mucha esperanza para este matrimonio. Pero ambos amaban a Dios y buscaron dirección en la Biblia.*

La Biblia no tiene una sección especial titulada “Principios bíblicos para el matrimonio”, así que, descubrir los principios bíblicos para el matrimonio no es tan fácil como sentarse y ponerse a leer la Biblia. En realidad, descubrimos las enseñanzas bíblicas sobre el matrimonio mientras vamos leyendo sus páginas, muchas veces escuchando las enseñanzas como música de fondo cuando el autor está hablando acerca de otros asuntos. Mientras leemos juntos, escuchemos los acordes más prominentes en ésta importante música de fondo.

## LAS ENSEÑANZAS DEL ANTIGUO TESTAMENTO ACERCA DEL MATRIMONIO

El Antiguo Testamento revela una parte significativa de su visión acerca del matrimonio en los primeros capítulos de Génesis. Algunos han afirmado que, más que ninguna otra institución humana, el matrimonio se remonta hasta la misma actividad de Dios en la creación. Pero antes que continuemos, veamos un bosquejo general de cómo nos aproximaremos a Génesis.

Génesis 1: La relación del hombre y la mujer

Génesis 2: La cuestión del matrimonio

Génesis 3: Pecado y matrimonio

### Génesis 1

Génesis 1 describe la creación humana como una extensión de la misma naturaleza de Dios. El narrador del primer capítulo de la Biblia nos dice que Dios dijo: “Hagamos al ser humano a nuestra imagen y semejanza” (Génesis 1:26).<sup>i</sup> Con frecuencia “ser humano”, en hebreo es *adam*, se ha traducido como “hombre”. La palabra hebrea para *adam* significa ser humano o la humanidad. *Adam* no es usado para diferenciar el masculino del femenino, aunque con frecuencia, en la cultura hebrea es usada para referirse a un varón.

La primera declaración acerca del ser humano que se encuentra en las Escrituras es que somos creados a imagen de Dios. Mientras que hay especulación acerca de lo que significa “creados a la imagen de Dios”, es a lo menos una clara afirmación del valor humano. Ese valor se aplica a cualquier ser humano, hombre o mujer.

En Génesis 1:26 Dios propone la creación del ser humano. En el versículo 27 leemos: “Y Dios creó al ser humano a su imagen; lo creó a imagen de Dios. Hombre y mujer los creó”. Mientras que todavía no se describe la relación matrimonial, este versículo claramente hace la diferencia entre los sexos, hombre y mujer, y revela que ellos están unidos en una manera especial. Esta proclamación bíblica subraya que tanto el hombre como la mujer son total e igualmente humanos. También declara que ambos, hombre y mujer,

participan igualmente en la imagen de Dios. Uno no es creado a la imagen de Dios más que el otro. Esta es una verdad que debemos recordar cuando estamos discutiendo con nuestro cónyuge acerca de las características comunes entre los sexos, lo cual nos frustra.

Exploremos un poco más allá esta importante lección al observar algunos versículos de la Biblia. En los versículos 28-29 se preserva y desarrolla la unidad y singularidad del hombre y la mujer a través del uso de pronombres plurales. El versículo 28 principia con el comentario “y *los* bendijo con estas palabras”. Note que el hombre y la mujer, juntos, recibieron la bendición y el mandato de Dios.

A continuación leemos el mandamiento: “Sean fructíferos y multiplíquense; llenen la tierra y sométanla; dominen a los peces del mar y a las aves del cielo”. Nótese que también este mandamiento es dirigido tanto al hombre como a la mujer. A ambos, hombre y mujer, se les ha encomendado ser socios en el cumplimiento del mandato de Dios. Con claridad Dios está hablando del matrimonio cuando manda al hombre y a la mujer a ser fructíferos, a multiplicarse y llenar la tierra. Este mandamiento de producir descendencia incluye el mandato de ser buenos mayordomos de la creación. La creación de Dios y sus recursos deberían ser cuidados con el entendimiento de que son de Él, y son un préstamo para la pareja. Una vez más, estos mandamientos son dados al hombre y a la mujer, igualmente y juntos. Este mandamiento es para cada uno personalmente y para ambos como una pareja unida. Ninguno de los dos puede evadir la responsabilidad de la mayordomía. Cada uno deberá cumplir personalmente con su mayordomía.

De acuerdo con Génesis 1, ambos, marido y mujer, juntos deberán ser obedientes a Dios. También vislumbra las relaciones sexuales, que traerán como resultado a los hijos. Sin embargo, los hijos no son el propósito final del matrimonio. De acuerdo a la Escritura, los hijos son medios por los cuales el hombre y la mujer hacen extensiva su mayordomía de la creación hacia todo lo que Dios ha hecho.

Es interesante que, en Génesis 1, no hay ningún rasgo de jerarquía entre el hombre y la mujer. Juntos, hombre y mujer ejercerán control o dominio (incluso señorío) sobre el orden creado.

# 5 Control del estrés en el matrimonio

ROY ROTZ

LA MAYORÍA DE NOSOTROS RECORDAMOS EL DEVASTADOR TSUNAMI el cual azotó la región del océano Índico el día siguiente de navidad del 2005. Vimos las increíbles fotografías en los programas de noticias en la televisión y leímos las historias en las revistas acerca de esto. Hace algunos días vi un documental el cual se enfocaba en el tsunami. La sección más sorprendente fue un video que alguien tomó desde una cima adyacente a la playa en una isla en Tailandia. Los subtítulos en inglés se podía leer la conversación de la persona que filmó el video, quien recalca lo extraño del fenómeno que ocurría en el horizonte. Una y otra vez repetía, “¡nunca había experimentado algo similar a esto!” Una línea blanca y borrosa allá lejos en el mar pronto se transformó en un ola gigantesca la cual causó un extenso daño y angustia. La gente en la playa continuó paseándose sin imaginarse nada a pesar de las súplicas que la gente que estaba en los lugares más altos les hacían acerca del inminente desastre. De repente la muralla de agua moviéndose a la velocidad de un tren expreso golpeó ferozmente, bariendo la playa y causando gran inundación. La desolación que ocurrió con muy poco o nada de aviso, va más allá de la descripción o comprensión.

En contraste, por los últimos años he vivido en el medio oeste de los Estados Unidos, en donde a menudo somos susceptibles a sequías y olas de calor. Días frescos y templados pueden variar a un

verano húmedo y sofocante el cual cambia totalmente a una persona en falta de energía y motivación. La mayoría de la energía se gasta en los aire acondicionado. Moverse letárgicamente de una obligación a la otra, parece ser la regla a seguir. Anhelado los días frescos de finales de abril y principios de mayo, y preguntándonos, cómo fue que la ola de calor se quedó en nuestras mente.

Interesantemente, estos dos fenómenos bien diferentes del clima ilustran los dos tipos mayores de estrés en las relaciones matrimoniales. El tsunami es como un estrés agudo o crisis que amenaza por barrer totalmente con aquello que nosotros asumimos que es estable. La ola del verano es más como un estrés crónico el cual se forma a través del tiempo, dejando a una persona agotada, desgastada y anhelante de las brisas refrescantes de una existencia libre de estrés. La verdad es que el estrés es una parte normal de toda relación. Como un asunto práctico, debemos encontrar maneras para reducirlo para así poder controlarlo.

El diccionario define el estrés simplemente como “una tensión o fatiga mental o física”. Las disciplinas clínicas de psiquiatría y psicología han desarrollado descripciones elaboradas acerca del estrés e igualmente teorías complejas acerca de la mejor manera de hacerle frente. Personalmente, a mí me gusta la definición que se encuentra en un prendedor que alguien me dio hace tiempo. “Estrés: la confusión creada cuando la mente de uno anula el deseo básico del cuerpo de obstruir los rayos diarios de luz sobre una persona que desesperadamente los necesita”.

¿Suena esto familiar? ¿Se ha visto usted tentado a actuar así? Quien sea que haya definido el estrés de esa manera habla por casi todos nosotros. Es una experiencia común e inevitable. Sucede en cada área de la vida y puede ser especialmente notable en el matrimonio. Idealistamente, habrá una tendencia a eliminar el estrés, pero una meta más realista es la de controlarlo.

## EL ESTRÉS Y EL CUERPO

El impacto físico del estrés puede ser remarcable. Los diarios médicos están llenos de investigaciones documentando la correlación entre los altos niveles de estrés y la depresión física. Una

persona viene a ser susceptible a enfermedades del corazón, cáncer, problemas pulmonares, y síndrome de una fatiga crónica, solamente por nombrar algunos. En la década de 1930 Hans Selye señaló tres etapas que el cuerpo atraviesa al adaptarse al estrés. La primera es lo que él llama una reacción de alarma, en la cual la presión sanguínea se eleva, el ritmo del corazón se incrementa, el azúcar en la sangre se eleva, y la glándula suprarrenal vierte una carga de adrenalina en el sistema. Los músculos se tensan, las pupilas se dilatan, y el ritmo respiratorio se incrementa en preparación para lidiar con quien se percibe como el que causó el estrés. Como Sherrod Miller lo señala, es “una mezcla de alertas, anticipación, curiosidad y temor”.

La segunda etapa es llamada resistencia. La respuesta del cuerpo a esta etapa es la de empezar a resistir y ajustarse a la presión generada por el causante del estrés. Trata de restaurar el sentido de balance. Si la respuesta de la persona es efectiva, el cuerpo regresa a su funcionamiento normal y “descansa y se restaura a sí mismo” antes de ocuparse de la siguiente amenaza.

En esos momentos cuando la respuesta no funciona, lo que causa el estrés continua presente, los sentimientos continúan siendo muy negativos, y la persona regresa a la etapa uno, la etapa muy alerta. Toma una cantidad enorme de energía el mantener esta etapa hipersensible y coloca una excesiva fatiga sobre el cuerpo. Dentro de un tiempo, usted podría ir más allá de la habilidad de ajustarse físicamente y su cuerpo no podría restaurar el equilibrio. La tercera etapa, agotamiento, entonces toma lugar, y un estrés crónico puede guiar a la supresión del sistema inmunológico, lo cual podría causar serias consecuencias a largo plazo.

Interesantemente, el estrés de bajo grado generalmente se puede notar en la tercera parte alta de su cuerpo. Los músculos del cuello se ponen tensos, lo cual puede llevar a los dolores de cabeza. Los hombros se empiezan a enrollar hacia sus oídos. Su respiración de la parte alta de sus pulmones, hacia su boca, resultando en un suplemento insuficiente de oxígeno para su torrente sanguíneo lo cual causa cansancio y fatiga. He notado que esto me ha pasado a mí y he usado ese mensaje físico para alertarme del nivel de angustia.