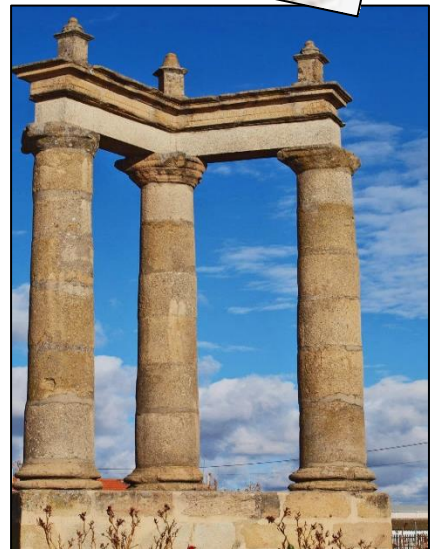


FORTALECER LA RELACIÓN CONYUGAL

“El amor hay que aprenderlo
y aprenderlo, vez tras vez;
no tiene final.”



PRESENTACIÓN

Felicitaciones a las parejas por querer fortalecer su relación conyugal.

Dios, el Padre celestial, el Creador, conoce a sus hijos hasta lo más profundo de su ser. Como todo ser humano, los cristianos son seres integrales y seres vulnerables. Por eso el anciano Apóstol Juan ora por su amigo Gayo.

**Querido hermano, pido a Dios que,
así como te va bien espiritualmente,
te vaya bien en todo y tengas buena salud.**

3 Juan 2 (DHH)

Dios en su bondad desea que les vaya bien a sus hijos en un asunto muy importante, es decir, en su matrimonio. El objetivo de esta enseñanza es que, en medio de sus múltiples responsabilidades y tareas, las parejas sean renovadas, equipadas y fortalecidas en su relación conyugal.



Esta enseñanza ya fue transmitida en varios talleres y retiros en iglesias evangélicas de la Selva, de la Sierra y de la Costa del Perú.

Pido a Dios que les vaya bien en su matrimonio.

Según 3 Juan 2

Pastor Bernardo Wenk y Johanna Wenk
Consejeros Familiar, Latin Link Perú

- El dicho en la carátula es tomado de *Instrucciones de Dios para parejas*, p 75¹
- Se permite la transmisión, la modificación y la reproducción de esta enseñanza.

¹ El librito de instrucciones de Dios para parejas, UNILIT, 1995

ÍNDICE

1.	INTRODUCCIÓN	3
1.1.	CARACTERÍSTICAS DE <i>AMOR</i>	3
1.2.	LO QUE LAS CELEBRIDADES DICEN DEL <i>AMOR</i>	3
2.	LAS TRES AREAS DE <i>AMOR</i> EN EL MATRIMONIO	3
2.1.	EL SIGNIFICADO DE <i>AMOR</i> EN GRIEGO	3
2.2.	LA ILUSTRACIÓN DE LAS COLUMNAS	4
2.3.	EL DESEQUILIBRIO	4
3.	FORTALECER LA COLUMNA DEL AMOR FILIA	5
3.1.	“ESPOSOS AMIGOS” Y EL DIÁLOGO	5
3.2.	“ESPOSOS AMIGOS” Y EL BUEN TRATO	6
3.3.	SUGERENCIAS PARA LOS “ESPOSOS AMIGOS”	7
4.	FORTALECER LA COLUMNA DEL AMOR EROS	7
4.1.	“ESPOSOS ENAMORADOS” Y EL MARCO DE ESTABILIDAD	7
4.2.	SUGERENCIAS PARA LOS “ESPOSOS ENAMORADOS”	8
4.3.	REFLEXIÓN	8
5.	FORTALECER LA COLUMNA DEL AMOR ÁGAPE	9
5.1.	“ESPOSOS HERMANOS” Y LA FE EN PRÁCTICA	9
5.2.	SUGERENCIAS PARA LOS “ESPOSOS HERMANOS”	9
5.4.	REFLEXIÓN	11
6.	LA ENSEÑANZA DE LA CUERDA DE TRES HILOS	11
6.1.	LA VERDAD DE LOS TRES HILOS	11
6.2.	REFLEXIÓN	11
7.	EL MENSAJE DE LA ESCULTURA	12

1. INTRODUCCIÓN

1.1. CARACTERÍSTICAS DE AMOR

Wikipedia² (Enciclopedia de Google): “El término *amor* abarca una gran cantidad de sentimientos diferentes, desde el deseo pasional y de intimidad del *amor romántico* hasta la proximidad emocional asexual del *amor familiar* y el amor platónico, y hasta la profunda devoción o unidad del *amor religioso*.”

1.2. LO QUE LAS CELEBRIDADES DICEN DEL AMOR

- El amor consuela como el resplandor del sol después de la lluvia. William Shakespeare, 1564-1616, escritor británico.
- Puede uno amar sin ser feliz; puede uno ser feliz sin amar; pero amar y ser feliz es algo prodigioso. Honoré de Balzac, 1799-1850, escritor francés.
- Sólo con quien te ama puedes mostrarte débil sin provocar una reacción de fuerza. Theodor W. Adorno, 1903-1969, Filósofo alemán.
- No pretendo explicar lo que es el amor porque sé que el amor es inexplicable. Solo puedo decir: ¡Eres tú, amor mío, la explicación de mi amor! Irma y Javier³

2. LAS TRES AREAS DE AMOR EN EL MATRIMONIO

2.1. EL SIGNIFICADO DE AMOR EN GRIEGO

El idioma griego igual Wikipedia distingue varios sentidos del término *amor*.

Amor FILIA – El amor amistoso

FILIA es el término para describir un tipo de amor hacia los amigos, que crea un sentido de lealtad. FILIA se refiere a la amistad entre la pareja, a ser “esposos amigos”.

Amor EROS – El amor erótico

EROS es el término para describir un tipo de amor pasional, con deseo sensual y duradero. EROS se refiere a la vida íntima de la pareja, a ser “esposos enamorados”.

Amor ÁGAPE – El amor espiritual

ÁGAPE es el término para describir un tipo de amor incondicional y puro. Este amor proviene de Dios que ama incondicionalmente. ÁGAPE se refiere a la vida espiritual como pareja, a ser “esposos hermanos”.

² <https://es.wikipedia.org/wiki/Amor>

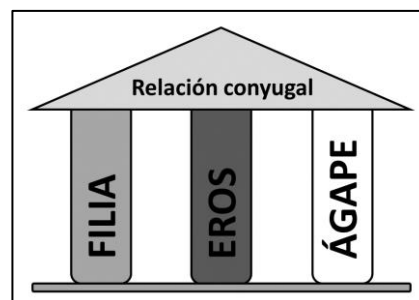
³ <http://www.poemas-del-alma.com/blog/mostrar-poema-176933>

FORTALECER LA RELACIÓN CONYUGAL

2.2. LA ILUSTRACIÓN DE LAS COLUMNAS

Se puede comparar las tres áreas de amor con tres columnas que sostienen un techo. Para que el techo esté firme sobre las columnas, éstas deben ser de un mismo grosor para así mantener el equilibrio y dar estabilidad.

El propósito y la voluntad de Dios es, que los esposos cultiven estas tres áreas de amor para que así haya estabilidad, equilibrio y satisfacción en su vida conyugal.



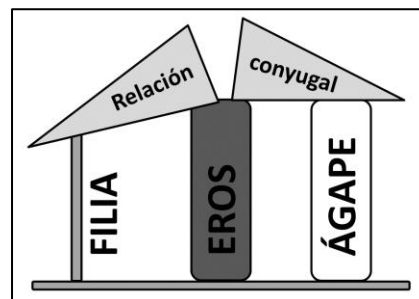
Pido a Dios que les vaya bien en su matrimonio.
Según 3 Juan 2

2.3. EL DESEQUILIBRIO

Tristemente hay muchas parejas, aun cristianas, cuya relación es desequilibrada, es decir, los esposos no cultivan las tres áreas de amor. Si una de las tres áreas de amor escasea en el matrimonio, entonces es muy difícil que la pareja goce de una relación conyugal satisfactoria.

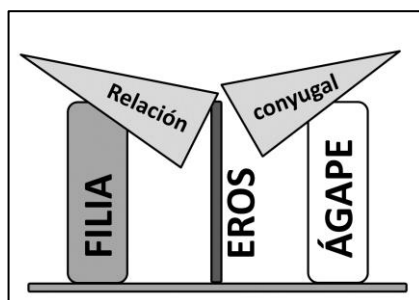
Escasez del amor FILIA

La pareja se olvida de los tiempos pasados cuando eran recién casados. Siempre trataban de comunicarse el uno con el otro. La pareja se olvida de los buenos amigos que han sido antes, compartiendo sus alegrías y sus tristezas, compartiendo sus responsabilidades y quehaceres diarios. En el transcurso de los años de su convivencia, su amistad ha disminuido. El ambiente en el hogar se ha convertido en algo como una "refrigeradora". Ya no hay casi el diálogo, ya no hay risas, ya no hay el compartir de sus alegrías y tristezas. Cada cual vive en su mundo, su trabajo y/o ministerio. Su mirada se fija en la pantalla del Smartphone o del Tablet. La pareja sincera se dará cuenta que la escasez de la amistad en su matrimonio afecta las otras áreas que son EROS y ÁGAPE.



Escasez del amor EROS

La pareja se olvida de los tiempos pasados cuando eran recién casados. Siempre trataban de estar juntos, de disfrutar su vida íntima. Pero en el transcurso de los años de su convivencia, la sensación de ser "esposos enamorados" ha disminuido. Las caricias son escasas y casi no cultivan la vida íntima. Por las muchas cargas y responsabilidades en su familia, en su trabajo y en su ministerio, los esposos viven estresados y cansados. Les resulta muy difícil relajarse y encontrar un espacio para disfrutar las intimidades. La pareja sí comparte la cama, pero los dos viven

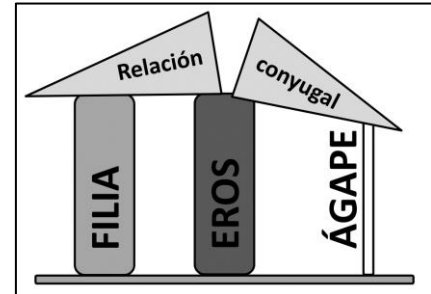


FORTALECER LA RELACIÓN CONYUGAL

casi como hermanos biológicos cubiertos por la misma sábana o frazada. Si la pareja es sincera, se dará cuenta que la escasez de la vida íntima en su matrimonio afecta las otras dos áreas que son FILIA y ÁGAPE.

Escasez del amor ÁGAPE

La pareja se olvida de los tiempos pasados cuando eran recién casados. Siempre oraban juntos. Como nuevos “esposos hermanos” buscaban la voluntad del Señor para sus vidas, su matrimonio, su familia y su ministerio. Pero en el transcurso del tiempo el deseo de compartir la vida espiritual ha disminuido. La pareja ha dejado de orar juntos, de estudiar juntos la palabra de Dios. Cada cual practica su vida espiritual a solas y con los hermanos de la iglesia. Si la pareja es sincera, se dará cuenta que la escasez de la vida espiritual en su matrimonio afecta las otras dos áreas que son FILIA y EROS.



3. FORTALECER LA COLUMNA DEL AMOR FILIA

3.1. “ESPOSOS AMIGOS” Y EL DIÁLOGO

Un diálogo fluido

“Cuando el diálogo se interrumpe, el amor se muere y nacen el resentimiento y el odio. Pero el diálogo puede restaurar una relación muerta. De hecho, éste es el milagro del diálogo”. (Reuel L. Howe, El milagro del diálogo, CELADEC, 1967)

El varón en general prefiere hablar de su trabajo, de sus logros y éxitos. Muy poco habla de sus sentimientos, derrotas y problemas. El esposo se siente bien cuando su esposa le escucha, cuando le deja hablar sin interrumpir, sin criticar, sin decirle que ella lo hubiera hecho mejor que él.

La mujer en general prefiere hablar de sus emociones y sentimientos. Para ella es necesario tener un ambiente de confianza en cual puede hablar de sus inquietudes, preocupaciones y cargas. La esposa se siente bien cuando su esposo toma tiempo para escucharla y le presta su oído sin decirle que es sentimental y llorona.

Los buenos odores son buenos amantes.

El librito de instrucciones de Dios para parejas, 59⁴

Empatía para fomentar el diálogo

Por medio de palabras asertivas y amables se fomenta el diálogo entre la pareja.

⁴ El librito de instrucciones de Dios para parejas, UNILIT, 1995

**Las palabras amables son como la miel:
dulces al alma y saludables para el cuerpo.**
Proverbios 16:24 (NTV)

- Agradecimiento “Gracias por aconsejarme. En verdad no veía solución.”
- Elogio “Te admiro por tu paciencia que tienes con nuestros hijos.”
- Interés “¿Cómo te habrá ido durante tu viaje?”
- Comprensión “Entiendo que la enfermedad de tu mamá te pone triste.”

Proverbios 25:11 (NTV) El consejo oportuno es precioso, como manzanas de oro en canasta de plata.

Durante la vida cotidiana no siempre es el momento oportuno para dialogar con el esposo/la esposa o para resolver un problema.

- Cuando la pareja acaba de llegar de la calle / de un viaje / del trabajo.
- Cuando la pareja está muy cansada o enferma.
- Cuando la pareja debe salir de casa dentro de poco.
- Cuando los niños están de hambre.

Es recomendable aplicar Eclesiastés 3:7 en mutuo acuerdo:

- “Ahora no hay tiempo para hablar de esta situación, más luego sí lo habrá.”
- “Hoy ya no podemos tratar este asunto, mañana sí hablaremos de todo ello.”

Los “esposos amigos” cumplen con lo acordado en cuanto a seguir hablando en otro momento. El diálogo entre los esposos amigos es igual importante que la conversación entre hermanos biológicos y espirituales y entre amigos. ¿Por qué?

Porque tratan de evitar que crezca algo como hierbas tóxicas de resentimientos y odio en su relación.

**Cuando el diálogo se interrumpe, el amor se muere
y nacen el resentimiento y el odio.**

Reuel L. Howe, El milagro del diálogo, CELADEC, 1967

3.2. “ESPOSOS AMIGOS” Y EL BUEN TRATO

Gálatas 6:9-10 (NVI) No nos cansemos de hacer el bien. Siempre que tengamos la oportunidad, hagamos bien a todos.

- En vez de salir enojado a la calle, → buscar el diálogo con la pareja.
- En vez de salir apurado de la casa, → despedirse con un abrazo.
- En vez de fijarse mucho en la pantalla, → dedicar tiempo a su pareja.
- En vez de culpar a la pareja, → pedir perdón por los propios errores.
- En vez de callar, → expresar sus sentimientos ante la pareja.

Los mejores amigos son los mejores esposos.
El librito de instrucciones de Dios para parejas, 64

FORTALECER LA RELACIÓN CONYUGAL

3.3. SUGERENCIAS PARA LOS “ESPOSOS AMIGOS”

Las siguientes sugerencias y súplicas elaboradas en retiros para parejas demuestran que el deseo general de las parejas es, que el amor FILIA se manifieste cada día en su convivencia y que sea palpable en su relación conyugal por palabras y hechos.

- Recibir un trato apacible al volver a la casa.
- Escuchar y respetar sus opiniones.
- Ir juntos de paseo y disfrutarlo.
- No cambiar planes acordados.
- Mantener orden en la casa.
- No desautorizar la disciplina acordada con los hijos.
- Responderse con palabras nobles.
- Apagar la tele durante el almuerzo.
- Poner a un lado el celular al dialogar.
- Ayudarse en los quehaceres de la casa.
- No minimizar los sentimientos y preocupaciones.
- Recordar fechas importantes.

➡ Poniendo en práctica estas sugerencias, los “esposos amigos” fortalecen su columna FILIA.

Pido a Dios que les vaya bien en su matrimonio.

Según 3 Juan 2

4. FORTALECER LA COLUMNA DEL AMOR EROS

4.1. “ESPOSOS ENAMORADOS” Y EL MARCO DE LA ESTABILIDAD

La vida íntima es muy vulnerable porque las intimidades son relacionadas con el trato en general entre la pareja. El amor EROS tiene que ver mucho con el amor FILIA. No se puede despedirse en la mañana con cólera y esperar que luego en la noche poder disfrutar la vida íntima. Dios enseña en su Palabra con qué actitudes las parejas pueden fomentar su vida íntima y lograr que haya satisfacción para ambos. Estas cuatro actitudes forman como un marco de estabilidad para la vida íntima. Con otras palabras: Mayor aprecio, mayor confianza, mayor amor y mayor respeto entre la pareja, mayor satisfacción en su vida íntima.



Proverbios 31:10-11 (NTV) ¿Quién podrá encontrar una esposa virtuosa y capaz? Es más preciosa que los rubíes. Su marido puede confiar en ella, y ella le enriquecerá en gran manera la vida. (Confianza)

FORTALECER LA RELACIÓN CONYUGAL

Proverbios 31:28-29 (NTV) Su marido la alaba: «Hay muchas mujeres virtuosas y capaces en el mundo, ¡pero tú las superas a todas! (Aprecio)

Efesios 5: 33 (NTV) Por eso les repito: «Cada hombre debe amar a su esposa como se ama a sí mismo, y la esposa debe respetar a su marido». (Amor y respeto)

La vida íntima no es limitada a cierta edad. Más bien la pareja es llamada a cultivar las relaciones sexuales a lo largo de los años de su matrimonio.

Proverbios 5:18-19 (NTV) Que tu esposa sea una fuente de bendición para ti. Alégrate con la esposa de tu juventud. Es una cierva amorosa, una gacela llena de gracia. Que sus pechos te satisfagan siempre. Que siempre seas cautivado por su amor.

Un matrimonio exitoso requiere que uno se enamore muchas veces, y siempre de la misma persona.

El librito de instrucciones de Dios para parejas, 61

4.2. SUGERENCIAS PARA LOS “ESPOSOS ENAMORADOS”

En general los varones se excitan por la vista. Esta realidad puede ser una tentación aun para los cristianos. El Señor Jesús advierte:

Mateo 5:28 (NTV) Pero yo digo que el que mira con pasión sexual a una mujer ya ha cometido adulterio con ella en el corazón.

La mejor manera de apoyar al esposo es tenerle en tus brazos.

El librito de instrucciones de Dios para parejas, 24

En general las mujeres se excitan por el oído. Por eso a la esposa le gusta que el esposo le diga palabras suaves, lindas y cariñosas.

Las siguientes sugerencias y súplicas elaboradas en retiros para parejas demuestran que el deseo general de las parejas es, que el amor EROS se manifieste cada día en su convivencia y que sea palpable por palabras y hechos.

- Seguir siendo románticos a medida que pasan los años.
- Cuidar la imagen personal.
- No criticar el cuerpo de la pareja.
- Ser expresivo con palabras y detalles.
- No criticarse por la forma de expresar el cariño y amor.
- Mantner las intimidades con ternura.
- No negarse para vengarse por un desacuerdo.
- Recordar los tiempos románticos.
- No halagar a personas del sexo opuesto.
- Mantener suficiente distancia hacia el sexo opuesto para no provocar celos.
- Ser amoroso no solamente cuando desea tener relaciones sexuales.

**Bebe el agua de tu propio pozo;
comparte tu amor únicamente con tu esposa.**
Proverbios 5:15 (NTV)

➡ Poniendo en práctica estas sugerencias, los “esposos enamorados” fortalecen su columna EROS.

Pido a Dios que les vaya bien en su matrimonio.
Según 3 Juan 2

4.3. REFLEXIÓN

1. Escriba una tarjeta de amor y entréguela a su pareja.

5. FORTALECER LA COLUMNA DEL AMOR ÁGAPE

5.1. “ESPOSOS HERMANOS” Y LA FE EN PRÁCTICA

Para Dios tanto el hombre como también la mujer son igual importantes, no es que ante Dios la esposa sea inferior a su esposo.

Gálatas 3:28.29 (TLA) Así que no importa si son judíos o no lo son, si son esclavos o libres, o si son hombres o mujeres. Si están unidos a Jesucristo, todos son iguales. Y si están unidos a Cristo, entonces son miembros de la gran familia de Abraham, y tienen derecho a recibir las promesas que Dios le hizo.

Lo que cuenta es haber recibido el perdón de Dios, haber llegado a ser hijo/hija de Dios y permanecer unidos a Cristo.

Juan 15:4-5 (NVI) Jesús dijo a sus discípulos: “Yo soy la vid verdadera y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto.”

Gálatas 5:22 (NVI) El fruto del Espíritu Santo es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.

El esposo como la esposa son llamados a dar mucho fruto. Si los “esposos hermanos” permanecen en Cristo entonces se manifestará el fruto del Espíritu Santo en su vida conyugal, es decir en las tres áreas de amor.

Por esta razón el ser “esposos hermanos” está bien ligado al ser “esposos amigos” y al ser “esposos enamorados”.

FORTALECER LA RELACIÓN CONYUGAL

1 Pedro 3:7 (TLA) En cuanto a ustedes, los esposos, sean comprensivos con sus esposas. Reconozcan que ellas no tienen la fuerza de ustedes, pero que también a ellas Dios les ha prometido la vida eterna. Si ustedes lo hacen así, Dios escuchará sus oraciones.

El fruto del Espíritu Santo será visible en la vida diaria, en la manera cómo los esposos se comunican, como se respetan, como se tratan y como se aman.

Es una realidad donde hay seres humanos, se lastiman unos a otros. Igual cada pareja, sean pastores, líderes o miembros de la iglesia, queriendo o no queriendo, en el trayecto de la vida conyugal se hieren con palabras, gestos, actitudes y hechos.

Efesios 4:31-32 Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.

Características de “esposos hermanos”

- En obediencia a la Palabra de Dios y por amor a su pareja se alejan de actitudes y conductas pecaminosas.
- Reconocen su propia falta, su error, su descuido y su equivocación.
- Piden perdón a Dios y a la pareja.

Al pedir perdón y al perdonar se refleja Cristo en la vida de los “esposos hermanos”. La pareja cristiana cuenta con el soporte divino.

Un matrimonio feliz es la unión de dos buenos perdonadores.

El librito de instrucciones de Dios para parejas, 37

5.2. SUGERENCIAS PARA LOS “ESPOSOS HERMANOS”

Las siguientes sugerencias y súplicas elaboradas en retiros para parejas demuestran que el deseo general de las parejas es, que el amor ÁGAPE se manifieste en su convivencia y que sea palpable en su relación conyugal por palabras y hechos.

- Orar juntos.
- Ir juntos a los cultos.
- Leer la Biblia juntos.
- Cantar juntos.
- Orar antes de comer y dormir.
- Bendecir a la pareja antes de ir a su trabajo.
- Orar cuando uno de los dos está enfermo.
- Compartir las propias experiencias con Dios
- Fomentar el desarrollo ministerial de la pareja.
- Servir al Señor con los dones que Dios les ha dado.
- Compartir las convicciones y dudas en cuanto a la vida espiritual.
- Animarse y apoyarse en tiempos difíciles.

☞ Poniendo en práctica estas sugerencias, los “esposos hermanos” fortalecen su columna ÁGAPE.

Pido a Dios que les vaya bien en su matrimonio.
Según 3 Juan 2

5.3. REFLEXIÓN

1. Como pareja lean juntos Efesios 4:31-32.
“Alejen de ustedes la amargura, las pasiones, los enojos, los gritos, los insultos y toda clase de maldad. Sean buenos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.”
2. Compartan lo que significa el texto para su vida conyugal.
3. Si es necesario pídanse perdón y oren juntos.

6. LA ENSEÑANZA DE LA CUERDA DE TRES HILOS

6.1. LA VERDAD DE LOS TRES HILOS

En Eclesiastés se lee de la importancia de una cuerda de tres hilos. Se puede interpretar los tres hilos como las tres áreas de amor.

Eclesiastés 4:9-12 (NVI) Más valen dos que uno, porque obtienen más fruto de su esfuerzo. Si caen, el uno levanta al otro. Ay del que cae y no tiene quien lo levante! Si dos se acuestan juntos, entrarán en calor; uno solo ¿cómo va a calentarse? Uno solo puede ser vencido, pero dos pueden resistir. ¡La cuerda de tres hilos no se rompe fácilmente!



Para trenzar una cuerda bien sólida, los tres hilos tienen que tener el mismo grosor. Así la cuerda será muy estable, firme y resistente. Con hilos desiguales en su grosor nunca habrá la misma firmeza y estabilidad. Para poder resistir a todas las adversidades y a todos los desafíos que pueden presentarse a lo largo de la vida matrimonial, es indispensable cultivar las tres áreas de amor.

6.2. REFLEXIÓN

1. Dibuje en un papel las tres columnas FILIA, EROS y ÁGAPE de su matrimonio. El grosor depende de cómo le parece la situación actual de su convivencia.
2. Como pareja comparten sus percepciones. Busquen formas de cómo fortalecer las tres columnas de amor en su relación.

7. EL MENSAJE DE LA ESCULTURA

Esta escultura sencilla refleja una verdad profunda para la vida conyugal.

Se puede interpretar que la figura sobresaliente representa la presencia de Dios en la vida matrimonial. La esposa como el esposo están conectados al Señor, viven en comunión con Él.

Al mismo tiempo están unidos como esposos. La bendición de Dios fluye por el esposo y la esposa.



Las tres áreas de amor son influenciadas por Dios. La relación conyugal es guiado por Dios mismo. Dios es el Señor del matrimonio.

Pido a Dios que les vaya bien en su matrimonio.

Según 3 Juan