



Descubre a la amante que llevas dentro de ti

Dra. Melanie Wilson

A veces deseo que mi matrimonio tenga la pasión y el romance de una película de Hollywood. ¿Qué mujer no quiere ser mimada con un nuevo vestuario como el que Richard Gere le dio a Julia Roberts en *Mujer bonita*? ¿O que su hombre lave suavemente su cabello como lo hizo Robert Redford a Meryl Streep en *África mía*? ¿Quién no se derretiría al compartir un beso tan apasionado como el de Tom Hanks y Meg Ryan en *Insomnio en Seattle* o *Tienes un e-mail*?

Me gustaría recibir diamantes y rosas y una cena sorpresa en un restaurante fino. Pero mi “momento romántico” suele ser una tarjeta de felicitaciones y una cena en un restaurante de comida rápida.

A veces me he sentido decepcionada y hasta enojada, porque mi matrimonio no ha estado a la altura del ideal de las películas. Pero luego de diez años de matrimonio y de asesorar a docenas de parejas comprometidas y casadas me he convencido que, si bien las películas románticas son entretenidas, las relaciones perfectas que muestran tienen poco que ver con la vida real.

Cuando estaba recién casada, me interesaba más *ser amada* que *amar* a mi esposo. Pasé muchos años frustrada tratando de que mi esposo me amara como imaginaba que Richard Gere, Robert Redford o Tom Hanks amaban a sus esposas. Pero poco a poco fui descubriendo un amor más satisfactorio que el que incluso esos galanes de Hollywood podían proporcionar. A medida que mi enfoque cambió de recibir a dar, descubrí más intimidad y pasión en mi matrimonio.

Nuestros matrimonios nunca serán ideales como lo son en la pantalla grande. Pero si creamos un ambiente romántico, si tratamos de ser la mejor protagonista y si confiamos en el director del matrimonio, podemos vivir un romance maravilloso.

Crea un ambiente romántico

¡A limpiar!

Toda buena historia de amor requiere un ambiente romántico. La escena más íntima en una película romántica usualmente se lleva a cabo en una hermosa habitación con una cama cómoda y cuidadosamente hecha, envuelta en luz de velas o un fuego crepitante. ¡No son muchas las historias de amor que suceden entre pilas de ropa sucia, en una cama sin hacer y en medio de un montón de desorden!

¿Qué ambientación es esencial para tu historia de amor? ¿Hay un espacio en tu hogar que pueda hacer o deshacer el romanticismo? Cuando mi esposo y yo nos casamos, nuestro dormitorio era un desastre. Para mantener limpio el resto de la casa, yo ponía todo en nuestra habitación... y nunca hacía la cama ni colgaba mi ropa, a menos que tuviéramos compañía. Un día, cuando mi esposo tropezó con las canastas de ropa sucia y se quejó por haberse golpeado el pie, me di cuenta que eso se estaba interponiendo en nuestra intimidad. A mí también me resultaba difícil relajarme y disfrutar de nuestro tiempo juntos, porque me sentía culpable por el desorden y eso no me permitía sentirme romántica.

En ese momento no me di cuenta, pero mi falta de preocupación por el estado de nuestra habitación, nuestro espacio privado en una casa con tres hijos, sugería que tampoco me importaba mucho el estado de nuestro matrimonio. Había aconsejado a muchas personas divorciadas infelices como para saber que no quería unirme a sus filas. Mi matrimonio era una prioridad en mi vida ¡y quería que nuestro dormitorio lo reflejara!

Un simple paso que di para descubrir a la amante que tenía adentro fue asegurarme de que mi esposo y yo pudiéramos disfrutar de un ambiente romántico. Los expertos en matrimonio sugieren que el dormitorio debe reservarse para dormir, vestirse y tener sexo. El eliminar escritorios, televisores y otras distracciones, ayuda a que sea más fácil hablar y tocarse. Nuestra habitación es ahora la habitación más limpia de la casa, aunque sólo dedico unos minutos al día a ordenarla. Hago la cama y guardo la ropa todas las mañanas y la limpieza profunda en forma regular. Mi esposo ya no se queja de pies golpeados y disfrutamos pasar más tiempo en el dormitorio, que es ahora nuestro refugio de las problemas y preocupaciones del mundo. Para mí, mantener el dormitorio limpio es esencial para tener la libertad necesaria para la intimidad.

Determina cuál es el espacio romántico en tu hogar, y encárgate de cuidarlo y respetarlo.

Cambia las relaciones que interfieren

Mi parte favorita de una película romántica es cuando los dos amantes se abrazan y comparten su primer beso. La cámara se acerca para capturar cada expresión y la magia continúa... siempre y cuando alguien no interrumpa.

Las relaciones con otras personas son importantes, pero no deben entrometerse en la intimidad de la pareja. Esto no significa simplemente otra persona del sexo opuesto. Puede ser una amistad, o un familiar que requiera demasiado de tu tiempo o que no respalde tu matrimonio. Yo no tenía intención de dejar que nadie se interpusiera entre mi marido y yo ¡y estaba segura de que nunca nos podría pasar a nosotros!

Mi esposo y yo íbamos a dos gimnasios diferentes. Cada vez que hacía ejercicio conversaba con un hombre atractivo que me felicitaba por mi estado físico, algo que mi esposo rara vez hacía. Una noche, se ofreció a llevarme a comer algo. Al principio pensé: "¿Qué daño haría? Sólo somos amigos". Pero de pronto me sentí aterrorizada, pensando hasta dónde podría llegar ese flirteo. Así es que rechacé la invitación, fui a casa y comencé a hablar con mi esposo sobre lo que faltaba en nuestro matrimonio. Mi esposo accedió a darme más elogios y yo acordé en evitar las tentaciones como la que acababa de evitar. Poco después, me uní al gimnasio donde iba mi marido.

Si tú o tu pareja han permitido que alguien más se interponga entre ustedes, puede ser difícil dejar esa relación. Al aconsejar a las parejas que están lidiando con infidelidad, a menudo escucho a la parte infiel argumentar que continuar la amistad con el ex amante no dañará el matrimonio. No estoy de acuerdo. Las parejas que tienen más probabilidades de sobrevivir son las que terminan por completo tales relaciones.

Otra cosa importante es preservar el tiempo que se tiene con el cónyuge, especialmente si ese tiempo es limitado. Disfruto charlando con mis amigas por las noches, pero por lo general ese es el tiempo que mi esposo espera pasar conmigo. Al limitar el tiempo que paso conversando con amigas le estoy demostrando a mi esposo que él es el amigo más importante que tengo.

El compartir detalles íntimos del matrimonio con compañeros de trabajo o familiares también puede afectar la intimidad.

*No permitas que otra relación interfiera en tu relación de pareja.
Si alguna relación representa una seria amenaza para tu matrimonio,
busca la ayuda de un terapeuta.*

Encuentra tiempo para estar a solas con tu cónyuge

A veces los niños también pueden interferir con la intimidad del matrimonio. Adoro a mis cuatro hijos y creo que son una de las mayores bendiciones del matrimonio. Aun así, los estudios de parejas con hijos muestran consistentemente que la satisfacción conyugal disminuye después del nacimiento del primer hijo y no se recupera hasta después de que los niños se han ido de la casa.

Por lo general, esta caída en la satisfacción conyugal se debe al hecho que los niños requieren gran parte del tiempo y la energía que solíamos dedicar a nuestro cónyuge: cuando estoy amamantando a un bebé toda la noche y persiguiendo a un niño pequeño todo el día, lo único para lo que la cama suena bien es para dormir. Hay veces en que conseguir una niñera para que mi esposo y yo podamos reconectarnos es tan difícil, que ni vale la pena. Sin embargo, estudio tras estudio confirma que un matrimonio fuerte es fundamental para el bienestar emocional, social e intelectual de los niños. El Dr. James Dobson, destacado psicólogo y autor, dice que hacer del matrimonio una prioridad es el mejor regalo que podemos dar a nuestros hijos.

Una razón por la cual la satisfacción conyugal disminuye después del nacimiento de los hijos es porque las parejas tienen menos tiempo para estar juntas a solas.

En el asesoramiento a parejas recomiendo que tengan citas regulares sin hijos. A menudo me dicen que no tienen suficiente dinero, o que no pueden encontrar a nadie para cuidar a los niños o que se sienten incómodos al estar lejos de ellos. Todas estas son preocupaciones legítimas, pero si nunca están solos ¡es poco probable que descubran al amante que llevan adentro!

Mi esposo y yo salimos en citas aproximadamente dos veces al mes. Algunas de las mejores citas que hemos tenido (como hacer un picnic, dar una caminata por vecindario o el shopping) fueron gratis. Organizamos el cuidado de los niños preguntando a familiares, contratando a niñeras adolescentes o intercambiando gratis el servicio con amigos. Al principio, el estar lejos de nuestros hijos nos ponía nerviosos y los extrañábamos. Pero al estar solos redescubrimos lo que amamos el uno del otro.

Queremos que nuestros hijos sepan que valoramos nuestro matrimonio, para que ellos también valoren el matrimonio. Cuando no podemos salir, acostamos temprano a los niños y pasamos el resto de la velada juntos en casa. Algunos de nuestros amigos dicen que prefieren pasar el tiempo solos a primera hora de la mañana.

El libro *10 Citas Extraordinarias para Vigorizar tu Matrimonio*, de David y Claudia Arp (Editorial Vida), tiene algunas ideas creativas para citas que tú y tu esposo pueden utilizar, turnándose en la planificación de las mismas.

También recomiendo que consideren participar de un retiro matrimonial y, de ser posible, que alguna vez salgan sin los hijos, aunque sólo sea por un fin de semana. Incluso una noche fuera de casa ayuda a revitalizar la vida amorosa.

*¿Cómo pueden tú y tu pareja encontrar tiempo juntos?
Tal vez sean sólo unos minutos al día, o un par de horas a la semana.*

Crea un ambiente romántico

El crear un ambiente romántico es importante para poder dejar atrás el ajetreo y las preocupaciones del trabajo, la familia y la vida cotidiana. Piensa en qué necesitan para tener un ambiente relajado, íntimo o juguetón y decide qué puedes hacer para crearlo en tu hogar.

Para nosotros, ese ambiente está en nuestro dormitorio. Una vez que lo limpié, me divertí añadiendo mi propio toque romántico. Compré ropa de cama en un color, estilo y textura que nos atraían tanto a mi esposo como a mí y agregué

muchas almohadas, haciendo que la cama se vea atractiva. Cerca de nuestra cama hay una vela y fósforos, y las sábanas y fundas están perfumadas con aerosol de lino. La traba en la puerta completa la ambientación. No importa lo agradable que sea el hotel donde nos hospedemos, ambos estamos de acuerdo en que nuestra habitación es nuestro lugar favorito.

Antes esperaba que mi esposo creara un ambiente romántico y me enojaba porque no lo hacía. Desde que me di cuenta que eso no funcionaba y decidí hacerlo yo, disfruto haciéndolo sea que mi esposo responda en forma romántica o no.

Vale aclarar que el ambiente romántico no es algo que se crea sólo a la hora de ir a la cama, sino durante todo el día a través de pequeñas demostraciones de amor, como por ejemplo: una llamada inesperada durante el día sólo para decir “te amo”, una nota de amor oculta en el bolsillo de la chaqueta, esperarle con su postre favorito, los besos y abrazos inesperados... todo esto nos ayuda a los dos a crear un ambiente romántico.

*Asegúrate que ese lugar especial en tu hogar
siempre tenga un ambiente romántico.*

Esfuérzate por ser la mejor protagonista

Cultiva la confianza en ti misma

La protagonista en una historia de amor casi siempre está en buena forma física, bellamente vestida y con el cabello arreglado y el rostro maquillado. Si bien es posible que tú y yo nunca estemos a la altura de los estándares de Hollywood, bien podemos crear los nuestros.

El ser atractivo puede tener diferentes definiciones para diferentes personas, pero el denominador común es cuidar la apariencia para que podamos desenvolvernos con confianza, lo que se traduce en belleza. Cuando uno no se siente bien con su peso o la forma en que luce, la pasión se desvanece.

Cuando estaba recién casada, luchaba para mantener mi peso. Como hacía ejercicio de manera inconsistente mi apariencia me daba vergüenza, especialmente porque mi esposo estaba en forma. Mi inseguridad disminuyó mi deseo de intimidad física y nos decepcionó a los dos. Probé todo tipo de dieta y plan de ejercicio que pude encontrar, pero nada funcionó por mucho tiempo. En mi desesperación, le pedí ayuda a Dios y con el tiempo me liberé del comer en exceso y encontré el autocontrol que necesitaba para ejercitarme regularmente. Esos cambios positivos me dieron confianza en mí misma y aumentaron mi deseo sexual. No hace falta decir que ambos me hicieron más atractiva para mi esposo.

Después del matrimonio, tanto los hombres como las mujeres suelen dejar de cuidar su apariencia. A menudo no me peinaba ni me maquillaba y me quedaba todo el día en mis pantalones de gimnasia. No me daba cuenta que lo que la falta de cuidado por mi apariencia comunicaba era que daba por sentado a mi esposo. Ahora me arreglo el cabello, me maquillo y me visto todos los días, incluso si no planeo salir de casa.

El cuidar mi apariencia le comunica a mi esposo que quiero que me note y que esté orgulloso de ser su esposa. No hace falta verse como una estrella de cine, pero sí es necesario sentirse bien con uno mismo y desenvolverse con confianza.

*Puedes disminuir el estrés de la rutina matutina preparando
la noche anterior la ropa que usarás en la mañana.*

Haz tiempo para ti

Aunque la protagonista en una escena de amor probablemente tenga momentos en que “no está de humor”, el público nunca lo ve. Una buena protagonista no sólo se siente atractiva, sino que también puede entregarse emocionalmente a su papel.

Desde que me convertí en madre, a menudo me ha resultado un desafío ser una amante apasionada pues me siento cansada y frustrada por no tener tiempo para mí durante el día. En esos momentos, el darme a mi esposo lo siento como una obligación más que debo cumplir.

He aprendido que, cuando estoy demasiado cansada o molesta para tener intimidad con mi esposo, es porque no me estoy cuidando lo suficiente. Ahora que soy consciente de esto, busco la forma de tener algún breve descanso durante el día.

Cuándo obtener ayuda

Si ambos están insatisfechos con el nivel de deseo o la calidad de las relaciones sexuales, discutan el problema con su médico. Ciertos medicamentos y problemas de salud, como la depresión y la ansiedad, pueden interferir con el deseo sexual. Una historia de abuso sexual o violación también puede interferir con una vida sexual normal. Algunas mujeres intentan olvidar o ignorar esos eventos traumáticos, pero descubren que continúa afectando sus relaciones actuales. El médico puede ayudar a determinar si es necesaria una ayuda profesional.

Trata de conocer y comprender a tu pareja

Una buena protagonista dedica tiempo a conocer al actor que será su pareja. Sabe que no podrá tener una escena de amor creíble con alguien que no conoce en absoluto. En la vida real debe ser igual, aunque muchas veces no es así. Tu cónyuge es único. Una de las alegrías del matrimonio es aprender lo más posible sobre el otro. Si a menudo se frustran el uno con el otro, intenten abordar las diferencias con curiosidad y traten de ver las cosas desde el punto de vista del otro. ¡Un cambio de actitud puede desactivar instantáneamente una situación tensa y hacer que lo que los enojaba, les resulte divertido!

Siempre supe que mi marido ve el mundo de manera diferente a como lo hago yo, pero durante mucho tiempo no supe realmente por qué. Luego aprendí sobre los diferentes tipos de personalidad y descubrí que gran parte de su comportamiento es característico de su tipo de personalidad que necesita tener todo bajo control. Entonces entendí por qué quería revisar la factura del teléfono a medianoche y por qué controlaba la carne que yo estaba horneando para ver si se estaba cocinando de la manera correcta. El aprender sobre las personalidades me convenció de que mi esposo no estaba tratando de volverme loca haciendo estas cosas, sino que así es su personalidad.

A lo largo de los años también me he dado cuenta de que a menudo él expresa el amor haciendo cosas para aligerar mi carga, como ofrecerse a cuidar a los niños para que yo pueda ir a hacer gimnasia, o preparar la cena. También aprendí que se irrita si no ha pasado suficiente tiempo con sus amigos o si está preocupado por el dinero. Comprender más acerca de cómo mi esposo ve las cosas es parte de la alegría de pasar nuestra vida juntos.

Algunas de las cosas que me irritan de mi esposo son cosas normales de los hombres. El reconocer eso hace que nos llevemos mejor. Por ejemplo, cuando leí el libro de John Gray sobre las diferencias de género *Los hombres son de Marte, Las mujeres son de Venus*, comprendí por primera vez que cuando hablaba con mi esposo sobre mis problemas él sentía que le estaba pidiendo que los resolviera, mientras que yo sólo quería que escuchara y me comprendiera. Aprendí que, cuando estaba teniendo un día difícil, le gustaba leer el periódico o mirar deportes en la televisión para sobrellevarlos, mientras que yo prefería hablar sobre lo que sucedía. Ahora, antes de dar una descripción detallada de mi última frustración, le digo a mi esposo que no quiero soluciones sino sólo que me escuche. También sé que el mejor momento para hablar con él no es cuando está absorto frente al televisor o leyendo el periódico.

*Aprende más sobre las diferencias de género y personalidad.
Renuncia al impulso de controlar.*

Las protagonistas más queridas generalmente no han sido mujeres controladoras. Sin embargo, sin darme cuenta, a veces he socavado la confianza de mi esposo al tratar de dominar. Laura Doyle, autora de *La esposa sometida*, explica que cuestionar constantemente las decisiones de tu marido e insistir en las tuyas propias, inhibe la intimidad.

Aunque no soy una gran controladora, Laura Doyle me ayudó a darme cuenta de que decir cosas como: “¡Conduces demasiado rápido!”, o “Déjame ver qué ropa llevas para el viaje”, sugieren que no confío en mi marido. He llegado a

entender que mi esposo comete errores al igual que yo, pero que es un adulto responsable y no quiere ni necesita mi supervisión.

Renunciar a la necesidad de controlar es difícil en algunas situaciones. Cuando respeto la libertad de mi esposo para tomar sus propias decisiones, nos sentimos como socios en lugar de adversarios. El responder a nuestros esposos, en lugar de tratar de controlarlos, contribuye a que sientan que confiamos en ellos e incluso que los admiramos y es más probable que, a cambio, nos traten con amabilidad y respeto.

*Piensa en las últimas conversaciones que has tenido con tu esposo.
¿Le has dicho palabras de aliento o de crítica?*

Confía en tu director

El gran plan es el amor

Cuando se produce una película, el director es la persona más importante. Él es quien decide cómo contar la historia, elige a los actores y supervisa cada detalle de la producción. Los mejores directores son aquellos que inspiran a los actores a realizar su mejor actuación.

El tercer paso para descubrir al amante interior es confiar en tu director.

Cuando recién nos casamos, actué como si fuera una actriz con un gran ego. No sólo quería ser la protagonista de mi matrimonio, sino que también quería dirigirlo. Creía que, si me esforzaba lo suficiente y aprendía todo lo que podía, podría resolver los problemas que tenía con el exceso de peso, la falta de autodisciplina, la falta de limpieza y organización.

También pensé que podría reparar mi matrimonio. Pero a pesar de los años de sinceras resoluciones de Año Nuevo y luego de obtener un doctorado en psicología, no pude resolver ninguno de esos problemas. Me sentía tan derrotada, que me di por vencida. Después de todo, si no podía ayudarme a mí misma, nadie podría.

Había escuchado a otras personas hablar sobre cómo Dios las ayudaba y ciertamente creía que había un Dios. Pero no creía que Él pudiera dirigir mi vida y mi matrimonio, y menos que me pudiera amar... a menos que realmente me portara bien y me enmendara.

Un tiempo después de que mi esposo y yo comenzamos a asistir a una iglesia y a estudiar la Biblia, aprendí que el amor y la aceptación de Dios no dependían de mí. Dios era la fuente del amor incondicional y no esperaba que yo tuviera todas las respuestas. Al contrario, me amaba tal como soy, a pesar de todas mis imperfecciones. ¡Ese era el amor que había estado buscando!

Con los años he aprendido más sobre el amor incondicional de Dios por mí, y esto ha cambiado la forma en que veo mi vida y mi matrimonio. Ahora creo que el matrimonio fue creado como un regalo para nosotros. Es una forma en que Dios nos ayuda a aprender a amar y a ser amados sin condiciones.

Considera unirse a un grupo de personas que buscan la ayuda de Dios para problemas similares.

No trates de controlar a tu marido: ¡es imposible!

El trabajo del director es ver que todos desempeñen su papel correctamente. Estoy en un equipo de teatro en mi iglesia y una de las primeras cosas que nuestro director nos dijo fue que, si queríamos ver un cambio en otro actor, deberíamos decírselo al director y no al actor.

A veces siento que me estoy esforzando tanto por hacer que nuestro matrimonio funcione, que me parece que nuestros problemas son todos culpa de mi marido.

Una cita del escritor bíblico Mateo me ayuda a combatir esa tentación. “¿Cómo dirás a tu [marido]: ‘Déjame sacar la paja de tu ojo’ cuando tienes una viga en el tuyo? ¡Hipócrita! Saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu [marido]” (Mateo 7:4-5).

Una tarde me sentía tan enojada y decepcionada con mi marido y con nuestra relación, que me quejé a Dios. “Mi marido apenas piensa en mí. Rara vez me elogia. ¡Casi nunca pasa tiempo a solas conmigo! Tan pronto como lo dije, me di cuenta que Dios y mi esposo podían decir lo mismo de mí. Si soy realmente honesta, debo admitir que no soy la cónyuge perfecta. ¡A veces también soy difícil!

Ese egoísmo, que me hace pensar sólo en mi infelicidad y en las faltas de mi esposo, puede destruir rápidamente el matrimonio. Cuando me di cuenta de cuán egocéntricas eran estas quejas, admití ante Dios mi egoísmo y le pedí que me perdonara. Sé que Él perdona, porque ha prometido y hecho realidad su promesa en Jesucristo. Ese amor y perdón en Jesús me permiten admitir mi debilidad ante mi esposo.

A pesar de que es difícil, trato de confiar en Dios para ayudar a mi esposo a cambiar para mejor. De todos modos, nunca he tenido éxito en cambiar a mi esposo. Le he regañado, recordado, suplicado, implorado y gritado, pero nunca ha hecho cambios a largo plazo como resultado de mis esfuerzos. En mi matrimonio y como consejera profesional, aprendí que podemos expresar nuestras preocupaciones a nuestro cónyuge, podemos alentarlos y alabarlos y podemos orar por ellos; pero no los podemos cambiar.

*Dios es el único que puede lograr que nuestro cónyuge
se convierta en el protagonista de nuestro matrimonio.*

Procura perdonar a tu marido: ¡es posible!

Una actriz que ha tenido una mala experiencia con un protagonista en una película anterior puede guardar un rencor que matará la química entre ambos. De la misma manera, cuando abrigamos resentimiento contra nuestros esposos destruimos la posibilidad de la intimidad.

El mayor problema que he tenido en mi matrimonio es la ira, no la que causa lesiones físicas o destruye cosas, sino la que destruye la intimidad. Cuando estoy enojada con mi esposo, no tengo ningún deseo por él y él no tiene ningún deseo por mí. Creo que mi esposo estaría de acuerdo con el proverbio bíblico que dice que “Es mejor vivir en el desierto que convivir con una mujer peleonera y agresiva” (Proverbios 21:19). Aunque a mi esposo no le gustan mis malos humores, a menudo me siento justificada para estar tan enojada.

Muchas mujeres justifican su ira diciendo que su esposo no las ayuda con las tareas de la casa, no les presta suficiente atención a los niños o no las ama como ellas creen merecer. ¿Por qué nos enojamos tanto? Una razón es nuestro deseo de justicia: si no superviso para ver si él hace su parte, lo más probable es que se aproveche de mí. Y así pasamos una buena cantidad de tiempo “contando los puntos”.

Pero esto no sólo es un desperdicio tremendo de energía, sino que además ¡no soy un juez imparcial! A veces no veo el valor de lo que mi esposo contribuye a nuestro matrimonio. Por ejemplo: él es quien trae la mayor cantidad de ingresos, quien se encarga de pagar las cuentas, quien corta césped, quien hace el mantenimiento de los vehículos, etc. Cuando sospecho que mi esposo está abusando de mi generosidad, arruino la posibilidad de intimidad.

Me da paz reconocer que mi esposo y yo tenemos dones diferentes pero complementarios. He aceptado que a mi esposo no le preocupa tanto como a mí que tengamos tiempo para hablar, por lo que mi papel es asegurarme de encontrar ese tiempo. También he aceptado que a mi esposo no le preocupa tanto como a mí que la casa esté en perfectas condiciones cuando tenemos compañía. Antes solía ponerme furiosa por su actitud relajada antes de una reunión, pero ahora elijo honrarnos a ambos usando mi don de hospitalidad sin quejarme.

Si te frustras porque tu esposo no considera importantes algunas cosas que para ti sí lo son, trata de verlas en la forma en que él las ve.

La larga lista de cosas terribles que mi marido me había hecho contribuía a mi insatisfacción, por lo que la utilizaba como un arma cada vez que discutíamos. Lo que en realidad sucedía era que no podía perdonarlo. Pero el perdón no se da porque la otra persona lo merece, sino que es un algo que uno elige hacer. Perdonar a mi esposo significa elegir no seguir reprochándole un incidente del pasado, no seguir hablando sobre el mismo con otras personas y no pensar más en ello.

Sé que no soy capaz de perdonar de esa manera, por lo que necesito la ayuda de Dios para liberarme de la ira. Cuando me siento tentada a albergar resentimiento contra mi esposo (¡lo cual ocurre con frecuencia!), le pido a Dios que me perdone. Trato de concentrarme en sus buenas cualidades y evitar hacerle la guerra fría. Y Dios siempre me bendice con la paz del perdón.

Cuanto más profundamente entiendo que Jesús me perdona y me ama, más fácil me resulta perdonar a mi esposo. Las mejores formas que he encontrado para entender este perdón son asistiendo a la iglesia, leyendo la Biblia y hablando con Dios. *(Por favor, que quede claro que el perdón no significa aguantar abuso, infidelidad o adicciones serias. Si estás en una relación así, ¡busca ya mismo la ayuda de un consejero o un centro de crisis!)*

Si abrigas algún resentimiento contra tu esposo, pídele perdón.

Expresa tu gratitud

Al aprender más sobre Jesús y su amor por mí, siento una tremenda gratitud por el perdón y el amor de Dios. Cuando me tomo el tiempo cada día para agradecerle a Dios por mi esposo y las muchas bendiciones que él trae a mi vida, mi fe y mi matrimonio se fortalecen. Mantener un diario de gratitud o decir una breve oración de agradecimiento cada día es otra manera de disfrutar de los mismos beneficios.

Cuando somos rápidos para elogiar y lentos para criticar, lo más probable es que nuestros esposos también se comporten en forma amorosa. Cuando mi esposo no ayuda con el lavado de platos “de la manera correcta”, o cuando compra los artículos equivocados en el supermercado, me siento tentada a criticar; pero si lo hago, la posibilidad de cercanía disminuye considerablemente. Por lo tanto, trato de morderme la lengua y, en cambio, le agradezco por su esfuerzo.

La próxima vez que te encuentres en una situación similar, hazte estas preguntas:

*¿Cuán importante es esto?
¿Acaso lo hizo para molestarme?
¿Qué va a suceder si lo critico?*

Un simple “*gracias por ir al supermercado*” o “*gracias por ayudar a lavar los platos*”, evita una discusión y contribuye a crear un ambiente íntimo en nuestra relación de todos los días.

Dale a tu esposo al menos un cumplido cada día.

Cuando creas un ambiente romántico, tratas de ser una buena protagonista y confías en el director del matrimonio, tendrás algo mejor que un romance de Hollywood. ¡Tendrás la oportunidad de vivir una verdadera intimidad con el hombre que amas y de descubrir a la amante que llevas dentro!

Diez pasos para descubrir a la amante que llevas dentro de ti

1. Cuida del espacio en el hogar que es esencial para la intimidad.
2. Termina o cambia las relaciones que interfieren con tu matrimonio.
3. Crea un ambiente íntimo y romántico con tu cónyuge en tu casa.
4. Cultiva la confianza en ti misma luciendo lo mejor posible.
5. Cuida de tus necesidades emocionales.
6. Busca ayuda profesional cuando sea necesario.
7. Busca de entender a tu marido y no de controlarlo.
8. Pídele a Dios que te ayude.
9. Perdona a tu marido y libérate del resentimiento.
10. Dale a tu esposo al menos un cumplido cada día.



Copyright © 2018 Int'l LLL
Todos los derechos reservados

Sentido Latino es un programa de Lutheran Hour Ministries,
un ministerio cristiano mundial cuya misión es
Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea,
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

660 Mason Ridge Center Dr., St. Louis, Missouri 63141-8557
1-800-972-5442 • www.lhm.org • 6BS72-SL