

10º REUNION DE MATRIMONIOS

JUNIO 2013

AMOR Y ACEPTACION

La aceptación, o amor, de Dios hacia nosotros es un compromiso incondicional de parte suya. Nos abraza con su amor, a pesar de nuestra pecaminosidad. Es un entendimiento bíblico respecto de Dios lo que nos da a los creyentes la seguridad de SU amor inconmensurable e inquebrantable. Esta clase de amor permite a los creyentes la libertad de fallar sin temer perder la condición de ser amados por Dios.

Aceptación de parte de Dios Es importante que mantengamos una comprensión bíblica respecto de la aceptación ante Dios. Las relaciones terrenales que gozamos con nuestro cónyuge, nuestros hijos, miembros de la familia y amigos nunca podrán plenamente satisfacernos; fallarán. La relación que tenemos con nuestro Padre celestial siempre nos satisfará; nunca fallará. Dios es el único que puede satisfacer nuestra necesidad de la aceptación porque Dios es amor. El amor tiene su origen en Dios y se nos otorga por Dios (1 Juan 4:7-10)

Dios manifiesta su aceptación hacia nosotros al:

1. crearnos a su imagen (Génesis 1:26-27).
2. pagar el precio por nuestros pecados (1 Pedro 1:18-19; Apoc 5:9).
3. llamarnos a ser hijos suyos (Juan 6:44; 15:16; Hechos 2:39; Efesios 1:3-14).
4. amarnos de manera incondicional (Isaías 53:6; Romanos 5:8; 1 Pedro 3:18; 2-Corintios 5:21; Juan 10:28-29; 14:16; Efesios 1:13-14; Hebreos 13:3-6).
5. darnos la responsabilidad de gobernar sobre la tierra (Génesis 1:28).
7. otorgarnos el poder mediante Jesucristo para vestirnos del nuevo hombre, el cual, en la semejanza de Dios, ha sido creado en la justicia y santidad de la verdad (Efesios 4:24; Romanos cap. 6).
8. capacitarnos mediante dones, aun cuando sabía que no siempre los valoraríamos ni los ministraríamos para su gloria (Romanos 6:23; Hechos 2:38; Efesios 2:8-10; 1 Pedro 4:10).

Aceptación hacia nuestro/a cónyuge

Aceptando a tu cónyuge, sea cual fuere su condición espiritual. Cada matrimonio difiere de otro en su dinámica espiritual. Hay matrimonios entre creyentes e inconversos, y hay matrimonios entre creyentes de distintos niveles de madurez espiritual. Dios nos acepta en donde nos hallamos espiritualmente y nos muestra cómo hemos de aceptar a nuestro cónyuge, sea cual fuere su condición espiritual.

Demostrar la aceptación hacia tu cónyuge a pesar de su condición espiritual --

- a. es ser obediente a Dios y traerle gloria.

- b. crea un ambiente en el cual tu pareja puede crecer espiritualmente.
- c. crea el sentido de la seguridad al concederle al esposo/esposa la libertad de fallar sin temer perder el amor de su pareja.
- d. crea un cerco de seguridad en torno a los hijos.
- e. hace resaltar el ejemplo piadoso ante tus hijos, los creyentes y los inconversos.

Debemos replicar la clase de amor de Dios hacia nuestros cónyuges

a. reconociendo que todos somos pecadores.

- Tu pecado no es ni más ni menos pecaminoso que el de tu pareja. [Romanos 3:10-23].

Como está escrito: “No hay justo, ni aun uno; no hay quien entienda, no hay quien busque a Dios; todos se han desviado, a una se hicieron inútiles; no hay quien haga lo bueno, no hay ni siquiera uno. Sepulcro abierto es su garganta, engañan de continuo con su lengua, veneno de serpientes hay bajo sus labios; llena está su boca de maldición y amargura; sus pies son veloces para derramar sangre; destrucción y miseria hay en sus caminos, y la senda de paz no han conocido. No hay temor de Dios delante de sus ojos”.

b. nunca demandar cumplimiento de parte de tu cónyuge como requisito para ser aceptado/aceptada, porque Dios jamás lo requiere de nosotros.

- Si no dejas de _____ te voy a dejar.

- Si realmente me quisieras, harías _____.

Pero Dios demuestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros [Romanos 5:8].

c. nunca considerar el divorcio, porque no es opción para creyentes casados.

- Tu pareja no es tu enemigo/a. Tu pareja es tu cónyuge y tu hermano o hermana en Cristo; sois uno.
- La amenaza del divorcio crea el temor de la no aceptación.

d. animar a tu cónyuge cuando muestra el más mínimo indicio de crecimiento espiritual.

- Busca por lo menos una forma por día de animar a tu cónyuge.

[Bernabé], cuando vino y vio la gracia de Dios, se regocijó y animaba a todos para que con corazón firme permanecieran fieles al Señor [Hechos 11:23].

f. perdonar a tu cónyuge tal como has sido perdonado por Dios.

- El hurgar en asuntos del pasado es señal de que no has perdonado.
- Restaurar la comunión. El “trato del silencio” no es señal del perdón.

Sed más bien amables unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, así como también Dios os perdonó en Cristo. [Efesios 4:32].

Aceptando a tu cónyuge, sean cuales sean sus habilidades intelectuales

Dios ha bendecido a todos con capacidades intelectuales que difieren los unos de los otros y en diferentes áreas. Dios puede capacitarte para que utilices tu intelecto para traerle gloria, sin importar cuáles son tus habilidades y fortalezas. Cuando nos mofamos de la condición intelectual de una persona, nos estamos burlando de la forma en que Dios la ha creado. [Éxodo 4:11]

Demostrar aceptación hacia tu cónyuge, sean cuales fuesen sus habilidades intelectuales es

- a. estimular al cónyuge a crecer intelectualmente.
- b. hacer resaltar un ejemplo piadoso, testimonio.

Sin embargo comunicarás **No Aceptación** hacia tu cónyuge --

- a. mofándote de las debilidades intelectuales de otros.
- b. intentando calificar el área de debilidad de tu cónyuge y tachándola de discapacidad.
- c. excluyendo a tu cónyuge de conversaciones de índole intelectual.
- d. diciendo cosas tales como: “¡Vaya tontera!” “Seguro que no lo captas.” “Bastante has hecho con la poca preparación que has tenido.”
- e. corrigiendo constantemente a tu cónyuge, especialmente estando en público.
- f. riéndote de las meteduras de pata de tu cónyuge, sea en público o en privado.
- g. no dirigiéndole la mirada cuando te habla.

Aceptando a tu cónyuge, sea cual sea su apariencia física

La composición física de una persona se puede clasificar en dos categorías principales: la apariencia física y las habilidades físicas. Nuestra sociedad ha dado un alto valor a estos dos aspectos. La tensión social de parecer y de rendir a perfección es un negocio que mueve muchos miles de millones de dólares, y que provoca que muchos se impongan metas poco realistas para sí y para otros. Queremos examinar el tipo de metas que Dios tiene para nosotros, y las metas que él quiere que tengamos para con otras personas.

Dios quiere que comuniquemos un espíritu de amor/aceptación incondicional hacia nuestros cónyuges aun cuando su cabello comienza a desaparecer o tornarse gris, cuando aumentan de peso, y cuando les comienza a salir arrugas.

Principios de la aceptación de Dios de tu apariencia física, y la respuesta obediente que trae gloria a Dios radica en que

- a. Dios nos ha hecho tales como somos, y hemos sido creados para traerle gloria a El en nuestros cuerpos.

- b. Hemos de cuidar de nuestros cuerpos espiritual y físicamente, porque han sido comprados por precio; nuestros cuerpos no son nuestros, son templo del Espíritu Santo. 1 Corintios 6:19-20
- c. Podemos tornar nuestras debilidades físicas en haber positivo si dependemos del Señor. 2 Corintios 12:5-10

Demostrar la aceptación hacia tu cónyuge sea cual sea su apariencia física --

- a. es ser obediente a Dios y traerle gloria.
- b. hacer que tu pareja se sienta atractivo/a y especial.
- c. resaltar el ejemplo piadoso ante tus hijos, los creyentes y los inconversos.
- d. crear sentido de la seguridad al conceder al esposo/esposa la libertad de envejecer sin temer perder el amor de su pareja.

Está bien atender a nuestra apariencia, más el corazón—las cualidades imperecederas—es lo que le interesa a Dios. [1 Pedro 3:3-4) Que vuestro adorno no sea externo: peinados ostentosos, joyas de oro ni vestidos lujosos; sino que sea el yo interno, con el adorno incorruptible de un espíritu tierno y sereno, lo cual es precioso delante de Dios.

Afirma a tu cónyuge en la certeza de que tu amor por él/ella no se basa en su apariencia. Esto se puede lograr diciéndole, por ejemplo, “Cuánto más te quiero, tanto más hermosa me eres. Cuánto más amas al Señor, tanto más te embelleces.” Convéncete de que la clave de la verdadera belleza radica en el caminar espiritual con Dios. Engañosa es la gracia y vana la belleza, pero la mujer que teme al SEÑOR, ésa será alabada [Proverbios 31:30].

- f. Considera a tu pareja como criatura hecha a la imagen de Dios. Dios no cometió ningún error cuando nos hizo.
 - No compares la apariencia de tu cónyuge con la de otras personas. No hagas comentarios negativos sobre el aspecto de otros.
 - Dios tiene un propósito en la manera en que nos creó a cada uno, y ese propósito es de glorificarle.

Al contrario, ¿quién eres tú, oh hombre, que le contestas a Dios? ¿Dirá acaso el objeto modelado al que lo modela: Por qué me hiciste así? [Romanos 9:20].d. Muéstrale afecto físico a tu pareja con tomarle de la mano, besarle, abrazarle, acariciarle, rasarle la espalda, etc.

COMO VIVIR CON UN CONYUGE IMPERFECTO

Primero aceptando el hecho que este hombre o mujer no va a cambiar y esto le ahorrará un gran desgaste. Pero hay una cualidad tan vital y fundamental para el matrimonio; la aceptación. Y es ciertamente el fundamento de

un matrimonio altamente eficaz. El amor y el reconocimiento son resultados de la aceptación. El amor viene primero, pero la aceptación de la otra persona debe ser una práctica diaria o el amor no durará.

LA ACEPTACIÓN Es una verdad sencilla. Cuando somos aceptados por nuestro cónyuge, nos sentimos apreciados, aprobados y finalmente animados a ser todo lo que podemos ser. Pero cuando el cónyuge trata de cambiar o mejorar alguno de nuestros hábitos o comportamientos, nos sentimos heridos.

CAMBIAR AL ESPOSO Habitualmente es la **mujer** la que entra en la modalidad de “mejorar al esposo”. Ella sabe que lo está haciendo pero trata en un principio de hacerlo de un modo dulce, con cortesía, para que el esposo no se dé cuenta que está tratando de cambiarlo. La reacción del esposo casi siempre es de tensión o de ignorarla, lo que a su vez fastidia a la mujer y en vez de abandonar el empeño de querer cambiarlo, redobla sus esfuerzos. Y así las cosas van empeorando. La mujer deja de fastidiar un poco y luego vuelve a insistir. Ella no comprende cómo su esposo no se da cuenta de que ella puede llegar a transformarlo en lo máximo, no habría límite para lo que él podría llegar a ser.

A las mujeres nos toma años entender que nuestros esposos no necesitan de nuestras sugerencias ni nuestros planes de mejoramiento; lo que ellos necesitan es que nosotras los aceptemos y los animemos.

Todos tenemos puntos ciegos en las relaciones humanas, situaciones donde no nos damos cuenta claramente de lo que está sucediendo. El punto ciego de muchas mujeres es luchar con la aceptación del esposo; es aquí donde se puede llegar a perder el matrimonio.

QUÉ ES LA ACEPTACIÓN

¿Qué significa aceptar al cónyuge tal como es? ¿Cuáles son las implicancias de la aceptación? Significa que ves a tu esposo/esposa como una persona que tiene valor. Que te agrada como es. Que respetas su derecho de ser diferente a ti. Que no te ofende que tenga sus propios sentimientos acerca de las cosas. Que aceptas sus opiniones y actitudes no importa cuán diferentes sean de las tuyas. Aceptar a una persona tal como es, sin pensar cambiarla, es una experiencia que produce grandes recompensas; pero no es fácil hacerlo. Durante el proceso de aceptación tendrás que hacerte algunas preguntas amedrentadoras: ¿Puedo yo aceptar el hecho de que esta persona responde a los problemas de la vida en forma diferente a la mía? Por ejemplo, cuando yo me enfrente a un problema, lo quiero discutir de inmediato, buscar una solución rápida, implementar el plan, seguir adelante y olvidarlo. Puede que su cónyuge resuelva los problemas de modo muy diferente. El quiere examinar todos los detalles, explorar todas las opciones, y analizar las cosas conversándolas con calma. Si sus emociones han estado muy comprometidas, se le hace difícil ponerlas de lado, seguir adelante y olvidar el problema, como lo hace usted. ¿Soy capaz de aceptar esta diferencia en su forma de resolver los problemas? ¿Puedo soportar que mi cónyuge tenga gustos diferentes a los míos? Puede que a mi cónyuge le guste el queso y la ricota y usted puede considerarlos desagradables al gusto porque le dan la impresión de haberse podrido o cortado.

¿Puedo yo respetar el derecho de mi esposo de escoger en qué creer y desarrollar sus propios valores? Esta pregunta tiene que ver con el área de la política y religión. Algunas mujeres están convencidas de que es su obligación convertir a sus esposos no creyentes. Por medio de las críticas constantes, la moralización, los sermones, los recordatorios o las súplicas, tratan de coaccionar o valerse de tretas para que los esposos asistan a la iglesia. Usan cualquier método o táctica, a menudo en detrimento del bienestar del esposo. Esta actitud

demandante y farisaica es probablemente un pecado tan ofensivo como la alienación de la religión de parte del esposo. Estas mujeres a menudo asumen el papel del Espíritu Santo, sintiéndose obligadas por un poder invisible a llevar, o arrastrar si es necesario, a su esposo a la iglesia.

Aceptar a otros no es cosa fácil. Tenemos la tendencia de agruparnos alrededor de aquellos que piensan, sienten y actúan como nosotros. Cuando estas personas no viven de acuerdo con nuestras ideas preconcebidas de lo que es “correcto” o “incorrecto”, tratamos de cambiar su modo de pensar o tratamos de meterlos en un molde y forzarlos a cambiar de actitud o comportamiento y así probar que estamos en lo correcto. Los perseguimos con la censura. Nos envolvemos en nuestras mantas farisaicas y despreciamos a la misma persona a quien prometimos amar, honrar y cuidar “hasta que la muerte nos separe”; y todo porque es diferente a nosotros.

Tomar en cuenta que lo opuesto a la aceptación es el rechazo. Si no nos empeñamos activamente en aceptar a nuestros cónyuges, nos involucraremos en un proceso de inconsciente rechazo. Y en el matrimonio, ¿quién desea o necesita el rechazo? Sin embargo, esta individualidad de la persona, este derecho que cada cual tiene de usar su experiencia a su manera y descubrir su propio significado, es una de las prerrogativas más inestimables de la vida.

¿Quiere decir esto que debemos pretender que nuestro cónyuge es perfecto y que no tiene defectos? ¡Claro que no! Podemos reconocer sus imperfecciones, pero también podemos escoger conscientemente concentrarnos en todas las buenas cualidades, todas las posibilidades que hay en nuestro esposo/sa. Se acepta a la persona completa, con defectos y todo. Este concepto tiene una base bíblica que encontramos en Filipenses 4:8.

Algunos consideran que han estado practicando la aceptación porque han logrado reunir fuerzas para no criticar. No dicen nada verbalmente, pero sus muecas, miradas, suspiros, gestos, silencios, comunican el mensaje con más claridad que las palabras.

La aceptación no es lo mismo que la tolerancia; tampoco es conformarse ni soportar los defectos. Aceptar no significa ser deshonestos y tener que forzarnos a creer que estamos casados con una persona perfecta. No significa resignarse. Todos podemos darnos cuenta cuando somos meramente tolerados en vez de ser plenamente aceptados. Cuando aceptas a tu cónyuge, tú ves la persona completa, con sus defectos y buenas cualidades. Estás satisfecho con lo que ves. Y al no tratar de cambiar a tu esposo/sa, compruebas tu contentamiento con él o ella.

LA CLAVE DE LA ACEPTACION

Un prerrequisito importante para aceptar a un cónyuge tal como es, es la habilidad de aceptarte a ti mismo tal como eres. En la misma medida en que eres capaz de aceptarte a ti mismo, podrás aceptar a tu cónyuge.

El valor personal se basa en una valoración honesta de uno mismo. Tú no haces aseveraciones falsas. En lugar de ello, aceptas tus debilidades así como tus puntos fuertes y sientes que mereces el respeto de los demás. Has aprendido a edificar sobre tus fortalezas y compensar tus debilidades. Has aprendido a vivir con las limitaciones

que no has podido superar. De vez en cuando fracasas, pero eres capaz de recoger los pedazos y seguir adelante. Tratas de ser sincero y franco, y te consideras una persona valiosa.

Estas actitudes saludables te permiten prestar atención a los demás. Eres tan tolerante con las debilidades ajenas como eres con las tuyas. Aprecias las diferencias que percibes en los demás en vez de resentirlas, temerlas o ridiculizarlas. Te das cuenta de que estas diferencias son las que hacen única a cada persona. Un autorespeto saludable también te libera espiritualmente para que puedas apreciar más completamente la aceptación que Dios te concede a ti y a tu potencial para el bien.

Una autoestima desmejorada hace que los patrones de comunicación sean inapropiados y defensivos, con la cual la persona protege la débil imagen de si misma. Cuando reaparecen los problemas, la desesperación abruma a este tipo de personas. Puesto que el individuo no posee un mecanismo que lo habilite para enfrentar os problemas y resolverlos, ni tampoco tiene la capacidad de aplicar nuevas técnicas a la situación, se hunde más y más en los patrones autodestructivos.

No hay mayor barrera para alcanzar la dicha conyugal que la convicción de que uno no puede inspirar amor en los demás. La primera aventura amorosa que se debe manejar exitosamente es la de estar bien enamorado de uno mismo (amarse y aceptarse). Solo entonces se podrá amar completamente a otra persona y permitir que otra persona nos ame de vuelta. Sin el discernimiento de que podemos ser amados, nunca aceptarás el amor del cónyuge como algo real y convincente. Sin darse cuenta se tratará de socavarlo de diversas maneras insidiosas. Para poder lograr un matrimonio exitoso, primeramente se necesita tener una relación equilibrada con uno mismo.

DINAMICA DE ELLA

Habitualmente cuando nos casamos esperamos que el tipo de relación que teníamos durante el pololeo continúe en el matrimonio. Después que una pareja se conoce normalmente y a veces mágicamente, se dan cuenta que comparten valores y metas y disfrutan de muchos gustos en común. Regularmente a la mujer le asombra la atención a sus deseos que le brinda la pareja. La más alta prioridad de él es considerar los sentimientos de ella; cuando los horarios no armonizan, voluntariamente él adapta el suyo al de ella. Con el paso del tiempo él le prueba de cientos de formas diferentes que se preocupa profundamente por ella, resolviendo ella que es el hombre que le conviene.

DINAMICA DE EL

Sucede con él que está profundamente convencido que ella es la mujer de sus sueños. Ella admira todo lo que él hace por lo que lo hace sentir especial. Ella extrema sus atenciones a él. Nunca lo apura o espera demasiado de él. Siempre dispuesta a acoplarse a sus planes con sentida amabilidad. Aún más, ella es excelente para escuchar y él se puede sincerar con ella como nunca antes lo ha hecho con ninguna otra mujer. Él piensa que pasarse una vida entera con una mujer que lo hace sentir como un gigante es más de lo que ha soñado para su vida.

Después de casarse, y al pasar el tiempo las cosas empiezan a cambiar. Siendo que han planeado tener hijos y desean comprar una casa, él empieza a trabajar muchas horas para poder juntar el dinero que hace falta. Debido a estas horas adicionales de trabajo tienen menos tiempo para estar juntos. Muchas veces él llega

cansado, su modo de ser placentero y atento da lugar a inesperados arranques de ira, a quejas e irritabilidad. Ya no trata de cambiar su horario para acomodarse al de su mujer sino que espera que ella lo cambie porque él trabaja horas extras para beneficiarla finalmente a ella.

La mujer se sorprende que un matrimonio que consideraba perfecto pueda deteriorarse tan rápidamente, entonces empieza a sentir que el amor que el profesaba no era tal. El temor a no ser amada realmente comienza a dominar su mente y es entonces cuando se le hace difícil o casi imposible admirar y respetar a su cónyuge. Además por el alto nivel de estrés y la buena comida que ella prepara, su esposo empieza a comer demasiado, sube de peso y comienza a echar panza por lo que también se le dificulta admirarlo físicamente. Esto además afecta también las relaciones íntimas. La falta de consideración del marido hace que la mujer se sienta usada, lo cual la hace sentirse más herida. Ella comienza a poner pretextos y a rechazar los encuentros sexuales. Para entonces, la frustración del esposo ha aumentado hasta llegar a un punto crítico; lo que comenzó como un problema pequeño, se ha transformado en uno gigantesco.

Siguiendo en esta línea de acción no pasará mucho tiempo para que estos cónyuges acudan a la corte en busca de un divorcio, indicando “incompatibilidad” como el motivo principal. Pero el problema no es de “incompatibilidad”, el problema de ellos es la “ignorancia”; no conocen los factores que destruyen una relación.

En gran parte nos casamos con alguien que llene este ardiente deseo que tenemos dentro de nosotros de ser aceptados y amados. Este deseo está vigente veinticuatro horas al día. Cuando el cónyuge llena nuestra necesidad de amor y aceptación, nuestra intimidad se reafirma, nuestras necesidades primordiales se satisfacen y nos sentimos bien con nosotros mismos y con nuestra relación. Pero cuando estas necesidades no son satisfechas, los sentimientos opuestos predominan. Nos sentimos rechazados, alienados de la persona a la cual amamos, y esto hiere profundamente.

Creemos profundamente que si el esposo cambia nosotras nos beneficiaríamos con su conducta mejorada, su personalidad más aceptable y sus actitudes más positivas. Porque todos, más de alguna vez, hemos detectado a través de la lógica masculina o el discernimiento femenino, áreas débiles de nuestros cónyuges y hábitos destructivos que sería relevante de tratar.

Inicialmente esto suena justificable y tal vez noble, inclusive; sin embargo, se está violando un principio cristiano básico. El corazón del mensaje cristiano se cimenta en el cambio de uno mismo, no en nuestra habilidad de cambiar a otros. Jesús instruyó a los que se sienten impulsados a cambiar a otros a que saquen “primero la viga de tu propio ojo y entonces podrá ver para sacar la paja del ojo de tu hermano” Mateo 7:5

Detrás de la crítica, al igual que detrás de todas las intenciones por reformar a otra persona, yace un motivo malicioso. Rebajamos a otros para disimular nuestros propios sentimientos de inferioridad. Al minimizar el valor de los demás tratamos de enaltecer nuestra propia tambaleante estima.

Rebajar a otros y criticarlos no logra probar que nosotros tengamos valor. Cualquiera que realmente entiende las raíces de la estima personal, sabe que las personas criticadas tienen grandes problemas de aceptación basal. Cada vez que criticamos a alguien, lo rebajamos. Esto automáticamente pone a la otra persona a la defensiva y la aleja.

Algo debería suceder con nuestras actitudes cuando escogemos un estilo de vida cristiano. Tenemos que ser más tolerantes con nuestro cónyuge. Siendo que reconocemos completamente la actitud de aceptación y de perdón que Dios le extiende a nuestra individualidad y conductas imperfectas, deberíamos estar más dispuestos a extenderles la misma aceptación y misericordia a los demás. Dios nos acepta por completo, con todas nuestras imperfecciones, defectos, fracasos y vidas enredadas. El nos acepta pecadores, tal como somos. Nosotros no tenemos que probarle a El nuestro valor. ¿Por qué, entonces, demandamos más de nuestro esposo/sa de lo que Dios nos pide a nosotros? Cristo es nuestro ejemplo en todas las cosas. Por lo tanto el conocimiento de que él nos acepta abiertamente con todas nuestras imperfecciones debe impartirnos la libertad de ser más receptivos con el prójimo. Cuando finalmente tomemos en cuenta esta verdad, estaremos listos para desarrollar una nueva apreciación por nosotros mismos al igual que por nuestro cónyuge.

HABITOS DESTRUCTORES

Cualquier **hábito** que hace que tu cónyuge se sienta desdichado amenaza el amor y la seguridad de la relación entre ambos. Un acto aislado puede ser tolerado, pero cuando los hechos desconsiderados se repiten y llegan a ser previsible, el daño a la relación se multiplica. William F. Harley en su libro “Destrucción del Amor” creó el término “banco de amor” para describir cómo se crean y se destruyen los sentimientos de amor. Cada experiencia que tenemos con nuestro cónyuge afecta el saldo en nuestro “banco de amor”. A través del día hacemos depósitos o retiros a la cuenta. Cuando las cosas van bien y somos amorosos y amables, cuando apoyamos y comprendemos a nuestra esposa o marido, cientos de créditos fluyen a su Cuenta Bancaria Emocional CBE y crean en las personas el sentimiento de que son amados y aceptados tal como son. Cuando las cosas van mal, se hacen enormes retiros de la CBE. Hay ocasiones cuando la cuenta puede estar seriamente sobregirada y la relación puede ser afectada por un déficit peligroso. Si los sentimientos negativos continúan dominando, la pareja puede inclusive comenzar a odiarse mutuamente. Cada acción, aunque sea inocente o inconsciente, se interpreta como insensible y poco caritativa.

Examinemos algunos de los hábitos más destructivos que hacen retiros de nuestra CBE. Cuando estas acciones se vuelven repetitivas, suelen amenazar hasta la misma solemnidad de nuestros votos matrimoniales.

HABITO DESTRUCTOR 1 “El regaño incisivo y persistente”

Uno de los destructores más comunes que usan las mujeres, aunque los hombres no están exentos de él son las quejas condenatorias o regaños constantes.

El diccionario define la quejumbre como “atormentar mediante la queja persistente y el continuo encontrar defectos”. El sabio Salomón dijo: “Gotera continua en tiempo de lluvia y la mujer rencillosa, son semejantes; pretender contenerlas es como refrenar el viento, o sujetar el aceite en la mano derecha” (Proverbios 27: 15,16)

Un notable psicólogo hizo un estudio detallado de miles de matrimonios y encontró que las quejas, el regaño persistente, era el peor defecto de las esposas. Este mal ocupa el primer lugar en la lista de los defectos femeninos.

Ejemplos de quejas femeninas:

“Nunca arregla nada en la casa”, “nunca me lleva a ningún lugar”, “no se levanta a tiempo en la mañana”, “se queda mirando televisión hasta muy tarde”, “se levanta demasiado temprano”, “no va a la iglesia”, “gasta el dinero tontamente”, “no habla conmigo”, “no entiende mis sentimientos”, “no le presta atención a los niños”, “se olvida de los cumpleaños”, “de nuestro aniversario”, “no pasa suficiente tiempo en casa”, “nunca me dice una palabra amable a menos que quiera tener relaciones sexuales”, “es tacaño”, “callado”, “deja la tapa del inodoro levantada”, “nunca recoge su ropa del piso”, “tiene mala ortografía”, “modales terribles en la mesa”, “maneja como un loco”, “cuenta los mismos chistes”, “dice malas palabras en presencia de los hijos”, “come demasiado”, “no hace ejercicio”, “siempre tiene el control de la televisión y no se puede ver un programa porque todo el tiempo está cambiando de canal”, y así es la lista interminable de quejas y más quejas.

Las mujeres muchas veces consideran que ofrecer un consejo o quejarse son gestos de amor. Los hombres no lo consideran así. Los hombres dan consejo solo cuando se les pide.

Una mujer estaba enojada con su esposo ya que la insultaba por su manera de ser y su personalidad. Por ejemplo, cada noche antes de acostarse, él le preguntaba:

-¿Le pusiste seguro a la puerta de atrás?

- Ella contestaba siempre que sí.

Entonces el esposo constantemente iba a revisar la puerta para cerciorarse de que estaba bien cerrada.

Había dos formas en cómo la esposa interpretaba la conducta de su esposo. O él creía que ella estaba mintiendo acerca de haber cerrado la puerta, o en su defecto no creía que ella tuviera suficiente cerebro para recordar si lo había hecho o no. Ambas alternativas la enfurecían y así sucesivamente se peleaban por lo mismo. Entonces una noche cuando el esposo procedió a verificar que el seguro de la puerta estaba puesto, inmediatamente después que ella le había asegurado que la puerta estaba cerrada, Dios le habló a ella.

-Mira bien a tu esposo-, le dijo el Señor.

-¿A qué te refieres, Señor?-ella preguntó.

-Bueno-contesto el Señor-, Yo hice a tu esposo un revisor de puertas. El es un hombre de detalles. Es por eso que es tan buen contador público. Él puede examinar una lista de números y localizar instantáneamente el error que otros no ven. Yo le di la habilidad de manejar los procedimientos de contabilidad. Sí, yo hice a tu esposo un revisor de puertas, así es que te invito a que lo aceptes tal y como es.

¿Está el Señor enviándote un mensaje? ¿Lo escucharás?

¿Estás dispuesta a hacer los cambios necesarios para ser una persona con mayor capacidad de aceptación?

HABITO DESTRUCTOR 2 “Los arranques de ira”

Patricia, envía por el aire todo lo que se encuentra a su alcance, mientras Ricardo su esposo detrás de ella intenta calmarla, gritándole desesperadamente que se controle, le repite una y otra vez a su mujer. “-¿Qué te pasa, estás loca o qué? ¡Exageras mujer!, ¿Cálmate o te va a ir mal!” Obvio que Patricia se enfurece cada vez más, pues no se siente comprendida ni apoyada.

Los arranques de ira son más que un intento por castigar a nuestro cónyuge por haber hecho algo que nos desagrada. En un momento de ira tratamos de enseñarle a la otra persona una lección diciéndole algo que la hiera. Cada uno de nosotros tiene un arsenal de armas privadas que usamos cuando las necesitamos.

Estas armas pueden tomar la forma de gritos, humillaciones, críticas o apodosos sarcásticos. Algunas parejas llegan a decirse malas palabras, a darse golpes, tirarse cosas, darse de puntapiés o halarse el cabello. Cualquiera sea la forma que tomen, estas acciones producen enormes deducciones de nuestra Cuenta Bancaria Emocional.

Cada uno de nosotros tiene la capacidad de herir al cónyuge más profundamente que ninguna otra persona. Nuestro cónyuge es extremadamente vulnerable a nuestra ira.

Es posible que tú pienses que lo que tu cónyuge hizo justifica tu ira. A pesar de que hay ocasiones cuando la ira si se justifica, en la mayoría de los casos lamentablemente causa más problemas de los que soluciona. Aunque la ira no resuelve el problema de inmediato, sí crea más problemas de los que resuelve. Mientras más enojado estés más insultos expresarás durante el arranque de ira, y más devastadores serán los resultados para la relación. Los arranques de ira no solo hieren al cónyuge al cual se dirigen, sino que igualmente ponen en ridículo al cónyuge que está enojado.

Por lo general los hombres pueden tolerar los arranques de ira mejor que las mujeres. Ellas aguantan menos, ya que son más sensibles y emocionales. No solo es posible herir más fácilmente a la mujer mediante palabras furiosas sino que a ellas les toma más tiempo recuperarse. Recuerda, cada vez que la ira triunfa en el matrimonio, lo hace a expensas del amor conyugal.

No estar de acuerdo o discutir es parte de cualquier relación matrimonial. Pero cuando comienza la tendencia de gritar, dar portazos, etc., puede convertirse en un hábito que termina destruyendo la comunicación. Aprender a ser constructivo/a y práctico/a cuando no estén de acuerdo, o darse un tiempo hasta que las emociones se calmen un poco.

Hay formas de controlar los arranques de ira

Lo mejor es escuchar activamente cuando la pareja ha experimentado algún problema: ira, frustración, resentimiento, soledad, desánimo o dolor.

Puede ser que tu primera reacción a esos sentimientos sea negativa. Es posible que quieras discutir, defenderte, retraerte o pelear de vuelta. Sin embargo, cuando escuchas activamente, pones de lado tus sentimientos personales; de ese modo logras ayudar a tu cónyuge a exponer los suyos. Es mediante este tipo de desahogo de las emociones como resulta más probable encontrar una solución al problema. El hecho de que permitas y animes a tu esposo/a para que ventile esos sentimientos reprimidos y que los recibas con comprensión, en vez de ponerte a la defensiva o censurar, es dar un gigantesco paso hacia la intimidad.

Si los arranques de ira forman parte de tu matrimonio, no importa cuán insignificantes parezcan tienen que ser eliminados si anhelas tener una relación marital saludable. Pero recuerda, para que esto suceda, coloca tu amor por tu pareja en frente de ti o sea en primer lugar.

HABITO DESTRUCTOR 3 “La Crítica”

Una pareja de recién casados se mudó a un barrio muy tranquilo, en la primera mañana en la casa mientras tomaban café, la mujer miró a través de la ventana de su casa y vio que una vecina colgaba sábanas en el tendedero

-¡Pero qué sabanas tan sucias cuelga la vecina!, quizás necesite un detergente nuevo, ojalá pudiera ayudarle a lavar las sabanas o que alguien le enseñara.

El marido miró y se quedó callado y así cada dos o tres días la vecina tendía su ropa al sol y al viento. Al mes la mujer se sorprendió al ver a la vecina tendiendo las sabanas limpietas y le dijo a su esposo:

-Mira ella aprendió a lavar la ropa ¿le enseñaría otra vecina?

Y el marido respondió:

-No, hoy me levanté más temprano y lavé los vidrios de nuestra ventana.

Y la vida es así, todo depende de la limpieza de la ventana a través de la cuál observamos los hechos. Antes de criticar, quizás sería conveniente chequear si hemos limpiado el corazón para poder ver más claro. Entonces, sí podemos ver el corazón de los demás. (Saca la viga para poder ver la paja)

Si quieres que tu matrimonio se acabe, critica a tu cónyuge. Basada en investigaciones, esta es la opinión de los consejeros matrimoniales y de toda clase de expertos en vida familiar. Estos estudios sugieren que los matrimonios con mayores probabilidades de fracasar son los que se han visto afectados por varios de cuatro comportamientos crónicos -y la crítica encabeza la lista-. Los otros siguen en rápida sucesión: el desdén, vivir a la defensiva y el retraimiento. Estas actitudes son los más fuertes pronósticos de separación y divorcio.

Todos cometemos errores. La paciencia con los errores ajenos, y la indulgencia, facilitarán mucho la relación, y puede lograr mucho más que la crítica. Las relaciones en que la crítica es frecuente también desvalorizan mucho al "errado" y quebrantan la confianza entre ambos.

No es la cantidad de empatía, de comprensión, de amor, de apoyo o de respeto, lo que predice que matrimonio va a perdurar o cuál terminara en divorcio. En realidad, con el paso del tiempo los comentarios mordaces y los comportamientos negativos son mucho más indicativos.

Un comentario mordaz borra veinte actos positivos de bondad. La ira por sí sola no es tan dañina para el matrimonio, a menos que esté mezclada con la crítica, el desdén y una actitud defensiva.

La crítica constante y el desdén, por parte de cualquiera de los cónyuges, anuncian un naufragio matrimonial y hasta de divorcio, y crean un círculo vicioso. La esposa critica al esposo; el esposo se pone a la defensiva y se retrae de la discusión o se defiende atacando de vuelta. El resultado es una pelea sumamente destructiva que puede terminar en una batalla verbal o en maltrato físico. Esto conduce al síndrome de "inundación", es decir, cuando los cónyuges están saturados de emociones negativas. Una vez que esto ocurre, las discusiones adicionales son inútiles y los cónyuges deben detenerse hasta que se hayan calmado, Es probable que se necesite la intervención de una tercera persona para ayudar a la pareja a controlar este ciclo negativo de violencia.

De la mano de la crítica se acompañan otros malos hábitos que amenazan la relación y provocan tensión marital.

Burlarse del otro

El sarcasmo es la enfermedad más grande en nuestros hogares, y puede ser muy doloroso. La burla y los comentarios sarcásticos nunca construyen un hogar o un matrimonio. Hay que evitar este hábito dañino e intentar afrontar las discusiones de forma más considerada. El otro no es un enemigo, sino alguien a quien amamos y con quien estamos en desacuerdo en algún punto. No se debe perder este punto de vista.

Comparar a su cónyuge

Su marido tal vez no sea como el de su amiga, o viceversa, en algún aspecto que usted admira, pero usted tampoco es otra persona. Todos tenemos fortalezas y debilidades. Las comparaciones sólo aumentan las debilidades en lugar de fomentar las fortalezas, porque vuelven inseguro a quien es comparado. Debemos dejar de hacer aquellas cosas que perjudiquen la autoestima y la confianza de los que amamos.

Culpabilizar

La culpabilización nunca resuelve nada, sólo divide a la pareja. Se aplica a esto lo mismo que a la crítica y la burla. Son todos medios malsanos de avanzar sobre el otro, como si fuese un enemigo o un contendor a quien debemos aplastar. Está claro que estos "métodos" no ayudan en nada a mejorar una relación.

HABITO DESTRUCTOR 4 "Costumbres irritantes y conductas molestas"

Por alguna razón, hay mujeres que encuentran a su esposo irritante y maridos que consideran a sus esposas fastidiosas. En un programa de televisión, un comediante comentó: "Las mujeres siempre se casan con un hombre y tienen la esperanza de que cambie. Los hombres siempre se casan con una mujer y tienen la esperanza de que no cambie". Hay un poco de verdad en esta declaración. Las mujeres parecen entrar en una relación diciendo: "Hay unas pocas cosas que no me gustan de él. Pero cuando nos casemos todo cambiara, "Yo lo cambiaré".

Los hombres generalmente entran a la relación diciendo: "Me siento como un rey cuando estoy con ella. Es maravillosa. Espero que nunca cambie. Con ella siempre quiero sentirme así". Este sentimiento es el que empuja al hombre hacia el matrimonio. Él quiere ser el héroe de ella por el resto de su vida. Pero una vez que la mujer se concentra en las debilidades del esposo y trata de cambiarlo, el amor comienza a morir.

No importa si es el hombre o la mujer el que tiene la tendencia de cambiar a los demás, el resultado siempre será un efecto negativo sobre el matrimonio.

Cuando estamos molestos por la conducta de otros, consideramos que son fastidiosos, desconsiderados y egoístas. Pero cuando nuestra conducta molesta a otra persona, insistimos en que tenemos el derecho de actuar como queremos y que la otra persona debería aceptarnos como somos.

Aunque la relación sea buena, a menudo las mujeres ven formas en las cuales ellas creen que la relación podría mejorar si tan solo su cónyuge hiciera esto o lo otro, a pesar del hecho de que ella devotamente ama a su esposo y piensa que es maravilloso, todavía siente la inclinación de mejorarlo.

Es difícil que un hombre ame a una mujer quejumbrosa, sus órdenes y quejas continuas le recuerdan su niñez cuando su madre le ordenaba: "ponte las botas", "abróchate el abrigo", "límpiame la boca", "la nariz" y "no hables con la boca llena".

¿POR QUÉ ES NECESARIO TRABAJAR CON NUESTROS HABITOS DESTRUCTIVOS?

1. Los hábitos dañinos crean tensión en la relación = Aunque pensemos que las intenciones de nuestra pareja no son molestar, pero una vez que ese hábito nos altera, se convierte en un elemento de destrucción. Digamos que el cónyuge repite un comportamiento irritante tanto que estamos a punto de estallar. Se lo mencionamos una o dos veces. Él puede decirnos que dejemos de ser quejumbrosas. Pero esto nos sobrepasa. Tratamos de no hacer caso a este modo de proceder, pero es tan desagradable que no podemos dejar de señalarlo. ¿Qué es lo más probable que suceda? Al principio puede ser que el esposo se ponga a la defensiva o fustigue de vuelta: “No es cierto, yo no...” “Tú tampoco eres perfecta” o una respuesta similar. Puede que la esposa ponga la cara larga, se deprima o castigue al esposo dejándole de hablar. Puede ser que el esposo actúe abiertamente hostil o enojado. La esposa puede retraerse, deprimirse y hacerse distante. Probablemente habrá poca interacción. Puede ser que los cónyuges sigan viviendo bajo el mismo techo pero pocas veces hablarán de algo significativo. Ya que la aceptación es una necesidad básica de los humanos, es posible que cada cual busque, que su necesidad de ser aceptado, sea satisfecha fuera de la relación matrimonial. Puede ser que él, se absorba en el trabajo, en sus juegos de golf o en el internet. Ella puede ser que pase más tiempo con sus amistades, ayudando en la iglesia o yendo de compras. Todas estas actividades son legítimas, pero en estos casos se usan primordialmente para escapar de una atmósfera no placentera. La situación también se vuelve fértil para que una tercera persona comience a satisfacer las necesidades que no han sido llenadas.

2. Los hábitos dañinos matan el amor = Es difícil corresponder en amor a alguien que constantemente critica, hiere con arranques de ira o constantes regaños. Quizás ni desees estar en la misma habitación y menos aún tener intimidad sexual con esa persona. Los hábitos destructivos aplastan los sentimientos que mueven a la expresión de amor. Existen datos recogidos de hombres que han manifestado, descubriendo sus corazones, que el regaño constante, insidioso y permanente que las esposas mantienen a lo largo de los años, deriva en ellos un sentimiento de “castración” a tal punto de conducirlos a dejar de sentir deseo sexual por ellas. Relatan seguir teniendo deseos sexuales normales por otras mujeres, pero los sentimientos por las esposas mueren sin esperanza de resurrección.

3. Los hábitos dañinos levantan defensas = El ser humano por naturaleza al verse amenazado, tiende a defenderse. Nos defendemos tal vez retrayéndonos o respondiendo al ataque o acumulando sentimientos negativos para algún día tomar venganza.

4. Los hábitos dañinos no producen cambios = Creemos que mientras más le señalamos las faltas a nuestro cónyuge, mientras más lo regañamos, más rápido cambiará. ¡FALSO! Cuando nos proponemos cambiar a nuestro cónyuge provocamos tensión en la relación, en el hogar y la comunicación se deteriora. Gálatas 5:15 nos dice: Les advierto que, si se pelean y se hacen daño, terminarán por destruirse unos a otros.

COMO SEÑALAR LOS ERRORES, SI ES NECESARIO

No se requiere que ningún esposo o esposa se quede impasible mientras su cónyuge le ofende sin tacto mediante hábitos destructores o acciones desagradables. Hay veces cuando los errores y los actos ofensivos deben ser señalados y puede ser que usted sea la única persona a quien le importa lo suficiente como para hacerlo.

¿COMO HACERLO? De la misma forma en que los puercoespines se aparean: con mucho cuidado.

- 1. Aprende hasta qué punto puedes llegar.** Digamos que tu cónyuge se niega a usar el cinturón de seguridad. Tú le recuerdas amablemente que se ponga el cinturón, sin mostrar irritación en la voz. Pero te das cuenta que él resiente hasta el más suave recordatorio. Entonces déjalo. Tu esposo necesita poder decidir por su propia cuenta si usar o no el cinturón, inclusive aunque esté arriesgando su vida. Cada vez que le sugieres que se ponga el cinturón de seguridad, él piensa que estás tratando de imponerle tus valores.

Las sugerencias sutiles, los juicios irrespetuosos y las indirectas con el fin de ayudar no le servirán de nada. Un enfoque mucho más receptivo consiste en comprender por qué tu cónyuge no quiere usar el cinturón de seguridad, y negociar con respeto una solución que también tome en cuenta tus reacciones emocionales. Un “Mensaje Yo” sería una forma efectiva de plantear tus sentimientos: “Yo me asusto mucho cuando no usas el cinturón de seguridad, porque si tenemos un accidente podrías herirte gravemente”. No se está acusando a nadie, no se está juzgando, ni se está humillando. Estás simplemente expresando tus sentimientos acerca del posible resultado después de un accidente.

No grites: no sólo es una forma inefectiva de persuadir a tu esposo/sa, sino que también haces un gran retiro de tu cuenta bancaria emocional (CBE). Cuando algunas esposas critican a sus esposos –aunque lo hagan en la forma más mínima- se inicia una guerra abierta. Otras pueden hacer una sugerencia ayudadora y se la recibe con la intención con que se hizo. Cada uno de nosotros tiene que conocer los límites de cuán lejos puede llegar con su cónyuge. Aprender a reconocer las áreas sensibles que pueden desatar la “3ra guerra mundial”, al igual que la diferencia entre incitar a la ira y discutir algo.

- 2. Asegúrate de hacer las cosas en el momento oportuno.** Los comediantes, los políticos y los amantes excelentes tienen muy presente la importancia del momento oportuno. Tal vez tienes una queja legítima, pero el momento no es oportuno. La hora de dormir y la hora de comer son dos ocasiones de evitar. La fatiga, el hambre y el estrés bajan la eficiencia mental y aumentan la irritabilidad. Es mejor decidir esperar hasta que el incidente haya pasado, porque muchas veces ambas personas están demasiado involucrados en la situación como para poder verla con claridad. No tiene sentido y es contraproducente tratar de resolver un problema cuando las dos personas están alteradas. Tomar tiempo para calmarse y definir perspectivas es lo primero y es un buen consejo. Al permitir que las emociones del momento se calmen, se gana perspectiva y sabiduría.
- 3. Sé amable y cuida el tono de voz.** Evita hablar a tu cónyuge como un padre o madre que está castigando a un hijo por portarse mal. Las parejas siempre deberían hablarse como iguales, de adulto a adulto. Aunque el cónyuge le hable maternal o paternalmente, uno no debe asumir el papel de hijo/a. Uno debe responder como adulto. La relación de ambos es más importante que cualquier relación que pueda tener con cualquier otra persona del mundo, incluyendo los hijos. Cuídala celosamente.

Algo que debería traer consuelo a las personas que encuentran intolerables los hábitos, la conducta y las faltas de su esposo/sa, especialmente cuando ocurren en público, es el hecho de que las demás

personas, por lo general, son mucho más tolerantes de las singularidades de nuestros cónyuges que lo que nosotros somos.

En un matrimonio altamente eficaz, tanto el esposo como la esposa, debieran sentirse libres para discutir cualquier tema que les moleste, pero nunca en forma de ataque. El modo más seguro de debilitar el afecto de una persona es decirle lo que hay de malo en ella. Para poder sentirnos amados tenemos que sentirnos comprendidos, no criticados ni condenados.

Más aun, puede tratar de señalarle a su cónyuge sus equivocaciones sólo cuando se ha ganado ese derecho. Primero hay que demostrar un respeto inagotable por tu esposo/sa como persona. Siendo que aun la crítica constructiva produce estragos en la autovaloración, el “consejo” solo puede ser dado en una atmósfera de amor, bondad y respeto. Solo entonces tendremos el derecho de discutir un tema controversial con el marido/esposa, mientras al hacerlo mantener en mente el hecho de que posiblemente él/ella también tenga una queja contra ti.

¿COMO LIDIAR CON TU CÓNYUGE CUANDO ES SARCASTICO O EVADE HABLAR?

Lamentablemente no puedes empujar a tu cónyuge a cambiar. Es más fácil que cambies tú y con tu conducta puedas afectar positivamente a tu pareja. Esto debes hacerlo en oración para que el Señor te de dominio propio ante la conducta de tu cónyuge y sobre todo, lo que el Señor ponga en tu corazón hacer, hazlo en amor.

Ejemplos:

- Ante un comentario sarcástico, no respondas de igual manera—Proverbios 26:4. Si no tienes nada bueno que decir, mejor no digas nada. Recuerda que para pelear se necesitan dos.
- Si tu cónyuge no quiere hablar y como no puedes obligarlo a hacer algo que no quiere, mejor busca en qué invertir tu tiempo o busca un buen amigo/a de tu propio sexo con quien puedas hablar. Solo tu cónyuge es responsable de su conducta, no tú.

Recuerda:

- No podemos cambiar a nadie, solo el poder de Dios es capaz de transformar vidas—Juan 16:13
- Solo podemos cambiarnos a nosotros mismos—Mateo 7:1-5
- Cuando nosotros nos disponemos a cambiar, de alguna manera nuestra conducta afecta a los demás—Mateo 5:14-16
- Cada vez que tú cambias la manera de reaccionar ante una situación, tú cambias la situación y dos cosas pueden suceder cuando tú te dispones a cambiar:
 1. Tu cónyuge tratará de convencerte a que regreses a tu antigua forma de actuar, es lo que resulta más cómodo.
 2. Si te mantienes firme, lograrás impactar a tu cónyuge. La firmeza de tu nueva manera de reaccionar no puede ser por uno o dos días. Hacer un hábito conlleva tiempo, por lo tanto, es importante que tu firmeza dure más de tres semanas. De esta manera se convertirá en un hábito para ti y a la vez convencerás a tu pareja de

que la cosas no tienen por qué seguir como antes. Por lo tanto, le has demostrado que por amor, sí es posible cambiar.

Los cambios toman tiempo, por eso es necesario firmeza y aprender a esperar en Dios que es capaz de hacer nuestros imposibles, posibles—Filipenses 4:9

Sea cual sea el hábito, si identificas que alguno está causando problemas a la relación, debes detenerte y pedirle al Señor que te ayude a trabajarlo. No hay hábito que nuestro Dios no pueda cambiar, porque para el que cree, todo le es posible—Marcos 11:22-24. Por el contrario, si eres la víctima de los hábitos destructivos de tu cónyuge, te animo a mirar y resaltar las cualidades positivas que tiene tu regalo de Dios, tu cónyuge. Confía en que Dios está en control y que mientras Dios está trabajando en tu cónyuge, también lo está haciendo contigo.

A continuación una lista de los defectos que las mujeres más odian de los hombres.

1. Infidelidad
2. Miedo al compromiso
3. Que dejen a las mujeres. Un estudio determinó que las mujeres, más que los hombres, tienen sentimientos de tristeza, confusión y miedo luego de ser dejadas.
4. Mal olor. El mal olor es un defecto que odian todas las mujeres. Si no pueden comprar colonias, mínimo un buen baño y desodorante. Las mujeres odian este defecto de los hombres porque somos más sensibles al mal olor masculino.
5. Que resten importancia a las caricias. A las mujeres nos gusta sentirnos queridas y consideramos que las caricias son parte importante de toda relación, sobre todo antes del sexo.
6. Que se crean héroes.
7. Se duermen apenas terminan de hacer el amor.
8. Nunca encuentran nada y para sacar una camisa, desordenan todo el closet.
9. Son fanáticos del control remoto, y no paran de hacer zapping, viendo una milésima de segundo cada canal (a no ser que encuentren unas chicas o un partido de fútbol).
10. Mojan la tapa del baño, por más que la madre se lo haya tratado de inculcar desde chiquito, ellos no aprenden nunca.
11. Fuman en la habitación, en el auto, en el baño, y no les importa el olor impregnado.
12. Dejan pelos en el jabón.

A continuación una lista de los defectos que los hombres más odian de las mujeres.

1. Celan a todas las mujeres con las que platican los hombres: las compañeras, las vecinas, la chica de la zapatería... ¡a todas!
2. Guardan souvenirs: Cositas de la escuela de los chicos, flores secas, volantes con ofertas, y apilan las bolsas de las tiendas de ropa.
3. Hablan, hablan, hablan... No tienen capacidad de síntesis. Hablan todo el tiempo, y así se quejan diciendo que nosotros no las escuchamos nunca.
4. Cambian de estado anímico con facilidad. Aunque sean las hormonas o lo que sea que las enojó o alteró, se descargan con nosotros.
5. Son eternas para cambiarse y arreglarse. Nosotros nos bañamos, afeitamos, vestimos y perfumamos, y ellas están todavía con la toalla y pensando qué ropa van a ponerse.
6. Siempre se ven gordas, y entonces hacen recetas espantosas, dietas y obligan a la familia a comer lo mismo que ellas; después atacan el dulce de leche o el chocolate a oscuras por la noche.
7. Lloran, lloran, lloran... Lloran por todo: Por una película, por una discusión menor, por una uña rota... lloran y creen que eres un gorila insensible porque tú no te emocionas con sus lágrimas