

*Juntos*  
ES MEJOR

AYUDANDO A LAS PAREJAS A CREAR MATRIMONIOS GRANDIOSOS

## BETTER TOGETHER/JUNTOS ES MEJOR

© 2018 The Dynamic Catholic Institute y Kakadu, LLC.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser utilizada o reproducida de ninguna forma sin permiso, excepto en el caso de citas breves incorporadas en artículos o críticas.

Las citas de las Sagradas Escrituras contenidas en esta obra son usadas y tomadas con permiso de la versión en inglés de *The Catholic Edition of the Revised Standard Version Bible*, derechos de publicación © 1965, 1966 por la División de Educación Cristiana del Consejo Nacional de las Iglesias de Cristo en los EE.UU., y se utilizan con autorización.

Dynamic Catholic®. Be Bold. Be Catholic.® y The-Best-Version-of-Yourself® son marcas registradas de The Dynamic Catholic Institute.

Diseñado por Jessica Amsberry

ISBN 9781635820843

ISBN 9781635820706

PRIMERA EDICIÓN

## RECONOCIMIENTOS

*Nota: Las personas y parejas citadas como ejemplos en este libro son todas reales, son historias recopiladas de una variedad de fuentes, incluyendo mi propia vida. Sin embargo, a menos que se indique lo contrario, todos sus nombres y circunstancias han sido modificados para proteger sus identidades.*

Este proyecto comenzó con un sueño: crear la mejor experiencia de preparación y enriquecimiento matrimonial del mundo. Esperamos haber logrado ese sueño, no por nosotros, sino por las millones de parejas que experimentarán este programa.

Cientos de personas han invertido su tiempo, su talento y experiencia en *Juntos es mejor*. Este es el resultado de años de investigación, desarrollo y prueba. A cada uno de los que han contribuido en cada etapa del proceso les decimos: ¡Gracias! Que Dios los bendiga y los recompense abundantemente por su generosidad.

Agradecimientos especiales a Jack Beers, Claire Darnell, Katie Ferrara, Anita Hunt, Lamar Hunt, Jr., Jennifer Miller, Mark Moore, Lindsey Schrock, P. Bob Sherry y Ben Skudlarek.

Más allá de las enormes contribuciones de talento, otros han sido increíblemente generosos con su dinero. *Juntos es mejor* fue financiado por un grupo de donantes increíblemente generosos. Ahora está disponible sin costo alguno para todas las parroquias en Norteamérica. Esta es una de las muchas maneras en que este programa es único.

Todo lo que ha sido históricamente grande ha sido logrado por personas que creyeron que el futuro podría ser mejor que el pasado. ¡Gracias por creer!

Ahora le ofrecemos a la Iglesia *Juntos es mejor* como un regalo, con la esperanza de que ayudará a que las parejas forjen matrimonios grandiosos.

*Juntos es mejor* ha sido creado por Dynamic Catholic. Reconocimientos especiales a Dominick Albano, Lisa Brenninkmeyer, Allen Hunt, Corynne Staresinic, Sarah Swafford y Matthew Kelly.

Diseño: El equipo de diseño de Dynamic Catholic

Diseñadora principal: Jessica Amsberry

Traducción: Ana Lorena de Lange

# Contenido

## SESIÓN 1

El sueño de Dios para el matrimonio  
*página 1*

---

### Sabiduría para los votos matrimoniales: la historia de Carlton y Maggie

- 1.1 ¿Por qué estás aquí?
- 1.2 Juntos es mejor
- 1.3 ¿Te gusta que te mientan?
- 1.4 ¿De qué se trata realmente?
- 1.5 Sin remordimientos  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 2

¿Cuáles son tus sueños?  
*página 31*

---

### Sabiduría para las prioridades: la historia de Helen y Joe

- 2.1 Dos grandes regalos
- 2.2 Tu lista de sueños
- 2.3 El amor no se trata de hacer concesiones
- 2.4 Un hábito crucial
- 2.5 Señales de alerta  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 3

La brecha de expectativas  
*página 59*

---

### Sabiduría para el futuro: la historia de Ron y Vicky

- 3.1 Decepción, resentimiento, enojo, frustración y desconfianza
- 3.2 Todos tenemos expectativas respecto a todo
- 3.3 ¿Qué piensas que espera tu cónyuge de ti?
- 3.4 Construyendo sobre tus fortalezas
- 3.5 Las expectativas cambian  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 5

El conflicto es inevitable  
*página 119*

---

### Sabiduría para el afecto: la historia de la doctora Vinson

- 5.1 El conflicto sucede
- 5.2 El propósito en común
- 5.3 Tres tipos de parejas
- 5.4 Claves para un conflicto saludable
- 5.5 ¡Sonríe!  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 4

Los siete niveles de la intimidad  
*página 87*

---

### Sabiduría para vivir bien: la historia de David y Sarah

- 4.1 Clichés, hechos y opiniones
- 4.2 Esperanzas y sueños
- 4.3 Sentimientos
- 4.4 Miedos, defectos y fracasos
- 4.5 Necesidades legítimas  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 6

Oración y espiritualidad  
*página 149*

---

### Sabiduría para un legado: la historia de Harry y Regina

- 6.1 Lo que hacen los mejores amigos
- 6.2 Ayuda de clase mundial
- 6.3 Nuestra vida cambia cuando nuestros hábitos cambian
- 6.4 ¿Cómo vas a orar?
- 6.5 ¿Cuál será tu contribución?  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 7

La sexualidad

página 181

---

### La sabiduría para la alcoba matrimonial: la historia de de Jill

- 7.1 Cómo tener una vida sexual estupenda
- 7.2 Cómo tener una mala vida sexual
- 7.3 Protege a tu esposa de todo peligro
- 7.4 Grandes expectativas
- 7.5 Dios quiere que tengas una vida sexual estupenda  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 9

El dinero

página 239

---

### La sabiduría para la unicidad: la historia de Pat y Helen

- 9.1 Tu aporte
- 9.2 El dinero de tus sueños
- 9.3 El ahorro
- 9.4 La ofrenda
- 9.5 Tus temores en torno al dinero  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 8

La familia

página 209

---

### Sabiduría para un amor generoso: la historia de Beth y Lou

- 8.1 Conoce tu historia
- 8.2 La familia de tus sueños
- 8.3 El regalo más grande que puedes darle a tu familia
- 8.4 Una visión para tus hijos
- 8.5 El mejor regalo que Dios puede ofrecerte  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 10

La palabra más importante en un matrimonio

página 271

---

### Sabiduría para el perdón: la historia de Mitch

- 10.1 Energía Nuclear
- 10.2 Imperfectos y egoístas
- 10.3 Lo que somos
- 10.4 El camino
- 10.5 Tu cónyuge no es Dios  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 11

Mejorando día a día

página 301

---

### Sabiduría para un verdadero amor: la historia de Richard y Mary

- 11.1 ¿Estás prestando atención?
- 11.2 No intentes hacerlo todo
- 11.3 Lo pequeño es bello y poderoso
- 11.4 Un pequeño paso
- 11.5 Atascados en el lodo  
*Recursos adicionales*

## SESIÓN 12

En ese preciso día

página 329

---

### Sabiduría para el éxito: la historia de los aniversarios

- 12.1 El gran ajetreo
- 12.2 El día
- 12.3 La ceremonia
- 12.4 La recepción
- 12.5 La diferencia entre una boda y un matrimonio  
*Recursos adicionales*



# BIENVENIDOS

**Algo maravilloso está a punto de sucederte.** Dios sueña que el matrimonio sea la mayor fuente de paz, consuelo y alegría en tu vida. Tu matrimonio tendrá un gran impacto en tus amigos y familiares, en el vecindario en el que vives, en la compañía para la que trabajas, en la parroquia a la que perteneces, en tus futuros hijos, en la escuela a la que asistan y en el mundo entero.

*Juntos es mejor* está diseñado para ayudarte a tener el mejor matrimonio posible. Tú tienes en tus manos el resultado de miles de horas de investigación rigurosa, desarrollo y pruebas. Más de quinientas personas han participado en el proceso. Las parejas, los facilitadores, los psicólogos, las parejas mentoras y los párrocos nos han dicho qué funciona y qué no durante el desarrollo de este programa. Una y otra vez, hemos refinado el material en función de la retroalimentación recibida.

Cada una de las doce sesiones que estás por experimentar ha sido diseñada con sesenta minutos de contenido especialmente para ti. Cada sesión contiene:

## SABIDURÍA PARA. . .

Al comienzo de cada sesión encontrarás un mensaje de sabiduría el cual es compartido a partir de una historia de la vida real relacionada con el tema. Lee estas historias por tu cuenta antes o después de cada reunión.

## ORACIÓN

Inicia cada sesión con la oración que se encuentra en el interior de la portada.

## VIDEO

Cada sesión comienza con un breve video que comparte la sabiduría de nuestros presentadores.

## VER Y DISCUTIR

Dentro de cada una de las doce sesiones encontrarás cinco apartados. Cada apartado incluye un breve video y un ejercicio para ti. Algunos de estos ejercicios están diseñados para realizarse en pareja y otros de forma individual.

Toma en cuenta que el contenido está diseñado de tal forma que tú puedes adaptarlo a tus necesidades. También puedes ajustar la cantidad de material que se cubre en cada reunión dependiendo del tiempo que se tenga disponible.

Uno de los regalos más increíbles que Dios nos ha dado como seres humanos es la capacidad de soñar. A diferencia de cualquier otra criatura nosotros podemos mirar hacia el futuro, imaginar algo más grande y mejor, y luego regresar al presente y trabajar para hacer realidad ese futuro maravilloso que nos hemos imaginado.

En Dynamic Catholic nuestro sueño es que la familia católica sea un faro de esperanza para la sociedad. Y creemos que el corazón de la familia es un matrimonio bien cimentado.

Hoy tú y tu pareja inician el camino de preparación hacia un matrimonio hermoso y fuerte, y para nosotros es un privilegio poder acompañarlos. Gracias.

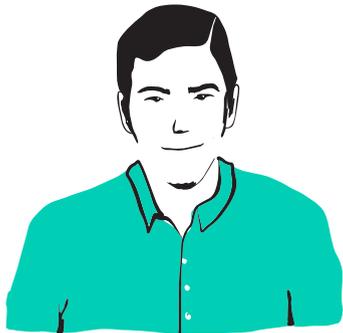
Que la gracia de nuestro Dios que es rico en generosidad los inspire, les de coraje, sabiduría y paciencia.

## El equipo de Dynamic Catholic

## PRESENTADORES

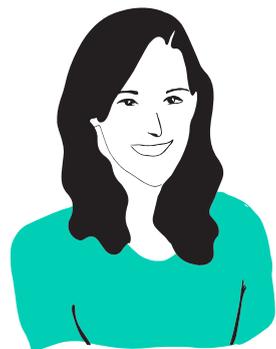
Varias personas han contribuido con sus propias historias y experiencias para enriquecer este programa. Aquí te presentamos a las cinco personas que encontrarás a lo largo de este libro de trabajo.

---



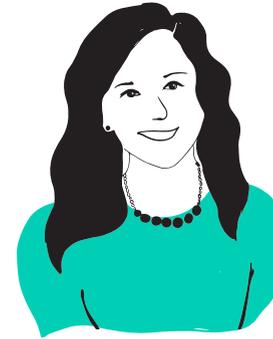
### **DOMINICK ALBANO**

Dominick Albano es escritor y orador de Dynamic Catholic. Dominick y su esposa, Rebecca, han estado casados por 11 años.



### **LISA BRENNINKMEYER**

Lisa Brenninkmeyer es la fundadora de *Walking with Purpose* (Caminando con Propósito). Lisa y su esposo, Leo, han estado casados por 26 años.



### **SARAH SWAFFORD**

Sarah Swafford es oradora y autora del libro *Emotional Virtue: A Guide to Drama-Free Relationships* (Virtud emocional: una guía para las relaciones libres de drama). Sarah y su esposo, Andrew, han estado casados por 13 años.



### **ALLEN HUNT**

Allen Hunt es el asesor principal de Dynamic Catholic y autor del libro *Los 21 secretos innegables del matrimonio*. Allen y su esposa, Anita, han estado casados por 30 años.



### **CORYNNE STARESINIC**

Corynne Staresinic es la fundadora de *The Catholic Woman* (La mujer católica). Corynne y su esposo, Nick, han estado casados por 2 años.

Para conocer más sobre nuestros presentadores visita: [DynamicCatholic.com/ViewProgram](https://DynamicCatholic.com/ViewProgram)

# El sueño de Dios para el matrimonio

Amar no es mirarse el uno al otro; sino mirar  
los dos en la misma dirección.

—Antoine de Saint Exupery

---

## El sueño de Dios para el matrimonio

SESIÓN 1

# Sabiduría para los votos matrimoniales:

## LA HISTORIA DE CARLTON Y MAGGIE

---

Para tener un matrimonio grandioso se necesita sabiduría y esa virtud no la puedes encontrar fácilmente, la tienes que buscar. Yo la busco dondequiera que voy; al compartir con la gente y en los matrimonios que veo.

Tuve el primer contacto con la historia de Carlton y Maggie cuando mi esposa y yo llevábamos apenas unos años de casados. Al escucharla, la escribí textualmente. Quería aferrarme a la sabiduría de esta pareja y aprovecharla por el resto de mi vida y el de mi familia.

**Carlton y Maggie se conocieron hace mucho tiempo en las colinas del sur de Ohio, cerca del río del mismo nombre. Carlton tenía nueve años cuando su padre reunió a sus hijos para asistir al funeral de un vecino que había fallecido, dejando una viuda y cuatro niños pequeños.**

**Después del funeral, mientras los niños caminaban alrededor del cementerio, Carlton notó a la pequeña Maggie de siete años quieta, ahí de pie, junto a su afligida familia. «¡Qué triste, ipobre niña ahora sin papá!», pensó. En ese momento, Carlton se prometió a sí mismo cuidar de ella en los días y años venideros.**

**Pronto, Carlton y Maggie se empezaron a ver todos los días. Ambos formaban parte de un grupo de niños que caminaban juntos una milla diaria para llegar a la escuela.**

**Su amistad creció con el correr de los años. Carlton terminó el octavo grado y abandonó la escuela para ayudar a su familia a cuidar los cultivos de la granja. Maggie eventualmente se convirtió en maestra de las escuelas rurales de Ohio. Ellos comenzaron a cortejarse y a asistir juntos a la iglesia.**

**Cuando Carlton cumplió veinticuatro años dejó la granja y se mudó a Pittsburgh para trabajar en las fábricas de acero. Necesitaba ganar más dinero de lo que la pequeña granja de su familia podía proporcionarle. Entonces comenzó a ganarse la vida como excavador manual, y le fue lo suficientemente bien como para que al cabo de cuatro años él y Maggie pudieran casarse.**

**La pareja, junto con sus familiares y amigos, se reunió en la iglesia local. El padre Newman fue el celebrante. Él era un sacerdote jubilado de más de ochenta años que por su avanzada edad tuvo que pasar la mayor parte de la boda sentado.**

**Antes de la misa el padre Newman se inclinó hacia Carlton y le dijo: «Cuando los bendiga como marido y mujer, toma la mano de Maggie y jamás la sueltes». Carlton hizo justo lo que el padre le dijo.**

## *Amarte y respetarte de hoy en adelante.*

**Después de la ceremonia todos celebraron con pastel y limonada, y los recién casados pasaron la noche en la casa de la madre de la novia. Al día siguiente visitaron a la familia de Carlton y disfrutaron de pollo frito y más pastel. Un día después la pareja regresó a Pittsburgh donde Carlton pudo volver a su trabajo y Maggie comenzó a instalarse en su nuevo hogar.**

**Carlton volvió a trabajar a las fábricas de acero, en aquella ciudad cargada del humo que emanaba de las fábricas. Maggie se sentía sola en su nuevo entorno y a menudo recordaba con nostalgia a la gente de su pueblo.**

## *En lo próspero y en lo adverso.*

Pero las cosas mejoraron. Maggie y Carlton encontraron una nueva parroquia donde conocieron a otras parejas de su edad con las que compartieron e hicieron amistad; algunas de ellas para toda la vida.

Llegó una época económicamente difícil. Carlton trabajaba duro y Maggie manejaba las finanzas del hogar. Ella luchaba por ahorrar un centavo aquí y otro allá.

## *En la riqueza y en la pobreza.*

Al poco tiempo estaban esperando a su primer hijo. Maggie se sentía bien; hasta una mañana a mediados de mayo.

Después del desayuno Maggie se estremecía del dolor, así que Carlton la llevó rápidamente al hospital. Pasaron las horas y Carlton aguardó ansiosamente en la sala de espera. Finalmente, después de mucho esfuerzo, el doctor logró salvar la vida de Maggie y la del bebé.

El bebé venía de nalgas y la labor de parto lastimó bastante el frágil cuerpo de Maggie. No obstante, la enfermera le llevó un bebé varón a Carlton a la sala de espera para que lo conociera. Él y Maggie lo llamarón Thomas y de cariño le decían: «Tommy».

Los años transcurrieron rápidamente. Carlton continuó trabajando largas horas en la fábrica de acero donde fue ascendiendo de trabajar con la pala hasta desempeñarse como supervisor. Tommy creció y fue a la universidad. Después entró al ejército, fue destacado en California y luego se casó.

Eventualmente, Carlton se jubiló y Maggie y él se mudaron a Fresno, California, para estar cerca de Tommy y su familia. Su ritmo de vida se hizo más lento. Se registraron en una parroquia cercana y disfrutaban viendo crecer a sus dos nietas.

La vida continuó. Carlton cuidó de Maggie durante un cáncer de seno, una cirugía de cataratas y dos fracturas de cadera. Eventualmente, terminó haciéndose cargo de toda la cocina. Lavaba, secaba y doblaba la ropa. También bañaba a Maggie porque sus vértebras se habían quebrado por la osteoporosis.

## *En la salud y en la enfermedad.*

Una noche de agosto Carlton apagó la televisión, y cuando estaban preparándose para irse a dormir ella repentinamente se desplomó del dolor. Desesperadamente Carlton llamó al 911 y esperó que vinieran a ayudarlos. Al llegar al hospital, a Maggie le tuvieron que hacer una cirugía de urgencia por una úlcera perforada.

Con el paso del tiempo, ella empezó a necesitar más cuidado del que Carlton podía proporcionarle. La familia tomó la decisión de trasladarla a un hogar comunitario no muy lejos de su casa donde podían brindarle los cuidados requeridos. Maggie pronto se hizo amiga de todas las enfermeras y residentes. Era una paciente muy llevadera y dulce, que se reía a menudo y nunca se quejaba.

Como la habitación de Maggie era lo suficientemente grande, Carlton le llevó la mecedora que tenían en la casa y la puso al lado de su cama. Era la misma mecedora que habían traído de Pittsburgh. El suave chirrido que hacía la mecedora cuando Carlton se mecía reanimaba a Maggie mientras reposaba en su cama.

Maggie siguió debilitándose cada vez más y Carlton continuaba alimentándola tres veces al día. Él se angustió mucho pensando si lo mejor era mudarse con ella, pero al fin decidió irse a vivir con su hijo Tommy y su esposa. Carlton iba a verla tres veces al día y seguía dándole todas sus comidas. Cuando Carlton cumplió noventa y dos años dejó de conducir y empezó a depender de la camioneta de la ciudad para que lo llevara al hogar comunitario. Así continuó alimentando a Maggie y sentándose a su lado en aquella mecedora.

Carlton continuó ayudando a Maggie en todo. Le lavaba la dentadura, le acomodaba las almohadas en su silla de ruedas y le secaba suavemente su cabello. Cada Navidad

le compraba dos vestidos nuevos y en su honor, colocaba flores en la iglesia.

Maggie comenzó a desorientarse paulatinamente. Ya no precisaba quién era ni dónde estaba. Cuanto más decaía Maggie, más se angustiaba Carlton. Finalmente, el doctor le dijo que después de cinco años de cuidar y de alimentar constantemente a Maggie, ya era hora de bajar el ritmo. Entonces Carlton redujo sus visitas a dos veces al día.

El 23 de enero la familia de Maggie se reunió con el doctor, quien no tenía muy buenas noticias. Ella tenía neumonía y había dejado de comer. El doctor les dijo que la salud de Maggie se estaba deteriorando y que se acercaba su fin.

A partir de ese momento Carlton estuvo todo el tiempo a su lado. Al principio le decía: «Maggie, no te vayas. Por favor no me dejes».

Luego, comenzando a aceptar que lo que más necesitaba ella era tranquilidad, le decía: «Está bien cariño, aquí estoy. Soy Carlton. Te amo».

Era 27 de enero, un domingo. Tommy fue a misa y tomó la comunión. Todos en la iglesia sabían por qué Carlton no estaba ahí. Después de la misa Tommy y su párroco fueron al hogar de ancianos y se reunieron con Carlton para llevarle la comunión a él y para ungir a Maggie. Esto los llenó de una gran paz.

Tommy y el sacerdote se fueron, pero Carlton se quedó con Maggie tomándola de la mano. Apoyándose en la cama para acercarse a ella, Carlton le susurró: «Adiós Maggie».

Con su pequeña mano apoyada en la suya, tal como lo había hecho el día en que se casaron, Maggie exhaló su último aliento.

*Hasta que la muerte nos separe.*

Unos días más tarde Maggie fue enterrada con una pequeña caja a su lado. Dentro de la caja estaba el vestido rosa, ya descolorido, que había usado el día de su boda hacía sesenta y seis años cuando le dijo a Carlton que lo amaba tanto como para compartir el resto de su vida con él.

## El sueño de Dios para el matrimonio

---

# ¿Por qué estás aquí?

**¿Por qué estás aquí?**

No te pregunto esto de una manera filosófica como, por ejemplo: ¿Por qué estás vivo? ¿Por qué estás viva? Te pregunto: ¿Por qué estás aquí, en este momento, cursando la preparación matrimonial?

Antes de que respondas establezcamos una expectativa desde el inicio: seamos honestos. Sé honesto conmigo y yo lo seré contigo. Yo empezaré primero:

**Honestamente, solo recuerdo cinco palabras del curso de preparación matrimonial:**

**«Cuando discutan háganlo al desnudo».**

**Estas son las únicas palabras que recuerdo cuando me senté con el sacerdote y mi futura esposa en la mesita de la oficina parroquial. Sobra decir que no me beneficié mucho de mi preparación matrimonial. Tampoco hay necesidad de mencionar que por diferentes razones esa frase de cinco palabras no fue el mejor de los consejos.**

**Pero con toda sinceridad, aunque no tuve la mejor experiencia en el curso de preparación matrimonial yo tampoco creía que el curso iba a ser provechoso. Quizás no pensaba que la Iglesia realmente me pudiera ayudar a prepararme para el matrimonio. La verdad es que tenía muy pocas expectativas al respecto.**



Realmente, muchas parejas no esperan aprender mucho del curso de preparación matrimonial. Hay que reconocer que muchos de nosotros participamos solo porque tenemos que cumplir con ese requisito y sé que fue exactamente eso lo que me pasó a mí. Incluso las personas que se preocupan profundamente por su fe, tienden a considerar la preparación matrimonial como algo que hay que cumplir: una casilla más que hay que llenar para que les permitan casarse.

Pero en última instancia, todos queremos tener un gran matrimonio. No creo que haya muchas parejas comprometidas que no deseen un matrimonio saludable. La tasa de divorcio en los Estados Unidos es de aproximadamente un cincuenta por ciento, pero también pienso que es acertado decir, que el porcentaje de parejas comprometidas que esperan divorciarse es casi cero.

Tú quieres tener un buen matrimonio, yo quiero que tengas un buen matrimonio y la Iglesia quiere que tengas un buen matrimonio. Más importante aún, Dios quiere que tengas no solo un buen matrimonio, sino un matrimonio grandioso.

Hablar de la honestidad en el matrimonio es un buen punto de partida, ya que esta es esencial para un matrimonio saludable. Si de entrada no tienes honestidad, careces de algo de vital importancia.

Así que comencemos respondiendo dos preguntas fundamentales:

Primero, ¿por qué estás aquí?

Tómate tu tiempo para considerar realmente esta pregunta. Si solo estás aquí porque tienes que cumplir, está bien. No te intimides. A veces esta es la mejor oración: Dios, en este momento no tengo ganas de orar.

La segunda pregunta que quiero invitarte a considerar es: ¿Por qué te vas a casar?

Ambas preguntas van dirigidas hacia algo importante: nuestro propósito. Todos nosotros tenemos un propósito para la preparación matrimonial. La Iglesia tiene un propósito al invitarte a esta preparación y va más allá que darte un requisito más que cumplir. Yo tengo un propósito al querer acompañarte en esta experiencia. Y ciertamente, Dios tiene un propósito para tu preparación matrimonial.

Te agradezco el permitirme acompañarte en este camino. Los próximos días serán algunos de los mejores de tu vida y es un privilegio para mí ser parte de ellos.

Si de entrada no tienes honestidad, careces de algo de vital importancia







**¿Te gusta que te mientan?**

A la mayoría de la gente no le importa mucho si le mienten. Y tú, ¿qué piensas de una persona que te ha mentido?

Si alguien te miente una vez es posible que consideres perdonarlo. Puedes darle el beneficio de la duda: quizás cometió un error y quizás lo lamenta. Tal vez pensó que te ayudaba al mentirte. Pero si esa persona te miente una y otra vez muy pronto desconfiaras de ella y de lo que te dijo.

¿Cómo te sentirías si alguien te mintiera todo el tiempo? ¿Cómo verías a esa persona? Si estuvieras enfrentando una situación muy importante en tu vida, ¿buscarías a esa persona para pedirle consejo? ¿Si te ofreciera un consejo, con qué seriedad lo tomarías? Después de todo, ya te ha mentido una y otra vez.

Nuestra cultura es como esa persona. Durante toda tu vida, esa cultura, te ha estado diciendo que todo en tu vida se trata de ti. Te ha estado mintiendo por medio del individualismo, que solo demanda: «¿Qué hay para mí?». Dicha cultura te ha estado engañando con su hedonismo y el lema que la caracteriza: «¡Si te hace sentir bien, hazlo!» Ha buscado engañarte con el conformismo y la idea de que de alguna manera, se puede ejercer el mínimo esfuerzo y obtener los máximos resultados. Y la cultura te ha mentido con su relativismo y la idea de que lo que es verdadero para ti, no lo tiene que ser para mí, ni para nadie más.

El hedonismo, el conformismo, el individualismo y el relativismo son solo cuatro de las formas por medio de las cuales la cultura te ha estado mintiendo una y otra vez. Estas cuatro grandes mentiras, son todas enemigas de un matrimonio feliz y de una vida grata, ya que te dejan con una sensación de vacío y descontento.

Vivir no es estar centrado solo en uno mismo, y el matrimonio tampoco lo es. La cultura te dice que el matrimonio debe girar en torno tuyo y debe satisfacer todas tus necesidades. Al casarse las parejas

están llenas de sueños y anhelos sobre su futuro en común, pero la cultura quiere convertir esos sueños mutuos, en deseos egoístas e individuales.

¿Qué obtendrás de tu matrimonio? ¿Cómo te beneficiará? ¿Qué hará tu esposo o esposa para que te sientas siempre a gusto? ¿Cómo velará por tus deseos y caprichos, y cómo te hará avanzar en el logro de tus intereses personales? Estas son las preguntas que la cultura te hace al prepararte para el matrimonio.

Este tipo de engaño es solo otro hilo en la red de mentiras que te han contado toda tu vida: «Todo a tu alrededor debe funcionar en beneficio tuyo». Es un engaño y una manipulación de tu corazón, de tu mente, de tu alma y de tu cuerpo.

**Tú tienes sueños maravillosos y esperas mucho más de tu matrimonio que lo que te propone la cultura. Además los sueños y las esperanzas que Dios tiene para tu matrimonio son mucho más grandes de lo que te puedas imaginar.**

El sueño de Dios para tu matrimonio no es egoísta ni egocentrista. Su anhelo es que tu matrimonio sea una colaboración dinámica entre ustedes dos y Él. Dios tiene planes específicos para ti y para tu futuro cónyuge, y Él sabe que esos planes te llevarán a una felicidad aún mayor de la que tú has planeado para tu vida.

Esta idea nos lleva a una extraña paradoja. El matrimonio no gira en torno a tus deseos y caprichos. De hecho, cuanto más abandones tus propios planes y se los entregues a Dios más feliz serás. Así tu vida y tu matrimonio serán mejores de lo que nunca habrías podido imaginar.

**El matrimonio no es 50-50. De hecho, es como 100-100 donde cada uno da todo lo que tiene al otro, y encima de todo ponemos a Dios.**

¿Has tenido la experiencia de descubrir que el plan que Dios tenía para una determinada situación, era mucho mejor que el tuyo?



**Nada es mejor que el tener una experiencia que exceda nuestras expectativas.**

Piensa en ello. Llamas a una línea de servicio al cliente pensando que vas a estar en espera por mucho tiempo para finalmente hablar con un operador malhumorado que no se preocupará por ti ni por el producto que representa. Pero en cambio, en un instante una persona real te contesta directamente, su voz está llena de energía y entusiasmo y se preocupa porque tengas una buena experiencia y por satisfacer la razón de tu llamada. O imagínate que estas en la fila del autoservicio de una cafetería y cuando llegas a la caja registradora descubres que la persona que estaba delante de ti pagó por tu café.

Momentos como estos no ocurren todo el tiempo, pero cuando pasan, nos cambian el semblante instantáneamente. Esto se debe a que la realidad excedió nuestras expectativas.

La visión de Dios para el matrimonio es algo similar.

La cultura tiene una visión muy específica del matrimonio que se basa en una emoción: el miedo. El temor de perderse de algo mejor por contraer matrimonio. La cultura nos dice que el matrimonio es muy limitante. Te quita tu tiempo, te quita tu libertad, te quita tu propia expresión. Y si tienes hijos —según la cultura— inunca más tendrás libertad, tiempo, ni gozo!

Espero que las expectativas que tienes de tu matrimonio excedan la limitada visión que la cultura nos sugiere. No obstante, yo te garantizo que la visión que Dios tiene para el matrimonio sobrepasa tus propias expectativas.

Dios tiene una visión maravillosa para tu matrimonio. Es mejor que cualquier cosa que nosotros pudiéramos soñar. No se basa en perderse de algo, sino en ganar algo mejor —algo grandioso.

La visión de Dios para tu matrimonio se irá desarrollando a medida que pasen los años mientras gozan de los frutos de su vida juntos, pero puede resumirse en tres puntos: **fiel, de por vida y fuente de vida.**

La visión que Dios tiene para el matrimonio se fundamenta en la fidelidad, en la entrega completa y exclusiva del uno al otro. Existe una belleza en esa fidelidad que solo se puede experimentar por uno mismo. Las personas fieles cumplen sus votos y disfrutan de la libertad de saber que realmente pueden contar con alguien. ¡Qué regalo tan grande!

La visión de Dios para el matrimonio es que sea para toda la vida. Que un esposo y una esposa se conviertan en uno solo y estén juntos hasta que la muerte los separe. Muy pocas cosas duran toda la vida, pero Dios creó el matrimonio justamente así. En lo próspero y en lo adverso. ¡Es algo muy especial!

Y Dios tiene la visión de que el matrimonio sea fuente de vida. Él desea que como esposos busquen traer hijos a un hogar lleno de amor, que ustedes críen a esos niños en el amor y en la certeza de que Dios los ama. Dios da la vida y nos invita a participar del milagro de engendrar la vida. ¡Es asombroso!

Fiel, de por vida y fuente de vida. Esa es la visión de Dios para el matrimonio. Ciertamente está en contraste con la visión que nos da la cultura sobre el matrimonio. Pero por si acaso dudas que la visión de Dios para el matrimonio sea mejor y más grandiosa que la promovida por la cultura, permíteme hacerte algunas preguntas desconcertantes.

¿Cómo te sentirías si te dijera que tu cónyuge va a engañarte?

¿Cómo te sentirías si te dijera que vas a pasar por un divorcio complicado y que tus hijos tendrán que vivir siempre con las dolorosas secuelas de ese divorcio?

¿Cómo te sentirías si te dijera, en este mismo momento, que nunca tendrás hijos?

Es doloroso pensar en esas cosas, pero ellas nos ayudan a revelar la verdad: en el fondo, queremos exactamente lo que Dios quiere. Queremos un matrimonio donde exista fidelidad, que sea para siempre y que sea fuente de vida. Realmente no queremos la visión

**Fiel, de  
por vida  
y fuente  
de vida.**



## Oren juntos:

**Concédeme,  
oh Señor mi Dios,  
una mente para  
conocerte,  
un corazón  
para buscarte,  
sabiduría para  
encontrarte,  
una conducta  
que te agrade,  
perseverancia  
fiel al esperarte,  
y la esperanza de  
finalmente abrazarte.**

**Amén**

—Santo Tomás de Aquino

John sintió que necesitaba solo un momento más. Él necesitaba permanecer ahí por unos instantes.

Bajó la mirada hacia la rosa roja que tenía bajo la palma de su mano y que apretaba contra el gris metálico del ataúd. Él necesitaba solo unos minutos más.

Bajo su mano estaba el amor de su vida. Su esposa de cincuenta y seis años. Su amada. Bajo su mano, estaba la mujer con la que había construido su vida.

Ella lo estaba esperando cuando regresó de la Segunda Guerra Mundial. Ellos construyeron un hogar juntos donde criaron a cinco hermosos hijos. El hogar en el que él todavía habitaba.

Bajo su mano estaba la mujer con la que había estado en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad. La mano que había tomado tantas veces que la sentía como parte de él. El rostro que había mirado por tanto tiempo y que conocía mejor que el suyo.

Es por ello que John necesitó más tiempo para poder soltar la rosa, y así acercarse a besar ese frío metal gris y susurrar: «Adiós, mi amor».

Luego John se dio vuelta. Su mirada se dirigió lentamente a sus cinco hijos y a sus nueras y nueros. Detrás de ellos estaban sus diecinueve nietos, muchos con sus cónyuges y en torno a ellos, sus treinta y dos bisnietos. A los más pequeños, se les podía escuchar llorando, aún en los brazos de sus madres. Y atrás de la familia se encontraban amigos, vecinos, compañeros de trabajo y miembros de su parroquia. John sabía que había muchas más rosas que poner sobre ese ataúd. Y mirando a la multitud de personas que amaban a su esposa, mientras daba el primer paso para que otros pudieran despedirse, John sintió un profundo sentimiento de tristeza. Una pérdida muy por encima de cualquier otra que hubiera experimentado alguna vez. Pero también tenía una profunda sensación de satisfacción de una vida bien vivida y llena de amor.

Algún día, dentro de muchos años, cuando te sientes con tu cónyuge en el jardín a ver la puesta del sol que han visto ya mil veces —mientras se toman de las manos y piensan en su vida juntos—

**Dios quiere que sientan una profunda paz y satisfacción por haber vivido bien su matrimonio.**

Dios quiere que puedas volver la vista atrás y recuerdes todo lo bueno que ha brotado de su vida juntos. Él quiere que experimentes todas las recompensas que da una vida bien vivida y llena de amor. Dios quiere que recuerdes lo que te ayudó a crecer y todo lo bueno que nunca anticipaste o previste.

Porque la alternativa es muy dolorosa, y Dios no quiere que tu corazón esté lleno de pesar. Dios no quiere que de aquí a muchos años conozcas la vergüenza o la desilusión. Él no quiere que sientas resentimiento o enojo.

Dios tiene algo mucho mejor guardado para ti. Él tiene un sueño grandioso para tu matrimonio. Dios tiene la visión de una vida bien vivida. Su plan es el de un trabajo bien hecho. Al final, Dios quiere decirte: «Bien hecho, mi buen y fiel servidor». Nada sería mejor que escuchar esas palabras.

Muchas cosas pasarán en tu vida. Tienes grandes ilusiones y sueños para tu matrimonio y para tu futuro. Pero al final de cuentas, no hay nada que se compare al sentimiento de poder ver a tu cónyuge directamente a los ojos con la certeza de que juntos han vivido una buena vida, ¿podrías imaginarte un sentimiento mejor?

Yo quiero ayudarte en tu preparación matrimonial para que ustedes tengan un matrimonio grandioso. Gracias por permitirme ser parte de esta experiencia. Yo estoy rezando por ti.

**Que Dios te bendiga.**



**Dios tiene  
una visión  
grandiosa  
para tu  
matrimonio.**

---

---

## **Recursos adicionales**

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio



# ¿Cuáles son tus sueños?

Un matrimonio feliz es una larga conversación  
que parece siempre demasiado breve.

—André Maurois

---

## ¿Cuáles son tus sueños?

SESIÓN 2

# Sabiduría para las prioridades:

## LA HISTORIA DE HELEN Y JOE

Yo recopilo historias de parejas casadas. Nunca sabes dónde vas a encontrar la sabiduría de los buenos matrimonios. De hecho, encontré esta sabia historia de Helen y Joe mientras leía las noticias.

Helen Auer murió un miércoles, sentada en su silla. Joe, quien había sido su esposo por setenta y tres años, entró en la habitación y de inmediato se dio cuenta de ello. Inclínándose, le dio un beso de despedida y le susurró al oído: «Helen, llámame a casa».

Tan solo veintiocho horas más tarde, Helen hizo justo eso. Joe Auer murió a la edad de cien años. Sus hijos concluyeron que él había conseguido vivir una noche sin ella, pero no dos. Poco tiempo después, la familia tuvo una misa fúnebre frente al mismo altar donde Helen y Joe se habían casado en 1941.

Ellos se conocieron en la iglesia y tuvieron el primero de diez hijos antes de que Joe se fuera a combatir en la Segunda Guerra Mundial. Helen estaba embarazada de su segundo bebé cuando Joe tuvo que partir. Al salir de la casa se despidieron con un beso y él se fue caminando hacia la terminal del tren, para ir a luchar con el ejército de los Estados Unidos.

Helen pudo enviarle una foto de ella con sus dos hijos, Barry y Judy, a algún lugar de Francia. Joe logró conocer a Judy por primera vez cuando ella tenía tres años.

Joe guardó esa foto en su billetera y la llevó consigo mientras recorría Europa, después de desembarcar en la playa normanda de Utah el 6 de junio de 1944, conocido históricamente como el *día D*. Es más, Joe guardó esa foto por el resto de su vida, aunque estaba manchada y desgastada, ya que era infinitamente importante para él. «Nunca la sacó de su billetera, es más todavía está ahí», dijo Jerry Auer, el décimo y último hijo de Helen y Joe.

Mary Jo, una de sus hijas, ayudó a preparar el funeral. «Es un momento de regocijo. Mamá y papá vivieron una vida llena de bendiciones», dijo. Mary Jo se jubiló temprano de su trabajo para poder ayudar a sus padres en sus últimos días, cuando la artritis de Helen empeoraba y Joe necesitaba ayuda con las comidas y el lavado de la ropa. Ella dijo que su madre era la más sociable. «Mamá amaba a su familia y a sus amigos. Le encantaba ocuparse de su familia», dijo.

Joe era más callado y se encargaba de la disciplina en la familia. Mary Jo dijo que a su padre lo caracterizaba su dedicación a su fe y a su familia.

*«Papá veía a sus hijos como un regalo de Dios. Esa era una gran responsabilidad para él. Nos enseñó a ser siervos de Dios y a ser protectores de nuestro planeta. Mi padre recicló hasta el día en que murió».*

El matrimonio de Joe y Helen sobrevivió porque se amaron el uno al otro, trabajaron en su matrimonio y compartieron su fe con gran devoción.

No tenían mucho dinero, y tener diez hijos puede aumentar el nivel de estrés en cualquier relación, pero ellos siempre salieron adelante. Joe acostumbraba tomar dos buses a su trabajo como grabador. Compró su primer automóvil cuando se jubiló.

Cuando su hijo menor estaba en tercer grado, Helen empezó a trabajar en la cafetería de la escuela parroquial de Saint Lawrence colaborando en la preparación de los almuerzos. Ella y otras cuatro mujeres pasaban la mañana charlando y cantando todo el tiempo. Las llamaban «las hermanas del sartén».

Eventualmente, los Auers tuvieron 16 nietos, 29 bisnietos y un tataranieto —y ahora todos ellos tienen un maravilloso ejemplo a seguir.

«Eran personas sencillas y humildes. No querían nada y lo recibieron todo a cambio. Si alguien estaba pensando en casarse, lo mejor que podría hacer es mirar a mis padres», dijo Jerry Auer.

---

¿Cuáles son tus sueños?

---

**Dos grandes  
regalos**

**Es importante esperar con ilusión.** Piensa en la última vez que fuiste de vacaciones. Dedicaste meses a la planeación, ahorraste dinero, reservaste el hotel y los vuelos. Te sentaste a planear el itinerario, investigaste los lugares a los que irás y las cosas que verías. Tú te ilusionaste y disfrutaste cada momento de esa preparación. Luego, finalmente llega el viaje y se siente que pasa volando.

Cuando comparas la cantidad de tiempo que pasas anticipando tu viaje, con la cantidad de tiempo que realmente pasas en el viaje, te das cuenta de que la mayor parte de la diversión es la anticipación de la experiencia. Y esto no es solo válido para las vacaciones. Es válido para los días festivos y también lo es para el día de tu boda.

Dios nos invita a ser personas de expectativas. Él quiere que seamos gente que mira con esperanza hacia el futuro y que anhelemos lograr una mejor versión de nosotros mismos, de nuestra familia y amigos y del mundo. Dios quiere que seamos personas capaces de ver que el futuro es mejor y más próspero que el pasado.

Pero el problema es que a veces desaprovechamos el tiempo de espera. En el fondo deseamos poder esquivar la espera y simplemente obtener inmediatamente lo que queremos.

El día de tu boda es un ejemplo perfecto. En este momento ustedes están en un tiempo de preparación y expectativa. Primero, tenemos toda la logística: la tarta, el vestido, el lugar de la fiesta, las asignaciones de asientos, la ceremonia, la luna de miel. También está el tiempo de preparación de cada uno de ustedes como individuos. Un tiempo para preparar sus corazones para su vida juntos, como esposos.

Pero es fácil desear que este tiempo pase rápido. ¿Cuántas mañanas te has despertado deseando que ya fuera el día de tu boda?

Pero en el día de tu boda, todo pasará muy rápido; en un instante. El día llegará y se irá en un abrir y cerrar de ojos. La pareja sabia entiende esto, y no desaprovecha el tiempo de espera. ¿Pero cómo logras esto?

Se logra aceptando la invitación de Dios de ver hacia el futuro.

Pero el problema es que a veces desaprovechamos el tiempo de espera.

No importa si tienes dieciséis, o sesenta años, el resto de tu vida está delante de ti. No puedes cambiar ni un momento de tu pasado, pero puedes cambiar todo tu futuro.

¿Cómo sería el mundo sin alguien como Martin Luther King, Jr., que soñó con un futuro mejor? ¿Cuántas personas pudieron mirar hacia el futuro y ver que Ichijirou Araya escalaría el monte Fuji a los cien años? Probablemente, ellos eran los únicos que podían ver ese sueño! O ¿cuántas personas pudieron mirar un lote de tierra en la ciudad de Nueva York y visualizar el edificio del Empire State? ¿Cómo sería el mundo sin personas que pudieran mirar hacia el futuro y ver cosas que los demás no pueden ver? ¿Cómo sería el mundo sin personas soñadoras?

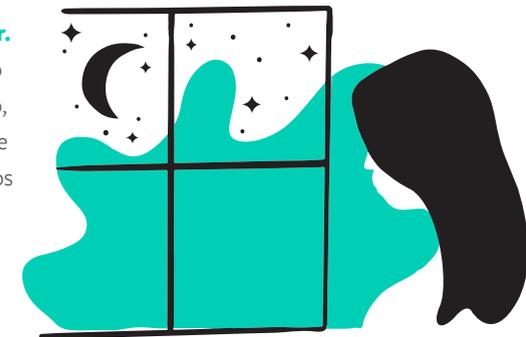
Dios te invita a mirar hacia el futuro y ver en él algo fascinante. Él quiere que trabajemos por algo asombroso, y para ayudarnos nos ha dado a todos dos grandes regalos llamados dones.

**El primer don es el libre albedrío.** Al nacer todos somos dotados con el don del libre albedrío. Este don nos permite que tomemos nuestras propias decisiones. Tú tienes la libertad de elegir y decidir cómo será tu futuro. El libre albedrío es un gran regalo que nos dice que el futuro depende de lo que nosotros decidamos hacer.

No desperdices tu poder de elegir. Después de todo, uno de los requisitos de un matrimonio válido es que lo asumas con plena libertad y que sea tu elección. El libre albedrío es una de las herramientas más poderosas para la vida que esperas construir.

**El segundo don es nuestra capacidad de soñar.**

Cuando soñamos miramos hacia el futuro, vemos todo lo bueno y grandioso que el futuro puede ser; luego, regresamos al presente y nos esforzamos por hacer que ese futuro se vuelva una realidad. Ese es uno de los regalos más grandes de Dios. Es por eso que el tiempo de espera significa tanto para nosotros. Cuando anticipamos algo y nos preparamos para ello, nos esforzamos para hacer que el futuro que hemos soñado se haga realidad.





**¿Cuáles son tus sueños?**

Esta pregunta es parte de la conversación diaria en Dynamic Catholic, pero muchas personas nunca se la han hecho. ¿Cuáles son tus sueños?

A menudo, cuando le haces esta pregunta a la gente sus respuestas son vagas y generales, no pensadas en detalle. Algunas personas incluso creen que no tienen ningún sueño.

Sea como sea, la mayoría de la gente se sorprende ante esta pregunta. Pero cuando no soñamos desaprovechamos nuestra capacidad de soñar, la cual es un don de Dios. Por eso es importante soñar y pensar sobre nuestros sueños y tomar medidas para alcanzarlos.

Muy rara vez alguien dice: «Quiero estas cosas..., por estas razones..., y así es como me propongo alcanzarlas...». Sin excepción, estas son las personas que viven la vida de manera apasionada y entusiasta. Raramente se quejan. No hablan negativamente sobre los demás. Nunca se escucha que se refieran a la felicidad como un evento futuro relacionado con la jubilación, el matrimonio, un ascenso o alguna ganancia imprevista de dinero.

Entonces, ¿qué tienen esas personas que la mayoría de la gente no tiene? Saben lo que quieren.

¿Y tú, sabes lo que quieres?

La mayoría de la gente puede decir exactamente lo que no quiere, pero muy pocos tienen la misma claridad sobre lo que quieren.

Si no sabes lo que quieres de la vida, todo parecerá como un obstáculo o como una carga. Pero por el contrario, el mundo entero le da paso y le abre el camino a las personas que saben lo que quieren o hacia dónde se dirigen. Tenlo por seguro, que si no sabes hacia dónde te diriges, ya te has perdido.

# ¿Y tú, sabes lo que quieres?

Aquí hay diez categorías de sueños para ayudar a estimular tus pensamientos y comenzar:

1. **Aventura.** Si pudieras viajar a tres lugares en los próximos diez años, ¿a dónde viajarías?
2. **Creatividad.** ¿Qué pasatiempo o deporte te gustaría aprender y desarrollar?
3. **Salud.** ¿Qué aspecto de tu bienestar y de tu salud física deseas mejorar?
4. **Legado.** ¿A qué ministerio, causa o caridad te gustaría apoyar o aumentar tu apoyo?
5. **Emocional.** ¿Qué relación te gustaría mejorar o profundizar?
6. **Psicológico.** Si pudieras deshacerte del miedo, ¿qué actividad intentarías?
7. **Profesional.** ¿Cuál es el trabajo de tus sueños?
8. **Intelectual.** Si pudieras hablar un idioma adicional, ¿qué idioma aprenderías?
9. **Espiritual.** ¿Cómo sueñas desarrollar un mayor sentido de paz interior? ¿Quién quiere Dios que seas?
10. **Carácter.** ¿Qué cualidades de carácter has notado en otras personas que te gustaría desarrollar en tu propia vida?

Durante años, el equipo de Dynamic Catholic ha estado animando a la gente a crear su lista de sueños. Esta lista de sueños sirve como base para que cada persona tenga una visión más amplia de su vida.

La verdad es que cuando alguien comienza a pensar en sus sueños en el contexto de las doce categorías, estos comienzan a materializarse con bastante rapidez. La mayoría de las personas pronto descubren

que no es que no tengan sueños, sino que en realidad tienen tantos que posiblemente no puedan alcanzarlos todos.

Aquí es donde Dios entra en la ecuación. El gran número de sueños que tenemos es una de las razones por las que oramos: **para preguntarle a Dios qué sueños debemos materializar en nuestras vidas.** Dios es la fuente de todos nuestros sueños. Cuando no estamos seguros de qué hacer, siempre es una buena idea consultar a la fuente.

Este es un gran momento en la preparación de tu matrimonio —posiblemente sea el más importante— para que te detengas y te preguntes: ¿Cuáles son mis sueños? Las personas que sueñan están simplemente más comprometidas con la vida. Las personas que sueñan son mucho más interesantes. Y las parejas que aprenden a soñar juntas tienen matrimonios que son más duraderos, más plenos y más felices. Este es tu momento de soñar.

**Ejercicio:**

Dedica diez minutos a responder esta pregunta: **¿Cuáles son mis sueños?** Comienza una lista de sueños y escríbelos.

Usa las diez categorías anteriores para dar claridad a tu proceso. No hay respuestas correctas o incorrectas. Escribe rápidamente. No pienses demasiado, ni analices o edites mientras haces tu lista. Escribe todo, incluso los que sientes que son un disparate. Tus respuestas no tienen que ser definitivas ya que los sueños cambian con el tiempo. De hecho, algunos de ellos probablemente cambiarán cuando termines la preparación matrimonial, pero a pesar de eso, es importante escribirlos ahora. Esto te ayudará a medida que camines por la vida. Así que escribe tu lista y cuando hayas terminado, coloca la fecha y compártela con tu futuro cónyuge.

## ¿Cuáles son tus sueños?

---

# El amor no se trata de hacer concesiones

**Todos tenemos sueños.** Pero la mayoría de nosotros no compartimos nuestros sueños con los demás. «¿Qué tal si piensas que es algo totalmente descabellado? ¿Qué tal si no puedo cumplir mi sueño?». Compartir nuestros sueños puede hacernos sentir vulnerables al juicio o al escrutinio de los demás. Por la razón que sea, la mayoría de nosotros simplemente no somos conscientes de los sueños de las personas en nuestra vida, y esto incluye a nuestros seres más cercanos.

Dios te ha dado sueños como individuo, pero también le ha dado sueños a tu futuro cónyuge. Y en algún punto, tanto tú como tu futura pareja van a ser llamados a sacrificar uno de sus sueños personales para que su matrimonio pueda mejorar. Y no es que quizás suceda; va a suceder con toda seguridad.

El sacrificio es algo curioso. Estamos dispuestos a sacrificar casi cualquier cosa por nosotros mismos y por los sueños que tenemos a nivel personal. Estamos dispuestos a sacrificar el sueño, el tiempo, el dinero y muchas otras cosas más por alcanzar nuestros propios sueños. No es tan difícil cuando lo haces por tu propia persona. ¿Por qué? Porque nos amamos a nosotros mismos.

¿Pero qué pasa cuando tu amor por tu esposa o esposo significa que tienes que ponerte en segundo plano? ¿Qué sucede cuando tienes que poner tus propios sueños en espera?

**Mi esposo y yo comenzamos nuestro noviazgo en la universidad y solíamos compartir nuestros sueños y metas el uno con el otro. Cuando nos comprometimos comenzamos a construir juntos nuestros sueños. Después de la universidad, Andy fue aceptado en un maravilloso programa de posgrado. De manera que cuando nos casamos un año más tarde eso significó una nueva ciudad, un nuevo lugar para vivir, poner en marcha algunos sueños y planes y ajustar otros o posponerlos.**



La pregunta es: ¿qué es lo que amas?

Puedes elegir no amar las cosas correctas, pero no puedes elegir no amar. Es para lo que fuimos creados. Dime lo que amas y te diré quién eres. Aquello de lo que te enamoras determina todo.

Debido a que amas profundamente a tu cónyuge es seguro que habrá ocasiones en tu matrimonio en que deberás sacrificar lo que deseas por tu pareja. Eso es parte de lo implica una relación matrimonial y de hecho, es algo bueno.

**Dos personas que se ayudan mutuamente a lograr sus sueños crean una intimidad muy grande.** El saber soñar y sacrificarse son el núcleo de esa intimidad. Esa es una de las razones por las que te casas, ¿no? Porque crees que el futuro puede ser mucho mejor que el pasado.

**He estado casada durante 13 años. Puedo decirte con certeza absoluta que no será fácil soñar juntos, establecer objetivos, hacer planes, sacrificarse, motivar al otro y en especial hacer que los sueños de tu cónyuge se conviertan en tus sueños y viceversa. Todo esto requerirá mucho sacrificio pero también se convertirá en tu mayor aventura. El amor verdadero une mentes y corazones: dos conjuntos de sueños se vuelven un gran sueño.**

Sacrificarse por los sueños de tu pareja requiere compenetrarse el uno con el otro, requiere intimidad emocional. Eso es algo hermoso.

Para escuchar más mensajes de sabiduría de nuestros colaboradores visita: [DynamicCatholic.com/ViewProgram](https://DynamicCatholic.com/ViewProgram)



**El arte de vivir consiste en soñar y decidir.** Tú sueñas los sueños y eres tú quien toma decisiones. De entre una infinidad de posibilidades, tú decidirás cómo vivir tu vida.

¿Cómo tomas tus decisiones?

¿Qué hay de especial en la forma en que las parejas en matrimonios grandiosos toman decisiones? Hay varias cosas, pero ahora quiero enfocarme en una sola:

Estas parejas se permiten soñar juntas.

La mayoría de las personas basan sus decisiones en los recursos limitados que tienen disponibles en el momento. Pero los matrimonios formidables no ponen limitaciones a su proceso de toma de decisiones, sino que se preguntan: ¿qué sería lo mejor? ¿Qué espera Dios de nosotros? Si pudiéramos hacer algo, ¿qué haríamos?

Las parejas que viven un matrimonio saludable eliminan de sus sueños los factores limitantes. No se dejan guiar por el miedo, la ira, la codicia o la lujuria. Una vez que establecen su sueño, lo buscan con una energía implacable.

Entonces, déjame preguntarte: ¿Qué sueños tienes para tu matrimonio? ¿Cómo quieres que sea tu matrimonio? ¿De qué forma quieres que tu matrimonio sea percibido por los demás? Quizás tus sueños sean parecidos a estos:

- Tener a alguien que realmente me entienda.
- Tener a alguien con quien pueda hablar sobre cualquier cosa.
- Al igual que John en la historia anterior, yo sueño con crear una familia numerosa que produzca docenas de bisnetos algún día.
- Tener a alguien que está de mi lado, todo el tiempo.
- Comenzar una familia y fungir como padres sustitutos para niños que necesiten un hogar.
- Tener a alguien con quien correr un maratón.

# Si pudiéramos hacer algo, ¿qué haríamos?

- Ser conocidos por tomar riesgos y aventuras.
- Tener a alguien que me cuide cuando lo necesite.
- Comprar una casa juntos y construir una vida.
- Crear y compartir las tradiciones de las festividades que celebramos.
- Tener a alguien que me espera en casa.
- Envejecer juntos.

Estos sueños son todos válidos y sirven como un gran comienzo para su vida juntos. Ahora tienen ciertos sueños y a lo largo del camino sus sueños cambiarán y evolucionarán. A veces se convertirán en sueños muy específicos, como tomarse unas vacaciones increíbles. Otras veces serán grandes ideales, como criar niños felices, sanos y santos.

Hacer que los sueños sean una parte habitual de las conversaciones entre tú y tu pareja es un hábito crucial para el matrimonio. Dos personas que persiguen un sueño juntos y se ayudan mutuamente a lograr sus sueños crean una profunda intimidad. Los beneficios que conlleva para su matrimonio el soñar juntos no serán solo las cosas maravillosas que lograrán, sino que también generará un nivel de comunicación, confianza, emoción y afecto del que muchas parejas carecen.

Para simplificar esto, permíteme darte una recomendación: **siempre tengan al menos un sueño que como pareja traten de lograr.** No siempre tiene que ser algo complejo o que altere la vida, ya que es bueno tener también sueños simples. Tal vez podrían dar los primeros pasos con miras al sueño de aprender nuevas recetas y cocinar juntos. O tal vez podrían ir avanzando hacia el objetivo de que cada uno lea diez libros el próximo año. Otras veces sus sueños serán más grandes. Podrían trabajar juntos en realizar ese viaje misionero a Haití que siempre quisieron hacer. O podrían esforzarse juntos para comprar la casa de sus sueños. O lograr el sueño de pagar sus préstamos estudiantiles.

No importa si es un sueño grande o un sueño simple. Siempre tengan al menos un sueño del cual ocu-







La vida se  
trata de  
sueños y  
decisiones.

---

¿Cuáles son tus sueños?

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio



# La brecha de expectativas

Todo, todo lo que yo entiendo,  
lo entiendo sólo porque amo.

—Leo Tolstoy

---

## La brecha de expectativas

SESIÓN 3

# Sabiduría para el futuro:

## LA HISTORIA DE RON Y VICKY

---

Conocí a Ron y a Vicky justo antes de que se casaran, cuando los ayudé en su preparación matrimonial. Ninguno de ellos había tenido una vida fácil. Cada uno había sufrido y luchado de maneras particularmente dolorosas. Pero ahora, ambos tomaban este matrimonio muy en serio; sabían que Dios tenía un sueño para su vida juntos. Estaban ansiosos por superar el dolor de su pasado y perseguir juntos este sueño.

**Para Ron y Vicky los desafíos no vinieron por ser demasiado dependientes de sus padres y sus familias. Todo lo contrario, ninguno de ellos tuvo una verdadera familia de la cual aprender o de donde obtener una base de estabilidad y amor. Cuando hicimos juntos la preparación matrimonial, hablamos sobre su historia familiar y lo que cada uno de ellos aportaría al matrimonio. Los estudios muestran que la mayoría de las parejas tienden a recrear el tipo de matrimonio y familia en la que crecieron.**

Esta era una preocupación para Ron. Nos compartió que su madre se había casado tres veces y que él nunca había conocido a su padre. Habló de su propio divorcio en su primer matrimonio y del daño que este causó a sus dos hijos. Ron se sentía solo en el mundo. La familia de la que venía había sido caótica. De hecho, él podría

decir que realmente no tenía familia del todo. Cuando le pregunté acerca de los hábitos que traería a su matrimonio de las vivencias de su niñez en la familia Wilson, simplemente dijo: «Yo soy la familia Wilson». En otras palabras, estaba completamente solo.

*Al mirar hacia atrás, su pasado estaba lleno de abandono, dolor e inestabilidad. Con este matrimonio él estaba volviendo a empezar.*

El esperaba no traer ninguno de los hábitos que había aprendido de su familia de origen.

Ron deseaba profundamente hacer realidad el sueño que Dios tenía para su matrimonio. Esperaba que su futuro fuera mucho mejor que su pasado y sabía que no iba a ser fácil para él. Ansiaba tener una relación amorosa y saludable con su esposa, a pesar de que había experimentado quebranto y decepción en cada relación familiar que había tenido anteriormente. El legado de su familia de origen no sería parte de su nuevo matrimonio, más bien, estaría completamente ausente, excepto por el dolor que había dejado en su vida.

Para Ron un matrimonio dinámico era un concepto nuevo. Tendría que crear nuevos hábitos para aprender cómo amar de una manera sana a su nueva esposa, Vicky. Sabía con certeza lo que no quería en su matrimonio y en su vida, y recién comenzaba a recorrer el camino para descubrir lo que sí quería. Romper ese ciclo de un pasado doloroso requeriría olvidar viejos hábitos y adquirir otros nuevos para construir el futuro que tanto deseaba.

---

**La paciencia  
te permite  
soportar el  
cambio.**

---

La Brecha de expectativas

---

**Decepción,  
resentimiento,  
enojo, frustración  
y desconfianza**

Cuando mi esposa me pregunta: «¿A qué hora vas a llegar a casa esta noche?» y yo le digo: «A las seis». Acabo de crearle una expectativa. Ella espera que esté en la casa a las seis de la tarde.

Una vez que he creado esa expectativa, solo tengo tres opciones:

1. Satisfacer la expectativa: llegar a casa a las seis.
2. Decepcionar a mi esposa: llegar más tarde de las seis, sin habérselo comunicado.
3. Manejar la expectativa: comunicarle claramente lo que está sucediendo y decirle si podrá —o no— llegar casa a las seis.

La verdad es que a las dos de la tarde, ya sé cómo va mi día y tengo claro si realmente podré estar en casa a las seis.

Un hombre sensato que a las dos de la tarde se da cuenta que tendrá trabajo extra llama a su esposa y le dice: «Todavía estoy en el trabajo, estoy teniendo algunos problemas aquí. Desafortunadamente no voy a poder llegar a casa a las seis». De esta manera, él podrá ajustar la expectativa que ella tiene.

Su esposa, que tiende a ser suspicaz, le dice: «Está bien, ¿entonces cuándo llegarás a casa?» Tratando así de ajustar y manejar las expectativas que ella tenía.

El marido le contesta: «Como a las ocho de la noche». Él realmente no cree que pueda llegar a esa hora tampoco, pero quisiera poder cumplir. Es optimista y quiere llegar a casa, aunque en el fondo sabe que es poco probable que suceda.

¿Qué ha ocasionado al decirle eso a su esposa? La ha decepcionado con la primera expectativa que ella tenía de que él llegaría a casa a las seis, y está anticipando volver a decepcionarla. **Cuando no cumplimos con las expectativas que alguien tiene de nosotros, se crea una «brecha de expectativas».** Esto es el resultado de la diferencia y/o distanciamiento entre lo que la persona esperaba que pasara —expectativa— y la realidad.

Lo que el esposo debería hacer es decirle: «No estoy seguro en este momento cuándo podré terminar aquí y estaría solo adivinando si te doy una hora. Que tal, si más bien te envío un mensaje de texto y te actualizo más tarde. Te llamo tan pronto como me suba al automóvil, para que sepas con certeza que voy en camino. ¿Te parece bien?». De esa forma, él maneja la expectativa y la comunica claramente, cosa que su esposa apreciará mucho.

Claro que él tiene otra opción: podría no llamarla del todo. Entonces él llegará a casa faltando un cuarto para las nueve de la noche, después de no haberla llamado en todo el día, y encontrará a su esposa llena de decepción, resentimiento, enojo, frustración y desconfianza.

**Porque lo que llena la brecha de expectativas no satisfechas es: decepción, resentimiento, enojo, frustración y desconfianza.**

Lo mismo es cierto para los productos que compramos. Un detergente en polvo promete limpiar algo, pero en realidad no lo hace. El producto establece una expectativa y luego no la cumple; decepciona y se le pierde la confianza.

Cuando un producto no llena las expectativas, destruye su imagen. No se confía en esa marca porque en realidad no cumple con las expectativas y las promesas que anunció.

Puede parecer algo sin importancia, pero las buenas marcas cumplen lo que prometen, ya que dependen de la confianza que generan en la gente. Si la gente no confía, no compra, y si no compra, no hay relación comercial.

Lo mismo es cierto con las relaciones personales y los matrimonios. Se construyen y se derrumban con base en la confianza. Si hay demasiada decepción, resentimiento, enojo, frustración y desconfianza, la relación eventualmente se desmoronará de adentro hacia afuera debido a la falta de confianza.



**Todos tenemos expectativas respecto a todo.** Y ciertamente, todos tenemos expectativas con relación a nuestro cónyuge. Tener claridad sobre esas expectativas y ser honestos el uno con el otro genera confianza. Si nuestro cónyuge no tiene idea de lo que esperamos de él o de ella le será casi imposible cumplir nuestras expectativas. Después de todo, las expectativas más difíciles de cumplir son aquellas que no conocemos.

Y todos tenemos expectativas.

Por ejemplo, Susan podría decir: «Espero que mi esposo sea mi mejor amigo. Por eso me casé con él. Esa profunda amistad significa todo para mí. Su personalidad me hace sentir muy bien; amo eso de él. Podemos reír juntos. Pensar en las cosas divertidas que hacemos y en lo mucho que disfruto estando con él, me llena de sentimientos de afecto. Realmente puedo ser yo misma cuando estoy cerca de él. Mi esperanza es que podamos salir juntos al menos una noche a la semana, incluso cuando tengamos hijos. Ese tiempo juntos es importante para mí. Yo tengo la expectativa de pasar tiempo juntos regularmente y de salir a cenar semanalmente».

William podría decir: «Espero que mi esposa quiera tener una familia numerosa como yo. Yo crecí en una familia grande y tengo muchos hermanos, primos y familiares. Realmente quiero eso y ella debería querer eso también. Lo que quiero decir es que, ¿a quién no le fascinan los niños? ¿Y la familia? Especialmente mi familia. Realmente todos son divertidos, y espero que a ella le encante ser parte de todo lo que hacemos en mi familia. Tengo la expectativa de que nuestra propia familia sea una familia numerosa como la mía. Además, espero que ella anhele ser también parte de mi familia extendida».

Por ejemplo, Katie podría decir: «En lugar de tener grandes discusiones emocionales, me gustaría que mi esposo se sentara conmigo y tuviera una conversación muy civilizada y amable para que podamos explorar las cosas en las que estamos en desacuerdo.



Espero que me trate con respeto y dignidad, y que no intente intimidarme o forzarme a ceder a lo que él quiera. Como cuando estábamos tratando de decidir si gastábamos quinientos dólares en una televisión de pantalla grande, realmente no había necesidad de gritar y ponerse a la defensiva sobre el hecho de que yo preferiría gastar ese dinero en un sofá. Al menos me dijo lo que pensaba, en lugar de eludirme y hacer mala cara, pero realmente espero que esté calmado y razonable cuando no estemos de acuerdo. Tengo la expectativa de que tendremos conversaciones equitativas cuando se presente un conflicto».

Charlie podría decir «Mi expectativa es que mi esposa pague las cuentas y maneje las finanzas. No me gusta administrar el dinero, y a mi papá tampoco le gustaba. Mi madre hizo una gran labor en ese sentido y se aseguró de mantenernos siempre dentro del presupuesto. Ella siempre ahorró para que mi papá no sintiera la presión financiera, a pesar de que les gustaba discutir sobre su bote y sobre cuánto dinero él siempre quería gastar (o malgastar) en eso. Tampoco me gustan las tarjetas de crédito. En este tipo de cosas prácticas, realmente me gustaría que mi esposa fuera buena administradora del dinero».

Hay muchas áreas donde tenemos expectativas el uno del otro: cómo nos trataremos, cómo mostraremos afecto e intimidad, cosas prácticas como el dinero y la familia, decisiones respecto al estilo de vida, cómo vamos a lidiar con los hábitos que traemos o con decepciones pasadas, cómo vamos a manejar los conflictos y comunicarnos, y qué papel jugará la fe en nuestra vida matrimonial.

¿Qué esperas de tu cónyuge? Las expectativas son buenas. Todos las tenemos. Pero la clave de las expectativas es estar al tanto de ellas, comunicarlas honestamente y manejarlas juntos.

Después de todo, las expectativas más difíciles de satisfacer son las que desconoces.

Las expectativas más difíciles de satisfacer son las que desconoces.



**Las expectativas se generan en ambas direcciones.** Es fácil que olvidemos esto. Tengo muy claro lo que espero de mi esposa, pero es fácil que me olvide de considerar lo que ella espera de mí, y a veces ni siquiera sé cuáles son sus expectativas.

Cuando Tony y María se casaron, María quería tener varios hijos tan pronto como les fuera posible. Ella esperaba dejar su trabajo de tiempo completo como contadora y ser ama de casa una vez que naciera su segundo o tercer hijo. Como tener hijos y ser madre eran cosas muy importantes para ella, asumió que Tony quería las mismas cosas. Nunca discutieron los detalles de familia. Ambos querían hijos y pensaron que el resto se resolvería solo.

Después de que nació su segunda hija, María le dijo a Tony que era hora de quedarse en casa y ser madre a tiempo completo. Tony se enfureció. «¿De qué estás hablando? No podemos permitirnos que no trabajes. No gano suficiente dinero para que podamos tener una buena vida sin que tú también trabajes. ¿Por qué compartes esto conmigo hasta ahora?».

María tenía una expectativa de Tony que él nunca supo. Ninguno de los dos había pensado en discutir los detalles de familia hasta que los niños comenzaron a llegar. Tony no pudo llenar las expectativas que María tenía y estaba herido. Se sintió como un fracasado cuando se dio cuenta de que ella tenía una expectativa, que él no se sentía capaz de poder cumplir. Tampoco se le había ocurrido pensar en la familia desde la perspectiva de María. Él tenía sus propias expectativas, las cuales quería que María llenara, pero no tenía la consciencia para darse cuenta de que ella también tenía sus propias expectativas en esta área. Ella no le había compartido sus sueños a Tony, y él nunca le había hecho ninguna pregunta al respecto.

Cuando alguien tiene una expectativa que no se logra, se genera una brecha de expectativas. Y lo que llena esa brecha es: decepción, resentimiento, enojo, frustración y desconfianza.

**Estar consciente de que tu cónyuge tiene expectativas de ti, puede evitar el dolor que causa la brecha de expectativas.**

¿Qué crees que tu pareja espera de ti? Para responder a esto se requiere tener consciencia de las cosas.

Cuando se trata de su amistad, ¿crees que tu futuro cónyuge espera que seas su mejor amigo? ¿Con qué frecuencia crees que le gustaría que ustedes dos tengan una cita, una vez que se casen? ¿Cuál es tu plan para nutrir su relación en los próximos años y mantener fuerte esa amistad?

Cuando se trata de un conflicto, ¿cómo crees que a tu futuro cónyuge le gustaría que le hables, que actúes y que lo trates en los momentos en que tienen un desacuerdo? ¿Crees que él espera que actúes de forma pasiva, emocional, ecuánime o racional?

En cuanto a la familia, ¿cuántos hijos crees que espera tener tu futuro conyugue? ¿Cómo crees que espera que ustedes dos críen a su familia? ¿Cuál crees que es su expectativa de cómo vas a interactuar con su familia y viceversa?

Las finanzas pueden ser un desafío. El dinero generalmente es la fuente de la mayor cantidad de conflictos en un matrimonio. ¿Qué esperará tu futuro conyugue de ti en esta área? ¿Cuáles son sus expectativas en cuanto a ganar dinero, ahorrarlo, gastarlo, pedirlo prestado y donarlo para ayudar a otras personas?

Hay muchas áreas donde tenemos expectativas el uno del otro.

**Las expectativas son buenas. Todos las tenemos. Pero la clave de las expectativas es estar conscientes de ellas, comunicarlas honestamente y manejarlas juntos. Y, por supuesto, muchas veces eso requerirá sacrificios.**

Tener consciencia de lo que tu cónyuge espera de ti, puede evitar el dolor y la desconfianza que se puede generar por el incumplimiento de las expectativas.

Después de todo, las expectativas más difíciles de satisfacer son aquellas que desconoces. ¿Qué espera tu pareja de ti?



**Funcionamos mejor cuando le sacamos provecho a nuestras fortalezas.** Nadie desea construir una carrera profesional basada en hacer algo para lo que no es bueno, o trabajar en algo que odia hacer. Del mismo modo, en tu trabajo o carrera siempre habrá áreas en las que disfrutarás menos, o que preferirás evitar, pero también tendrás que lidiar con ellas. Conocer y usar sus principales fortalezas puede ayudarles a hacer justamente eso.

De hecho, realizar lo que mejor sabemos hacer nos puede ayudar a compensar lo que no hacemos tan bien. Lo mismo es cierto en los matrimonios y las relaciones.

El inventario matrimonial de *Juntos es mejor* les muestra las áreas donde son más fuertes como pareja. Esas son las fortalezas sobre las que deben edificar su relación.

El inventario también les ayuda a descubrir las áreas donde tienen brechas más grandes en su relación. Estas son las áreas donde necesitarán tener un plan que les ayude a navegar juntos y a evitar la frustración.

El inventario no es un «puntaje de compatibilidad», sino que está diseñado para ayudarlos a aprender a entender y manejar las expectativas de cada uno. Cada relación tiene fortalezas y áreas donde nos complementamos bien, y áreas en las que no tenemos tanto en común o donde vemos la vida de manera diferente.

Desarrollar sus fortalezas como pareja los ayudará a navegar en las áreas más desafiantes de su relación. Todas las parejas tienen conflictos no resueltos donde aprenden a enfocar sus diferencias de formas saludables.

Después de hacer el inventario de *Juntos es mejor*, Julie y John se dieron cuenta de una manera más clara que sus tres áreas de mayor fortaleza eran:

1. Su profunda amistad y afecto mutuo.
2. Su amor por su fe católica.
3. Ambos son personas flexibles, abiertas y dispuestas a cambiar.

**El amor es la virtud más necesaria.**

—San Antonio María Claret

El inventario también ayudó a que Julie y John descubrieran las tres áreas en las cuales había una mayor brecha entre los dos:

1. John solía ser más pasivo y evitaba los conflictos a toda costa, mientras que Julie era mucho más expresiva emocionalmente sobre las áreas de conflicto;
2. ellos no estaban de acuerdo con el dinero y los hábitos de gasto, y
3. tenían diferencias en cuanto a las familias de cada uno.

Al analizar lo que aprendieron con el inventario de *Juntos es mejor*, Julie y John decidieron dar el primer paso para comenzar a manejar los conflictos inevitables del matrimonio. Resolvieron utilizar sus fortalezas para ayudar a cerrar la brecha que existía entre ellos en la forma en que manejaban los argumentos y el conflicto.

Normalmente, John evitaba que surgieran desacuerdos. Él se cerraba cuando Julie expresaba emotivamente algo en lo que no estaban de acuerdo. Así que Julie y John tomaron la decisión de comenzar a usar sus tres fortalezas principales para ayudar a minimizar su brecha en el área de manejo de conflictos.

De ahora en adelante, cuando no estuvieran de acuerdo elegirían primero recordarse a sí mismos su profunda amistad al decir: «Sé que me amas y que quieres lo mejor para mí y para nosotros». Por lo general, Julie tendría que ser la primera en decir esto, ya que John haría todo lo posible para eludir el conflicto y evitar tener que decir cualquier cosa. Pero estuvieron de acuerdo en que cuando uno lo dijera, el otro lo diría también. Este simple acto, reenforaría el conflicto y les daría la consciencia de que ambos se aman y quieren lo que es mejor para su matrimonio.

Asimismo, elegirían potenciar su amor por la fe católica simplemente diciendo una oración corta o el Padrenuestro juntos. De esa manera, estarían invitando a un poder superior a ellos a integrarse al conflicto y a la discusión. Hacer esto también ayudaría a tomar el momento con más calma y les facilitaría una conversación pausada respecto a su desacuerdo.





**A las personas saludables les encanta aprender.** Las personas saludables cambian y crecen.

Esa es una hermosa parte de lo que nos hace humanos. Tenemos la capacidad de cambiar y de crecer. Dios nos hizo de esa manera.

A medida que tienes nuevas experiencias, tus ideas, opiniones y creencias cambian. Esto nos pasa a todos —a ti, a tu cónyuge y a mí. Algunas creencias del pasado se desvanecen. Algunas opiniones se vuelven más fuertes y profundas. Algunas ideas nuevas emergen y se arraigan en tu vida.

Cuando Mark era más joven realmente no tenía fe en Dios. Él ni siquiera estaba seguro de que Dios existía. Cuando murió su padre, en la misa fúnebre, Mark descubrió una nueva fe en Dios Padre al escuchar palabras de amor y de vida eterna. Su fe echó raíces y se profundizó. Ahora su fe juega un papel importante en todo lo que hace.

Diez años atrás, Suzanne nunca se había detenido a reflexionar sobre el tema del aborto. Parecía ser una mala idea, pero no era algo a lo que le daba mucha importancia. Pero cuando vio el ultrasonido de su primer hijo y luego, un mes después, sufrió un aborto espontáneo, sus creencias e ideas al respecto cambiaron. Ahora ella ve el horror y la tragedia que es terminar con la vida de un niño aún por nacer. Ella cambió.

Joseph solía pensar que la gente pobre llegaba a serlo porque tomaba malas decisiones. No sentía la necesidad de ayudar a los mendigos, ni a las personas que vivían en situaciones difíciles. Esos eran los problemas de ellos, no los de él. Hasta que un día la compañía de Joseph despidió a cien trabajadores, incluyéndolo a él, y Joseph necesitó ayuda. Su familia, sus amigos y su parroquia lo ayudaron generosamente. Sus opiniones comenzaron a cambiar. La experiencia le enseñó cosas nuevas.

La vida va pasando y nos va formando. Tus ideas y creencias crecerán y cambiarán. De igual manera, tu matrimonio tendrá que encontrar formas de adaptarse y de cambiar.

**Ya que tanto el esposo como la esposa están en constante crecimiento y cambio, ambos necesitan prestar atención para así crecer juntos y no separados.**

Las expectativas pueden cambiar con el tiempo. Muchas cosas pueden causar que la brecha de las expectativas se ensanche o se haga más angosta. Tu esposa puede obtener un trabajo más exigente y eso cambiará toda la dinámica de responsabilidades en la relación. Pueden tener un niño autista y sus expectativas cambiarán inmediatamente, en cuanto a quién echa una mano y cuándo.

Los eventos de la vida ocurrirán, y cuando lo hagan, afectarán las expectativas que tienen el uno por el otro. A menudo encasillamos a nuestro cónyuge en algún comentario que hizo mientras estábamos saliendo de novios. Creemos que no cambiarán de parecer y pensamos: «Ella cree esto, y así lo hará siempre» o «Él nunca haría eso, él no es así». Pero no puedes congelar o bloquear esas ideas de tu pareja, porque en el minuto que lo hagas, algo en ellos cambiará.

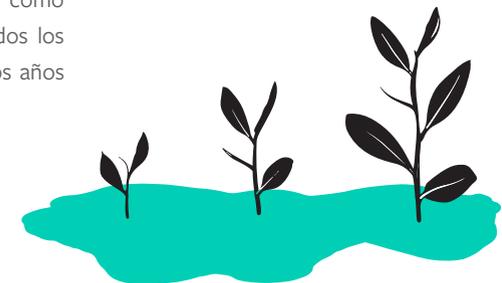
El cambio vendrá. Entonces, ¿cómo se mantienen alerta, prestando atención a los cambios, conservando su relación fresca y prosperando, a medida que los dos crecen y cambian individualmente?

Cuando John y Amelia Rocchio celebraron su aniversario de bodas número ochenta y dos, salieron en el periódico. Ellos vivían fuera de Providence, en Rhode Island; él tenía ciento un años y ella tenía noventa y nueve. En ese momento, su aniversario los convirtió en la pareja con más años de casados en los Estados Unidos. Cuando le preguntaron a John cuál era el secreto de su longevidad, respondió: «Paciencia».

En esa sola palabra, John Rocchio captó el secreto de cómo responder a los cambios de expectativas. Imagina por todos los cambios que había pasado su matrimonio en ochenta y dos años de casados.

Es tentador no prestar atención a los cambios que ocurren paulatinamente en la vida y en las prioridades de tu pareja.

La gente  
saludable  
cambia  
y crece.



Oren juntos:

ORACIÓN DE LA SERENIDAD

**Dios, concédeme la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo; y sabiduría para entender la diferencia.**

Amen.

Después de todo, hay muchas otras áreas de la vida que requieren tu atención, como las cosas que la vida nos exige a diario, las rutinas del trabajo, el hogar, los niños y las finanzas.

Es más tentador aún, prestar atención solo a los cambios de vida que tú estás experimentando.

Ser paciente con tu esposo día tras día, año tras año, no es algo que como humanos nos salga de forma natural. Ser paciente con tu esposa cuando ella cambia, en cosas pequeñas o grandes, conlleva un gran esfuerzo. No puedes hacer estas cosas sin la ayuda del Espíritu Santo. Sin embargo, con la ayuda del Espíritu Santo, te volverás más paciente con todas estas personas en tu vida, ya que Dios es paciente.

Crecer y cambiar con tu cónyuge requiere de dos cosas: **paciencia y comunicación.**

La paciencia te da la capacidad de sobrellevar los cambios. De hecho, te permite prosperar a través de ellos, ya que sabes que tu cónyuge siempre está cambiando y que tu relación siempre está evolucionando. Los cambios del matrimonio se convierten en algo que anticipas en lugar de ser algo a lo que le temes. La paciencia te ayuda a mirar con entusiasmo lo que Dios hará a continuación, en lugar de resentir que tu esposo haya ganado unas cuantas libras de más, o que a tu esposa ya no le guste ir a acampar.

La comunicación es la prima hermana de la paciencia. En las próximas sesiones hablaremos más sobre cómo escuchar activamente. Cuando aprendes a escuchar de forma activa, rápidamente descubres que es lo que le está pasando tu pareja a nivel de sentimientos, crecimiento y cambios. Y así, las sorpresas ocurrirán con menos frecuencia porque conocerás bien a tu pareja y anticiparás esos cambios. Y en la medida que lo hagas y te prepares, tener paciencia será más fácil.

---

**La paciencia te da la capacidad de sobrellevar los cambios**

# La Brecha de expectativas

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio



# Los siete niveles de la intimidad

¿Sabemos agradecer? En su relación como esposos es importante tener viva la consciencia de que la otra persona es un don de Dios, y tenemos que siempre agradecer los dones que Dios nos da.

—Papa Francisco

---

## Los siete niveles de la intimidad

SESIÓN 4

# Sabiduría para vivir bien:

## LA HISTORIA DE DAVID Y SARAH

Cuando leí por primera vez *Los siete niveles de la intimidad* de Matthew Kelly, me encantó conocer la historia de David y Sarah, que se relata al principio del libro. Desde entonces, su sabiduría ha sido de gran inspiración en mi matrimonio.

David Anderson vivía en Boston con su esposa, Sarah, y sus tres hijos, Rachel, Shannon y Jonah. Él era un hombre de negocios muy exitoso. Una de las recompensas de su éxito era su casa de verano en Martha's Vineyard, una isla situada en la costa este de los Estados Unidos cerca de Massachusetts. Sarah y los niños pasaban todo el verano allí, mientras que David solo pasaba los fines de semana y las dos primeras semanas de julio.

Hace unos años, cuando David conducía hacia la playa a inicios de julio, el hizo una promesa: ser un esposo y un padre amoroso y atento durante esas dos semanas. Él estaría totalmente disponible: apagaría su teléfono celular, resistiría la tentación de estar constantemente revisando su correo electrónico y estaría completamente disponible para su familia, para así poder tener una verdadera experiencia de vacaciones.

Como ves, David trabajaba demasiado y él lo sabía. Todos a su alrededor lo sabían. Ese es uno de los riesgos que se te presentan cuando amas demasiado tu trabajo. También hay otros peligros como confiar demasiado en tu trabajo para mantener tu identidad.

De vez en cuando, David se sentía culpable por lo mucho que trabajaba, pero se las arreglaba para ignorar su remordimiento con la excusa de que era necesario. A veces superaba su sentimiento de culpa al recordar los muchos privilegios y oportunidades que su esposa y sus hijos disfrutaban por su arduo trabajo.

¿Dio resultado ese razonamiento? Solo temporalmente. Pero estas vacaciones iban a ser diferentes. David iba a estar atento y disponible.

Esta idea se le había ocurrido mientras iba manejando y escuchando un disco compacto que un amigo le había dado. La gente siempre le daba libros para leer y grabaciones para escuchar. Estos regalos siempre lo hacían estremecerse, porque sabía que quien se lo había dado le pediría su opinión la próxima vez que se vieran, pero por alguna razón, había puesto precisamente este CD al emprender su ruta ese día.

El narrador estaba hablando sobre las relaciones dinámicas. Sintióse un tanto incómodo, David estaba a punto de apagarlo, cuando de repente el narrador dijo algo que le impactó: «El amor es una decisión. El amor es un acto de la voluntad. Puedes elegir amar».

En ese momento, David admitió que como esposo había sido egoísta y que el amor entre él y Sarah se había visto opacado por su egoísmo, su insensibilidad y su falta de disponibilidad. Este egocentrismo se manifestaba principalmente en pequeñas formas. Él insistía en que miraran lo que él quería ver en la televisión. Él hacía sentir a Sarah poca cosa porque ella siempre llegaba tarde. Él constantemente ponía su trabajo primero ante las necesidades de su familia. Él se llevaba los periódicos al trabajo sabiendo que Sarah quería leerlos, sabiendo que probablemente él no tendría el tiempo para verlos. Él decía constantemente: «En otro momento», a sus hijos; «ahora no», a su esposa. Pero durante dos semanas todo eso iba a cambiar, y así fue.

Cuando David cruzó la puerta, besó a su esposa y le dijo: «Te ves muy bien con ese suéter. Te luce mucho ese color». Sarah se sorprendió, incluso quedó un poco perpleja. Su primera reacción fue preguntarse si él lo estaba diciendo para hacerla sentir mal por haberse comprado más ropa, pero cuando él se sonrió y le preguntó: «¿Me he perdido algo?», la genuinidad del cumplido le llegó al corazón y la hizo sentir muy bien.

Después de luchar con el tráfico para llegar a la casa de vacaciones, David solo quería sentarse y relajarse, pero Sarah sugirió que dieran un paseo por la playa. David comenzó a rechazar la idea, pero luego lo pensó mejor: «Sarah ha estado aquí toda la semana con los niños, y ahora solo quiere estar conmigo». Así que caminaron por la playa de la mano, mientras los niños volaban sus cometas.

A la mañana siguiente, Sarah casi se cae de la cama, cuando él le trajo el desayuno al cuarto. La verdad es que David había despertado a su hija Rachel para que le ayudara a hacerlo, pero de todas maneras fue algo extraordinario. Durante el desayuno, le contó acerca de un sueño que había tenido esa noche, y luego le preguntó: —¿Qué te gustaría hacer hoy?

Sarah no podía recordar la última vez que le había preguntado eso.

—¿No tienes trabajo que hacer? —respondió ella.

—No —dijo él—. Podemos hacer lo que quieras —añadió.

Una y otra vez a lo largo del día, David se dijo a sí mismo: «El amor es una elección. El amor es una elección. El amor es una elección».

Y así continuó durante dos semanas, sin la molestia constante de las llamadas y los correos electrónicos. Visitaron el museo marítimo, aunque David odia los museos, y hasta les permitió a los niños comer helado cuando quisieron; incluso logró no decir ni una sola palabra cuando Sarah se demoró al arreglarse, lo cual los hizo llegar tarde a la cena de cumpleaños de su mejor amigo.

«¿Papá se ganó algo?», le preguntó su hija a la madre un día. Sarah se rio, pero ella también se había estado preguntando qué le había pasado a su marido.

Después del almuerzo del último día, David se excusó y caminó solo por la playa. Pensó en la promesa que se había hecho dos semanas antes, mientras conducía. Ahora se hacía una nueva promesa: seguir eligiendo amar cuando llegaran a la casa.

Esa noche, mientras él y Sarah se preparaban para irse a la cama, Sarah se detuvo de repente y miró a David con la expresión más triste que él jamás había visto en su rostro.

David entró en pánico. —¿Qué te pasa?

—¿Sabes algo que yo no sé? —replicó Sarah.

—¿Qué quieres decir? —repuso él.

—Yo tuve un chequeo médico hace unas semanas... ¿Te dijo el Dr. Lewis algo sobre mí? Amor, tú has sido tan bueno conmigo. ¿Me estoy muriendo? —pregunta ella.

*Los ojos de David se llenaron de lágrimas. Envolviéndola en sus brazos y abrazándola fuerte, le dijo: —No, cariño. No estás muriendo. ¡Yo estoy empezando a vivir!*

---

**Darte a  
conocer y  
conocer al  
otro –eso es  
la intimidad.**

---

Los siete niveles de la intimidad

---

**Clichés, hechos  
y opiniones**

**¿Qué es la intimidad?**

Primero, comencemos con lo que la intimidad no es. La intimidad no es sexo. El sexo no garantiza la intimidad, no es igual a la intimidad, no es necesario para la intimidad, y la intimidad no pertenece al sexo.

La intimidad es revelarse uno mismo. Yo me muestro completamente a ti y tú te muestras completamente a mí. Darte a conocer y conocer al otro —eso es la intimidad.

Muchas veces, en lugar de mostrarnos a nosotros mismos y construir intimidad, nos escondemos. Pasamos mucho tiempo y energía escondiéndonos. ¿Por qué? Porque tenemos miedo. Tememos que, si las personas realmente nos conocieran, no nos amarían. Cuando alguien nos dice que nos ama, pensamos: «Solo amas a la persona que crees que soy», o «Dices eso ahora, pero si realmente me conocieras, ya no me amarías». Esto lleva a lo opuesto de la intimidad: la soledad.

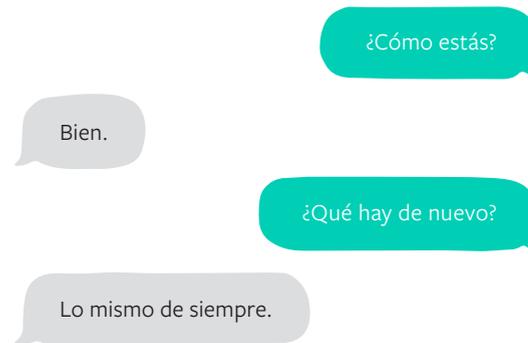
¿Puedes pensar en algo más solitario que pasar por la vida sin mostrar quién eres realmente? Puedes estar en una multitud y estar solo. Puedes estar en una relación y estar sola. Incluso, alguien a quien miramos y que aparenta estar muy bien, puede por dentro sentirse sumamente solo porque nadie lo conoce. La gente no está sola porque quiere estarlo. Las personas están solas porque no saben cómo darse a conocer, o no tienen la oportunidad de hacerlo. Los siete niveles de la intimidad les enseñan cómo darse la oportunidad de revelarse el uno al otro, y los preparara para hacerlo.

En un nivel muy práctico, los siete niveles de intimidad tienen que ver con la comunicación. ¿Cómo nos comunicamos con las personas que vemos a diario? ¿Cómo se comunicarán ustedes como marido y mujer? ¿Cómo nos damos a conocer, y cómo le damos a otros la oportunidad de darse a conocer? La comunicación es complicada, y difícil de entender y de pilotar. Los siete niveles de intimidad son un modelo simple para fortalecer la forma en que nos comunicamos en nuestras relaciones.

La intimidad es revelarse uno mismo.

Y es importante hacerlo bien. Si le preguntas a cien personas cuál es el secreto de un matrimonio exitoso, la mayoría de ellas dirá que es la comunicación. La comunicación es tan importante que hay dos sesiones completas de *Juntos es mejor*, dedicadas solo a ese tema. Profundicemos en el modelo de los siete niveles de la intimidad para dar claridad sobre cómo nos comunicamos.

**El primer nivel son los clichés.**



En el primer nivel de comunicación solo usamos clichés.

Estas frases trilladas se usan para evitar la intimidad. No revelamos nada de nosotros.

**El segundo nivel son los hechos.**

¿De qué conversamos en este nivel? Del clima. Y el juego de fútbol, y del clima, de lo que cenamos y... del clima.

En este nivel se logra algo que puede pasar como una conversación entre dos personas en un ascensor, pero todavía no se revela nada. Puedes tener una conversación completa con alguien y no compartir absolutamente nada de ti mismo cuando solo te mueves en el ámbito de los hechos.

¿Pueden los hechos conducir a la intimidad? Por supuesto. Pero la mayoría de las veces, como los clichés, se usan para evitarla.





**El cuarto nivel de intimidad son las esperanzas y los sueños.**

Todos tenemos esperanzas y sueños. Nada nos hace sentirnos más vivos que perseguir un sueño. Nada nos da más esperanza, estímulo y emoción que la conquista de un sueño. Y nada es más satisfactorio que ayudar a alguien a hacer realidad su sueño.

Estamos rodeados de sueños. Tú tienes tus sueños. Yo tengo sueños. Tu futuro cónyuge tiene sueños. Tus amigos tienen sueños. Cada persona que se cruza en tu camino también tiene un sueño. Y un aspecto sorprendente del espíritu humano, que a menudo pasamos por alto, es cuán natural es querer ayudar a otros a ir tras sus sueños.

**Uno de mis primeros sueños en mi lista de sueños fue surfear. Yo crecí en Illinois y vivo en el medio oeste del país, así que no tengo precisamente grandes oportunidades de surfear. Pero fue una de las cosas que se me vino a la mente en los primeros quince minutos en que hablamos de nuestros sueños, así que lo escribí. En julio pasado, fui con mi familia de vacaciones por una semana a la playa, y tuve la alegría de pasar dos horas tomando clases de surf con mi esposa y mi familia. Si nunca lo hubiera escrito, no sé si alguna vez lo hubiera hecho.**



Cuando conoces el sueño de alguien, naturalmente quieres ayudarlo a vivir ese sueño. Si alguien comparte un sueño contigo involuntariamente piensas en esa persona, en su sueño y en cómo puedes ayudarlo a que lo logre. Es solamente una reacción que ni siquiera tienes que pensar.

Es por eso que los sueños son tan esenciales para las relaciones. Nos dan energía y buena voluntad en la relación. Nos ponen a favor de los fines del otro. Y el beneficio no es solo el deseo de ayudar a alguien más a alcanzar su sueño. La relación es en ambos sentidos.

Cuando alguien te ayuda a lograr un sueño, se crea un vínculo sobrenatural entre ustedes dos. Casi no hay nada que tú no harías por ayudar a esa persona que te ayudó a hacer realidad tu sueño.

Si estás en una relación que está en dificultades, el cuarto nivel de intimidad será tu mejor aliado. Cuando llegas al cuarto nivel con alguien, las barreras se rompen, las viejas heridas se sanan y surge una nueva dirección de esperanza y emoción para la que antes era una relación inestable. Dos personas que comparten sus sueños; cambian la forma en que se comunican, interactúan y hablan entre sí. Se dan a conocer de una manera que crea vulnerabilidad y una poderosa buena voluntad.

Parte de la fórmula es conocer los sueños que tienen ambos. En la sesión dos, pasaron algún tiempo explorando sus sueños. Esos sueños animarán su matrimonio, les darán esperanza y edificarán su confianza y amistad. Al compartir sus sueños, los dos se convertirán en poderosos aliados, el uno para el otro.

Como esposos una de las mejores cosas que pueden hacer por su matrimonio es tener juntos un diario de sueños. Consigan un diario de sueños, escriban sus sueños y compártanlos el uno con el otro. ¿Hablarán de sus sueños todos los días? Probablemente no. Pero no debes olvidarte de los sueños de tu pareja. Cuando nos olvidamos de los sueños del otro, entra el resentimiento. Es entonces cuando comenzamos a pensar sobre todas las formas en que nos sacrificamos para que la otra persona lograra sus sueños, mientras nuestras esperanzas y sueños fueron pisoteados y olvidados.

Por eso hagan de sus sueños una parte regular de su conversación de pareja. Tal vez una vez al mes, saquen el libro de sueños y tómense unos quince minutos para mirar cómo van las cosas. Anoten sus sueños y la fecha. Luego, cuando vuelvan a abrir el diario, podrán actualizar su progreso hacia el logro de algunos de esos sueños, o podrán eliminar algunas cosas que ya no son realmente sueños, y experimentar la alegría de tachar aquellos sueños que se han alcanzado.







**El sexto nivel de intimidad está conformado por los miedos, defectos y fracasos.**

**El miedo** es un conductor primario de la persona humana, y si se lo permitimos nos alejará de la mejor versión de nosotros mismos. Es muy importante conocer nuestros miedos.

¿Conoces tus miedos? ¿Conoces los miedos de las personas que te rodean? Los miedos nos afectan de una manera poderosa. Cuando nos mueve el miedo, hacemos cosas que normalmente nunca haríamos y decimos cosas que usualmente no diríamos.

Estas motivaciones son fascinantes. Cuando las reconocemos, nos dan una visión increíble de lo que está sucediendo a nuestro alrededor. Claro, lo que las personas hacen y dicen es interesante, pero el por qué lo hacen es fascinante.

Por ejemplo, cuando estás en el tercer nivel de intimidad y alguien comparte una opinión, tienes que preguntar: ¿de dónde sacaste esa opinión? ¿Por qué opinas así?

Tú no naciste con opiniones. Las opiniones no vinieron configuradas. Entonces, ¿cómo las adquiriste? ¿Qué hiciste y qué te hicieron para que adoptaras esa opinión? ¿Qué aprendiste, viste o experimentaste que te condujo a esa opinión?

Eso es intimidad. La opinión es una cosa, pero el porqué, es algo total y completamente diferente. La intimidad es llegar al porqué. La intimidad es la revelación de nuestra propia persona, y el porqué es precisamente donde nos revelamos a nosotros mismos.

Nada aniquila más la intimidad que el miedo.

Considera la historia de Adán y Eva. Dios los crea, ellos comen de la fruta prohibida, se dan cuenta de que están desnudos y se cubren a sí mismos. Entonces, Dios aparece, y le pregunta Adán: «¿Dónde estás?» ¿Y qué le responde Adán? «Estábamos desnudos y con miedo, así que nos escondimos».



¿Cuál es nuestra primera reacción al miedo? Escondernos. Cuando tenemos miedo, nos ocultamos, y la intimidad se basa en revelarnos. Cuando tenemos miedo nos escondemos, y al escondernos le damos paso a la soledad.

El segundo aspecto del sexto nivel son los **defectos**.

Imagina esto, tu esposo viene y te dice: «Cariño, tengo este defecto. Sé que lo tengo y no lo quisiera. Yo interrumpo a la gente todo el tiempo y no me gusta hacer eso. ¿Me ayudas a superarlo?».

¿Qué tienes ahí? Humildad. Vulnerabilidad. Revelación personal. Entonces, imagina que le dices: «Sí, quiero ayudarte, pero no quiero decírtelo frente a otras personas ni insistirte de manera inoportuna, así que, ¿cuál será la mejor manera de ayudarte? ¿No decirte nada y simplemente tocarte ligeramente el brazo, o quizás, escribirte una nota en tu mesa de noche al final del día?».

Si hacen eso lograrán tener intimidad y se dejarán conocer mutuamente.

Pero la mayoría de las veces nos pasamos la vida discutiendo por nuestros defectos, como si fueran justificados o como si no fueran culpa nuestra, sino de otra persona.

El tercer aspecto del sexto nivel son los **fracasos**.

Todos cometemos errores de vez en cuando. Hace un tiempo, un amigo mío me compartió lo que hacían sus padres cuando él hacía un tontería.

Su padre le contaba una historia. Le hablaba de algún momento de su vida en que hubiera hecho algo descabellado. Inmediatamente se abrían las puertas de la intimidad entre ellos dos, ya que su padre se hacía vulnerable y humano.

Entonces su papá le decía algo así: «Hijo, hiciste una tontería, pero podemos encontrar una forma de salir adelante y te quiero ayudar a hacerlo. Eso sí, seamos claros, lo que hiciste estuvo mal hecho».



**El séptimo nivel de intimidad son las necesidades legítimas.**

¿Cuáles son las necesidades legítimas? Son necesidades que Dios te dio y que son indispensables para la supervivencia. Sin alimentos, morirás. Sin aire, morirás más rápido aún. Esas son nuestras necesidades legítimas.

¿Por qué nos las dio Dios? Porque son pistas respecto a lo que nos hará felices. Así de simple. Si realmente estás atento a tus necesidades legítimas, estas te revelarán lo que realmente te hará feliz.

Todos tenemos básicamente las mismas necesidades legítimas en las cuatro dimensiones de la persona humana: **física, emocional, intelectual y espiritual.**

Físicamente necesitamos dormir bien por la noche, comer alimentos saludables para nutrir nuestro cuerpo y hacer ejercicio. Cuando satisfaces tus necesidades, te sientes muy bien. Te sientes como un campeón. Cuando no lo haces, te sientes muy mal.

Emocionalmente, todos debemos enfocarnos en las relaciones. Cuando tus relaciones son sólidas y ordenadas, te sientes mejor y con mayor vitalidad. Eres más feliz.

Intelectualmente todos necesitamos leer buenos libros. Los libros cambian nuestras vidas. Si me muestras los libros que lees, te diré qué tipo de persona eres. Si me enseñas los libros que leerás el próximo año, te mostraré en qué tipo de persona te vas a convertir. Nos convertimos en los libros que leemos.

Espiritualmente necesitamos momentos de soledad y de silencio, leer las Sagradas Escrituras y practicar los sacramentos. Eres más feliz cuando estás inmerso en ello. Es así de simple.

Lo mejor es que satisfacer nuestras necesidades legítimas no implica un alto costo y son cosas bastante simples. Pero aún así las ignoramos, las dejamos de lado. ¿Por qué? Porque vivimos en una cultura que solo se enfoca en promover los deseos materiales de las personas.

**Tú prosperas cuando satisfaces tus necesidades.**

La felicidad no se encuentra en tus deseos. La felicidad se encuentra en tus necesidades. Tú prosperas cuando satisfaces tus necesidades.

Y esta es la cumbre de la intimidad: compartir entre sí las necesidades legítimas de cada uno y ayudarse mutuamente a construir una vida en torno a ellas. Cuando ustedes como esposos compartan sus propias necesidades legítimas y entiendan las necesidades del otro, su matrimonio florecerá; su vida se engrandecerá.

Los siete niveles de intimidad son un modelo de comunicación. Pero no son una escalera. No es que ustedes van a despertar por la mañana y van a pensar en que nivel estuvieron ayer y a decidir qué nivel esperan tener hoy. No, ustedes estarán entrando y saliendo de los siete niveles todo el tiempo, incluso en una sola conversación.

Lo que sucederá es que comenzarán a notar los siete niveles frecuentemente. Sin siquiera pensarlo, notarán en qué nivel están en un momento dado. Lo reconocerán en sus conversaciones de manera que podrán decidir no solo si desean profundizar en cierto tema, sino también qué tanto y cómo hacerlo.

¿Qué necesitaran para lograrlo? Tiempo libre, sin preocupaciones. Aquí es donde tiene lugar la intimidad. Tiempo juntos sin una agenda, sin tareas que hacer, sin distracciones. Ese tiempo crea el espacio para discutir sus esperanzas y sueños, sus miedos, defectos, fallas y sus necesidades legítimas. Aquí es donde está la aceptación. Aquí es donde está la intimidad. Aquí es donde está el amor.

¿Qué pasaría si desarrollan una buena comunicación en los niveles más profundos de intimidad en su matrimonio? ¿Qué tal si se sientan una vez al mes a hablar sobre su diario de sueños? ¿Qué podría pasar si hacen de sus miedos, defectos y fallas parte de su conversación regular? ¿Qué pasaría si todos los domingos por la noche hablan sobre sus necesidades legítimas y cómo pueden apoyarse para construir su vida alrededor de ellas?

En definitiva, la vida es amor. El amor requiere de una gran comunicación, y los siete niveles de intimidad te ayudarán a tener una vida llena de grandes conversaciones.





*El conflicto  
es inevitable*

No olvides que el amor verdadero no pone condiciones, no calcula ni se lamenta, simplemente ama.

—San Juan Pablo II

---

## **El conflicto es inevitable**

SESIÓN 5

# Sabiduría para el afecto:

## LA HISTORIA DE LA DOCTORA VINSON

---

Hace unos años fui al médico para hacerme un examen, antes de someterme a una cirugía. Mi médico habitual no pudo atenderme ese día, así que me vio la doctora Vinson; una doctora a quien yo no conocía. La conversación que tuvimos durante el examen me sorprendió.

**La doctora Vinson me contó que ella y su esposo se habían separado recientemente. Los dos vivieron juntos nueve años y luego se casaron. Estuvieron casados seis años y en ese tiempo tuvieron dos hijos. Mientras reflexionaba con tristeza sobre la desintegración de su matrimonio, pronunció unas palabras tan conmovedoras que las escribí tan pronto salí de su oficina.**

**«Nuestra relación empezó a morir lentamente desde el día en que nos casamos. No necesitas amor; necesitas intimidad, confianza e interés por la otra persona. Una relación puede prescindir del amor; son las otras cosas las que no pueden ser reemplazadas».**

**No estoy de acuerdo con ella en que una relación «pueda prescindir del amor». Quizás ella esté confundiendo el amor con el latido acelerado del corazón y los momentos sin aliento que en realidad son más bien característicos de la etapa de enamoramiento.**

**Lo que me llama más profundamente la atención de sus palabras, son sus ansiosos deseos de atención y afecto. Ella dijo: «Necesitas intimidad, confianza, interés». En esto ella tiene toda la razón. Cada relación, cada matrimonio, cada persona necesita de intimidad, confianza e interés.**

*Lo que realmente estaba diciendo era: «Anhele ser escuchada, ser amada y que se interesen por mí. Necesito profundamente atención y afecto».*

---

**Todos necesitamos de eso. Sin esas cualidades, una relación se marchitará y morirá. Sin ellas, no hay amor.**

**Ustedes  
dos son  
un equipo.**

---

El conflicto es inevitable

---

**El conflicto  
sucede**

¿Recuerdas tu primera pelea como pareja? ¿Su primer desacuerdo?  
Yo sí.

**Nos habíamos mudado a Europa por el trabajo de mi esposo. Mientras él viajaba por todo el mundo y —desde mi perspectiva— lo pasaba de lo más divertido, yo me sentía sola, aburrida y descuidada. Cuando compartí cómo me sentía, yo esperaba que él me escuchara con atención y me hiciera sentir mejor. Sin embargo, su respuesta fue preguntarme si lo que yo esperaba era que él renunciara a su trabajo, y me dijo, claramente, que no era su responsabilidad hacerme feliz. La verdad es que Leo estaba bajo una enorme presión y tenía miedo de fracasar en su carrera. Ninguno de nosotros estábamos realmente escuchando a la otra persona. En lugar de aceptar y enfrentar el conflicto, ambos nos cerramos. No nos gustó cómo se sintió, así que dejamos de hablar de eso y nos guardamos todos nuestros sentimientos al respecto. Lo cual no es un buen hábito para desarrollar.**



El conflicto sucede.

Nunca lo pensarías al ver una película de Disney en donde sus protagonistas —Anna y Kristoff— viajan juntos hacia el futuro. O al ver una comedia romántica, donde el hombre y la mujer se buscan el uno al otro, superan de forma divertida todo tipo de obstáculos, y aterrizan al final uno en los brazos del otro. Nadie menciona que el futuro pueda tener obstáculos o dificultades en el camino. Todo es un: «y vivieron felices para siempre».

Por eso es fácil pensar que el conflicto en el matrimonio es algo negativo. Significa que estamos en problemas y que el matrimonio no podrá sobrevivir.

Así pensaba Rita. Ella detesta tener conflictos, así que los evita como sea. Si la conversación se pone un poco tensa, encontrará una forma de distraerse fingiendo que acaba de recibir un mensaje de texto importante o cambiará el tema por completo. Tampoco le gusta tocar temas en los que ella y su esposo Joseph podrían no estar de acuerdo. Ella evita demostrar cómo se siente cuando sus sentimientos son lastimados o cuando está decepcionada.

**La meta no es estar libre de conflictos.**

A Rita no le gusta compartir abiertamente sus pensamientos y opiniones cuando sabe que ella y Joseph no están de acuerdo en algo. Ella evita el conflicto porque piensa que eso muestra que la relación está en problemas.

A Joseph no le gusta el conflicto. A nadie le gusta, pero Joseph tampoco se preocupa mucho por eso. Él sabe que a veces las personas no están de acuerdo; él entiende que puede llevar algo de tiempo discutir esas diferencias y llegar a un acuerdo o resolución. Así que no le huye a compartir sus sentimientos cuando está tratando un tema que lo está molestando en el matrimonio. Él no se enfada, pero tampoco le importa sentirse un poco incómodo al hablar de ciertas cosas, como por ejemplo, que realmente preferiría no salir con algunos de los viejos amigos de Rita, ya que siempre lo hacen sentirse excluido.

Joseph quiere que juntos sean mejores en todo sentido. Él sabe que si la relación va a fortalecerse con el tiempo, tendrán que tocar temas en los que difieren y tendrán que llegar a un común acuerdo. Algunas veces, eso significará hacer concesiones. Otras veces, significará saber que tienen opiniones diferentes y que deberán tolerar la forma de sentir o de pensar del otro con respecto a ciertas cosas. Joseph invierte energía en acercarse abiertamente a Rita y dar lo que espera recibir: honestidad y el deseo de fortalecerse como pareja.

El conflicto no solo es inevitable en el matrimonio; es perfectamente normal. Es parte de la vida. Esa es una de las razones por las que los votos matrimoniales incluyen frases como «en la prosperidad y en la adversidad», «en la riqueza y en la pobreza» y «en la salud y en la enfermedad».

El conflicto sucede. Pasa en las relaciones familiares, en las relaciones laborales, en las relaciones de amistad, y ciertamente ocurrirá en tu matrimonio. Sucede en todas las relaciones.

El conflicto es inevitable, y puede convertirse en una fuente sana de crecimiento y unión en la pareja. Aprender a manejar bien el conflicto es una parte integral de estar casados, y de enfrentar el futuro juntos.

**VOTOS DE LA IGLESIA  
Y CONSENTIMIENTO**

*Yo, te recibo a ti, como  
esposa/esposo y me entrego  
a ti, y prometo serte fiel en la  
prosperidad y en la adversidad,  
en la salud y en la enfermedad,  
y así amarte y respetarte todos  
los días de mi vida.*

La meta no es estar libre de conflictos. La noción de Rita de que el conflicto es malo y un signo de debilidad no es realista. Por el contrario, la meta es encontrar una manera de tener un conflicto sano, constructivo y donde los involucrados se sientan seguros. Los matrimonios sólidos crean un ambiente donde ambos cónyuges se sienten escuchados, valorados y amados cuando un conflicto ocurre. Los matrimonios saludables encuentran formas de resolver sus conflictos y avanzar juntos. Los matrimonios grandiosos proveen un lugar seguro para lidiar con el conflicto, lo cual resulta en algo mejor para ambos cónyuges.

Ustedes dos son un equipo. Uno de los aspectos más bellos del matrimonio es saber que tienes un compañero o una compañera de equipo que está totalmente comprometido contigo todo el tiempo y que siempre tiene tus intereses en su corazón.

**Oren juntos:**

ORACIÓN DE SAN FRANCISCO DE ASÍS

**Señor, hazme instrumento de tu paz;  
donde haya odio, que yo siembre tu amor;  
donde haya ofensa, lleve yo el perdón;  
donde haya duda, que yo lleve la fe;  
donde haya desesperación, que yo lleve la esperanza;  
donde haya oscuridad, que yo lleve la luz  
y donde haya tristeza, que yo lleve la alegría.**

**Oh Divino Maestro,  
has que yo no busque  
ser consolado sino consolar;  
ser entendido sino entender;  
ser amado sino amar;  
pues es dando que recibimos;  
es perdonando que somos perdonados;  
y es muriendo que nacemos para la vida eterna.**

El conflicto es inevitable

El propósito  
en común

Me encanta viajar. Especialmente me encantan las peregrinaciones de Dynamic Catholic a Roma y Asís, o a Tierra Santa. Esos lugares inspiran mi fe y profundizan mi amor por el catolicismo de maneras realmente especiales. Pero siempre estoy contento de volver a casa, tanto así, que suelo saludar emotivamente a las personas que encuentro al llegar al aeropuerto de Estados Unidos, mi tierra natal.

Me encantan los Estados Unidos. Es un gran país. Viajar me recuerda lo bien que vivimos aquí. Una de las razones por las que los Estados Unidos ha sobrevivido y prosperado durante aproximadamente doscientos cincuenta años en medio de todo tipo de circunstancias, es gracias a nuestra Constitución. Ese documento único nos recuerda quiénes somos.



**Nosotros el Pueblo** de los Estados Unidos, a fin de formar una Unión más perfecta, establecer Justicia, afirmar la Tranquilidad interior, proveer la Defensa común, promover el Bienestar general y asegurar para nosotros mismos y para nuestros descendientes los beneficios de la Libertad, establecemos y ordenamos esta Constitución para los Estados Unidos de América.

La Constitución define nuestro propósito. Establece cómo vamos a vivir juntos, como un solo pueblo y cómo goberarnos. Cuando estamos en desacuerdo, nos proporciona una guía y nos recuerda cómo resolver esas diferencias. Tenemos un propósito común de formar una unión más perfecta y asegurar la bendición que es gozar de libertad.

Repito, como pareja, ustedes dos son un equipo. **Uno de los aspectos más bellos del matrimonio es saber que tienes un compañero o compañera de equipo, que está totalmente comprometido contigo todo el tiempo y que siempre tiene tus intereses en su corazón.**

En el matrimonio, los dos realmente se vuelven uno solo. Ya no se trata del ego individual, por el contrario, un bien mayor, el bien común. Todo tiene que estar subordinado a la meta y al propósito del equipo. El logro individual no significa nada. **La mayoría de los**

**equipos no fallan porque carecen de talento, sino porque carecen del carácter necesario para subyugar la ambición personal a un propósito común.**

Cuando ocurre un conflicto en los Estados Unidos, lo primero que hacemos es mirar la Constitución y recordar nuestro propósito.

¿Cuál es su propósito como pareja casada? Eso es algo que ustedes mismos tienen que establecer. ¿Ser mejores, juntos?, o ¿ayudarse el uno al otro a convertirse en la mejor versión de sí mismos?, o quizás ¿ayudarse mutuamente a llegar al cielo? No tienen que ser extraordinariamente creativos, no necesitan escribir su propósito en rima o sacarlo de algún pergamino perdido y hallado en el desierto. Pueden elegir entre una de estas tres opciones que acabamos de mencionar o adaptar una de ellas de forma que les sirva a los dos.

El punto es conocer su propósito. De común acuerdo, definan su propósito, un propósito inmutable, con el cual los dos se identifiquen profundamente. De tal forma que cuando estén en medio de un desacuerdo o discusión, puedan referirse a ese propósito. Por ejemplo, si su propósito es ayudarse el uno al otro a llegar al cielo, entonces la discusión se centra en cómo sus opiniones o ideas realmente satisfacen ese propósito de ayudarse a llegar al cielo.

Si ese es su propósito, entonces de ahora en adelante cuando discutan, discutirán por algo. Discutirán sobre cuál es la opción que realmente les permite ayudarse el uno al otro a llegar al cielo. Ya no estarán discutiendo en contra de algo. Más importante aún, ya no estarán discutiendo en contra de alguien. Ya no es personal; es intencional. Y esa es una conversación completamente diferente.

Con demasiada frecuencia, en la política (e incluso en los matrimonios), los argumentos son solo en contra de algo y rápidamente se vuelven personales. Compartir un propósito en común te da la libertad de elevar la conversación y el desacuerdo a un nivel productivo. Se torna en algo constructivo. ¿Cómo podemos construir nuestro propósito?

Y eso es lo que hace que el conflicto sea saludables y constructivo.





## Lo que nadie te dice como mujer

La cultura me mintió repetidas veces. Siempre se me dijo: «Puedes hacerlo todo», «Tener hijos no conlleva ningún sacrificio» «Puedes tenerlo todo y hacerlo todo». Esto me lo dijeron una y otra vez.

Pero cuando tuve a mi primer hijo, una niña, todo cambió. Yo cambié. Tan pronto nació, supe que yo estaba íntima y físicamente vinculada a ella, de una manera profunda y diferente a la de mi esposo. Simplemente sucedió. Ser madre hace eso. Te cambia. Te lleva a un hermoso y nuevo capítulo de la vida para el que nadie puede prepararte completamente. Tú. Una madre.

Mi esposo me amaba, y amaba a nuestra pequeña niña. Me ayudaba a cambiar los pañales y me ayudaba con las cosas de la bebé. Pero rápidamente me di cuenta de que esto no era cincuenta-cincuenta. Yo era la madre y nadie más podría ser su madre. Mi marido desempeñaba un papel importante pero él no era su madre. Mi metamorfosis es difícil de describir, pero desde el momento en que la tuve en mis brazos supe que sus necesidades estaban primero. La vida dio un giro.

Empecé a preocuparme de perder todos mis sueños y metas profesionales. Nadie me había preparado para esto. Siempre asumí la mentira de la cultura de que «puedes hacerlo todo» y de que «tu trabajo te define como persona». Pero eso no era cierto. Solo al tiempo comencé a considerar la idea de que sí puedes hacerlo todo, pero no a la vez. Y, me di cuenta de que definitivamente tienes que sacrificar. Esa es la realidad.

Aquí está lo que desearía que alguien me hubiera dicho antes de casarme:

1. Tener una familia requiere sacrificio. No hay manera de evitarlo. Pero tu familia será lo mejor que te puede pasar. El sacrificio no es el mismo para todos. Para algunas mujeres significa quedarse en casa para cuidar de su familia. Para otras mujeres significa trabajar para mantener a su familia. Pero de cualquier manera, son sacrificios. Vivimos conforme a nuestras prioridades y nos sacrificamos por nuestras familias de diferentes maneras y eso está bien. No te preocupes de cómo lo hacen los demás o de cómo se ve desde afuera. Las familias requieren sacrificio porque el amor requiere sacrificio.
2. Sí, puedes hacerlo todo, pero no a la vez. Tratamos las decisiones respecto a nuestra profesión y la familia como si fueran definitivas y absolutas, pero la verdad es que la vida viene en capítulos. Y los capítulos cambian.

## El conflicto es inevitable

---

# Claves para un conflicto saludable

La mayoría de las personas piensan que las relaciones consisten en dar y tomar. Sin embargo, en las relaciones saludables, nadie toma nada. Solo se da y se recibe.

**Las relaciones son para trabajar en equipo, no para tomar lo que quieres.** De hecho, las relaciones no consisten en conseguir algo. Se tratan de dar y de recibir, de trabajar juntos por el bien común.

Uno de los obstáculos que encontramos en el trabajo en equipo es el ego. La peor disfunción en una relación ocurre cuando las personas buscan la realización personal a expensas del equipo.

Tú y tu cónyuge son un equipo. Ustedes comparten un propósito en común que es inmutable. ¿Cómo le va a tu equipo?

Todo tiene que estar subordinado a la meta y al propósito del equipo. Si el equipo pierde, todos pierden. La intimidad y el matrimonio requieren trabajo en equipo. Cuando surge un conflicto, la pareja tiene que tener un plan para lidiar con el conflicto por el bien del equipo.

Ese plan siempre incluirá:

**1. Recordar el propósito.**

Ustedes han acordado como pareja, un propósito inmutable para su matrimonio. Ahora, cuando no estén de acuerdo en algo, recuerden ese propósito. Delimiten la conversación teniendo en cuenta cómo este desacuerdo puede ayudarles a cumplir su propósito como pareja. Por ejemplo, si su propósito es ayudarse el uno al otro a convertirse en la mejor versión de sí mismos, entonces el foco de la discusión será cómo sus opiniones o ideas realmente pueden hacer que eso suceda.

Ahora estarán discutiendo por algo. Ya no estarán discutiendo en contra de algo. Lo más importante es que ya no estarán discutiendo en contra de alguien. Ya no es personal. Es intencional.

**2. Respirar profundamente.**

Thomas Jefferson tenía un dicho famoso: «Cuando estés enojado, cuenta hasta diez antes de hablar. Si estás muy enojado, cuenta hasta cien». Tenía razón. Tomar un descanso cuando surge un conflicto puede ser beneficioso. Haz algo que te relaje. Tómallo con calma. Da un paseo por unos minutos. Escucha música relajante. Inhala profundamente. Todo esto puede calmar el proceso y ayudarte a enfocarte en el trabajo en equipo en lugar de enfocarte en tu individualidad.

El tomar las cosas con más calma te puede ayudar a enfocarte en tu pareja, en lo que ella siente, piensa y dice, y también te ayudará a demorar la necesidad de expresar tus propios pensamientos y sentimientos. Esto crea espacio en la conversación e impide que tomes las cosas de forma personal o que pierdas la calma.

**3. Escuchar atentamente.**

Todos deseamos ser escuchados. Es una de las formas en que nos sentimos más amados y esto es especialmente cierto en nuestro matrimonio. Esa persona que nos importa más que nadie, puede darnos el mayor regalo de amor simplemente escuchando nuestras heridas y sentimientos más profundos, manteniendo contacto visual para hacernos saber que tiene interés de conocernos profundamente, y de vez en cuando, ofrecer una palabra amable, incluso cuando no está de acuerdo con algo que decimos.

Con solo el hecho de escuchar atentamente a tu pareja, tu estas mitigando la situación y ofreciendo amor durante la discusión. Estás comunicando aceptación incluso cuando están en desacuerdo.

**4. Asumir responsabilidades.**

Las personas saludables asumen al menos parte de la responsabilidad en el problema. No se retiran a la defensiva sin siquiera asumir ninguna responsabilidad. Las personas sanas son dueñas de sus acciones y palabras. No recurren a la fabricación de excusas.



El acto de asumir la responsabilidad subraya el hecho de que ustedes dos son un equipo. Señala un camino a seguir donde ambos crean la solución, en lugar de que uno de los cónyuges acepte la responsabilidad mientras que el otro soluciona el problema, como si el desacuerdo en el matrimonio se basara en el modelo «yo gano, tú pierdes». Cuando ambos cónyuges aceptan la responsabilidad, la relación se mueve hacia un modelo de trabajo en equipo donde ambos ganan.

**5. Hablar respetuosamente.**

El trabajo en equipo requiere respeto y el respeto no da lugar a insultos, actitudes evasivas, ridiculizaciones sarcásticas o manipulación.

En cambio, el respeto genera energía positiva. El respeto les recordará que a veces es más importante actuar con amor que tener la razón. Y el respeto les dará lo que esperan recibir a cambio.

Al final, el objetivo de manejar el conflicto no es tener la razón. El objetivo es fortalecer la relación al escuchar, amar y encontrar una vía sana para seguir hacia adelante. Hacer concesiones o acuerdos es bueno. De hecho, es mejor que eso, es maravilloso.

Pero el sacrificio puede ser incluso superior a hacer concesiones. El sacrificio distingue a los matrimonios católicos que viven con fidelidad, de los de la cultura, porque la Biblia y Cristo fundamentan nuestras relaciones en el poder del sacrificio. El amor desinteresado se sacrifica por el bien del otro. Y cuando ambos cónyuges abrazan el amor sacrificado y desinteresado encarnado en Jesús, el matrimonio adquiere una fuerza sobrenatural y divina.

---

## Tú y tu cónyuge son un equipo.

**Para discutir:**

¿Qué podría estar enseñándote este pasaje de la Biblia sobre el manejo de conflictos en tu matrimonio?

*Si se dejan llevar por la ira, que no sea hasta el punto de pecar y que su enojo no dure más allá de la puesta del sol. Y no den al diablo oportunidad alguna... Que no salgan de su boca palabras groseras; si algo dicen, que sea bueno, edificante, oportuno y provechoso para quienes les escuchan... Que desaparezca de entre ustedes toda agresividad, rencor, ira, indignación, injurias y toda clase de maldad. Sean más bien bondadosos y compasivos los unos con los otros, y perdónense mutuamente, como Dios los ha perdonado por medio de Cristo. (Efesios 4, 26-32)*

**El trabajo  
en equipo  
requiere  
respeto.**

---

El conflicto es inevitable

---

**¡Sonríe!**

5.1

5.2

5.3

5.4

5.5







# Oración y espiritualidad

El amor entre marido y mujer es la fuerza  
que mantiene unida la sociedad.

—San Juan Crisóstomo

---

## Oración y espiritualidad

SESIÓN 6

# Sabiduría para un legado:

## LA HISTORIA DE HARRY Y REGINA

---

La historia de Harry y Regina fue noticia en los Estados Unidos. Ellos disfrutaron de una relación romántica toda la vida, pero también trabajaron en ella. Iban a misa juntos, oraban juntos, jugaban a las cartas juntos y compartían en casi todos los aspectos de su vida. La atención y el afecto mutuo colmaban su relación. Tenían pequeños hábitos, como el de los sábados por la noche cuando veían la televisión juntos en el sofá y tomados de la mano. Cuando sonaba la música, sus hijos ayudaban a su mamá a ponerse de pie para que pudiera bailar, ya que le encantaba. Harry solía decir que Regina hacía que cualquier hombre se viera como un buen bailarín, de lo bien que ella bailaba.

Harry y Regina trajeron seis hijos al mundo, seguidos de catorce nietos. Harry se vio a sí mismo como el protector de Regina a lo largo de sus sesenta y cinco años de matrimonio. Él trabajó como maestro y fue director y entrenador en el sistema escolar local, y ella trabajó como secretaria de la escuela después de ser ama de casa. Vivieron en la misma casa durante décadas, hasta que necesitaron de mayor cuidado y se mudaron a otra ciudad para estar cerca de su hija que era enfermera.

En el hogar de ancianos, el cuidador acostaba a Regina todas las noches. Luego, Harry entraba y la bendecía con agua bendita y le daba un beso. Ese era parte de su ritual diario.

Su hija Karen comentó: «Cuando mamá enfermó, tratamos de dejarle claro a papá que mamá no iba a vivir mucho. Al principio él se puso muy inquieto por uno o dos días.

*Y luego se puso muy tranquilo, y yo creo que él decidió: “No, no se irá sin mí”.*

Mamá había dicho que no quería estar allí sin papá. Eran muy devotos el uno al otro».

Harry murió un domingo por la mañana a las siete y media de la mañana, a la edad de noventa y un años. Regina murió ese mismo día a las seis y media de la tarde, a la edad de ochenta y nueve años. Ambos fallecieron en la misma habitación que habían compartido por los últimos dos meses en el hogar de ancianos.

Harry y Regina habrían celebrado su sesenta y seis aniversario de boda, tan solo una semana después. En cambio, cumplieron su deseo de pasar a la otra vida y llegar al hogar eterno juntos. «Creo que todos estuvimos de acuerdo en que no fue una coincidencia», dijo su hija.

Lo mejor de todo es que su familia decidió celebrar la unión de sesenta y cinco años de Harry y Regina junto con la misa de su funeral en su parroquia local. Las nietas cargaron el ataúd de Regina y los nietos el de Harry.

Ese sí es un legado de fe y amor.

---

**Cava el  
pozo antes  
de tener  
sed.**

---

Oración y espiritualidad

---

**Lo que hacen los  
mejores amigos**

**El matrimonio requiere trabajar arduamente.**

Un romance de cuento de hadas es solo eso: un cuento de hadas. La vida está llena de altibajos, alegrías, luchas, éxitos, desafíos, enfermedades, dificultades financieras, celebraciones, sentimientos heridos y expectativas sin llenar. El matrimonio no retira todo eso, ni te da una fórmula para evitar esas circunstancias de la vida, pero te da a alguien con quien caminar por la vida.

Las parejas con matrimonios dinámicos saben que habrá dificultades. Y como tienen esa expectativa, no temen cuando llegan los retos. También entienden que el arduo trabajo que conlleva el matrimonio es el mejor tipo de trabajo, ya que lo haces con tu mejor amigo. La ardua tarea del matrimonio solo se siente fuera de lugar si la persona cree que el matrimonio no requiere de ningún esfuerzo.

Las parejas con matrimonios dinámicos también saben que necesitarán muchos recursos para que su matrimonio prospere. Buscarán y utilizarán recursos como los ofrecidos a través de Dynamic Catholic. Escucharán charlas, o leerán libros sobre matrimonios prósperos. Asistirán a eventos para matrimonios que se ofrezcan en su área y estarán buscando constantemente a otras parejas que parezcan tener matrimonios dinámicos, para así pedirles consejo.

De todos los recursos que Dios nos ha dado para el matrimonio, dos son de vital importancia.

**El primero es la oración.** Cuando las circunstancias de la vida se tornan difíciles, naturalmente recurrimos a la oración. Pero las parejas con matrimonios dinámicos, introducen la oración a su matrimonio antes de que las cosas se pongan mal, así ya tienen el hábito establecido cuando lo necesitan. Estas parejas conocen el antiguo y sabio dicho: «Cava el pozo antes de tener sed». Ellas recurren a Dios y le piden su guía y liderazgo. Le piden que los dirija en su matrimonio. Hay muchas formas de oración: alabanza, adoración y confesión. Establecer un hábito de oración, donde acudimos a Dios en busca de su guía, es fundamental para un matrimonio dinámico.

Dios nos ama a cada uno de nosotros como si solo existiera uno de nosotros.

—San Agustín

Para introducir la oración en su relación, pueden empezar ahora mismo con algo simple. ¿Qué tal si configuran una alarma en su teléfono todos los días al mediodía, y cuando suene esa alarma, cada uno reza un Padrenuestro por la intención de su boda? Este hábito diario los conectará más como pareja. Esa pequeña interrupción les ayudará a acostumbrarse a enfocar su día alrededor de Dios y de su pareja. Su boda estará resguardada por esta intención y cosechará beneficios inimaginables.

**El segundo recurso importante es encontrar una pareja mentora.** Qué bendición es recibir aliento y sabiduría de otra pareja con más experiencia, y que además vive el matrimonio dinámico que ustedes sueñan tener.

Si quisieras ser el mejor individuo del mundo en algo específico, ¿qué harías? Si lo piensas seriamente, lo primero que harías sería encontrar a alguien que pueda entrenarte. Las parejas que tienen el papel de mentores funcionan como un entrenador. Les ayudarán a abordar su matrimonio con el objetivo de que tengan el mejor matrimonio posible.

Los matrimonios necesitan recibir formación, orientación y motivación de vez en cuando. Dios nos ha dado muchos recursos para el matrimonio, pero muchas parejas esperan demasiado tiempo para aprovecharlos. Encuentren una pareja de mentores. Oren juntos. Aprovechen ahora mismo los recursos que le darán vida a su matrimonio, eso creará un pozo abundante de fortaleza para cuando las cosas se pongan difíciles. Caven bien el pozo antes de que les de sed.

**Ejercicio:**

Den un primer paso ahora: programen la alarma de su teléfono para el mediodía de mañana y hagan una breve oración, o digan un Padrenuestro por la intención de su boda y de su matrimonio.



Notas

Lined area for notes with horizontal dotted lines.

Oración y espiritualidad

---

# Ayuda de clase mundial





## Oración y espiritualidad

---

*Tobías se levantó de la cama y dijo a Sara: «Levántate, hermana mía. Oremos los dos, supliquémosle a nuestro Señor para obtener su gracia y su protección».*

*Ella se levantó y juntos se pusieron a orar por su salvación:*

*«Bendito eres, Dios de nuestros padres y bendito sea tu Nombre por los siglos de los siglos. ¡Los cielos y todas las criaturas te bendigan de siglo en siglo!*

*Tú creaste a Adán, tú creaste a Eva, su mujer, para que fuera su compañera y su ayuda y de ambos nació toda la raza humana. Tú dijiste: “No es bueno que el hombre esté solo, hagámosle una compañera semejante a él”.*

*Ahora no he buscado el placer al casarme con esta hermana, lo hago con un corazón sincero. Ten piedad de ella y de mí y llévanos juntos hasta la vejez».*

*Terminaron diciendo juntos: «¡Amén, Amén!» Luego se acostaron para pasar la noche.*

*(Tobías 8, 4-9)*

---

# Nuestra vida cambia cuando nuestros hábitos cambian

**Nuestra vida cambia cuando nuestros hábitos cambian.**

Si deseas estar más saludable, cambia tus hábitos de ejercicio y alimentación. Si deseas tener relaciones más sanas, cambia la forma en que pasas el tiempo con las personas y la forma en que hablas con ellas. Y si quieres ser espiritualmente saludable, cambia tus hábitos espirituales.

El hábito número uno que puede contribuir a una vida espiritual más próspera es la oración.

Hace unos meses estaba visitando una escuela primaria, y un niño de tal vez unos siete años, me preguntó: «¿Por qué rezas?» A veces una pregunta es tan simple, que hace que te detengas a reflexionar sobre la respuesta.

Yo conozco todas las respuestas correctas de esa pregunta. El catecismo nos dice que los propósitos y formas de oración son: adoración, petición, intercesión, acción de gracias y alabanza. Pero sabía que esta respuesta no iba a satisfacer a mi joven y curioso amigo.

Entonces le hice la misma pregunta que él me había hecho: «¿Por qué rezas tú?».

Él no tuvo que pensar mucho en la respuesta. Espontáneamente me dijo: «Bueno, Dios es mi amigo y a los amigos les gusta saber lo que pasa en las vidas de cada uno».

**La oración es el hábito más importante para una vida espiritual saludable.** Para los católicos altamente comprometidos, Dios no es una fuerza distante, sino un amigo personal y un consejero. Estas personas tratan de escuchar la voz de Dios en sus vidas y creen que hacer la voluntad de Dios es el único camino que conduce a la felicidad duradera.

¿Estamos diciendo que el resto de los católicos no oran? No, pero su oración tiende a ser espontánea e inconsistente. Los católicos altamente comprometidos tienen un compromiso diario con la

oración, una rutina. La oración es una prioridad para ellos. También tienen una forma estructurada de orar; muchos de ellos rezan a la misma hora todos los días. La rutina que siguen durante ese tiempo de oración varía de persona a persona, pero tienden a respetar su propia estructura individual. Es un hábito.

Muchos de nosotros hemos aprendido un tipo de oración y tendemos a encasillarnos en ella para toda la vida. Pero la vida cambia y trae nuevas estaciones. Lo que antes era desafiante y emocionante, se vuelve aburrido y rutinario. Lo que una vez se sentía vacío y hueco más adelante puede tener significado y propósito.

Analiza el silencio. Cuando dos personas están saliendo por primera vez, el silencio puede ser insoportable. El silencio en una primera cita puede ser como el beso de la muerte en una relación. Pero con el tiempo, a medida que una relación evoluciona en un gran amor, dos personas a menudo aprenden simplemente a disfrutar el estar juntos en silencio. Una vez que su relación llega a esta etapa, lejos de ser incómodo, el silencio puede ser reconfortante y eficaz. Han aprendido sencillamente a estar el uno con el otro.

Una vida de oración profunda se desarrolla de la misma manera. Al principio el silencio puede ser insoportable, casi tortuoso, pero con el tiempo aprendemos a tolerarlo y luego a disfrutarlo. En poco tiempo nos encontramos anhelándolo más y más.

**La claridad surge del silencio y esto lo sabes instintivamente.** Si realizas un viaje por carretera, en un auto lleno de gente y se pierden, ¿qué pide el conductor que hagan? Pide que apaguen la música y hagan silencio. ¿Por qué? Porque cuando necesitas perfecta claridad, necesitas silencio. Y las personas que viven la vida con gran pasión y propósito, no tienen miedo de pasar un tiempo a solas y en silencio con Dios.

La quietud es algo especialmente importante para nuestro desarrollo espiritual porque es en el silencio que Dios nos habla. Nosotros oramos por muchas razones y una de esas razones es

La claridad surge del silencio.





**Así como es tu vida de oración, así también es tu vida espiritual.** La falta de una vida espiritual profunda, hará que sea más difícil superar las dificultades de la vida y del matrimonio. Como te habrás podido dar cuenta, la oración será el cimiento de la vida espiritual de ustedes como pareja.

Entonces la pregunta es la siguiente: ¿Cómo van a orar como pareja? ¿Cómo mantendrán fuerte el cimiento espiritual de su matrimonio?

Lo primero que deben saber es que esta no es una pregunta que se responde una vez y ya. Esta pregunta debe ser parte de su conversación regular como pareja casada. Su matrimonio pasará por diferentes etapas de la vida, y cada nueva etapa tendrá diferentes requisitos. Aquí les presento una lista de algunas de las etapas por las que atravesará su matrimonio:

- La efervescencia de las primeras citas y la emoción del cortejo y del compromiso.
- El establecerse y comenzar una nueva vida juntos como una pareja casada.
- La transición a la crianza de los hijos.
- El redescubrirse el uno y el otro, como compañeros, cuando los hijos se van del hogar y ustedes vuelven a quedar juntos y solos de nuevo.
- La celebración y la bienvenida de los nietos y bisnietos.
- La atención y el cuidado cuando los problemas de salud y el envejecimiento comienzan a pasar la factura.

Durante las etapas cambiantes de la vida y del matrimonio, tu vida de oración deberá cambiar también. De niño, puede que solo aprendas a rezar el Padrenuestro. A medida que creces, quizás añadas una simple oración antes de las comidas y una oración antes de acostarte. Ya de adulto, puede que empieces a pasar por la Iglesia a orar, siendo receptivo al Espíritu Santo.

Tu y tu pareja han entrado recientemente en una nueva etapa de la vida. El compromiso es una época completamente diferente a las primeras citas. Pronto estarán casados y el matrimonio es

una nueva etapa de la vida. Con estas etapas cambiantes, también vendrán cambios y crecimiento a su vida de oración.

Una de las cosas importantes que tú y tu pareja deben tener en cuenta es preguntarse continuamente cómo será su vida de oración como esposos. Observemos tres ejemplos de cómo orar como pareja.

### EL PROCESO DE LA ORACIÓN

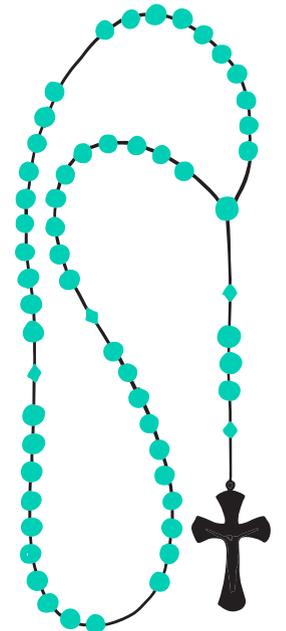
En la última sesión hablamos sobre el uso del proceso de la oración. Este hermoso proceso no es solo para tu oración personal. Puedes orar con tu cónyuge, y cuando lo hagas, adquirirá una dimensión completamente nueva.

Como pareja introduzcan poco a poco este pequeño y simple hábito en su vida diaria, y ábranse al manantial de la presencia de Dios. Luego, permitan que esa presencia los guíe a través de la aventura de experiencias que trae consigo cada matrimonio. Lo mejor de todo será que observen cómo ese manantial de su vida de oración da frutos en la vida de su familia y de sus hijos. Ese es el poder que tiene la oración.

### EL EVANGELIO DEL PRÓXIMO DOMINGO

Otra gran manera de orar con tu pareja es leyendo con ella. Leer nutre la mente y tranquiliza el alma. Te permite ver cosas que nunca has visto y experimentar cosas que nunca has vivido. Te hace mirar hacia el futuro y hacia el pasado, y te deja visualizar lo mejor que la vida nos ofrece.

Lean las Sagradas Escrituras. Elijan una noche cada semana para pasarla juntos. Lean el Evangelio del domingo y compartan lo que les llama la atención. Lentamente construyan este hábito en su matrimonio. Si tú y tu cónyuge leen el Evangelio juntos cada semana, se sorprenderán de cómo comenzará a crecer su conocimiento y entusiasmo por la fe. También conocerán a Jesús en los Evangelios y cuando vayan a misa, estarán preparados de una manera completamente nueva.



Visita [dynamiccatholic.com](http://dynamiccatholic.com) para obtener una copia gratuita del libro *Redescubre el rosario*, el cual te ayudará a establecer este hábito.

**EL ROSARIO**

El rosario es eficaz. Te llenará de una increíble sensación de paz.

El rosario tiene algo especial que calma nuestro corazón y nuestra mente. Pone las cosas en perspectiva y nos permite verlas como realmente son. Si se lo permites, el rosario cambiará tu vida.

Para poder experimentar los enormes frutos del rosario tú tienes que establecerlo como un hábito espiritual en tu vida.

Cuando desarrolles el hábito de la oración en tu matrimonio, tu prosperarás de una manera que nunca hubieras podido anticipar. Surgirán nuevas fortalezas y Dios comenzará a abrir perspectivas en tu futuro y tu familia. Tener la oración como un hábito regular no solo es algo bueno para tu matrimonio; es preparar el cimiento para tu vida.

**Ejercicio:**

**Elijan una de las tres formas de oración** y comiencen a desarrollar ese hábito como pareja. No escojan las tres, ni intenten hacerlo todo, pues pueden terminar sin hacer nada.

Elijan una de estas tres formas de oración vivificante y juntos tomen la decisión de establecerla como un hábito en sus vidas. Quizás sea rezar el rosario una vez al mes. Tal vez sea leer juntos el Evangelio de la misa cada semana. O a lo mejor sea acordar un lugar y una hora todos los días para hacer juntos el proceso de oración.

Si se les pasa un día, simplemente sigan adelante. Si se les olvida, no se preocupen. Si sienten que no está funcionando, continúen. Confíen que Dios saldrá a su encuentro a través de su oración conjunta. Ese es el secreto para establecer un hábito.

# Oración y espiritualidad

---

## ¿Cuál será tu contribución?

**Todos quieren pertenecer a una parroquia dinámica.**

Es maravilloso ser parte de una, ¿verdad? Incluso las personas que nunca van a misa quieren pertenecer a una parroquia dinámica. Pero al preguntarles qué implica ser una parroquia así, muchos de ellos no sabrían explicar claramente lo que es. Es como si no estuvieran seguros de cómo es una parroquia dinámica, pero la reconocerían al verla.

Por otro lado, las quejas sobre las parroquias no son difíciles de encontrar: la música no tiene vida, las homilías son aburridas, la gente es poco amable, no hay suficiente estacionamiento, las rosquillas después de la misa no tienen buen sabor, no hay suficientes programas para las personas mayores, no hay suficientes programas para los jóvenes o que hay demasiados programas. Comprendes el punto, ¿verdad?

Pero hay algo que la gente no se pregunta lo suficiente: ¿Qué estoy haciendo yo para que mi parroquia prospere?

Es natural hacerse esa pregunta, ¿verdad? Tú te vas a casar en la Iglesia católica, vas a pertenecer a una parroquia, y vas a querer pertenecer a una parroquia dinámica. Entonces, ¿cuál crees que pueda ser tu contribución?

Es posible que nunca antes te hayas puesto a pensar sobre tu contribución. Está bien. ¿Cómo contribuyes a tu parroquia? ¿Estás ayudando a tu parroquia a prosperar? Considera esto por un momento: si cada miembro de tu parroquia contribuyera al mismo nivel que lo haces tú, ¿cómo sería tu parroquia?

Una de las principales formas en que puedes contribuir a tu parroquia es asistiendo a misa. ¿Pero qué traes a la misa? ¿Traes tu atención, tu entusiasmo y tus expectativas? ¿Anticipas la voz de Dios y respondes con todo tu corazón? ¿O vas por obligación, y te hincas y te sientas y te pones de pie y respondes, simplemente por cumplir?

Si sientes que quizás tu contribución en la

misa podría ser un poco mejor recuerda: nuestras vidas cambian cuando nuestros hábitos cambian.

Piensa en tus hábitos en torno a la misa. ¿Qué costumbres tienes cuando se trata de asistir a misa?

¿Vas siempre a la misma hora? ¿Cómo te vistes? ¿A qué hora llegas? ¿Dónde te sientas? ¿Respondes en voz alta, o solo mueves los labios? ¿Respondes en tu mente o te distraes? ¿Qué haces antes de la misa? ¿Qué haces después de la misa?

**Este es un buen momento para sentarte con tu futuro cónyuge y considerar tus costumbres en torno a la misa.**

Hace unos años, mi esposa y yo decidimos que necesitábamos mejorar nuestros hábitos en torno a la misa. Teníamos más hijos y estaban creciendo, por lo que asistir a misa se estaba volviendo muy difícil para nuestra familia. Así que decidimos cambiar algunas cosas.

Primero, comenzamos a leer las lecturas del Evangelio en el automóvil camino a la misa. Mi esposa las leía, y los niños escuchaban en silencio en la parte de atrás. Esto los ayudaba a enfocarse en lo que estaba por venir.

Segundo, comenzamos a sentarnos en las primeras bancas de la iglesia. Esto no es para todos, pero en nuestro caso hizo una gran diferencia. Los niños realmente podían ver lo que estaba pasando y prestaban más atención.

Tercero, empezamos a ir a comer rosquillas después de misa. Queríamos crear una sensación de emoción alrededor de la mañana del domingo y de la misa. Ahora los niños saben que todos los domingos vamos a misa y después vamos a disfrutar unas rosquillas como algo especial para la familia. No usamos esto como una recompensa por buen comportamiento o como castigo por mal comportamiento. Es solo parte de la rutina.

Cuarto, mientras estamos en el café comiendo rosquillas, les preguntamos a los niños que fue lo que les dijo Dios durante la misa.



Con el tiempo, los niños empezaron a esperar que Dios les dijera algo en misa. Ellos estaban atentos y escuchaban con atención. Después de la misa, en el café, ellos querían compartir lo que habían escuchado ese día. Y nosotros lo escribimos cada semana en nuestro diario de misa, para así poder referirnos a ello luego.

Estos cuatro rituales que rodean nuestra experiencia de la misa dominical han tenido un impacto a todo nivel para nuestra familia.

Como todo lo demás en la vida, las cosas van a cambiar con el tiempo. A medida que cambian las estaciones de nuestras vidas, los rituales deberán cambiar también. Los rituales que acabo de describir funcionan muy bien para mi forma de vida actual. Son muy diferentes a nuestros rituales de hace cinco años, y estoy seguro de que nuestros rituales en cinco años serán muy diferentes también; y eso está bien. No se trata de hacer una determinada actividad en la misa. Se trata de poder contribuir con todo lo que tienes.

**Ejercicio:**

¿Qué haces usualmente cuando vas a misa el domingo? ¿Cómo podría tu rutina ayudar a mejorar tu experiencia de ese día?

Nuestras vidas  
cambian cuando  
cambiamos  
nuestros hábitos.

## Oración y espiritualidad

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio



# Sexualidad

---

## La sexualidad

SESIÓN 7

El matrimonio es una unión para bien o para mal,  
y esperamos que sea duradero e íntimo al punto  
de ser sagrado.

—William O. Douglas

# Sabiduría para la alcoba matrimonial:

## LA HISTORIA DE JILL

---

Jill fue amiga de nuestra familia durante la mayor parte de mi vida. La volví a ver, por primera vez en muchos años, cuando ella vino a visitar a mi madre luego de la muerte de mi padre.

Jill ahora vive sola. Su esposo padeció de una enfermedad crónica que lo fue debilitando año tras año. Durante ese tiempo de gran deterioro, Jill sirvió a su esposo con gran valentía y generosidad. Durante sus últimos meses de vida él fue trasladado a un hogar de ancianos que brindaba cuidado y atención constante, las 24 horas del día. Cada día Jill se sentaba junto a él en su dormitorio por largas horas, platicándole cuando estaba despierto y tejiendo cuando dormía.

Durante nuestra conversación, le pregunte a Jill sobre el cuidado abnegado que ella le había brindado por tantos años a su esposo y qué memorias inundaban su mente cuando él murió. Ella me respondió: «Creo que él sabía que él iba a morir el día que murió. Me senté con él en su dormitorio y nos pusimos a recordar nuestros cincuenta años de matrimonio. Me miró y me dijo: “Cielo, ¿te acostarías a mi lado por unos instantes?” Entonces me acosté en la cama junto a él y nos abrazamos por un rato».

*«Recordamos la primera cama que compartimos como marido y mujer. Era una cama individual y nos reímos recordando esa diminuta cama y aquellos días tan lejanos».*

«Transcurridos unos diez o quince minutos, lo besé y me levanté de la cama para manejar de regreso a casa, a pasar la noche. Como a las dos de la mañana, me llamaron del hogar de ancianos para decirme que había sufrido un infarto y que había fallecido. Creo que sabía que su fin se avecinaba y por eso quiso que nos acostáramos juntos el uno al lado del otro por una última vez; solo para compartir esa cercanía. ¡Fue algo tan especial!».

El precioso recuerdo de Jill despertó en mí algo profundo. Descubrí la relación entre la dignidad y el significado de un matrimonio que dura toda la vida. Un matrimonio está lleno altibajos y tiene como cemento una gran amistad y un profundo amor del uno por el otro y por Dios. De alguna forma, esta última experiencia que Jill y su esposo compartieron captura el mismo espíritu de Hebreos 13, 4: «Que todos honren el matrimonio y guarden inmaculado el lecho conyugal...».

---

**La ciencia  
en realidad  
contradice una  
de las grandes  
mentiras de  
nuestra cultura.**

---

La sexualidad

---

**Cómo tener  
una vida sexual  
estupenda**

**La cultura quiere que pienses que el sexo es lo único que cuenta.** Sexo, sexo, sexo. Donde quiera que vayas, la cultura te habla de sexo. Ten tantas relaciones sexuales como quieras, con quien quieras, cuando quieras. Nunca es suficiente.

Eso es porque la cultura piensa que el sexo te hará feliz. La cultura te miente y te dice que el sexo es la meta. La cultura confunde el sexo con la intimidad, sin embargo, el sexo no es la meta. El sexo puede enriquecer la intimidad, pero ciertamente el sexo no es intimidad, simplemente contribuye a ella.

Es importante mencionar dos cosas de antemano. Primero que todo, el sexo es algo bueno. Al fin y al cabo, Dios lo creó. Él nos hizo el uno para el otro. El sexo es un don maravilloso. En segundo lugar, una buena vida sexual hará que tu relación de pareja y tu matrimonio sean mejores y más profundos. Todos deseamos conocer a alguien profundamente y que ese alguien nos conozca plenamente. Una buena vida sexual puede hacer de esa intimidad una realidad. Después de todo, el sexo es una expresión de amor en el matrimonio.

Dios quiere que experimentes una profunda intimidad en todas las formas posibles: física, espiritual, emocional e intelectual. Él desea que tú y tu pareja puedan compartir y revelarse el uno al otro durante todo su matrimonio. El sexo es simplemente una parte de ello, y como tal, puede ayudar a guiar y a profundizar la intimidad que comparten en su matrimonio.

Si quieres tener en tu matrimonio una vida sexual estupenda, tú necesitas saber cinco cosas. La cultura te dice que todo se trata de fantasías y técnicas, pero nada puede estar más alejado de la verdad. Las cinco cosas que te llevan a tener una vida sexual estupenda tienen que ver todas contigo y con tu relación. Acierta en estas cinco cosas y lo demás vendrá por añadidura.

# La cultura confunde sexo con intimidad.

## 1. UNA GRAN AMISTAD

Al igual que el matrimonio, una vida sexual estupenda tiene sus raíces en la amistad. La persona que dijo: «Cásate con tu mejor amigo», tenía razón. Las parejas que tienen una vida sexual estupenda cultivan y enriquecen su amistad. Y hacen esto progresivamente. Se divierten juntos. Disfrutan pasar tiempo juntos y cuentan el uno con el otro. Se buscan mutuamente porque eso es lo que hacen los buenos amigos. Esta es la base de la intimidad.

## 2. EL SEXO TIENE PRIORIDAD

Resulta fácil que el sexo se pierda en el torbellino. Nuestras agendas están cada vez más apretadas y nuestros días llenos de obligaciones. Las listas de lo que tenemos que hacer son cada vez más y más largas. Como humanos, al final del día estamos cansados. Cuando todas estas cosas ocurren, naturalmente, es fácil dejar el sexo a un lado. También nos resulta fácil descuidar la amistad. Una vida sexual estupenda requiere que el sexo tenga prioridad en tu matrimonio. No es simplemente algo más que debamos hacer o algo que haremos si todo lo demás en la lista se ha hecho. Tu vida sexual debe ser una prioridad.

## 3. SER TRANSPARENTE

Las parejas que disfrutan de una vida sexual estupenda valoran la conversación honesta. Ellas hablan abiertamente sobre el sexo. No evitan el tema ni enmudecen cuando la conversación gira hacia esa dimensión de su relación. Tu cónyuge no lee tu mente; no te puede conocer a menos que tú te reveles a él y viceversa. Las parejas que gozan de una excelente relación comparten entre sí sus sentimientos y sus esperanzas. La honestidad y la apertura prevalecen porque ambos quieren conocerse profundamente y ser profundamente conocidos.

## 4. MANTENER EL CORTEJO

Todos los matrimonios se benefician del cortejo (entre ellos, ¡es importante destacar eso!). Y esto es especialmente cierto para los matrimonios que quieren cultivar una vida sexual estupenda. Estas parejas suelen pasar tiempo juntos de forma regular.





**Nadie quiere tener una mala vida sexual.** Perder la atracción del uno por el otro, sentir frustración, ver la intimidad en el matrimonio marchitarse y sentir que no te aman ni te conocen.

Pero la verdad es que eso sucede. Le sucede a gente buena y a parejas buenas, y muchos de ellos ni siquiera lo anticipan.

Usualmente las parejas que experimentan una mala vida sexual exhiben una característica clave en su relación. Y posiblemente te sorprenda la simpleza de esa característica. Lo que les hace falta es **ser intencionales en buscarse el uno al otro.**

No solo estamos hablando de buscarse el uno al otro sexualmente. El problema es mucho más profundo que eso. Las dificultades que enfrentan los matrimonios a nivel sexual son producto del hecho de que marido y mujer pasan muy poco tiempo juntos. Están inmersos en sus trabajos, en sus responsabilidades de padre y madre, en sus propios sueños e intereses, o en sus interminables listas de cosas por hacer. Y con mucha frecuencia cada uno actúa egoístamente. El egoísmo es precisamente el gran enemigo de una buena vida sexual.

Llegar a ese punto es fácil, ya que la vida se vuelve ajetreada y enredada.

Las parejas que experimentan una vida sexual deficiente no logran ponerse por encima de sus múltiples demandas cotidianas y hacer del otro una prioridad. En lugar de que su pareja, su relación y su vida sexual sean una prioridad, todo lo demás tiene precedencia. Muchas otras cosas cobran importancia y la relación se da por un hecho. Ellos asumen que la relación funcionará por sí sola, pero no sucede así.

A paso lento pero constante, marido y mujer se distancian. No lo hacen intencionalmente. No, es mucho más insidioso que eso. Simplemente no están prestando suficiente atención, de la misma manera en que un conductor que está enviando mensajes de texto mientras maneja deja de notar las curvas en la carretera o las líneas divisorias. Se desvía un poco aquí, se sale de la carretera por allá y ocasionalmente se pasa el semáforo en rojo, sin siquiera percatarse

Ahora bien, es Dios quien une al marido y a la mujer con su propia sangre; por esto esta unión es tan fuerte, que antes el alma se separará del cuerpo de uno o del otro, que el marido de la mujer.

—San Francisco de Sales

de ello. Pronto, omite doblar cuando debe hacerlo para seguir en la dirección correcta. Sigue tan ocupado con sus textos y otras cosas que ni siquiera sabe dónde se encuentra, y peor aún, ni siquiera nota que su auto va para la zanja, hasta que es demasiado tarde.

La mayoría de los accidentes ocurren debido a conductores que no prestan atención. La causa de las dificultades de un gran porcentaje de matrimonios en crisis tiene que ver con que los esposos no se prestan atención y no le dan la debida prioridad a su relación. Una vida sexual deficiente casi siempre es el resultado de una relación donde todo es una prioridad excepto la relación misma.

Sin cultivar la amistad. Sin tiempo de pareja. Sin conversaciones honestas porque no hay tiempo para hacerlo. Sin prioridad para el sexo porque la lista de cosas por hacer y otros asuntos es demasiado extensa. Y sin afecto entre los dos porque nuestras mentes están en otra cosa. Sencillamente hay demasiadas cosas por hacer.

Cuando no hay una intencionalidad clara de buscarse mutuamente, mucha gente cae en la tentación de refugiarse en la pornografía. Crean un mundo virtual aislado, todo para ellos mismos, donde nadie más es bienvenido. Un mundo que gira solo en torno a ellos, a sus deseos y fantasías, donde todo es perfecto, porque solo está en la mente. No es real.

Trágicamente la pornografía aniquila la vida sexual. La cultura dice que la pornografía la potencia, pero es totalmente lo contrario. **La pornografía no se basa en el amor, se basa en la fantasía y en la lujuria.** La pornografía destruye la intimidad porque es fundamentalmente egocentrista. El amor da, la pornografía toma. La pornografía le abre las puertas a los extraños y a la ficción y los invita a pasar a una de las áreas más íntimas de tu matrimonio. Y en último término, la pornografía excluye a tu cónyuge porque todo gira en torno a ti.

Ningún conductor planea perderse. Ninguno quiere caer en la zanja. Pero cuando andamos distraídos, sin intencionalidad y nos enfocamos en cosas erróneas, cosas malas suceden.



Lo mismo sucede en tu matrimonio y en tu relación, y ciertamente en la vida sexual.

Cuando falta intencionalidad para buscarse mutuamente, para pasar tiempo juntos —para hablar, para darse la mano o simplemente estar juntos para conocerte y que me conozcas— tiene sentido que lo primero en desaparecer sea la vida sexual. Y nadie quiere eso.

Descubre las maneras en que la pornografía destruye el amor y entorpece la vida sexual. Descubre excelentes recursos para prevenir que eso ocurra en tu matrimonio en Fight the New Drug en español: [es.ftnd.org](http://es.ftnd.org)

---

Con todo cuidado guarda tu corazón, porque de él brota la vida.

(Proverbios 4,23)

## La sexualidad

---

Protege a tu  
esposa de todo  
peligro

**Tu matrimonio enfrentará desafíos.**

Muchos de esos retos girarán en torno a tu salud o a la salud de tu cónyuge y eso no será tu culpa. Un diagnóstico de cáncer. Problemas de infertilidad. Un accidente que te incapacite a ti o a tu pareja.

No obstante, algunos de los problemas de salud pueden prevenirse. Por ejemplo, como hombre, si supieras que comer en un restaurante en particular una vez a la semana puede incrementar las probabilidades de que tu esposa desarrollara cáncer de pecho en un 38%, ¿tú la dejarías comer ahí? Probablemente no, porque querrías proteger su salud.

Hombres, qué dirían ustedes si se descubre que hacer algo en específico incrementa el riesgo de suicidio en la mujer en un 300%<sup>1</sup>, el riesgo de depresión en un 34%<sup>2</sup>, y el riesgo de contraer cáncer de pecho hasta en un 38%<sup>3</sup>? Tu quisieras saber qué es ese algo para proteger a tu esposa de ello, ¿no? Somos hombres y eso es lo que hacemos.

---

1 Skovlund, Charlotte Wessel, Ph.D., Lina Steinrud Mørch, Ph.D., Lars Vedel Kessing, D.M.Sc., Theis Lange, Ph.D., and Øjvind Lidegaard, D.M.Sc. "Association of Hormonal Contraception With Suicide Attempts and Suicides [Asociación de Anticoncepción Hormonal con Intentos de Suicidio y Suicidios]". American Journal of Psychiatry 175, no. 4 (November 2017): 336-42.

2 Skovlund, Charlotte Wessel, M.Sc., Lina Steinrud Mørch, Ph.D., Lars Vedel Kessing, M.D., DM.Sc., and Øjvind Lidegaard, M.D., DM.Sc. "Association of Hormonal Contraception With Depression [Asociación de Anticoncepción Hormonal con Depresión]". JAMA Psychiatry 73, no. 11 (November 1, 2016): 1154-162.

3 Lina S. Mørch, Ph.D. et al., "Contemporary Hormonal Contraception and the Risk of Breast Cancer [Anticoncepción Hormonal Contemporánea y el Riesgo de Cáncer de Mama]", The New England Journal of Medicine 377, no. 23 (December 7, 2017): 2228-239.

Y ese algo es: **tomar anticonceptivos hormonales.**

La ciencia contradice una de las de hecho la grandes mentiras de nuestra cultura: que usar anticonceptivos hormonales es completamente seguro y saludable.

Para las mujeres, la evidencia muestra claramente que no lo es. Adicionalmente Además de los factores de salud mencionados anteriormente, los estudios científicos indican que hay un riesgo mayor de ataque cardíaco, cáncer cervical y presión alta. De hecho, mi propia tía murió de un infarto relacionado al uso de la píldora. Trágica y paradójicamente, los estudios también indican que el uso de anticonceptivos hormonales incluso incrementa el riesgo de infertilidad.

Cuando te detienes a pensar en ello, tiene sentido. Considéralo simplemente desde un punto de vista natural. El introducir hormonas sintéticas en tu sistema natural está en contraposición con tu deseo de bienestar sustentado en un estilo de vida orgánico y libre de químicos. Parece obvio, ¿no es así?

La cultura no quiere que sepas que cuando los investigadores estaban desarrollando los anticonceptivos, hubo mujeres que murieron en las pruebas experimentales, y los hombres tuvieron serios problemas testiculares durante las pruebas masculinas<sup>4</sup>. Pero los investigadores continuaron, detuvieron el proceso de desarrollo masculino y se enfocaron exclusivamente en las mujeres.

Si tú como hombre y como protector de tu esposa eres quien la anima a tomar pastillas anticonceptivas, ¿qué diría eso de ti?

El matrimonio consiste en darse totalmente a tu cónyuge. Te doy

---

4 Jonathan Eig, The Birth of the Pill: How Four Crusaders Reinvented Sex and Launched a Revolution [El nacimiento de la píldora: cómo cuatro cruzados reinventaron el sexo y lanzaron una revolución]. London, England: Pan Books, 2016.

mi corazón, mi alma, mi mente, mis emociones, mis finanzas y mi cuerpo —todo mi ser, en todas sus dimensiones.

Pero qué pensarías si te dijera antes de casarnos: «Te doy todo mi ser, pero los viernes por la noche quiero salir con mi exnovia. No vamos a involucrarnos sexualmente o nada de eso. Simplemente la extraño y me gustaría salir con ella de vez en cuando».

Pensarías que estoy loco. También pensarías que no hablo en serio al decirte que quiero darme a ti por completo. Pensarías que estoy reservando algo de mi ser que no estoy dispuesto a darte. Usar anticonceptivos es como eso. No me estoy dando a ti por completo. Más que eso, no le permitimos a Dios tener un papel protagonista en nuestro matrimonio. De muchas maneras, nos oponemos a que Dios sea Dios. Esto es en parte el por qué de las enseñanzas de la Iglesia respecto a la anticoncepción.

Para empezar, el matrimonio ya es lo suficientemente difícil, y si retenemos parte de lo que somos y le ponemos barreras a Dios en nuestra relación, lo estamos haciendo aún más complicado.

¿Están tú y tu pareja abiertos a la idea de que hay una mejor manera de planificar la familia que la que ofrece la cultura? Si lo estás, te invito a ver los recursos incluidos en este libro.

Si es así, te invito también a que conozcan el enfoque de un ginecólogo en relación a la salud y bienestar de las mujeres. Visita [DynamicCatholic.com/WomensHealth](https://DynamicCatholic.com/WomensHealth)

---

¿Qué aspecto tiene el amor? Tiene manos para ayudar a otros.

—San Agustín de Hipona

---

# Grandes expectativas

**La pereza crea desinterés.** Así sucede con nuestro apetito. Si comes lomo de res todos los días, después de un tiempo no podrás ni siquiera verlo. Si solo comes lo que quieres cuando quieres, o pones cualquier cosa en el microondas y te la tragas, pronto perderás el sentido del placer de comer. Tu ni siquiera notas que estás comiendo, ni recuerdas lo que comiste, ni disfrutas el proceso de comer. La pereza crea desinterés.

Cuando incluyes disciplina en tu vida, mantienes vivo el interés y la gratitud prospera. Esto es cierto también en relación a nuestros apetitos. El no tener necesariamente todo lo que quieres cuando lo quieres te hace una persona más llena de vida.

Ningún atleta olímpico ganó jamás una medalla sin disciplina. Ningún inversionista llegó jamás a tener una fortuna sin disciplina. Ningún escritor llegó jamás a terminar un libro sin disciplina. Ningún estudiante llegó jamás a tener un título sin disciplina; y ninguna persona logró jamás tener buena salud sin disciplina. Nuestra cultura odia la disciplina, pero esa cualidad es nuestra mejor amiga. Solo adoptándola, podemos llegar a ser la mejor versión de nosotros mismos.

Y lo mismo es cierto con relación al apetito sexual. La cultura te ha mentido. Tener relaciones sexuales de la forma que quieras, cuando quieras y con quien quieras solamente te lleva a apreciar y a disfrutar menos del sexo; y no te lleva a una mayor intimidad. Tampoco te lleva a una menor intimidad. De hecho, conduce a la falta total de intimidad. Simplemente vas experimentando emociones, tratando de satisfacer deseos a nivel físico y psicológico, y entre más lo haces, más insatisfecho o insatisfecha quedas. La pereza nos lleva al desinterés.

Puede ser que la clave para una vida sexual estupenda y un matrimonio pleno no sea hacer lo que quieras cuando lo quieras. Puede ser que la clave este en la disciplina, dado que esta nos lleva al éxito y a la satisfacción.

La planificación familiar natural aporta disciplina a tu apetito sexual, a tus deseos y a tu matrimonio. La disciplina es tu mejor amiga.

Los frutos del Espíritu son: amor, alegría, paz, paciencia, generosidad, bondad, fe, mansedumbre y dominio de sí mismo.

(Gálatas 5,22-23)

Cuando escuchas las palabras planificación familiar natural, ¿en qué piensas? Seamos honestos. Quizás piensas...

—¿Qué es eso?

—Voy a terminar con diez niños y ¿cómo se les ocurre que voy a lidiar con eso?

—Hacer eso implica que solo tendremos relaciones sexuales tres veces al año.

—Si hago eso, no hay posibilidades de que logre tener una carrera profesional.

—¿Estas bromeando? Eso es de fanáticos. Nadie hace eso.

¿Qué dirías si te dijera que la planificación familiar natural prolongaría tu vida sexual veinte años? Sí, así como lo oyes, veinte años; al inculcar un nuevo nivel de disciplina y de aprecio en tu relación.

La planificación natural familiar es una herramienta segura, moral, científica y natural utilizada para ayudar a las parejas a lograr o evitar el embarazo. Y cabe destacar que la planificación familiar natural incrementa la intimidad. **En lugar de usar dispositivos o fármacos para controlar la natalidad, las parejas que se adhieren a la planificación familiar natural aprenden a leer los signos corporales propios de la fertilidad y de la infertilidad.** Al hacerlo, el hombre se involucra más en comprender el cuerpo de su esposa y cómo este funciona. La familiaridad incrementa la intimidad y esta, a su vez, profundiza la relación y la vida sexual.

Lo mejor de todo, es que la planificación familiar natural los mantiene abiertos a una de las más grandes bendiciones que Dios les pueda dar: un hijo. El don de una vida nueva, el milagro de la creación y el descubrimiento de un amor incomparable.

La Iglesia enseña planificación familiar natural por un sinnúmero de razones: conlleva una sana disciplina, fomenta la intimidad y da apertura al don de la vida. No es simplemente una forma de anticonceptivo católico, no. Más bien es un enfoque saludable tanto para la sexualidad como para el matrimonio.

¿Están tú y tu pareja abiertos a la idea de que hay una mejor alternativa de planificar la familia que la que ofrece la cultura? Si lo están los invito a ver los recursos incluidos en este libro.

Y también los invito a escuchar la sabiduría de un ginecólogo profesional en cuanto a la anticoncepción y el método de planificación familiar natural.

Visita [DynamicCatholic.com/FamilyPlanning](https://DynamicCatholic.com/FamilyPlanning).

## La sexualidad

**Dios quiere que  
tengas una vida  
sexual estupenda**



---

Yo en cambio les pido que sean revolucionarios, les pido que vayan contracorriente; sí, en esto les pido que se rebelen contra esa cultura de lo provisional que, en el fondo, cree que ustedes no son capaces de asumir responsabilidades, cree que ustedes no son capaces de amar verdaderamente. Tengo confianza en ustedes y están en mis oraciones.

—Papa Francisco

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio

### Sexo y fidelidad

La sexualidad viene directamente de la mente y del corazón de Dios.

La Iglesia respalda la belleza de la sexualidad en el matrimonio. El acto conyugal es «honesto y digno», establecido por Dios para que los «esposos experimenten placer y satisfacción del cuerpo y del espíritu» (Catecismo, 2362). Dicho de otra forma, la sexualidad puede conducir a una unidad personal profunda en cada una de las dimensiones del matrimonio: físico, emocional, espiritual e intelectual.

El entendimiento que tiene la Iglesia de la sexualidad se fundamenta en las enseñanzas de Jesús cuyas raíces se remontan a la sabiduría del Antiguo Testamento. Por ejemplo, tanto el libro del Génesis como el Cantar de los Cantares describen la bondad esencial del amor sexual dentro del matrimonio.

La sexualidad marital responde a dos propósitos. El primero es la creación de nueva vida humana, a veces llamada la dimensión procreadora de la sexualidad, en donde la pareja coopera con el amor del Creador. El segundo es la unión sexual que expresa y profundiza el amor entre marido y mujer. A esta se le conoce como la dimensión unitiva, o relacional, de la sexualidad.

### CATECISMO

**1643** El amor conyugal comporta una totalidad en la que entran todos los elementos de la persona – reclamo del cuerpo y del instinto, fuerza del sentimiento y de la afectividad, aspiración del espíritu y de la voluntad–; mira una unidad profundamente personal que, más allá de la unión en una sola carne, conduce a no tener más que un corazón y un alma; exige la *indisolubilidad* y la *fidelidad* de la donación recíproca definitiva; y se abre a la *fecundidad*.

**1646** El amor conyugal exige de los esposos, por su misma naturaleza, una fidelidad inviolable. Esto es consecuencia del don de sí mismos que se hacen mutuamente los esposos. El auténtico amor tiende por sí mismo a ser algo definitivo, no algo pasajero. «Esta íntima unión, en cuanto donación mutua de las personas, así como el bien de los hijos exigen la fidelidad de los cónyuges y urgen su indisoluble unidad».

## Procreativa y unitiva.

### SAGRADAS ESCRITURAS

*Me has robado el corazón, hermana y esposa;  
Me has robado el corazón con una sola mirada de tus ojos,  
con una sola perla de tu collar.*

*¡Qué hermosos son tus senos, hermana y esposa mía,  
tus senos son mejores que el vino!  
y el olor de tu fragancia mejor que todas las especias!*

*Miel destilan tus labios, esposa mía:  
miel y leche hay en tu lengua;  
la fragancia de tus vestidos es como el aroma del Líbano.*

*Eres jardín cercado, hermana y esposa mía,  
fuente sellada, manantial sellado...  
Tus retoños son un paraíso de granados  
con exquisitos frutos, alheñas y sándalos.  
Nardo y azafrán, cálamó y canela y todo árbol del Líbano,  
de mirra y aloe y las mejores especias.*

*¡Oh fuente de los jardines,  
manantial de aguas vivas  
que descenden con toda su frescura del Líbano!*

*Cantar de los Cantares 4, 9-15*

(Traducción literaria al inglés: Pbro. Basil Pennington, OCSO)

### SANTOS

Cada hombre y cada mujer se realiza en plenitud mediante la entrega sincera de sí mismo; y, para los esposos, el momento de la unión conyugal constituye una experiencia muy particular de ello. Es entonces cuando el hombre y la mujer, en la «verdad» de su masculinidad y femineidad, se convierten en entrega recíproca. Toda la vida del matrimonio es entrega, pero esto se hace singularmente evidente cuando los esposos, ofreciéndose recíprocamente en el amor, realizan aquel encuentro que hace de los dos «una sola carne».

—San Juan Pablo II. Carta *Gratissimam sane* a las familias. 1994.

# La Familia

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12

---

## La Familia

SESIÓN 8

El amor empieza por cuidar de los más cercanos —los que están en casa.

—Santa Teresa de Calcuta

# Sabiduría para un amor generoso:

## LA HISTORIA DE BETH Y LOU

---

Fui a un seminario de negocios sin muchas expectativas. Por lo general me siento amedrentado por los seminarios profesionales. Sin embargo, al escuchar las experiencias y sabias reflexiones de Lou Holtz, uno de los conferencistas, con respecto al matrimonio, decidí tomar apuntes. Su intervención fue tan buena, que no podía dejar pasar la oportunidad de aplicarla en mi propio matrimonio y en mi familia.

**Beth Holtz tenía cuatro hijos, nueve nietos y había cumplido cuarenta y ocho años de casada con Lou Holtz cuando fue diagnosticada con cáncer en etapa cuatro. Tuvo que pasar por trece horas de cirugía, ochenta y tres tratamientos de radiación y un enorme sufrimiento.**

**Sus hijos y nietos se organizaron para cuidarla y alentarla. La llevaban a citas médicas, la visitaban y además le llevaban comida, oraciones, tarjetas y regalos. En fin, se volcaron a apoyar a su madre y abuela que tan generosa y desinteresadamente los había atendido a ellos y a otras personas por tantas décadas.**

Cuando la tormenta había pasado y ella había sobrevivido el cáncer, un reportero le preguntó a Beth: «¿Qué es lo más importante que usted aprendió al haber tenido cáncer?»

Ella respondió: «Aprendí cuánto me ama mi familia» .

Cuando Lou, su esposo, escuchó lo que ella había respondido, cayó en cuenta: «En realidad, no es que la hubiéramos amado más, sino que simplemente se lo demostramos».

Ese es el amor hecho sacrificio.

---

La prueba del amor está en las obras. Donde el amor existe, se obran grandes cosas. Pero cuando deja de obrar, deja de existir.

—San Gregorio Magno

**La familia  
le da raíces  
a tu vida.**

---

---

**Conoce tu  
historia**

La Familia

8.1

8.2

8.3

8.4

8.5

**Todos creen que la manera en que fueron criados es normal.** Asumimos que la vida que llevábamos era la misma que llevaba la mayoría de la gente a nuestro alrededor. A veces lo suponemos de forma consciente y en otros momentos lo hacemos sin darnos cuenta.

Piensa por un instante en la vida que tuviste durante tu infancia. ¿Cómo era tu familia? ¿Qué tal era ser un niño o una niña en tu casa?

**Crecí en un hogar tradicional: mi padre era el sostén de la familia y mi madre se quedó en casa para criar a mi hermana y a mí. No había mucho conflicto visible en nuestro hogar: las voces no se elevaban, y siempre fue importante ser socialmente amable sin importar qué. A veces, esta dinámica significaba que las cosas se veían bien en la superficie, pero también significaba que algunas cosas importantes no se discutían. Esto definitivamente me llevó a guardarme y suprimir muchos de mis sentimientos. Yo no tuve la oportunidad de observar cómo se manejaba un conflicto de manera saludable. Creo que mis padres eran genuinamente felices, pero el no haberlos visto estar en desacuerdo provocó que yo no me sintiera segura de cómo manejarlo cuando me casé.**



Es importante reflexionar sobre nuestra historia familiar por muchas razones. **Primero, porque tenemos la tendencia a recrear lo que nos es familiar.** Los niños criados en hogares católicos donde se vive realmente la fe, posiblemente seguirán siendo católicos fieles en su adultez. Los que tuvieron un padre alcohólico son más propensos a ser alcohólicos que los que crecieron sin ese tipo de adicción en su hogar. Los niños de familias divorciadas tienen mayores probabilidades de pasar por un divorcio que los niños cuyos padres han permanecido casados.

Claro que esto no es un absoluto. En última instancia eres tú quien decide qué familia quieres tener, sin embargo, es importante ser consciente de las tendencias de las que somos objeto. Tendemos a recrear lo que nos es familiar. En otras palabras, con frecuencia formamos la misma familia en la que crecimos. Si quieres crear algo distinto, es importante reflexionar sobre eso desde hoy. De esta manera puedes tomar las decisiones necesarias y emprender el camino para construir la familia que tú y tu pareja sueñan formar.

**En segundo lugar, tu historia familiar es importante porque los aspectos de tu crianza no son simples antecedentes, sino que constituyen el bagaje que cargas contigo.** La familia en la que creciste y la vida que llevaste dentro de ella no solo han moldeado quién eres hoy, sino que seguirán perfilándote en el futuro. Si la vida en tu hogar era un caos total, esa carencia de estabilidad define en parte cómo reaccionas ante determinadas situaciones y ante otras personas. Aún resuenan los recuerdos y las voces de aquellas personas del pasado que, desde el balcón de tu memoria, te miran y te hablan de lo que estás haciendo ahora. Entre mayor consciencia tengan de esto, mejor equipado estarás para desarrollar hábitos sanos que te permitan reconocer lo que cada uno de ustedes trae de su familia y de su pasado a la nueva vida en común.

La historia de tu pasado, ayuda a definir quién eres hoy. El conocer a fondo la historia de cada uno de ustedes dos les ayudará a soñar y a tomar las decisiones que determinarán quiénes serán como individuos y como matrimonio el día de mañana.

Todos creen que la manera en que fueron criados es normal. Y la manera como te criaron es normal... para ti.

Piensa de nuevo en estas preguntas: ¿Cómo fue tu infancia? ¿Cómo era tu familia? ¿Qué significaba ser un niño o niña en tu casa?

Para escuchar más mensajes de sabiduría de nuestros colaboradores visita: **DynamicCatholic.com/ViewProgram**



**Dios tiene un sueño para tu familia.** Tú y tú pareja están creando algo nuevo, algo que nunca antes ha existido. Ya conocen la historia de cada uno, pero ahora tienen la oportunidad de crear juntos su propia historia. Ustedes dos se están convirtiendo en uno: formarán una nueva familia y un nuevo hogar. Ambos son cocreadores con Dios.

¿Cuál crees tú que es el sueño que Dios tiene para tu familia? Una de las formas de saberlo es compartir con tu pareja tus propios sueños respecto a la familia que formarán. Recuerden que en la segunda sesión mencionamos que una de las experiencias más impactantes que cualquier persona puede experimentar es compartir un sueño con alguien, articularlo claramente y trabajar juntos para alcanzarlo. Los sueños compartidos le dan energía y vida a tu matrimonio.

Dios tiene una visión para la familia que formarán. Dios no nos creó para estar solos. La familia es el cimiento de la civilización, es la piedra fundamental de toda sociedad estable. Si quieres pronosticar el futuro de una sociedad, simplemente mira el camino que las familias de esa sociedad están tomando. ¿Se han convertido en familias más estables o más caóticas? ¿Hay en ellas más amor o mayor confusión?

Tú y yo experimentamos por primera vez el amor de Dios en nuestra primera comunidad de amor: nuestra familia. Tu familia fue y es tu primera experiencia de no estar solo o sola. Tu primera experiencia de amor, ya sea positiva o negativa. La familia da raíces a tu vida; un hogar donde morar.

Nunca subestimes la profundidad de esas raíces y la fuerza del lazo familiar. Ese vínculo es tan intenso que, aunque esté desintegrado y no sea saludable, hace que los hijos sientan atraídos a él. Nuestras raíces son la familia. Con el pasar de los años pensamos con mayor frecuencia en esas raíces. En una familia saludable, nos sentimos amados y aceptados independientemente de lo que hayamos hecho,



de lo que tengamos o de quiénes seamos ante los ojos del mundo. La familia, al igual que el amor, se construye sobre la aceptación.

Incluso los niños de los hogares más disfuncionales —familias con problemas de adicción, víctimas de malas decisiones e inmersas en un caos total— sienten una atracción profunda y potente hacia sus raíces.

La familia constituye la célula primaria o base de la Iglesia, de la misma manera que lo hace para la sociedad. Si aprendemos los fundamentos de la fe en casa, tendremos mayores posibilidades de prosperar. La familia se vuelve entonces la comunidad donde nos ayudamos mutuamente a ser la mejor versión de nosotros mismos. Y con ello vienen muchas cosas maravillosas: amor, límites, seguridad, rectificación, ánimo y responsabilidad.

Entonces mientras piensas en tu familia, mientras sueñas, primero considérala desde una perspectiva positiva. ¿Cuáles son algunas de las cualidades que definitivamente quisieras en tu familia? Quizás te gustaría una familia que permanezca unida sin importar lo que pase. O una familia que se reúne a orar con regularidad. O una familia que le gusta montar a caballo. O quizás anhelas una familia donde tanto marido y mujer desempeñen un rol tradicional.

Luego sueña de nuevo con tu familia, pero esta vez adoptando un enfoque opuesto. ¿Cuáles son las cosas o las cualidades que definitivamente no quisieras en tu familia? A veces tenemos más claro eso que lo que sí queremos. Por ejemplo, mi mamá fue criada por un padre alcohólico y desde siempre tuvo claro que quería casarse con alguien abstemio. Esto era de vital importancia para ella. Conoció su pasado y eso moldeó lo que quería y tomó las medidas necesarias para lograr su propósito. O quizás te gustaría un hogar donde nadie levante la voz. ¿Cuáles son algunas cosas que definitivamente no quisieras?

La familia,  
al igual que  
el amor, se  
construye  
sobre la  
aceptación.



**En cada familia las tempestades se presentan de distintas maneras.** La pregunta no es si la tempestad va a llegar, sino cuándo llegará. Habrá desacuerdos sobre el lugar en donde vivirán, angustia por el doloroso diagnóstico de una enfermedad en alguno de ustedes o en un hijo, la pérdida de un empleo y la estabilidad que proporcionaba. Cuando nos encontramos en medio de la tempestad son nuestras raíces profundas las que harán toda la diferencia del mundo. Los árboles de raíces profundas aguantan la tormenta.

**El mejor regalo que puedes darle a tus hijos y a tu familia es un matrimonio sólido.** Tú y tu cónyuge son el centro de su familia, así como lo es el núcleo en una célula. Si ambos se mantienen sanos y fuertes como equipo, su familia podrá gozar de la consistencia y vitalidad que emana de su relación. El amor y la salud que comparten irradiarán amor y salud a toda su familia. Su fortaleza como pareja será la fortaleza de ellos. Ustedes serán las raíces profundas de su familia.

Entonces, ¿cómo cuidarán su matrimonio? ¿Cómo cuidará el uno del otro para que ese núcleo se mantenga unido y así las raíces crezcan firmes y profundas? En la sesión seis mencioné la importancia de la oración personal, en pareja y en familia. La sesión once se enfocará exclusivamente en cómo mejorar cada día su matrimonio.

Pero este es un buen momento para empezar a preguntarte: ¿cómo vas a cuidar de tu matrimonio? Porque no será una tarea tan fácil como parece ahora.

Las estaciones de la vida cambian, así como también cambian las del matrimonio. Y cada una conlleva distintos retos y distintas tempestades. Y las diferentes etapas exponen las fortalezas de su relación y las áreas vulnerables.

Kevin nunca imaginó lo que cambiaría su vida y la de su familia cuando su padre fue diagnosticado con cáncer. A medida que la enfermedad avanzaba, Kevin se hacía cargo de cuidarlo más y más. La mayor parte de su tiempo lo dedicaba a ayudar a su madre a lidiar con el cambio de ver a su esposo de cuarenta y siete años postrado en una cama,

y a verse obligada a asumir todas las responsabilidades que conlleva el tener un esposo con una enfermedad terminal. Durante tres años Kevin dedicó la mayor parte de su energía a ayudar a sus padres. Kevin y su esposa, Lucy, ni siquiera notaban que prácticamente no les quedaba nada de energía para invertir el uno en el otro. Kevin simplemente absorbió en los cuidados que brindaba a sus padres y Lucy con el peso de la responsabilidad que tenía en su hogar. Pero una vez que el padre de Kevin falleció, ambos descubrieron que esos tres años los habían distanciado más de lo que nunca se habían podido imaginar. Esa estación de su vida los había cambiado y además no se habían prestado atención durante esa transición. Ellos solían tener una cita semanal, compartían un momento de oración en las mañanas, salían a caminar y conversar juntos por las noches varios días a la semana y todo había desaparecido por la tensión de todas las responsabilidades que cada uno había asumido. Les tomó mucho tiempo volver a restablecer la intimidad, la familiaridad y el cuidado genuino del uno por el otro luego de haberse desatendido durante tanto tiempo. Las estaciones de la vida cambian, y con ellas cambiará también la manera en que cuidas de tu matrimonio.

El mantener las raíces fuertes requerirá de distintas cosas en diferentes etapas. Lo que hoy fortalece su relación no necesariamente lo hará cuando tengan niños, o cuando se queden solos luego de haber vivido muchos años ocupados con las necesidades de sus hijos; o incluso, cuando una vez jubilados, el trabajo ya no demande la misma dedicación.

A medida que pases más tiempo en el aula del silencio y de la oración, aprenderás a escuchar la voz del Espíritu Santo como fuente de inspiración y guía. Tu autoconocimiento crecerá en la oración a medida que entras a nuevas etapas de tu vida y de tu matrimonio. Invita al Espíritu Santo para que los ayude a navegar juntos a través de esos cambios. Nunca nadie ha confiado de más en el Espíritu Santo. Y ustedes, en su matrimonio, ¿cómo pondrán su confianza en el Espíritu Santo?



Probablemente conoces la expresión: «Empieza con un fin en mente». Y posiblemente también has escuchado: «Si no sabes a dónde vas, probablemente llegarás a otro lado».

Cuando se trata de los hijos, estas dos frases resultan más acertadas que nunca.

Cuando tenemos hijos, con frecuencia vivimos en el momento y pasamos de largo esta importante pregunta: ¿Cuál es nuestra meta? O, ¿cuál es el fin que tenemos en mente?

Los niños constantemente preguntan el porqué de todo, mientras que los adultos y los padres raramente lo hacen.

¿Por qué queremos que jueguen fútbol?

¿Por qué queremos que nuestro hijo vaya a esta escuela?

¿Por qué nuestra hija pasa tanto tiempo leyendo cuando en realidad nosotros queremos que practique el piano?

En determinado momento, llegamos a involucramos tanto en algo que no nos damos cuenta, sino hasta más tarde, que nadie se planteó en primera instancia cuáles eran las razones para hacerlo.

¿Por qué estamos haciendo esto?

Daniel y Rebekah pasaban la mayor parte del tiempo llevando a Robert, su hijo mayor, a prácticas de fútbol, dirigiendo el equipo, pagando las clases y viajando los fines de semana para competir en torneos. Todos los amigos de Robert y sus familias estaban metidos en la misma aventura futbolística, entonces Daniel y Rebekah decidieron hacer lo mismo. Los gastos relacionados a las lecciones y a los viajes eran bastante altos, entonces Daniel tomó un trabajo extra por la noche, como oficial de seguridad. Todos los viajes demandaban mucho tiempo y los dos niños menores, Christopher y Elizabeth, realmente no apreciaban tener que seguir a su hermano por todo el país para verlo jugar fútbol, sin embargo, no tenían opción, ya que sus padres así lo exigían. A fin de cuentas, Robert era bueno en fútbol y al ser el mayor desarrolló los hábitos desde temprana edad. Además, Daniel y Rebekah esperaban que fuera

Los niños constantemente preguntan el porqué de todo, mientras que los adultos y los padres raramente lo hacen.

lo suficientemente bueno como para obtener algún día una beca universitaria.

Como los torneos transcurrían los fines de semana, la familia casi nunca iba a misa. Andaban de viaje y preocupados por otras cosas. Como las prácticas de fútbol eran tres días a la semana, prácticamente nunca participaban de los eventos en su parroquia. Tenían demasiadas actividades y todos sus amigos andaban igual de ocupados.

Nunca nadie de la familia se preguntó: ¿Por qué estamos haciendo esto? En ningún momento pensaron qué era lo que realmente estaban tratando de lograr. Y así, después de varios años de mantener ese ritmo, empezaron a suceder muchas cosas que Daniel y Rebekah nunca anticiparon.

- Robert estaba exhausto de jugar fútbol. Había jugado tanto desde tan temprana edad que nunca desarrolló otras áreas de su vida. Su vida era unidimensional y le aburría la única cosa que siempre estaba haciendo: jugar fútbol.
- Christopher y Elizabeth crecieron con resentimiento. Semana tras semana fueron llevados de aquí a allá. A ninguno de ellos se le había dado la oportunidad de explorar y desarrollar sus propias pasiones e intereses. Se sentían olvidados y coartados.
- A nivel espiritual, la familia se sentía desconectada. No tenían una comunidad parroquial ni un sentido de pertenencia. Ellos fallaron al no preocuparse por su fe y al hacer solo lo mínimo necesario: llevar a sus hijos a las clases de preparación para la primera comunión y así quitar eso de la lista de cosas por hacer.

No era la intención de Daniel y Rebekah que todo esto sucediera. Ellos nunca se preguntaron: «¿Qué estamos haciendo y por qué lo estaban haciendo?». Y como consecuencia tomaron muchas de sus decisiones por las razones equivocadas. Sin tener la intención de hacerlo así, habían puesto inadvertidamente a Robert y al fútbol en el centro de su familia y habían sacado completamente a Dios del terreno de juego.





# Prepara a tus hijos para el camino.

Es imposible abordar cada uno de los temas relacionados a la crianza de los hijos, pero te puedo ofrecer un principio básico.

El tener un principio básico es como tener una guía. En el camino tendrás que tomar una infinidad de pequeñas decisiones a medida que como pareja forman su familia y crían a sus hijos. Puedes tomar esas decisiones rápida e impulsivamente y sin mucha reflexión; o puedes ser intencional. Al tener un principio básico, puedes preguntarte qué es lo mejor y qué no lo es, qué es lo más importante y qué es lo menos importante. De esa forma no importan las decisiones que tengas que tomar como padre o madre, tú puedes volver a ese principio para que te guíe.

El principio básico para la crianza de los hijos: **Prepara a tus hijos para el camino y no el camino para tus hijos.**

En aquellos momentos en los que quieras controlar todo, recuerda este principio.

En aquellos momentos en los que quieras hacer muy poco, de nuevo recuerda este principio.

Prepara a tus hijos para el camino. Cuando lleguen a la adultez, querrás que sean personas independientes y maduras, capaces de cuidar de sí mismos y de los demás, aptos para tomar decisiones y aceptar las consecuencias. A lo largo de ese camino se presentarán dificultades, desafíos y obstáculos. Querrás que aprendan a perseverar en los momentos adversos y no se den por vencidos. Querrás que encuentren soluciones a los problemas en lugar de quejarse y lamentarse. Querrás que desarrollen una ética de trabajo saludable y perseverancia, que no necesite supervisión continua. Querrás que tenga relaciones sanas, no egocéntricas. En síntesis, querrás que tus hijos no sean una especie de versión de segunda clase, débil, dependiente y quejumbrosa de sí misma. No, todo lo contrario, querrás que tus hijos sean la mejor versión de sí mismos y nada menos que eso. Ese es el sueño de Dios y ese es tu sueño también.

A lo largo del camino, sentirás la tentación de aplacar el dolor, el sufrimiento o la decepción que tus hijos experimentarán y en ocasiones querrás evitarles por completo el fracaso o la desilusión. Sin embargo, habrá situaciones en las cuales debes permitir que tus hijos sufran las consecuencias de sus decisiones o de sus actos.

Necesitarán tomar decisiones respecto a la disciplina. Deberán establecer lo que aprueban y lo que no. Deberán tomar decisiones sobre las amistades de sus hijos y con quiénes pasan su tiempo libre. A medida que toman estas decisiones, recuerda que estás preparando a tus hijos para el camino que les queda por recorrer.

Cuando las tempestades lleguen tu deseo será que tus hijos estén preparados para enfrentarlas.

Llegará el día en que sean adultos y tú deseo es que tus hijos estén preparados.

Al tener en mente un principio básico que te sirva de guía, estarás preparando a tus hijos para el camino. Y evitarás así el error, tan común, de debilitar a tus hijos al tratar de prepararles el camino, lo cual los lleva a asumir que tienen privilegios infundados, al ensimismamiento, a una ética laboral cuestionable, a ser irresponsables y a no asumir las consecuencias de sus acciones. Ambos han compartido o trabajado con personas que personifican todas estas cosas y no quieren que sus hijos sean así.

Nuevamente, el principio básico para la crianza de los hijos: Preparen a sus hijos para el camino y no el camino para sus hijos.

Asuman ese principio y confíen que el Espíritu Santo será su ayuda y su guía. Al final, les habrán proporcionado a sus hijos todo aquello que alguna vez hubiesen podido esperar.



## Oren juntos

**Me levanto hoy  
por medio de la fuerza de Dios que me conduce:  
por el poder de Dios que me sostiene,  
por la sabiduría de Dios que me guía,  
por la mano de Dios que me guarda,  
por el sendero de Dios tendido frente a mí,  
por el escudo de Dios que me protege,  
por las legiones de Dios que me salvan  
de las redes del demonio,  
de las seducciones de los vicios.  
Cristo conmigo,  
Cristo delante de mí,  
Cristo detrás de mí.  
Del Señor es la salvación,  
Tu salvación, Señor, esté siempre con nosotros.**

—San Patricio. Bendición celta (adaptada).

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio

### El regalo supremo

El amor es dador de vida. El amor derrama generosidad. El amor mutuo de los esposos está diseñado por Dios para estar abierto a una vida nueva.

El poder de crear un hijo con Dios, es la esencia de lo que los esposos comparten en su relación sexual. El amor mutuo abarca el don de la fertilidad. Aquellas parejas que no pueden concebir o que han pasado su edad fértil todavía pueden expresar su apertura a la vida. Pueden compartir ese amor fecundo con sus nietos, con otros niños o familias y con toda la comunidad.

La familia surge del matrimonio. Los padres, hijos y los otros miembros de la familia constituyen lo que es llamado la Iglesia doméstica o la Iglesia del hogar. Esta es la unidad fundamental de la Iglesia —el lugar donde la Iglesia vive cotidianamente el amor, el cuidado, la hospitalidad, el sacrificio, el perdón, la oración y la fe en medio de lo ordinario de la vida familiar.

## El amor es dador de vida.

### CATECISMO

**1652** Por su naturaleza misma, la institución misma del matrimonio y el amor conyugal están ordenados a la procreación y a la educación de la prole y con ellas son coronados como su culminación:

«Los hijos son el don más excelente del matrimonio y contribuyen mucho al bien de sus mismos padres. El mismo Dios, que dijo: “No es bueno que el hombre esté solo (Gn 2,18), y que hizo desde el principio al hombre, varón y mujer” (Mt 19,4), queriendo comunicarle cierta participación especial en su propia obra creadora, bendijo al varón y a la mujer diciendo: “Creced y multiplicaos” (Gn 1,28). De ahí que el cultivo verdadero del amor conyugal y todo el sistema de vida familiar que de él procede, sin dejar posponer los otros fines del matrimonio, tienden a que los esposos estén dispuestos con fortaleza de ánimo a cooperar con el amor del Creador y Salvador, que por medio de ellos aumenta y enriquece su propia familia cada día más».

**1653** La fecundidad del amor conyugal se extiende a los frutos de la vida moral, espiritual y sobrenatural que los padres transmiten a sus hijos por medio de la educación. Los padres son los principales y primeros educadores de sus hijos. En este sentido, la tarea fundamental del matrimonio y de la familia es estar al servicio de la vida.

**1654** Sin embargo, los esposos a los que Dios no ha concedido tener hijos pueden llevar una vida conyugal plena de sentido, humana y cristianamente. Su matrimonio puede irradiar una fecundidad de caridad, de acogida y de sacrificio.

**1655** Cristo quiso nacer y crecer en el seno de la Sagrada Familia de José y de María. La Iglesia no es otra cosa que la “familia de Dios”. Desde sus orígenes, el núcleo de la Iglesia estaba a menudo constituido por los que, “con toda su casa”, habían llegado a ser creyentes (cfr. Hch 18,8). Cuando se convertían deseaban también que se salvase “toda su casa” (cfr. Hch 16,31; 11,14). Estas familias convertidas eran islotes de vida cristiana en un mundo no creyente.

**1656** En nuestros días, en un mundo frecuentemente extraño e incluso hostil a la fe, las familias creyentes tienen una importancia primordial en cuanto faros de una fe viva e irradiadora. Por eso el Concilio Vaticano II llama a la familia, con una antigua expresión, *Ecclesia domestica*. En el seno de la familia, “los padres han de ser para sus hijos los primeros anunciadores de la fe con su palabra y con su ejemplo, y han de fomentar la vocación personal de cada uno y, con especial cuidado, la vocación a la vida consagrada”.

**1657** Aquí es donde se ejercita de manera privilegiada el sacerdocio bautismal del padre de familia, de la madre, de los hijos, de todos los miembros de la familia, “en la recepción de los sacramentos, en la oración y en la acción de gracias, con el testimonio de una vida santa, con la renuncia y el amor que se traduce en obras”. El hogar es así la primera escuela de vida cristiana y “escuela del más rico humanismo”. Aquí se aprende la paciencia y el gozo del trabajo, el amor fraterno, el perdón generoso, incluso reiterado, y sobre todo el culto divino por medio de la oración y la ofrenda de la propia vida.

### SAGRADAS ESCRITURAS

*El hombre se unió a Eva, su mujer, y ella concibió y dio a luz a Caín. Entonces dijo: «He procreado un varón, con la ayuda del Señor».*

(Génesis 4,1)

### SANTOS

San Joaquín y santa Ana se ayudaron mutuamente para vivir la santidad como pareja casada. ¿Cómo lo lograron? Acogiendo y sustentando el extraordinario don de su hija, María, la Madre de Dios.

# El dinero

Para lograr todo el valor de una alegría has de tener con quien compartirla.

—Mark Twain

---

## El dinero

SESIÓN 9

# Sabiduría para la unicidad

## LA HISTORIA DE PAT Y HELEN

---

Mi esposa y yo conocimos a Pat y Helen una semana después de habernos casado. Vivíamos cerca de ellos y asistíamos a la misma iglesia. Necesitábamos una pareja que nos aconsejara, que nos inspirara y Pat y Helen fueron precisamente eso durante los primeros tres años de nuestro matrimonio. Su profunda sabiduría ha estimulado y alimentado nuestro matrimonio desde entonces.

**Cuando conocimos a Pat y Helen, ellos tenían más de cincuenta años de casados y llevaban una vida modesta. Antes de jubilarse, Pat trabajó como constructor y gerente, y Helen se desempeñó como bibliotecaria durante muchos años. Tenían tres varones, los cuales ya eran adultos y tenían sus propias familias.**

**Después de jubilarse, Pat y Helen hacían todo juntos. Caminaban, leían y trabajaban juntos como voluntarios en su iglesia. Disfrutaban prácticamente de cada comida juntos y sobre todo trabajaban juntos en el jardín.**

**Es difícil decir si era Pat o Helen quien más disfrutaba de la jardinería. De cualquier manera, su jardín era la envidia de su comunidad. Su huerto no era ni muy grande ni muy pequeño, y mejoraba cada año gracias a sus cuidados. Pat y Helen cultivaban tomates, calabazas, un poco de maíz, frijoles y una variedad de verduras que servían en su mesa para el disfrute de sus invitados o de ellos mismos.**

**Lo mejor de todo era que Pat y Helen cultivaban rosas. En realidad, el cultivo de rosas era su pasión. Experimentaban con distintas variedades y cada año el área dedicada a los rosales exhibía colores y estilos únicos. Por supuesto, con su espíritu generoso, Pat y Helen compartían sus rosas con todos. Esas bellezas se podían apreciar en la entrada de las casas de sus vecinos, en la iglesia y en las canastas de regalos que Pat y Helen obsequiaban cuando visitaban a sus amigos y parientes.**

**Poco después del nacimiento de nuestras hijas, Pat y Helen llegaron con un arreglo fresco de rosas de su jardín. Para Pat y Helen las rosas representaban vida, belleza y bondad. Los dos juntos cuidaban y podaban los rosales y juntos sonreían cuando compartían esas rosas con otras personas.**

**Años después de habernos mudado de esa comunidad, mi esposa y yo fuimos a visitarlos. Pat había fallecido hacía poco tiempo y no habíamos visto a Helen desde entonces. Estábamos deseosos de saludarla y de ver cómo iba todo en su vida ahora que vivía sola.**

**Esa tarde primero fuimos a la iglesia. Nos sorprendió encontrarnos a Helen ahí. Estaba colocando rosas en la iglesia. Era un arreglo precioso hecho con las más finas rosas rojas, blancas, rosadas y las extraordinarias rosas Double Delight (doble deleite). Era simplemente bellísimo.**

**Obviamente estábamos fascinados de ver a Helen y encantados de ver una vez más el fruto de sus habilidades para la jardinería. Abracé a Helen y le dije: «Tus rosas son tan bellas. Es un gusto volverte a ver a ti y a tus flores».**

**Helen se refirió a sus rosas con preocupación, hizo una pausa y dijo: «¿De verdad les parece? No estaba segura si las rosas florecerían ahora que Pat no está aquí».**

**Para Helen era muy difícil imaginarse cuidar del jardín sin Pat. Él era parte de ella y ella una parte de él. Ella no podía distinguir qué parte de esa unidad provenía de ella y cuál de Pat y viceversa. Eran dos vidas tan fusionadas que era prácticamente imposible imaginarse una sin la otra. Y las rosas lo plasmaban.**

**¿Alguna vez  
has visto a un  
avaro alegre?  
Probablemente  
no.**

---

---

**Tu aporte**

El dinero

9.1

9.2

9.3

9.4

9.5

Todos los abogados especialistas en divorcios probablemente te dirán la misma cosa: el dinero es el tema del que más hablan sus clientes.

**Las disputas en torno al dinero pueden desgastar un matrimonio más rápido que cualquier otro problema.** Por eso es importante abordar ahora mismo el tema de las finanzas familiares. Al tener ahora una conversación honesta podemos evitar crear expectativas que no van a satisfacerse. Debes prevenir la decepción, el resentimiento, el enojo, la frustración y la desconfianza que puede ocurrir cuando ambos tienen expectativas distintas respecto a sus finanzas.

¿Cómo se puede prevenir una brecha de expectativas? Hablando del dinero, compartiendo tu concepto del dinero, cómo se administraba en tu familia y cómo esperas que se maneje en su vida matrimonial.

Recuerden que todos creen que la manera en que fueron criados es normal. Todos lo hacemos. Como mencionamos en la sesión ocho, asumimos que la vida que tuvimos fue la misma que tuvo la mayoría de las personas que viven a nuestro alrededor.

Esto aplica a la familia y también al dinero. Tenemos la tendencia a relacionarnos con personas que tienen más o menos la misma cantidad de dinero que nosotros. También tendemos a vivir alrededor de gente que tiene más o menos la misma cantidad de dinero que nosotros. Esto nos lleva a asumir que la mayoría de las personas tienen los mismos hábitos que nuestra familia a la hora de administrar su dinero. Sin embargo, en raras ocasiones conocemos realmente la situación financiera y los hábitos de la gente en nuestro entorno.

**Es importante abordar  
ahora mismo el tema de  
las finanzas familiares.**

Recuerden nuevamente la sesión ocho: tenemos la tendencia a repetir lo que aprendimos de nuestra familia de origen. Del mismo modo, con frecuencia repetimos los hábitos que aprendimos al crecer en cuanto a gastar, ahorrar y hacer beneficencia.

Ahora, ambos tienen la oportunidad de decidir qué tipo de familia quieren tener y de trabajar para lograrlo. También deben definir cuáles serán los hábitos y prioridades financieras que tendrán en su relación. ¿Qué rol quieres que tenga el dinero en tu familia?

**Mi papá y mi mamá trabajaron arduamente. Ambos amaban su trabajo, pero no ganaban mucho dinero. Nosotros teníamos una vida muy sencilla. Mi padre manejaba las finanzas en nuestra familia. A él le gustaba ahorrar y era muy cuidadoso con el dinero. Nuestras vacaciones eran sencillas y vivíamos sin lujos. Pero eso sí, siempre tuvimos lo que necesitábamos. Mi hermano y yo aprendimos que si queríamos algo extra tendríamos que trabajar para pagarlo nosotros mismos. Yo creo que eso fue muy bueno para nosotros y nos enseñó a trabajar arduamente.**



**Como resultado, creo que aprendí algunos de los hábitos de mi padre. Yo raramente gasto dinero en cosas que yo considero extravagantes. Las cosas caras me hacen sentir incómodo. A mí me gusta ahorrar y saber que tengo un colchón en caso que algo suceda.**

Todos creen que la manera en que fueron criados es normal. Y es normal... para ti. Por eso el primer paso hacia la unidad y hacia una visión compartida respecto al dinero es escuchar la perspectiva de tu pareja y las experiencias que la han moldeado.

Piensa en estas preguntas. ¿Cómo fue tu experiencia con los aspectos de dinero durante tu crianza? ¿Cuáles eran las costumbres de tu familia en cuanto a donar, gastar y ahorrar dinero? Y ¿cuál ha sido, hasta el momento, tu experiencia personal respecto al dinero?



Notas

Lined area for notes with horizontal dotted lines.

El dinero

**El dinero de tus sueños**

9.1  
9.2  
9.3  
9.4  
9.5





**Las tempestades y los días difíciles llegarán.** La pregunta no es si llegarán, sino cuándo.

Esto es cierto en distintas áreas de la vida familiar y del matrimonio, y es especialmente relevante en los asuntos de dinero. Tu esposa podría perder su trabajo o tu esposo podría ser diagnosticado con una enfermedad que lo incapacite para trabajar y que incremente sustancialmente sus costos de vida. Tus padres podrían necesitar ayuda a medida que envejecen, o podrían tener hijos con necesidades especiales que comprometan parte de sus recursos financieros. Es imposible predecir qué tipo de sorpresas, o incluso tempestades, vendrán a nivel financiero, pero puedes estar seguro de que llegarán.

Cuando mi amigo Clark se fue a estudiar a la universidad, regresó durante su primer año a casa para celebrar el Día de Acción de Gracias. Su padre se veía pálido, parecía como si tuviera una enfermedad terminal y estuviese a punto de morir. Clark se preocupó de que su padre estuviera padeciendo de cáncer y que no se lo hubiera contado. Cuando terminaron de cenar, su padre llamó a Clark para hablar con él en privado y le confió: «Hijo, lo he perdido todo. Mi negocio ha fracasado. No tenemos nada para mantenerte. No puedes regresar a la universidad porque no podemos pagar tus estudios».

Clark se alegró muchísimo. Él pensaba que su padre se estaba muriendo cuando en realidad sólo estaba en quiebra. En ese momento se dio cuenta que tendría que buscar cómo ganarse la vida. Lo más importante es que Clark aprendió a prepararse para la tempestad. Ver a su padre pasar por semejante angustia, llevó a Clark a tomar la determinación de que la adversidad nunca lo pescaría sin un plan alternativo o sin un colchón de seguridad. **Ahorra ahora para estar preparado más adelante.**

# Prepárate para las tempestades.

Las Sagradas Escrituras nos instruyen acerca de la importancia de estar preparados:

El sensato actúa con reflexión, el necio manifiesta su ignorancia. (Proverbios 13,16)

El sabio conserva tesoros preciosos y perfumes, pero el necio despilfarra lo que tiene. (Proverbios 21, 20)

El punto es obvio: algunos estarán preparados, mientras que otros no. Asegúrate de ser uno de los que están preparados.

Ahorrar el 10% de sus ingresos desde el primer día de casados es una meta formidable. Quizás puedan comenzar esta práctica inmediatamente o tal vez les tome uno o dos años en lograrlo. Definan juntos en el mes de enero, un plan de ahorro para el año y luego mantengan conversaciones mensuales para evaluar cómo están avanzando hacia el logro de esa meta. Prepárense para las tempestades y estén listos para los tiempos difíciles.

La vida está llena de decisiones. El estar dispuestos hoy a postergar la satisfacción de sus gustos con el fin de ahorrar para un mejor futuro les dará un rendimiento mayor al que ustedes se puedan imaginar. Pero vivimos en la era del microondas, en una sociedad que le frunce el ceño a la olla de cocimiento lento. ¡Queremos papas fritas y las queremos rápido y en este instante! Sin embargo, el ahorro y la preparación que se hace a paso lento pero constante tienen un valor real. Un valor tangible en la vida cotidiana. El valor de la paz interior.

Si hubiesen ahorrado \$1 al día durante 55 años, tendrían un ahorro de \$20 000. Podrían decir: ¿Y qué? Bueno, si hubiesen invertido esos \$30 al final de cada mes en bonos del gobierno con un retorno del 5%, después de 55 años tendrían \$101 000. ¿No están convencidos de postergar la satisfacción de sus gustos? Inviertan \$1 al día con un retorno del 9% y en 55 años tendrán \$481 795.



¿Todavía no están convencidos? Ahorren \$3 al día durante 55 años e inviertanlo al 9% y tendrán \$1 445 385. Casi un millón y medio de dólares a cambio de \$3 al día. ¿No creen que esto les produciría paz interior?

**El valor de esa tranquilidad espiritual es el resultado de saber que están preparados para la llegada de las tempestades.** Quizás su familia nunca la necesite, pero esa seguridad y estabilidad los hará sentirse agradecidos. Esa paz interior es mucho más valiosa de lo que puede llegar a ser cualquier televisión de pantalla gigante.

### Oren juntos:

**Señor, enséñame a ser generoso.  
Enséñame a servirte como lo mereces;  
a dar sin medida,  
a luchar sin temor a las heridas,  
a esforzarme sin descanso,  
sin esperar otra recompensa,  
que saber que he cumplido tu santa voluntad.  
Amén.**

—San Ignacio de Loyola

## El dinero

---

# La ofrenda

Aunque suene al revés, no lo está. **Tu corazón seguirá tu dinero.**

«Pues donde está tu tesoro, allí estará también tu corazón»  
(Mateo 6, 21).

Tu corazón seguirá tu dinero y normalmente pensamos que es al revés. Creemos que nos enamoramos de algo y luego nuestro dinero lo sigue. Sin embargo, sucede lo contrario. Si quieres ver dónde está tu corazón, mira en qué gastas tu dinero.

Cuando estaba en la escuela secundaria, descubrí que las chicas existían y rápidamente decidí que quería pasar más tiempo con ellas. Eso significaba que necesitaba un auto, pero no tenía dinero. Entonces fui y le pedí a mi padre que me comprara uno para poder salir con las chicas. Mi padre me volvió a ver y ahí mismo se echó a reír.

Entonces conseguí un trabajo de medio tiempo. Trabajaba por las tardes, después de ir a la escuela, en una tienda de artículos deportivos vendiendo zapatos, medias y ese tipo de cosas. Ahorré dinero y ahorré de verdad. Todo para comprar ese auto.

Encontré un viejo Volkswagen, destartado, oxidado y feo. Sin embargo, el carro funcionaba y yo tenía el dinero para comprarlo; entonces decidí gastar cada dólar que tenía en ese auto con tal de poder salir con las chicas.

Para ser honesto, el carro no era muy bueno. No tenía aire acondicionado, hacía demasiado ruido al andar, tenía agujeros por todas partes y cuando llovía el piso del asiento trasero se llenaba de agua. Eso era genial, porque cuando una chica se sentaba del lado del acompañante y nos deteníamos en un semáforo en rojo, el agua se escurría por debajo de su asiento y le mojaba los pies. Y una vez que arrancábamos cuando el semáforo cambiaba a verde, el agua se escurría hacia atrás y los pies de la chica podían secarse. Era el único auto en mi escuela que lavaba pies. Era genial.

Pero ¿sabes que pasó después de que compré el auto? Cada sábado me levantaba temprano a lavarlo, a encerarlo, a pulir el salpicadero,

# Tu corazón seguirá tu dinero.

las llantas y a limpiar el parabrisas. Durante horas me dediqué solo al cuidado de mi auto. Todo el tiempo que le dedicaba no era suficiente. Me fascinaba. ¿Por qué? Porque cada centavo que tenía lo gasté en ese automóvil y ahora estaba aferrado a él.

Tu corazón sigue tu dinero.

¿Por qué es importante todo esto? Porque Jesús quiere tu corazón. Y si no eres cuidadoso, tu corazón se aferrará a lo material, él se aferra a dondequiera que tu dinero esté. Jesús sabe que el principal contrincante que Él tiene, en la lucha para ganar tu corazón, es el dinero, lo material.

¿Cómo remediamos ese problema? **Dando generosamente.**

El dar libera mi corazón de la idea de que todo me pertenece, cuando en realidad todo le pertenece a Dios.

La generosidad nos libera para que nos preocupemos por los otros de la misma manera que nos preocupamos por nosotros mismos.

El dar generosamente nos ayuda a liberarnos de lo material y aferrarnos a Dios.

Piensa nuevamente. ¿Preferirías estar en una relación con una persona generosa o con una persona mezquina?

Con una persona generosa, ¿verdad? A todos nos gusta estar alrededor de personas generosas, que se interesan por los demás y que no son mezquinas ni tacañas. ¿Alguna vez has estado junto a alguien que lleva la cuenta de cada centavo que se gasta, tratando de encontrar la opción más barata incluso cuando sabes que no servirá para nada? Por lo general, esa persona es la aguafiestas de cualquier situación.

La generosidad da vida. La mezquindad acaba con ella. La generosidad conduce a la alegría. La mezquindad lleva a la avaricia,



que es de donde se deriva la palabra «avaro». ¿Alguna vez has visto a un avaro feliz? Probablemente nunca.

Jesús anhela tu corazón y cuando se lo entregas de manera generosa, descubres el gozo que brota del desprendimiento, de la compasión y del sentido de misión.

### Ejercicio:

**Establezcan juntos una meta de donación.** El 10% es una meta estupenda. Si este porcentaje parece estar fuera de su alcance, examinen qué porcentaje de su ingreso actualmente está destinado a ministerios, caridades y ayuda los demás. Agreguen 1% este año a esa cantidad y continúen haciéndolo. Por ejemplo, si donaron 1.5% el año pasado, que su meta sea donar este año  $1.5 + 1 = 2.5\%$ . Y luego cada año aumenten 1% hasta que consigan llegar al 10%.

O

**Sueñen juntos acerca de a cuál ministerio o institución de beneficencia quisieran ayudar y apoyar a lo largo de su matrimonio.** Establezcan un monto o un porcentaje de sus ingresos que eventualmente les gustaría donar a ese ministerio. Luego, den el primer paso donando una determinada cantidad mensualmente. Por ejemplo, diez, cien o mil dólares al mes, mientras avanzan juntos hacia la materialización de ese sueño.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Las cosas que amamos  
nos dicen quiénes  
somos.

—Santo Tomás de Aquino

## El dinero

# Tus temores en torno al dinero

**¿Cuáles son tus mayores temores en torno al dinero?**

Responde con honestidad.

Muy pocos temas nos ponen más nerviosos que cuando hablamos de dinero. Entonces seamos honestos. Será en beneficio de tu matrimonio.

Puede que tengas muchas deudas de tarjetas de crédito y temes que nunca podrás pagar esa deuda. Quizás te preocupa llegar a la quiebra un día y experimentar esa penuria financiera. Probablemente tu mayor temor es no tener suficiente dinero para pagar la educación de los hijos o para poder jubilarte. Probablemente temas experimentar esa sensación de ansiedad y preocupación, producto de ir siempre rezagado financieramente. ¿Cuál es tu mayor preocupación en cuanto a tus finanzas? La única forma de abordar ese temor es saber a qué le temes y desarrollar con tu pareja un plan para enfrentarlo.

Es importante saber que es en esta área del dinero, del amor y del matrimonio donde las lecciones de *Juntos es mejor* con respecto a los sueños y a la resolución de conflictos tienen una mayor relevancia en su diario vivir como pareja.

Recuerden la pregunta para el abogado experto en divorcios: «¿Cuál es el tema más común que usted escucha de sus clientes que buscan divorciarse?» Si el abogado es honesto, responderá: «La fuente número uno de conflicto es el dinero». Los desacuerdos en torno a las finanzas no son necesariamente la mayor causal de divorcio, pero generalmente son un contribuyente importante.

**La inestabilidad financiera destruye familias.** La carencia de un plan financiero causa estrés constantemente y produce ansiedad, preocupación y temor que afectará todas las áreas de su vida en común.

El antídoto contra esa ansiedad es la estabilidad. Y para llegar a esa estabilidad es necesario tener un presupuesto. Un presupuesto que se discute, se esboza y se acuerda en pareja.

Quién, siendo amado,  
es pobre?

—Oscar Wilde

Cuando estabas soltero o soltera, eras el dueño y señor de su presupuesto. Quizás ni siquiera tenías uno. Ahora que te has casado, naturalmente habrá dos voces que opinan sobre cómo disponer del dinero, cómo ganarlo, gastarlo, ahorrarlo y donarlo. Por definición, su vida financiera ahora será más una negociación que una decisión unilateral.

Hay buenas y malas maneras de abordar una negociación, especialmente cuando estás negociando un tema delicado (el dinero) con una persona que amas profundamente (tu cónyuge). Una discusión saludable hará que cada uno de ustedes se sienta seguro. En ella tú tienes que escuchar a tu pareja por la misma cantidad de tiempo —o más— que tú te tomas hablando sobre tu punto de vista. Renunciarás a la idea de tener todo el control de los asuntos financieros.

Hacer concesiones es el centro de una negociación. Es imposible que todos obtengan todo lo que quieren. Esto es cierto en todas las familias, ya sea que los ingresos sean de diez mil o diez millones de dólares al año. Todos estamos en el mismo barco y cada uno debe experimentar en carne propia lo que significa dar y recibir.

**Al fin y al cabo, el amor no consiste en hacer concesiones, sino en estar dispuestos a sacrificarnos.**

Cuando tienes la disposición de renunciar a algo (o parte de algo) para contribuir a que las cosas funcionen como un todo, estás demostrando amor verdadero. Y cuando ambos están dispuestos a sacrificarse para hacer de su sueño una realidad, ese sacrificio es una verdadera expresión de amor.

«El amor es paciente y bondadoso; no tiene envidia, ni orgullo ni arrogancia. No actúa con bajeza ni busca su propio interés, no se deja llevar por la ira ni guarda rencor. No se alegra de lo injusto, sino que se goza en la verdad.»

(1 Corintios 13, 1-6)



Notas

Lined area for notes with horizontal dotted lines.

El dinero

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan sobre el sacramento del matrimonio



# La palabra más importante en un matrimonio

Un matrimonio exitoso requiere enamorarse muchas veces, siempre de la misma persona.

— Mignon McLaughlin

---

**La palabra más importante en un matrimonio**

SESIÓN 10

# Sabiduría para el perdón:

## LA HISTORIA DE MITCH

---

En un momento de la vida, Mitch se enfrentó a una gran crisis. Él y su esposa habían estado casados ​​durante más de 20 años. Él había estado trabajando en un negocio que había estado perdiendo dinero durante años. Él se había sentido frustrado y había estado pensando en abandonar a su esposa. Él se había sentido solo y había estado pensando en irse. Él se había sentido triste y había estado pensando en morir. Él se había sentido desesperado y había estado pensando en hacer algo terrible. Él se había sentido perdido y había estado pensando en abandonar a su esposa.

Mitch jamás pensó que algo así pudiera ocurrirle. Nunca. Jamás le pasó por su mente.

Durante los eventos sobre *Propósito y pasión en el matrimonio* ofrecidos por Dynamic Catholic, nosotros como organización nos enfocamos en brindarle a las parejas formas prácticas e inspiradoras que les ayuden a revitalizar su relación. Ese medio día que dura el evento, está tan lleno de risas como de momentos serios. Yo disfruto mucho esos eventos.

Como parte de esa experiencia, se invita a las parejas a realizar un ejercicio muy simple de completar los espacios en blanco.

El ejercicio inicia más o menos así: El hombre y la mujer se sientan, se toman las manos y se miran el uno al otro. La mujer habla primero y dice: «Por favor perdóname por \_\_\_\_\_». Ella debe rellenar el espacio en blanco con algo simple por lo que desea el perdón de su esposo. Luego yo le indico al esposo que responda únicamente con estas dos palabras: «Te perdono». Nada más, nada menos.

Luego, los cónyuges cambian de rol y el esposo llena el mismo espacio en blanco y le pide perdón a su esposa. Nuevamente, ella responde únicamente con estas dos palabras: «Te perdono».

Dos días después de haber fungido como líder en uno de estos eventos, recibí la llamada de Mitch, uno de los participantes. Llamó a nuestra oficina e insistió

en hablar conmigo. Honestamente asumí que su intención era quejarse de algo. Al contrario, Mitch estaba ansioso por compartir conmigo lo que había sucedido durante el sencillo ejercicio de completar los espacios en blanco que había realizado con su esposa. Él había asumido que este ejercicio podría ser beneficioso para otras parejas, pero sin duda no lo sería para él ni para su esposa.

Él me dijo: «Yo no podía creerlo. Yo creía que sabía lo que iba a suceder. Mi esposa mencionaría algo genérico que quería que yo perdonara. Luego, yo ofrecería mi perdón de manera simple como se nos indicó y luego cambiaríamos los papeles. Sin embargo, ella se sentó en silencio durante mucho tiempo. Y yo comencé a sentirme nervioso. El silencio imperaba. Finalmente, ella dijo: “Por favor, perdóname por ser amargada”».

Durante nuestro intercambio por teléfono, el tono de voz de Mitch se tornó muy serio.

«Yo estaba desconcertado. No tenía idea de qué me estaba hablando. No sabía que decir o hacer. Así que le pregunté: “¿Qué quieres decir? ¿Amargada? ¿Amargada de qué?”».

Su esposa continuó: «Hace dos años, cuando tuvimos esa pelea. ¿Te acuerdas?».

Mitch movió la cabeza dudando, sin realmente recordar lo que ella estaba describiendo.

Ella respondió: «Tú sabes. Esa noche que te levantaste y saliste furioso de nuestro dormitorio. Te fuiste abajo y dormiste en la habitación de huéspedes en el sótano».

Una luz se encendió en la cabeza de Mitch. Recordó la discusión. Cuando se levantó de la cama, le gritó a su esposa: «¡Ya basta! Estoy harto. No puedo aguantar más esta vida». Ella dijo: «Desde ese día me he venido preguntando si nos vas a abandonar. He estado ansiosa. He sentido miedo de pensar que la próxima discusión se convierta en la última que tengamos. Y me he vuelto amargada. Por favor, perdóname». Para Mitch lo que significó tan solo un momento de frustración, había significado algo completamente diferente para su esposa. Para

ella, esa discusión fue una conversación que impactó profundamente su vida. Él no le volvió a dar vueltas al asunto, mientras que ella lo había revivido de manera continua durante dos años.

Mitch jamás se esperaba esa honestidad por parte de su esposa. Él pensaba que todo estaba bien. En cambio, ella habló con veracidad y puso en evidencia el muro de amargura que lentamente se había formado y los había separado durante dos años. Lo que Mitch había visto como algo pequeño, casi insignificante, fue de hecho algo enorme ante los ojos de su esposa y en su matrimonio.

*En ese momento, Dios le quitó a Mitch las escamas que le habían impedido ver claramente a su esposa y las profundas heridas que sobrellevaba. Sus ojos se abrieron. Su corazón se enterneció. Tenía certeza de cuál debía ser el siguiente paso*

Rápidamente perdonó su amargura. Y luego se disculpó con prontitud por haber generado ese sentimiento con sus duras palabras y su compartamiento distante.

Perdón ofrecido, perdón recibido. Mitch había llamado a nuestra oficina para dar las gracias, porque jamás se lo hubiera esperado, pero estaba encantado de que así hubiera sucedido. Esto es sabiduría, verdadera sabiduría.

La palabra más importante  
en un matrimonio

---

# Energía Nuclear

**El matrimonio es profundamente íntimo.** Y el matrimonio es de todos los días. La combinación de profunda intimidad y que esta se de todos los días, otorga al matrimonio un poder enorme.

Algunas relaciones son íntimas, como la relación con tu mamá, o con tu hermano o quizás incluso con un amigo muy cercano. Se conocen sus secretos más profundos. Llegan a familiarizarse mucho con los buenos y los malos hábitos de cada uno. En una relación íntima, puedes ser auténtico, como verdaderamente eres. Y de la misma forma, puedes vislumbrar el verdadero ser de la otra persona.

En el matrimonio, esto es especialmente cierto. Ustedes comparten la misma cama. Probablemente comparten el mismo baño y la misma cocina. Se despiertan y son los primeros en verse en las mañanas en todo su desaliñado esplendor. Comparten cuentas bancarias y recursos. Quizás tienen hijos. Se conocen el aroma. Se conocen la voz y ojalá, se escuchen profundamente el uno al otro. El matrimonio es sumamente íntimo.

Hay otras relaciones que son de todos los días, como sucede con un colega de trabajo o con un compañero de cuarto. Pero el matrimonio lleva el término «cotidianidad» completamente a otro nivel. Efectivamente se trata de todos los días. Viven en el mismo espacio, todos los días. Siempre. Ambos se ven a diario, tanto de buenas como de malas. Y cuando tienen hijos, ellos están allí todos los días y con frecuencia despiertos todas las noches.

A diferencia de otras relaciones, únicamente el matrimonio combina estos dos aspectos: **profundamente íntimo y de todos los días.** Y esa combinación le otorga al matrimonio una energía como ninguna otra—casi una energía nuclear.

Su matrimonio tiene un poder increíble para edificarlos. Para ayudarlos a convertirse en la mejor versión de ustedes mismos. Para darles vida. Para alentarlos a crecer en virtudes como el amor, la paciencia y la bondad. Los puede ayudar a llegar al cielo.

Debido a esta intimidad y al interactuar diario, el matrimonio también tiene una enorme capacidad para dañar, herir o lastimar. En matrimonios tóxicos, un miembro de la pareja puede provocar daños considerables en la otra persona. A veces, un matrimonio tóxico puede incluso destruir.

Existen más de siete mil millones de personas sobre la faz de la tierra. Cada uno de nosotros ha sido creado maravillosamente a imagen de Dios. Cada uno de nosotros es también imperfecto. Por lo tanto, existen seis mil millones de personas maravillosas e imperfectas sobre la faz de la tierra. Tú y tu cónyuge son dos de esas personas. Cada uno de ustedes posee cualidades maravillosas y puntos fuertes muy atractivos. Esas fortalezas darán vida a su matrimonio y a su familia. Al mismo tiempo, ambos tienen debilidades, áreas en las que deben crecer. Esas áreas quizás te frustran a veces y también frustrarán a tu cónyuge y a tu familia. En otras palabras, tu cónyuge y tú son plenamente humanos.

Debido a que ambos son dos seres humanos, maravillosos e imperfectos, que conviven íntimamente todos los días, ustedes tendrán que crecer para aprender a vivir juntos de una forma que dé vida al otro. Y esto requerirá esfuerzo y disponibilidad para ir aprendiendo sobre la marcha. Día tras día, año tras año, descubrirán cómo edificarse el uno al otro, cómo tolerarse y reírse de sus imperfecciones y cómo contribuir al desarrollo del otro. En otras palabras, encontrarán su propio camino para crecer juntos y descubrir así que juntos es mejor.

El matrimonio tiene poder. Y si este es el caso, tenemos que averiguar cómo aprovechar esa energía nuclear para el bien de todos.

---

**Su matrimonio tiene un poder increíble para edificarlos.**

**Oren juntos:**

Señor,  
 abre mis ojos  
 y que vean el maravilloso  
 mundo que has creado.  
 En las cientos de miles de estrellas  
 has encontrado un lugar para mí.

Has bendecido mi vida  
 con sabiduría,  
 con imaginación,  
 con espíritu.

Constantemente me  
 escribes cartas de amor.  
 En tu creación están  
 tus huellas en cada partícula.

Cada gota de lluvia  
 contiene tu mundo.  
 Ante el color que lleva  
 el mariposa  
 las flores silvestres se  
 inclinan en la brisa.  
 Todas las mareas y mares  
 conocen la canción de tu creación.

La luz de la tarde que  
 desvanece lentamente  
 trae la noche envuelta  
 en una bruma densa.  
 Tu don, ¡oh Dios!  
 nuestro momento de  
 contemplación.

Señor,  
 que imitemos tu belleza  
 pues fuimos hechos

a tu semejanza  
 y completamos tu universo.

Que lo que hagamos,  
 que lo que digamos,  
 sea una canción de júbilo.

Que unamos nuestras voces  
 a las canciones de los monjes  
 en el silencio de las  
 horas de la noche  
 que esperan pacientemente  
 el amanecer.

Que nunca nos cansemos  
 del misterio,  
 de la belleza,  
 de la búsqueda,  
 Porque inquieto está  
 nuestro corazón  
 hasta que encontremos  
 en ti nuestro hogar.

Pues en ti vivimos, nos movemos  
 y existimos.  
 Y aún ningún oído ha oído,  
 ni ojo ha visto,  
 lo que has preparado  
 para aquellos  
 que quieren amarte.

—Padre Liam Lawson, *The Hope Prayer*  
 (Oración de esperanza)

La palabra más importante  
 en un matrimonio

Imperfectos y  
 egoístas

**Tú y tu futuro cónyuge son seres maravillosos e imperfectos.**

Dado que tu esposo es imperfecto, a veces dirá cosas o hará cosas que te decepcionarán o te lastimarán. Al ser tu esposa imperfecta, a veces olvidará decir o hacer algo que te gustaría que diga o haga. Cuando esto suceda, te decepcionará o te lastimará. Eso es muy humano. Con frecuencia actuamos como seres egoístas y desconsiderados.

No recordamos un aniversario o un cumpleaños.

Actuamos de manera imprudente o desagradable al decir algo sobre nuestra familia política.

Nos olvidamos de ir al supermercado cuando dijimos que lo haríamos.

No ayudamos a los niños con la tarea cuando prometimos que lo haríamos.

No amamos con la generosidad que quisiéramos.

Mencionamos una relación pasada de manera irrelevante en el medio de una discusión.

Nos resbalamos. Nos caemos. Somos seres humanos. Somos maravillosos y somos imperfectos

La vida se conforma de decisiones. Cuando tu cónyuge hiere tus sentimientos, defrauda tus expectativas o falla en reconocer tus necesidades, tú puedes elegir como responder. En realidad, tienes tres opciones.

Tu puedes:

1. **Vengarte.** Tú puedes decidir actuar como un bumerán emocional. Cuando tu cónyuge te hiere, puedes elegir vengarte de la misma manera y también herir. Como humanos que somos, frecuentemente nos gusta actuar así. Si tú me hieres; yo también te hiero. Te haré saber cuánto me dolió al hacerte sentir el mismo dolor.
2. **Resentirte.** Tú puedes decidir guardar tu dolor y decepción y dejar que te consuma y te corra. Tú sientes que no puedes responder cuando tu cónyuge te hiere y en lugar de ello,

Nos resbalamos.  
Nos caemos.  
Somos seres humanos.  
humanos.

guardas ese dolor dentro de ti y lo cocinas a fuego lento durante semanas, incluso años. Puedes decidir dejarlo ahí, sazonarlo con otras heridas durante años, hasta que un día explotas y expulsas todas esas heridas y lesiones reprimidas de un solo tiro, en un gran momento desastroso. Eres un ser humano y tal vez elijas el camino del resentimiento.

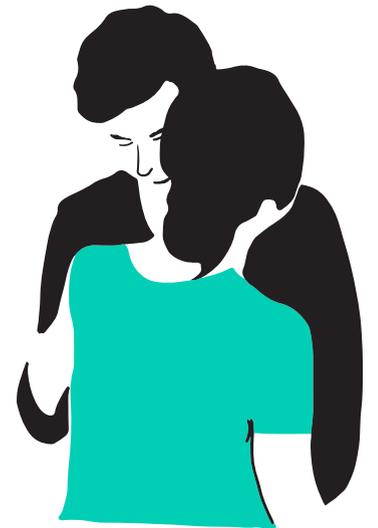
3. **Liberarte.** Tú tienes una tercera opción: el camino del perdón, y su prima hermana, la gracia. La gracia no ignora el dolor o la herida. La gracia no es una alfombra. La gracia reconoce la herida, pero absorbe el dolor y luego lo libera. El perdón y la gracia son sobrenaturales. En lugar de vengarte o resentirte, el perdón absorbe y libera para que esa relación pueda continuar. El veneno ha sido eliminado.

**El perdón desata un poder como ningún otro en el universo.**

El perdón transforma. Transforma personas. Transforma relaciones. Transforma familias. Puede transformar el mundo. El matrimonio tiene un poder enorme, pero el perdón es la palabra más poderosa del idioma. Y definitivamente es la palabra más poderosa en tu matrimonio.

El perdón libera el dolor y ofrece una segunda oportunidad. El perdón trae redención, y luego crecimiento en la relación. El perdón cree que como humanos no solo podemos cambiar y convertirnos en la mejor versión de nosotros mismos, pero también cree que lo haremos con frecuencia si se nos da la oportunidad. El perdón evita que el pasado les arrebatase su futuro juntos.

Cuando eliges el perdón y la gracia, estas concediendo a tu cónyuge el beneficio de la duda. Estás recordándote a ti y a tu pareja que sabes que él o ella te ama y que quiere lo mejor para ti y para el matrimonio. Quizás solo acaba de decir o hacer algo que potencialmente podría dañar el matrimonio o engendrar resentimiento, pero le estás dando el beneficio de la duda señalando un camino a seguir. Tú también le amas y deseas lo mejor para tu pareja, tu matrimonio y tu futuro.





Si alguien debería entender y asumir el perdón, somos nosotros: los católicos. Somos diferentes. Tenemos una oficina dedicada al perdón: **el sacramento de la reconciliación**. Este sacramento es una oportunidad para experimentar la gracia y el perdón de Cristo cada vez que entramos y nos abrimos ante un sacerdote y al poder misericordioso de lo divino.

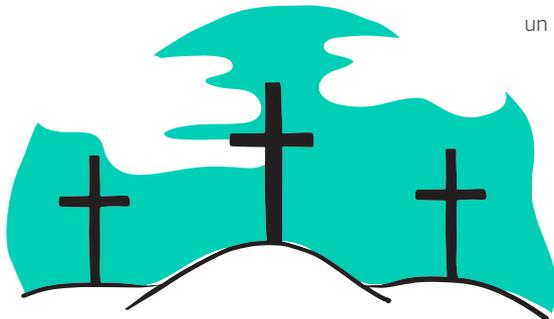
El perdón es lo que somos. No es algo que simplemente hacemos. **Somos las personas del perdón.**

Piensa en Jesús. Un día mientras Jesús estaba enseñándole a sus discípulos, Pedro le dice: «Señor, ¿si un hermano me ofende, cuántas veces tengo que perdonarlo? ¿Siete?»». Casi se puede sentir a Pedro hincharse de orgullo y aplomo cuando se levanta. El número siete es un número grande. Es difícil perdonar a alguien siete veces por la misma ofensa. Pedro piensa que está presentando un gran y audaz ejemplo a seguir. Perdonar a alguien siete veces.

¿Has perdonado a alguien alguna vez siete veces por la misma ofensa? Bueno, pronto lo harás. ¡Te vas a casar!

Pero recuerda la respuesta que Jesús le dio a Pedro: «No, no siete veces; sino hasta setenta veces siete». ¿Cuatrocientas noventa veces? Increíble. Jesús toma la osadía de Pedro y la aumenta exponencialmente. Jesús es radical en cuanto al perdón.

Jesús es tan radical en cuanto al perdón que lo podemos ver en su máxima expresión el día de su muerte. Recuerda cómo lo crucificaron. Pusieron su cuerpo en una cruz tendida en el suelo, lo clavaron y finalmente levantaron la cruz para colocarla erguida, en un hueco en la tierra. Muy probablemente ese fue el momento más doloroso que Jesús experimentó. El instante en que pusieron la cruz de pie y toda la fuerza de gravedad atrajo su cuerpo hacia la tierra en una sacudida masiva. No obstante, su cuerpo permaneció suspendido, resistiendo la gravedad por la fuerza de aquellos clavos que traspasaban sus manos.



Jesús permaneció colgado por horas. Su cuerpo caído. El sol ardiente lo azotaba y lo deshidratava. La muchedumbre se burlaba de él. En ocasiones tenía que impulsar su propio cuerpo hacia arriba para tratar de respirar. En aras de lograr una posición erguida, tenía que usar la poca fuerza que le quedaba para apoyarse en los clavos que atravesaban sus pies y levantarse mediante los clavos que traspasaban sus manos. El dolor debe haber sido insoportable.

Y mientras estaba colgado, los soldados hacían guardia bajo la cruz. Notaron la túnica sin costuras de Jesús tirada en el suelo. Las túnicas sin costuras eran valiosas, entonces ellos empezaron a discutir quién se llevaría la túnica de Jesús después de su muerte. Ellos, decidieron echar suertes para determinar quién se quedaría con dicha prenda.

Jesús sigue colgado en la cruz, muriendo, viendo a los soldados que abajo discutían sobre sus vestiduras. Mira hacia abajo y en lugar de verter ira e indignación sobre ellos, Jesús levanta su cuerpo una vez más. En uno de los últimos respiros que dio sobre esta tierra, en una de las etapas finales de su vida, Jesús dirige su mirada a Dios Padre y dice: «Padre, perdónalos. Ellos no saben lo que hacen».

Jesús perdona. Incluso hasta el final.

Jesús y el perdón nos parecen algo muy natural que tenía que darse, como si el perdón no hubiera sido algo tan radical como lo fue y como lo sigue siendo. El perdón de Cristo representa una enorme ruptura de las tradiciones religiosas que aún dominan gran parte del mundo hoy en día: ojo por ojo. Jesús se alejó del camino de las represalias. El acabó con el ciclo de la eterna venganza. En lugar de la muerte, Él ofreció una nueva vida y la redención.

Nosotros seguimos a Jesús. Como católicos, perdonar no es algo que hacemos. Es lo que somos.

El matrimonio tiene un poder enorme. Pero el perdón es, sin lugar a dudas, el mayor poder de los poderes. Cambia vidas, cambia relaciones, cambia familias y cambia el mundo.

**Reflexiona:**

Piensa en algún momento en que perdonaste a tu futuro cónyuge. Y ahora recuerda alguna vez cuando él o ella te perdonó.

**Oren juntos:**

UN ACTO DE ESPERANZA

Cuando la fe vacila,  
la virtud falla,  
y las obras de amor escasean,  
en ese momento, te pido, Señor  
que podamos tornar a ti en esperanza.  
¿Por qué entonces nos sentimos descorazonados  
cuando aquellos en los que hemos confiado  
se revelan solamente como humanos  
e inevitablemente nos desilusionan?  
Que no pongamos nuestras esperanzas en nuestra fuerza,  
en nuestra sabiduría, en nuestra bondad ni en nuestra razón.  
Tampoco en nuestra economía, tecnología,  
ni en los últimos y más grandes avances de nuestra época.  
Dirige nuestra mirada hacia ti, Bien Amado.  
Oh hermosura, siempre antigua y siempre nueva.  
Ser cuna de la esperanza, no por nuestro propio mérito  
sino por ti, en ti y a través de ti.  
Jesús, confío en tus palabras de esperanza  
que penetran más profundamente que un puñal:  
“He venido por amor solo por esto  
¡Para que puedas tener Vida Nueva!”.

— Padre J. Michael Sparough, SJ  
*Beautiful Hope* (Bella esperanza)

La palabra más importante  
en un matrimonio

---

**El camino**

**Millie había cometido un terrible error y quería regresar a casa.** No deseaba nada más y no podría aceptar nada menos.

Tras diez años de matrimonio y habiéndose casado a los dieciocho años, Millie se sentía cada vez más insatisfecha. Con tres niños bajo su cuidado y el peso de la adultez sobre sus hombros, pronto encontró algo nuevo en los brazos de otro hombre. Durante cuatro meses, se encontraba con este hombre clandestinamente y su apasionante aventura amorosa absorbió su vida por completo.

Luego de verse con su amante por cuatro meses en moteles y en autos estacionados, Millie abandonó a su esposo Tom y a sus tres hijos. Se mudó con su amante. Se establecieron en una casa en la misma ciudad, a tan sólo un par de millas de su esposo y de sus hijos. Tom estaba destrozado, pero se rehusaba a renunciar a ella, a sus votos matrimoniales y a su familia. Le escribía notas. Le dejaba mensajes. En una ocasión, la pasó a buscar para llevarla a la iglesia a reunirse con su párroco. Sin embargo, Millie rechazó todos sus esfuerzos, al punto de llegar a decirle al párroco: «No lo necesito. No quiero esto. He acabado con todos ustedes».

Durante casi un año Millie disfrutó de la libertad que recién había encontrado. Sin niños. Sin responsabilidades. Sólo la pasión y la emoción de estar enamorada de una nueva persona. Por lo menos así lo pensaba.

Todo el tiempo su esposo le había hecho saber que él la estaba esperando. Tom le dejaba mensajes. Le escribía notas diciéndole: «No voy a renunciar a nosotros como pareja. No perteneces a ese lugar y esta no eres tú».

Un miércoles por la mañana, Millie despertó —en más de una manera. Esa mañana se conectó con la realidad. Aclaró su mente y pensó: «¿Qué es lo que he hecho?» Ella lo sabía. Estaba cometiendo el peor error de su vida. Todas las decisiones que había tomado durante el último año colapsaron a su alrededor. Millie había tomado al hombre que la amaba incondicionalmente, y a los hijos que habían engendrado juntos, y los había tirado al lado de la calle como si fueran colillas de cigarrillos ya gastadas. Se

sintió devastada por la fuerte oleada de sus decisiones. Entonces tomó una última decisión: «Me voy a casa».

Millie no esperaba que su esposo la perdonara. Tenía la esperanza de que por lo menos le diera la bienvenida. Simplemente quería regresar a su hogar. Eso era todo. Quería regresar al lugar al que pertenecía. Ya no importaba si podía o no enderezar las cosas, al menos estaría en su hogar.

Llegando se estacionó a la entrada y se dirigió a la puerta principal. Escuchó a los niños jugando en el patio y se detuvo ahí en la puerta por un largo rato. Era la noche de un miércoles, justo antes de que su esposo y los niños salieran hacia la iglesia. Después de lo que pareció una eternidad, Millie tocó a la puerta. Tom abrió la puerta principal y ella no pudo mirarlo a la cara. Ella temblaba y se sentía avergonzada.

Su esposo dio el primer paso. Tom le tocó el rostro y le levantó el mentón. Mirándola a la cara le dijo: «Bienvenida a casa».

Ella respondió: «Deseo volver a casa».

Y él jaló su pequeño cuerpo hacia él y eso fue todo.

Rezaron. Millie lloró. Tom lloró.

Una semana después, Millie descubrió que estaba embarazada. La noticia significaba algo obvio: la criatura que llevaba en su vientre era de su amante. Millie estaba destrozada. Adulterio. Un niño ilegítimo. Su esposo. Tres niños que dependían de ella. La gravedad de su error la desplomó. Una semana en casa, una semana tratando de enderezar las cosas y ahora esto. Un embarazo inesperado y completamente no deseado de un niño que podría ser un recordatorio permanente del error más grande que Millie había cometido y del verdadero y profundo dolor que había causado a su familia. Millie sabía lo que quería hacer: poner fin al embarazo.

Esa noche, Millie le dio la noticia a su esposo. De la misma manera como lo hizo en el umbral de la puerta de su casa una semana antes, Tom la miró a los ojos y le dijo: «Todo estará bien». Millie le externó que creía que no estaba en capacidad de continuar con el embarazo. El dolor del recuerdo constante de su adulterio era algo

«No voy a renunciar a nosotros como pareja»

muy difícil de soportar. Tom le dijo que de ese dolor harían algo maravilloso y que criarían juntos a ese bebé.

Afortunadamente, al amante no le interesó saber del niño y ahora Millie y Tom tienen otra hija preciosa. Sus parientes, amigos cercanos y el pequeño grupo de gente que sabía la historia completa, dieron la bienvenida a esa niña de la misma manera que acogieron a Millie cuando regresó a su casa.

Algunas personas de esa ciudad saben la historia, y le preguntan a Tom: «¿Cómo pudiste aceptar que regrese? ¿Cómo pudiste perdonarla?» Y cada vez responde de la misma manera: «Sabes, con todo lo que Cristo hizo para perdonarme, cómo podría mirar a mi esposa, la mujer que él me dio para amar y decirle: “¿Sabes qué?, has hecho algo tan horrible que no puedo perdonarte”».

El perdón generoso de su esposo trajo a Millie de regreso a su hogar, esta vez para quedarse. **Su perdón trajo a un bebé de la muerte a la vida, a una madre de regreso con sus hijos, a su alma gemela a su lado y un futuro para todos ellos.** A través del perdón, Tom creó un futuro lleno de memorias que incluirá nietos que aún no han nacido y cimas que aún no se han alcanzado.

Nelson Mandela le enseñó al mundo el poder de la gracia. Luego de salir en libertad después de haber estado preso durante veintisiete años y ser elegido como presidente de Sudáfrica, lo primero que hizo fue invitar a su carcelero para que lo acompañara en el escenario de la inauguración presidencial. Mandela nombró al arzobispo Desmond Tutu para que liderara un panel gubernamental con un nombre un tanto intimidante, la *Comisión de la Verdad y la Reconciliación* (CVR), para intentar unir a una nación que estaba racialmente dividida. Mandela quería aplacar el patrón típicamente humano de venganza que él había experimentado personalmente en prisión y en muchos países donde una raza o tribu habían tomado el control de otra.

Las reglas de la CVR eran simples: Si un policía de raza blanca o un oficial de la armada enfrentaba voluntariamente a sus acusadores, confesaba su crimen y reconocía completamente su culpa, no

podría ser juzgado ni condenado por ese crimen. Los sudafricanos de la línea dura se quejaron de la injusticia que significaba dejar libres a criminales. Sin embargo, Mandela insistía que el país necesitaba sanación más que justicia.

Sin duda, el oficial Van den Broek no era digno de perdón. Todos lo tenían claro. Él había actuado como un animal depravado. Sin embargo, estaba allí, y una mujer tenía su destino en sus manos. Era una mujer sudafricana anónima, descrita por Philip Yancey en su libro *Rumores de otro mundo*.

En una audiencia, el oficial Van den Broek, un policía, explicó cómo él y otros oficiales entraron a una aldea y le dispararon a un muchacho de dieciocho años. Luego del asesinato, quemaron el cuerpo tirándolo al fuego como si fuera un pedazo de carne para asar y así destruir la evidencia. Ocho años más tarde, Van den Broek regresó a la misma casa y esta vez tomó al padre del muchacho. La esposa del hombre fue forzada a ver como los policías ataban a su esposo a un montón de leña, para luego rociarlo con gasolina e incendiarlo.

La sala de audiencia enmudeció mientras la anciana, que había perdido primero a su hijo y luego a su esposo, escuchaba la confesión del oficial Van den Broek. Luego, se le dio la oportunidad a ella de responder.

El juez le preguntó a ella: «¿Qué es lo que desea del señor Van den Broek?». La mujer se levantó. Ella dijo que primero quería que Van den Broek regresara al lugar donde habían quemado el cuerpo de su esposo para que recolectara el polvo y así ella pudiera darle una sepultura decente. Después de todo, ese polvo era todo lo que le quedaba de su familia. Con la cabeza agachada, el policía asintió.

Luego agregó una segunda solicitud: «El Sr. Van de Broek me arrebató a toda mi familia y todavía tengo mucho amor para dar. A mí me gustaría que él venga al barrio dos veces al mes y que pasemos el día juntos para que yo pueda ser una madre para él. Y me gustaría que el Sr. Van de Broek sepa que ha sido perdonado por Dios y que yo también lo perdono. Me gustaría abrazarlo para que sepa que mi perdón es verdadero».

Toda naturaleza humana resiste vigorosamente la gracia, porque la gracia nos cambia y el cambio es doloroso.

—Flannery O'Connor

De manera espontánea algunos de los que estaban observando en la sala de audiencias comenzaron a cantar la famosa canción Amazing Grace (Sublime gracia) mientras la anciana se acercaba al estrado. El oficial Van de Broek no escuchó las palabras del himno. Se había desmayado, completamente abrumado.

Por ella, todas las personas en esa corte, incluyendo el hombre que había destruido a su familia, fueron transformados por la gracia.

**Ejercicio:**

Durante los eventos de *Propósito y pasión en el matrimonio* ofrecidos por Dynamic Catholic, nosotros como organización nos enfocamos en brindarle a las parejas formas prácticas e inspiradoras que les ayuden a revitalizar su relación. Ese medio día que dura el evento, está tan lleno de risas como de momentos serios.

Como parte de esa experiencia, se invita a las parejas a realizar un ejercicio muy simple de completar los espacios en blanco.

**Intenten realizar este ejercicio juntos como pareja.**

El hombre y la mujer se sientan, se toman las manos y se miran el uno al otro. La mujer habla primero y dice: «Por favor perdóname por \_\_\_\_\_». Ella debe rellenar el espacio en blanco con algo simple por lo que desea el perdón de su esposo. Luego yo le indico al esposo que responda únicamente con estas dos palabras: «Te perdono». Nada más, nada menos.

Luego, los cónyuges cambian de rol y el esposo rellena el mismo espacio en blanco y pide el perdón de su esposa. Nuevamente, ella responde únicamente con estas dos palabras: «Te perdono».

Es un acto simple. Con frecuencia desencadena una conversación más larga posteriormente. Durante los eventos este ejercicio les enseña o recuerda, a marido y mujer, cómo perdonarse.

# La palabra más importante en un matrimonio

---

# Tu cónyuge no es Dios

Quizás es porque somos católicos y disponemos del sacramento de la reconciliación. Quizás es porque amamos la sensación de confesar nuestros pecados ante un sacerdote que haga borrón y cuenta nueva y nos ofrezca la misericordia de Jesús. O quizás sea por otro motivo.

Pero muchos católicos adoptamos en nuestras relaciones interpersonales la misma actitud de perdón que experimentamos en la confesión. Cuando hemos errado o hemos herido a alguien nos confesamos con la persona y le pedimos perdón. Luego esperamos que esas personas mágicamente hagan borrón y cuenta nueva. **De cierta manera esperamos que se comporten como Dios.**

El perdón, sin embargo, es casi siempre tanto un proceso, como un momento. Cuando pecas contra alguien, a menudo piensas en ello, reflexionas y a medida que pasa el tiempo abres camino para ofrecer una disculpa. Cuando finalmente te disculpas, para ti es la culminación del proceso. Sin embargo, para la persona recibiendo la disculpa, el proceso recién ha comenzado. Tu disculpa da por finalizado tu proceso, pero el proceso del otro puede recién estar empezando.

Es importante reconocer que la persona a la que has herido o perjudicado puede necesitar algo de tiempo para trabajar interiormente y poder llegar al perdón. Pretender que ellos lo hagan instantáneamente es pretender que sean Dios. Esa persona es un ser humano, no Dios. Es una criatura maravillosa e imperfecta, igual que tú.

Los seres humanos procesamos las cosas, algunos más lento y otros más rápido. Y tu cónyuge es un ser humano.

¿Recuerdas que al principio de *Juntos es mejor* hablamos de la brecha de expectativas? ¿Recuerdas cómo el tener expectativas poco realistas sobre nuestro cónyuge nos lleva al fracaso y cómo nadie puede satisfacer expectativas de las cuales no está al tanto?

**Nadie puede cubrir o satisfacer todas tus necesidades.** Eso es una expectativa irreal. Sin embargo, muchos matrimonios luchan

por sobrevivir porque uno o ambos todavía viven convencidos de que su cónyuge puede y debe satisfacer todas sus necesidades. Solo Dios puede hacer eso, y tu cónyuge no es Dios.

Ten cuidado en pretender que tu cónyuge cumpla con el rol que legítimamente le pertenece a Dios. Él puede perdonar y borrar pecados en un instante. Para nosotros los humanos, el proceso del perdón y de hacer borrón y cuenta nueva puede tomar tiempo. En el momento en que creas que tu cónyuge es como Dios, lo estarás predisponiendo a fracasar. Y tú estarás predisponiéndote a la decepción, al resentimiento, al enojo, a la frustración y a la desconfianza. Porque todo esto es lo que llena la brecha de expectativas que nosotros creamos.

Lo que tú quieres es predisponer a tu cónyuge a que sea próspero y exitoso. Después de todo, eso es lo que *Juntos es mejor* significa.

---

Ten cuidado en  
pretender que tu  
cónyuge cumpla  
con el rol que  
legítimamente le  
pertenece a Dios.

**Oren juntos:**

ORACIÓN DE  
PERDÓN

Señor,  
ayúdame a ser humilde  
pues he deambulado  
lejos de tu bondad y  
vivido solo para mí.  
Dame el coraje para ser  
discreto y honesto.

Perdóname por las veces  
que me he hecho preso  
del egoísmo,  
la codicia,  
la envidia,  
la arrogancia,  
la ira,  
la desesperación,  
la desconfianza.

Perdóname por  
tratarme con lástima  
dudando de mí mismo,  
destruyéndome  
creyendo que me basto a mí mismo.

Que estas caídas y fallas  
me conduzcan a una mayor  
comprensión de mí mismo  
y a una nueva apreciación de tu  
infinita bondad y misericordia.

Libérame  
de las nubes sombrías que  
cubren mi vida de temor

de la fascinación de las  
vanas promesas  
de una satisfacción engreída  
y de la parálisis de la  
aversión a mí mismo.

Ser humilde  
es acercarse a ti  
quien no desea nada más  
que amarnos como tú lo haces.

Sana los confines más  
profundos de nuestro dolor  
para que nada se esconda de ti  
y de la tierna mirada de tus ojos.

Que en mi honda aflicción  
escuche las palabras de aquellos  
que buscan mi perdón,  
que pueda aceptar la sinceridad  
de sus corazones  
para que también conozcan tu  
poder sanador, tu misericordia  
a través de mi perdón.

Señor,  
perdona mi ceguera  
al pasar por alto tus  
abundantes bendiciones  
que día a día recibo de tu generosidad.

Perdóname Señor.  
Que pueda vivir de nuevo.

— Padre Liam Lawton, del libro  
*The Hope Prayer* (Oración de esperanza).

## La palabra más importante en un matrimonio

---

# Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan  
sobre el sacramento del matrimonio



# Mejorando día a día

Al hacer un sacrificio en el matrimonio, se están sacrificando no el uno por el otro, sino por la unidad de su relación.

—Joseph Campbell

---

## Mejorando día a día

SESIÓN 11

# Sabiduría para un verdadero amor:

## LA HISTORIA DE RICHARD Y MARY

---

Soy un ávido lector de noticias en línea, revistas y libros impresos o digitales. Fue en una revista donde encontré la historia de Richard y Mary, una historia tan llena de sabiduría matrimonial que tiendo a leerla con regularidad para que me sirva de inspiración y ayuda.

Richard se desempeñó como presidente de una universidad durante dos décadas. Él y su esposa, Mary, eran conocidos por su excelente pedagogía y su liderazgo. Tenían amistades en todo el mundo y eran la envidia de todos aquellos que veían la pasión y el propósito con el que ellos vivían.

Un día mientras Mary exponía en una conferencia en Florida, ella repitió la misma historia cinco minutos después de haberla contado. A Richard le pareció raro ese error. Nunca antes había sucedido. Mary sólo tenía cincuenta y cinco años.

El repetir una idea varias veces mientras hablaba en público era algo que ocurría de vez en cuando, pero no tan seguido como para preocuparse demasiado. Hasta que tres años más tarde, Mary fue al hospital por un problema cardíaco que le estaba afectando. El médico le dio malas noticias. Mary padecía de Alzheimer. Por consiguiente, comenzó un lento desgaste de su persona, de sus talentos y de la chispa que la caracterizaba.

A pesar de ello, Mary continuaba aceptando invitaciones para participar como conferencista o docente. En ciertas situaciones repetía lo que decía, en otras se olvidaba donde estaba y se enredaba al expresarse en público, solo para regresar a casa humillada por no poder desempeñarse como siempre lo había hecho. Su Alzheimer empeoró, a paso lento, igual que un glaciar deslizándose y penetrando por las grietas de su cerebro y de su alma.

En poco tiempo Richard sintió temor de dejar sola a Mary, así que viajaban juntos a todas partes. Donde estuvieran, si él le quitaba el ojo de encima por un momento, ella se perdía. Mary se estaba desvaneciendo, en un sentido literal y figurado.

Las personas que cuidaban de Mary en su casa renunciaron. La tarea de cuidarla se había convertido en algo demasiado grande.

Rápidamente el viajar juntos también se convirtió en algo muy difícil de manejar para Richard. Un vuelo en Atlanta se retrasó dos horas. Mientras esperaban en el aeropuerto, Mary hacía las mismas preguntas una y otra vez. Cada cinco minutos se levantaba y recorría de un lado a otro la enorme terminal del aeropuerto sin ningún motivo aparente. Richard tenía que trotar para seguirle el ritmo. Después de una de las incontables caminatas, una ejecutiva sentada al frente de la banca donde estaban, le susurró a una amiga: «¿Encontraré alguna vez a un hombre que me ame de esa manera?».

Finalmente el estrés se hizo demasiado intenso. Richard renunció a su cargo de presidente de la universidad. A los directivos de la universidad les horrorizaba la idea de perder su liderazgo y le ofrecieron financiar el cuidado completo de Mary, con tal de que Richard pudiera continuar ejerciendo. Sus amigos le dijeron que simplemente debía pagar para mudarla a un hogar de ancianos para que el pudiera «seguir con su ministerio».

Richard se opuso silenciosa y categóricamente. Con delicadeza le recordaba a los demás las palabras que había pronunciado ante Dios hacía cuarenta y dos años: «En la salud y en la enfermedad, para amarte y respetarte hasta que la muerte nos separe».

Entonces Richard renunció y se dedicó exclusivamente a cuidar a Mary, su alma gemela. En su carta de renuncia escribió:

*«Existe el deber, existe la equidad y existe la integridad, sin embargo hay algo más: Yo amo a Mary. Para mí es un placer estar con ella... No tengo que cuidarla. ¡Soy afortunado de poder hacerlo! Es un gran honor cuidar de una persona tan maravillosa».*

Con el pasar de los años, el Alzheimer avanzaba y poco a poco Mary iba perdiendo sus facultades. Y con cada retroceso, una parte de Richard se apagaba al mismo tiempo. Eventualmente, Mary no lo reconocía. Pero paradójicamente, a medida que su deterioro continuaba, el amor de Richard por ella se hacía más profundo y penetraba lentamente en cada rincón de su alma.

Sí, perdía la paciencia. Sí, se sentía solo. Sí, a veces se sentía frustrado. Sin embargo algo más fuerte, más profundo y más grande lo sostenía.

Richard se apoyó en su familia y amigos. Se amparaba en las memorias que él y Mary habían creado por años. Pero por sobre todo, se alimentó del amor de Dios.

Después de una vida de amor y servicio a Dios, Richard aprendió a alabar a Dios en los días más oscuros cuando la esperanza se desvanecía. Las alabanzas brindaban alivio a su alma fatigada y agotada.

Incapaz de comunicarse durante sus últimos años, Mary murió a los ochenta y un años, después de veinticinco años de desvanecerse lentamente. Richard estaba ahí, el amor que sentía por ella era alimentado por el amor que Dios sentía por ambos.

## Mejorando día a día

---

# ¿Estás prestando atención?

Si fueras a pasar un tiempo a un negocio exitoso, descubrirías rápidamente que las mejores empresas miden todo. Comprenden el principio de que si no se mide, no se podrá cambiar. Esta lección dice mucho sobre el ser humano y tiene enormes implicaciones para el matrimonio.

**Ponle una calificación a tu relación entre el 1 y el 10.** Define para ti mismo cómo llegaste a elegir ese número. No hay ninguna definición de lo que significa el número 1 o el número 10. Esta información no es para compartirla con nadie y no hay necesidad de ser excesivamente científico al respecto. Sabrás si tienes un 8 y si tienes un 2. Y luego podrás pensar detalladamente porque te calificaste así.

Sospecho que nunca te han pedido que califiques tu relación de esta forma, así como tampoco se le suele pedir a la gente que lo haga. Todos desean tener un buen matrimonio y por supuesto decimos que queremos que nuestra relación mejore día a día. Pero nunca nos detenemos a analizar cómo estamos.

#### ¿Tienes una mejor relación de pareja este año en comparación al año pasado?

Toda pareja casada debería dedicarle regularmente un tiempo a esta pregunta. Como seres humanos tenemos la gran necesidad de saber que estamos progresando y que las cosas están mejorando. Por eso es crítico encontrar maneras de evaluar el progreso, incluso en un área como el matrimonio, que puede ser difícil de medir.

Esta simple pregunta es una excelente manera para entablar una conversación sobre tu matrimonio. Si tienes que pensar demasiado para darte cuenta si tu matrimonio ha mejorado o empeorado, probablemente no estés prestando suficiente atención.

El simple hecho de hacer esta pregunta nos abre una nueva perspectiva del matrimonio. Nuestros matrimonios así como nuestra salud, nuestras finanzas, nuestras relaciones y cada aspecto de nuestra vida no se mantienen estáticos. Quizás este

momento de introspección nos lleve a la conclusión de que nuestro matrimonio no es tan sólido como pensábamos que era. Por otro lado, quizás nos haga ver que aunque nuestro matrimonio es muy sólido, existen aún grandes oportunidades para fortalecerlo. De manera independiente a las conclusiones que saquemos con este ejercicio, la lección fundamental es que debemos prestar atención. El medir es una herramienta para hacerlo.

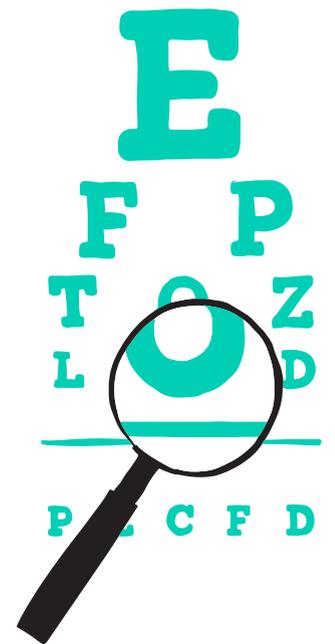
Asignarle una calificación a tu matrimonio entre el 1 y el 10 no es algo científico. Pero si te hablas con la verdad y te calificas una vez al mes durante un año, verás que tu matrimonio mejorará. Medir crea consciencia, la consciencia lleva a la intencionalidad y la intencionalidad impulsa el comportamiento.

Sobra decir que deseamos que cada año nuestros matrimonios sean mejor, pero puede que haya momentos en tu vida cuando ciertamente tu relación no está mejor de lo que estaba un año atrás. A veces las tensiones externas pueden causar que nuestro matrimonio sufra. Tensiones externas, como la muerte de un familiar o la pérdida de empleo, por ejemplo, pueden crear circunstancias donde meramente nos preocupamos por sobrevivir y la idea de mejorar pasa a un segundo plano. Y eso está bien. Cuando pases por circunstancias como estas en tu vida, el hecho de que tu matrimonio no haya mejorado no es razón para desilusionarte. Por el contrario, celebra que tu matrimonio haya sobrevivido. Esto en sí es ya es un gran triunfo.

Cuando enfrentes este tipo de estresantes, recuerda no perder de vista el balón. Sigue adelante. Avanza. No desistas ni te desanimas. Esfuérzate en no distraerte. Es sumamente fácil permitir que nuestra atención se desvíe —para dejar de ver adónde hay mejoría y pasar por alto las pequeñas victorias frente a circunstancias difíciles.

Así que presta atención a tu matrimonio. Nota cuándo y cómo está mejorando, nota las oportunidades de hacer las cosas mejor y nota cuando es el pilar tu vida.

# Medir crea consciencia.





**La virtud está en el centro de un matrimonio próspero.**

¿Por qué?

Dos personas virtuosas siempre tendrán una mejor relación que dos personas que carecen de virtud. Dos personas pacientes siempre tendrán una mejor relación que dos personas impacientes. Dos personas humildes siempre tendrán una mejor relación que dos personas orgullosas. No a veces, sino en todo momento. Si ambos se esfuerzan por vivir vidas de virtud, su relación prosperará. Pero cuando dejen de esforzarse por vivir la virtud, su relación se desintegrará.

Esto no solo es cierto para algunas personas, es cierto para todas. No solo es cierto de vez en cuando, es cierto todo el tiempo. La virtud está en el centro de los matrimonios grandiosos y prósperos.

Piénsalo de esta manera. ¿A quiénes preferirías tener como empleados o colegas? ¿Preferirías personas que se ejercitan en la virtud o las que viven atrapadas en vicios y egoísmo? ¿Preferirías que tus vecinos sean pacientes o impacientes? ¿Preferirías que toda tu familia extendida fuera generosa o interesada?

**El mundo entero prefiere la virtud.**

El mundo mejora solo cuando los hombres y las mujeres crecen en virtud y carácter. De la misma manera, tu matrimonio crecerá y mejorará solo en la medida en que tú y tu pareja crezcan en virtud y carácter. Menos virtud nunca conducirá a un mejor matrimonio. ¿Entonces cómo crecemos en virtud?

Primero que nada, es importante tener una idea muy clara de lo que es la virtud. La virtud es «una disposición habitual y firme para hacer el bien» (Catecismo, 1833). La Iglesia nos enseña que son siete las virtudes fundamentales que forman la piedra angular de una vida moral. Esta base está formada por tres virtudes teologales (la fe, la esperanza y la caridad) y las cuatro virtudes cardinales (prudencia, justicia, templanza y fortaleza). Las tres virtudes teologales nos liberan del egocentrismo y nos protegen del vicio más grande de todos —el orgullo— mientras nos llevan a una relación con Dios. Las

cuatro virtudes cardinales nos permiten adquirir el dominio propio necesario para liberarnos y ser capaces de amar.

Es importante entender que ningún hombre o mujer nace virtuoso. La virtud debe buscarse y solo se puede obtener mediante la práctica constante. Uno aprende a andar en bicicleta andando en bicicleta. Uno aprende a jugar béisbol, jugando béisbol. Uno aprende a ser paciente, practicando la paciencia.

Uno se vuelve virtuoso practicando la virtud.

Para la gran mayoría, el terreno de juego cambia radicalmente con solo tomar consciencia del rol de la virtud en sus vidas y teniendo una auténtica intención de crecer en virtud. El actuar consciente y deliberadamente te abrirá los ojos a las innumerables oportunidades que se te presentan para ejercitar la virtud a lo largo del día.

**Trata de elegir una virtud y enfócate en ella durante un mes.**

Quizás elijas la paciencia. Durante un mes, trázate la meta personal de demostrar paciencia cuando surja la oportunidad. No trates de hacer todo. No trates de hacer diez cosas. Sólo elige una virtud.

Un de los grandes atributos de la virtud es que todas las virtudes están interrelacionadas. Cuando creces en una, las otras mejoran de una forma muy natural. No puedes volverte más paciente sin crecer en bondad, amor y en todas las demás virtudes. Así que no te preocupes de que estás haciendo poco. La conexión entre la virtud y el florecimiento de un matrimonio es incuestionable.

**La virtud está en el centro de un matrimonio próspero.**





Mi corazón se estrujó y se llenó de una mezcla de amor y tristeza cuando me puse a ver unas fotos viejas. En ellas estaba plasmada la primera vez que ella puso sus piecitos descalzos sobre la grama, la primera vez que ella tomó un libro y cuando ella se quedaba dormida en mis brazos.

Estaba sentado mirando las fotos de los primeros años de vida de mi hija mayor y no podía evitar sonreír. Pero al mismo tiempo sabía que no podía volver a esa época. Nunca más podría cargarla como cuando era bebé. Nunca más podría llevarla a pasear en un cochecito. No nos pondríamos a construir fuertes o a leer libros como solíamos hacerlo. Ahora ella ya es mayor y me era fácil imaginármela lista para marcharse de casa e iniciar una nueva aventura.

Uno de los errores más grandes que cometemos como padres es desear que nuestros hijos sean mayores. Me acuerdo de los primeros años de vida de mi hija cuando yo deseaba que fuera un poco mayor. Deseaba que comiera comida sólida. Deseaba que caminara. Deseaba que fuera al baño sola.

Muchas veces anhelaba que estuviera en una etapa más avanzada de su desarrollo, pese a que todo padre con el que hablé alguna vez me decía que no deseara que esos años pasaran. Pasarán demasiado rápido, decían. Querrás devolvete en el tiempo, decían.

**Uno de las fallas más graves que cometemos como seres humanos es la incapacidad de estar presentes en nuestra propia vida.**

Con frecuencia queremos que las cosas sucedan al instante, a gran escala, para poder así continuar con lo que sigue.

Dios quiere que aprendamos una de las lecciones más importantes de la vida: el poder está en lo pequeño. La risa de un niño. El susurro de tu cónyuge que duerme apaciblemente a tu lado. El tomar una taza de café mientras hablas de tu día. Dios desea que tengamos el mejor matrimonio posible. Pero más grande y más rápido no significa necesariamente mejor.

La vida es un camino. Dios desea que disfrutes. Mientras te pones en camino para llegar a tener un buen matrimonio, disfruta del camino. Si no disfrutas de la vida, no le harás bien a nadie, mucho menos a tu cónyuge.

Un matrimonio próspero no es una batalla que hay que ganar —es un camino.

El camino de la vida no se vive en la modalidad más grande ni en la más rápida. Se vive en las cosas pequeñas. Si decides convertirte en corredor de maratones, no tomas la decisión y corres el maratón inmediatamente. Comienzas entrenando una milla al día, luego dos, tres, cinco y siete. Con el tiempo te pones en forma y a medida que adquieres resistencia y desarrollas tu potencial, incrementas las distancias. Muchas victorias se ganan antes de que se corra el primer maratón. Cada milla es una victoria poderosa.

La vida y el matrimonio son un maratón, no una carrera de velocidad. Las pequeñas victorias son la clave. Poco a poco. Esta es la grandeza del espíritu humano. Los pequeños triunfos, uno tras otro, son los que hacen un matrimonio grandioso. Los pequeños triunfos otorgan confianza, les ayuda a llegar a ser la mejor versión de ustedes mismos y los dispone a emprender el camino hacia un matrimonio que es fuente de vida y plenitud.

Como dice la famosa frase: «Cada día en todos los aspectos estoy mejor y mejor»

Deja que este sea el himno para tu vida y tu matrimonio: **Cada día en todos los aspectos estoy un poquito mejor.**

El camino para lograr un matrimonio exitoso, una fe profunda, buenas finanzas y una vida maravillosa, se labra con las pequeñas cosas. Santa Teresa de Lisieux, es el mejor ejemplo de esto. Santa Teresa tenía un gran anhelo de ser santa, pero ella sabía que no era capaz de hacer grandes hazañas. Ella no curaría el cáncer ni fundaría una gran universidad. Ella tan solo era una joven, tranquila y reservada que vivía en un convento, sin nada especial que ofrecerle al mundo del cual partió a sus cortos veinticuatro

años. Sin embargo, encontró el poder de hacer pequeñas cosas con un profundo amor. Al ofrecerle a Dios cada día las pequeñas tareas o conversaciones como una oración, ella fue creciendo aún más en santidad. Así compartió con el mundo su sencillo método para lograr la santidad el cual se conoce como «el caminito».

Santa Teresa demostró el poder de las cosas pequeñas en nuestra vida espiritual. Unos cuantos minutos diarios dedicados a la oración transforman tu alma de la misma manera que la marea cambia la costa, no en un día, pero con el paso de los años. Leer el Evangelio del día transforma tu mente lenta pero indudablemente. Enfócate en las cosas pequeñas y deja que el poder de la fe transforme tu vida.

Dios te invita a que experimentes el poder de lo pequeño. **Si no puedes encontrar paz a lo largo del camino, tampoco la encontrarás en el destino final.** Asegúrate de estar presente en tu propia vida. Ese es un don maravilloso —aunque escaso— para el matrimonio.

**Ejercicio:**

**Escriban cinco pequeñas cosas que disfrutan el uno del otro.**

Quizás sea una mirada o algo que siempre se dicen. Tal vez sea algo pequeño que hace el uno por el otro. Un pequeño gesto que hace una gran diferencia. Hagan una lista y pónganla en el espejo del baño para que los ayude a recordar el poder de lo pequeño.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Asegúrate de estar presente en tu propia vida.**

# Mejorando día a día

---

## Un pequeño paso

Probablemente para este momento, tú ya has llegado a la conclusión de que existen cambios que te gustaría hacer en distintos aspectos de tu vida. Honestamente, el sueño de Dios para nosotros me ha mostrado maneras muy específicas en las que yo deseo mejorar.

**Lo que importa es cuál es tu siguiente paso.** Si sientes que hay cambios que quieres hacer a nivel personal y en tu relación, me alegro mucho por ti. Tienes un porvenir lleno de increíbles posibilidades. Dynamic Catholic está comprometido a ayudarte en este camino y esperamos darte las herramientas que necesitas para tener una vida y un matrimonio increíble.

Donde sea que te encuentres a lo largo del camino, quizás estés pensando que no tienes tiempo para nada más. El principio de mejora continua está a punto de convertirse en tu nuevo mejor amigo. Todo lo que este principio te pide hacer es dar un pequeño paso, y esto puede aplicarse prácticamente a cualquier área de tu vida. El hacer pequeñas inversiones diarias usualmente genera grandes ganancias.

Estos son algunos ejemplos donde puedes aplicar el principio de mejora continua: bajar de peso, pagar una deuda, mejorar tu matrimonio, correr largas distancias o simplemente leer la Biblia. Los programas que le piden a la gente hacer cambios repentinos y radicales fracasan la gran mayoría de las veces. Por ejemplo: dietas que demandan dejar de comer tus comidas favoritas de una sola vez y romper con una adicción de la noche a la mañana. Algunas personas logran buenos resultados en estos programas, pero la gran mayoría fracasa. La mayoría de nosotros necesita un camino más mesurado.

A veces el catolicismo podría parecer como uno de esos planes muy rígidos, planes de todo o nada. Necesitamos encontrar formas simples, no intimidantes, para que la gente explore la fe y crezca en ella. Es cierto que Dios a veces nos llama a dar un gran salto, pero la mayoría de las veces nos invita a hacer pequeñas mejoras de forma continua.

Los psicólogos a menudo utilizan este método magistralmente. Tal es el caso de un paciente que era extremadamente obeso y le pidieron que cada mañana permaneciera de pie en una máquina

caminadora por un minuto. ¡Simplemente quedarse ahí! A otro con el mismo problema, pero que también era adicto a la televisión, le pidieron que se pusiera de pie frente al televisor y marchara durante un minuto cada hora. En ambos casos los pacientes no mejoraron en nada su salud en el transcurso de la siguiente semana. Sin embargo el médico notó que la actitud de cada paciente había cambiado.

El cambio sugerido no planteaba ninguna amenaza y era tan pequeño que comenzaron a pensar: «Yo puedo hacer eso», mientras que en el pasado todo lo que les decían que necesitaban hacer parecía tan lejos de su alcance que se paralizaban y no hacían nada.

**El cambio más pequeño y menos amenazante es generalmente el que tiene mayores probabilidades de éxito.**

Ahora, consideremos de nuevo los elementos de un matrimonio próspero: soñar juntos, manejo de expectativas, espiritualidad, sexualidad, familia, dinero y perdón. Quizás estés pensando que tienes una vida llena de obligaciones y compromisos y que de ninguna manera podrías integrar todas las mejoras que tienes en mente. Quizás eso sea cierto. Pero ¿podrías sacar un tiempo un día de la semana entrante para ir a cenar y conversar con tu cónyuge sobre tus sueños? O ¿podrían poner una alarma a la misma hora para acordarse de rezar un Padrenuestro el uno por el otro?

¡Un pasito! Nadie está tan ocupado que no pueda tomarse un minuto para una oración rápida por su cónyuge todos los días. Es tan solo un pequeño paso, aparentemente insignificante y nada amenazador. Pero si te comprometes y lo practicas disciplinadamente, te sorprenderá cómo ese minuto impactará tu matrimonio.

¿Darías un pequeño paso si...

...creyeras que te llevaría a un matrimonio increíble y lleno de vida?

...pensaras que te llevaría a una vida espiritualmente dinámica?

...supieras que eso sería fuente de inspiración para las personas que te rodean?

*Juntos es mejor* consiste en dar el siguiente pasito.

El éxito no se  
construye de  
la noche a la  
mañana.

Cada día Dios te invita a dar un pequeño paso hacia un mejor matrimonio.

Hemos compartido muchas ideas y mejores prácticas contigo. Tu trabajo consiste en encontrar el pasito en el que deberías concentrarte en este momento y aplicarlo en tu vida y en tu relación. Quizás necesites repasar las sesiones anteriores para asegurarte que has asimilado la información. Pero cada vez que hagas un repaso, concéntrate en el pequeño paso que mejor se ajuste a ti y a tu cónyuge en ese momento de sus vidas. Y asegúrate de anotar el progreso que han logrado.

La mayoría de personas que ha logrado algo que vale la pena en sus vidas te dirán que cuando miran hacia atrás se dan cuenta que todo sucedió poco a poco. El éxito no se construye de la noche a la mañana. La vida se desarrolla poco a poco, dando pasos pequeños y graduales.

Sea cual sea tu próximo paso, yo estaré rezando para que tengas el coraje para lograrlo.

**Oren juntos:**

ORACIÓN DE SAN AGUSTÍN  
AL ESPÍRITU SANTO

**Respira en mí, Oh, Espíritu Santo,  
para que mis pensamientos puedan ser todos santos.  
Actúa en mí, Oh, Espíritu Santo,  
para que mi trabajo, también pueda ser santo.  
Atrae mi corazón, Oh, Espíritu Santo,  
para que solo ame lo que es santo.  
Fortaléceme, Oh, Espíritu Santo,  
para que defienda todo lo que es santo.  
Guárdame pues, Oh, Espíritu Santo,  
para que yo siempre pueda ser santo.  
Amén**

Mejorando día a día

Atascados  
en el lodo

Una vez escuché una entrevista a una campeona internacional de ultra maratones que recién había ganado el primer lugar en una carrera femenina. Esta mujer participaba en competencias que consistían en nadar dos o más millas, hacer ciclismo por cien o más millas y correr veinticinco o más millas. Todo en un solo día.

Ella describió su régimen de entrenamiento. Se levantaba cada día a las cuatro de la mañana, entrenaba por más de seis horas diariamente y tenía un plan alimenticio de diez mil calorías que incluía seis comidas al día. Me quedé boquiabierto al escucharla hablar sobre lo que hacía en un día normal de entrenamiento, hora tras hora. Parecía imposible. Me dejó desconcertado.

**Uno de los errores más grandes que cometemos al mirar a las personas exitosas es pensar que para ellas ha sido fácil.** No importa si estamos hablando de una campeona mundial de ultra maratones, un exitoso emprendedor o incluso una pareja con un matrimonio extraordinario. El error está en pensar que ellos no enfrentan los mismos desafíos que nosotros.

Tomemos el entrenamiento como ejemplo. Me sorprendió escuchar cuando la campeona mundial compartió lo mucho que detesta despertarse tan temprano en las mañanas. Relató cómo muchas veces desearía poder quedarse viendo televisión en el sofá en lugar de ir a entrenar. Es tan fácil asumir que estas tentaciones no existen en alguien como ella.

Sin embargo, ella enfrenta los mismos sentimientos que todos. Lo que realmente marca la diferencia para los que logran el éxito, es su habilidad para superar esos sentimientos y seguir adelante.

Lo mismo aplica para todos los matrimonios prósperos que tú ves. Es fácil pensar: «Sí, por supuesto que ellos tienen un matrimonio próspero. Ellos no tienen los problemas que yo tengo. Ellos no tienen los desafíos que yo tengo. ¡Por supuesto que tienen un buen matrimonio! ¡Les es tan fácil!» Sin embargo, si examinamos a fondo nos damos cuenta de que esto simplemente no es cierto.

No importa quién seas, tú enfrentarás dificultades en tu matrimonio. Incluso las mejores parejas —las parejas que asumen el compromiso de mejorar continuamente y que están enfocadas en los pequeños detalles— también llegarán a sentir que están atascadas en el lodo de vez en cuando.

La tentación durante ese momento será pensar en que deben hacer algo monumental para salir de allí.

En algún momento durante la entrevista, la campeona mundial de ultra maratones relató cómo se asegura de levantarse de la cama todas las mañanas. Compartió los pequeños pasos que da para vencer la resistencia esas mañanas cuando siente que no puede levantarse. Su secreto: se concentra solamente en ponerse los zapatos. De hecho, ni siquiera se pone calcetines cuando entrena, así hay un paso menos para la victoria. Al despertarse, mueve los pies hacia el lado de la cama donde dejó sus zapatos la noche anterior y se los pone —inmediatamente. De esa manera, aunque no tenga ganas, por lo menos ha logrado dar un pequeño paso en la dirección correcta, incluso antes de haberse despertado por completo.

Define las formas de concentrarte en «ponerte los zapatos» cuando sientas que tu matrimonio está atascado en el lodo. Un excelente ejemplo del poder que tienen los pequeños actos nos lo da el Dr. John Gottman, experto en relaciones.

Mediante un estudio de parejas a las que se les dio seguimiento por un periodo de más de treinta años, el Dr. Gottman llegó a una proporción 5:1 que le ayuda a predecir con un 94% de exactitud la probabilidad del éxito o fracaso matrimonial a largo plazo. La proporción es sencilla: cinco interacciones positivas por cada interacción negativa.

Cada vez que realicen un gesto en forma negativa como desviar la mirada, encoger los hombros o decir un comentario sarcástico, ustedes deben contrarrestarlo con una combinación de cinco gestos positivos. Ejemplos de ello son las expresiones físicas de afecto, el asentir al escuchar, comentarios







# En ese preciso día

---

## En ese preciso día

SESIÓN 12

El amor es hermoso cuando se profesa,  
pero solo tiene sentido cuando se practica.

—Brené Brown

# Sabiduría para el éxito:

## LA HISTORIA DE LOS ANIVERSARIOS

---

Siempre me han cautivado las parejas que han estado casadas mucho tiempo. Por eso, cada vez que tengo la oportunidad, les pregunto cuál ha sido su secreto para la longevidad.

Conocí a una pareja el día que celebraban su aniversario de bodas número setenta, y le pregunté a la señora:

«¿Cuál es el secreto para estar casado por setenta años?»

Ella respondió rápidamente: «Ninguno de nosotros dos murió».

En otra ocasión, escuché en la radio a una pareja hablando de su setenta y cinco aniversario. El locutor le preguntó a ella: «¿Cuál es el secreto para estar casados setenta y cinco años?»

Ella hizo una pausa y dijo: «Siempre dejo que él haga las cosas a mi manera».

Y por supuesto, recuerdan la historia de John y Amelia Rocchio —en páginas anteriores de *Juntos es mejor* —quienes salieron en el periódico, al cumplir ochenta

y dos años de casados. Vivían en las afueras de Providence, Rhode Island. Él tenía ciento un años y ella noventa y nueve. En ese momento, su aniversario los convirtió en el matrimonio que llevaba más tiempo de casados en los Estados Unidos.

Cuando el reportero le preguntó a John: «¿Cuál es el secreto para estar casados ochenta y dos años?»

John simplemente respondió: «La paciencia».

Esa es la sabiduría de aquellos que han triunfado en el matrimonio y han hecho juntos el trabajo para demostrar que *Juntos es mejor*.

---

Yo... les ruego que, como corresponde a la vocación a la que han sido llamados, se comporten con gran humildad, amabilidad y paciencia, aceptándose mutuamente con amor.

(Efesios 4, 1-2)

**Nos  
preparamos  
para todo  
lo que  
consideramos  
importante.**

---

En ese preciso día

---

**El gran ajetreo**

12.1

12.2

12.3

12.4

12.5

*El día.* Probablemente ya has empezado a llamarlo así. A estas alturas se ha convertido en el foco de tus pensamientos, de tu agenda y de tu mente. *El día. El día* de tu boda. Todos los planes. Todos los detalles. A quién invitar, lo que quisiera incluir tu mamá, lo que no quisiera incluir tu suegra, qué tipo de comida, quién se pondrá qué, a qué hora llega tu tía de Ohio, las flores para los centros de mesa y la lista podría continuar y continuar.

En medio de la algarabía, te quiero sugerir algo. Aquí va:

**Ten claro cómo empiezan tus mejores días, y comienza el día de tu boda de esa manera.**

Con todos los sabios consejos (y opiniones) que te darán sobre *el día*, el único pensamiento que quiero compartirte es ese.

Ten claro cómo empiezan tus mejores días, y comienza el día de tu boda de esa manera.

Porque si haces esto, al final del día, sentirás agradecimiento. Es difícil para mí poder siquiera empezar a describirte lo rápido que *el día* transcurrirá.

Quiero decir, para mí, todo paso en un abrir y cerrar de ojos. Es medianoche y yo estoy acostada en mi cama preguntándome si alguna vez voy a quedarme dormida porque... ¡Cielos, me casaré mañana! Y de repente me encuentro caminando del brazo mi padre en la iglesia, tratando de no tropezar con mi vestido, sonriéndole radiantemente al hombre guapísimo al final del pasillo. Parpadeo, y mi nuevo esposo y yo estamos en nuestro vuelo nocturno hacia nuestra luna de miel. Chicos, el día pasará muy rápido.



De verdad, es una locura.

Y si quieres sacarle el máximo provecho *al día*, después de todas

las ideas, los planes y de todo el frenesí, sé intencional en cuanto a este pensamiento.

Ten claro cómo empiezan tus mejores días y comienza el día de tu boda de esa manera.

¿Cómo empiezan tus mejores días? Piensa en ello por un momento. Piensa en tus mejores días del mes pasado, ¿cómo comenzaron? ¿Quizás comenzaron en silencio o en oración? ¿Tal vez con una buena taza de café? ¿Con una larga lista de cosas por hacer para poder comenzar el día enfocado y con la mente lúcida? ¿Asistiendo a misa temprano? ¿Posiblemente tomando una larga caminata con tu perro?

Detente por un momento y escríbelo. ¿Cómo comenzaron tus mejores días?

Ahora piensa como podrías comenzar el día de la misma manera. Porque el día pasará volando si no prestamos atención, y tú quieres tener la seguridad de que en un día tan importante como este tú estés intencionalmente presente al cien por ciento.

**Los mejores días generalmente empiezan la noche anterior.**

Si realmente quieres crear un gran día, probablemente tengas que empezar la noche anterior; ya que así es como usualmente se inicia un día grandioso. Un sueño reparador, una comida ligera. Sin mucho alboroto ni comida, bebidas o decibeles en exceso. Con esto no quiero decir que salir a divertirse esta mal. Por el contrario, siéntanse libres de salir y divertirse. Hasta cierto punto, eso es bueno. Pero háganlo la noche que antecede a la noche previa de la boda.

Tú quieres estar plenamente presente en el día. Después de todo, es un gran día, recibirán el sacramento del matrimonio. Tú y tu pareja son los protagonistas. El sacerdote solo está ahí para asistirlos. Ese día los acompañarán personas de cada faceta de tu vida: de tu niñez, familia, escuela, trabajo, parroquia y demás. Tú te entregaras pública y completamente a la persona que será



## Cómo se preparó una pareja la noche antes de su boda

Escrito por Katherine, embajadora de Dynamic Catholic y dama de honor

Katie and TJ querían hacer todo lo posible para asegurarse que el día de su boda fuera excepcional y ellos sabían que eso no ocurriría por sí solo. Por eso, con gran claridad de intención, eligieron tres opciones específicas para asegurarse que el día de su boda fuera todo lo que ellos soñaron que sería.

Primero, organizaron una modesta cena después del ensayo. Para sus padres y sus más allegados. Fue algo íntimo y sencillo. Se sirvió pizza y vino, todos tuvieron la oportunidad de reír y compartir historias y la noche terminó temprano. Con esto no queremos decir que toda cena después del ensayo tenga que hacerse así, pero para Kati y TJ esta era la manera perfecta de empezar el día siguiente.

En segundo lugar, hicieron una oración como acostumbran hacerlo todas las noches (y lo siguen haciendo). Kati and TJ habían adquirido el hábito de alternar quién guiaba la oración cada noche, siempre agradeciendo a Dios por el regalo de ese día y terminando con un Padrenuestro. Al mantener su misma rutina la noche anterior a su boda, lograron mantenerse centrados en lo que era verdaderamente más importante e infundir una sensación de serenidad y rutina en el día más importante de sus vidas.

Por último, Kati y TJ decidieron asegurarse que ellos le prestarían la atención necesaria a todos los que los acompañaban el día de su boda. Entonces ese día a las diez de la mañana, Kati le pasó su celular a su dama de honor quien se encargaría de los textos, llamadas y correos electrónicos que necesitasen ser respondidos. TJ hizo lo mismo. De esta manera, ambos estarían libres para vivir a plenitud cada momento del día.

Kati y TJ impresionaron a todos sus invitados con su compartamiento relajado y con el tiempo que le pudieron dedicar a cada miembro de su familia, amigo o compañero de trabajo que asistió a su boda. Al decidir actuar con gran claridad de intención, se aseguraron que el día de su boda fuera lo que siempre habían soñado.

En ese preciso día

---

# El día

**Nos preparamos para todo lo que consideramos importante.**

No te presentarías a una maratón con la esperanza de terminarla sin haber entrenado. No esperamos sobresalir en un examen sin haber estudiado. La preparación es crucial para lograr una experiencia maravillosa.

Y tú te has estado preparando por un buen tiempo. Has estado preparando todos los detalles de ese *día*. Y ustedes se han estado preparando para juntos ser mejores de por vida.

Existen dos tipos de preparación: la temporal y la espiritual. Gran parte de tu preparación se ha centrado en las cosas temporales o pasajeras como las flores, la música y las invitaciones.

Como mínimo, las dos últimas horas antes de tu boda deberían estar impregnadas de un espíritu de oración. Lo pasajero ha sido planeado muy bien; lo espiritual debería tener prioridad en las horas que anteceden a la boda.

**Mi esposo, Nick, y yo descubrimos desde el principio que probablemente nunca volveríamos a tener la oportunidad de tomar decisiones tan pequeñas que ofendan a tanta gente de maneras tan grandes. Aunque ciertamente queríamos considerar los sentimientos de nuestros invitados, sabíamos que en última instancia ese día estaba dedicado a nuestro matrimonio. Así que decidimos que ese día nos reflejara a nosotros.**

**¿Cómo haríamos esto realidad? Para mí significó contratar a un amigo para que hiciera nuestros arreglos florales usando las flores del supermercado local —y los arreglos quedaron increíbles. Hacer el día a nuestro gusto también significó elegir juntos cuidadosamente las lecturas de la misa, estudiarlas y utilizarlas en nuestra oración juntos el día antes de nuestra boda. También requirió crear una guía paso a paso de la misa para que nuestros amigos y familiares no católicos pudieran entender el significado de lo que nos estaba pasando.**

**Fue un día hermoso y fue exactamente lo que queríamos que fuera. Se los repito: el día puede ser de la manera que ustedes quieran que sea.**



Ese *día*, desde el amanecer hasta el momento de la ceremonia, es una experiencia que hombres y mujeres viven de forma muy distinta. Para las mujeres es frecuentemente un sueño muy bien concebido que quizás han planeado cuidadosamente desde la niñez. Pero para muchos de los hombres, es simplemente estar presentes, llegar al lugar a la hora indicada y hacer lo que se les dice que tienen que hacer. El día de la novia puede estar saturado de detalles, de compromisos y de otra gente, mientras que el día del novio puede hacerse largo y aburrido de tanta espera. Sin importar las circunstancias, ambos tendrán días diferentes antes de su encuentro en el altar.

Así que, tengo un pensamiento más para ustedes:

El día puede ser como ustedes quieren que sea.

Sé lo que están pensando: «Tú no tienes idea de la cantidad de gente que quiere opinar o incluso tomar las riendas de *el día*». Yo lo entiendo. Yo he pasado por eso.

Pero lo diré una vez más. *El día* puede ser como ustedes quieran que sea. Tú y tu futuro cónyuge son los conductores de este tren. No te olvides de eso. No permitas que nadie te lo arrebate. Este es el día, tu día. No quiere decir que se trate solo de ti. Se trata de ustedes dos y de su deseo de que Dios sea parte de su nueva vida juntos. Este es el sacramento entre ustedes dos y Él. Este día les pertenece a ustedes tres —a ti, a tu pareja y a Dios.

El día de su boda no es solo una fiesta, es una celebración. Es la celebración de lo que Dios está haciendo en sus vidas. La alianza de dos corazones. La unión de dos vidas. Este es el día que has soñado junto a la persona con la que has soñado estar.

Si ustedes están conduciendo el tren, ustedes deciden la hora de partida, la velocidad y el destino. Solo porque la maquilladora quiere comenzar su trabajo a las seis y media de la mañana no significa que debes hacerlo. Solo porque el fotógrafo quiere tomar las fotos con antelación no quiere decir que tiene que hacerse de esa manera.

**CONTINÚA TU APRENDIZAJE**

Cinco opciones para que el novio se entretenga durante la mañana de la boda (aparte de jugar golf, tomar cerveza y llegar a la iglesia quemado por el sol).

1. Pasando tiempo con familiares e invitados que han venido de fuera.
2. Asistiendo a misa o adorando al Santísimo con los padrinos para rezar por su futura esposa y su vida juntos.
3. Jugando baloncesto con amigos para relajarse.
4. Haciendo una larga caminata para relajarse.
5. Viendo fotografías de tiempos pasados con su padre y dando gracias por aquellos que hicieron que este día fuera posible.

Al fin de cuentas, este es el día de ustedes. Su sacramento. El de ustedes con Dios.

El día debe desarrollarse como ustedes quieren que se desarrolle. Por supuesto que querrán encontrar maneras de honrar a las personas importantes en su vida. No querrán ser de los que solo piensan en sí mismos, pero no permitan que las expectativas de otra gente sean un obstáculo para trazar un plan para hacer de ese día lo que creen que Dios quiere para su matrimonio. Y eso podría implicar que deban tener el coraje de apoyarse y saber defender sus decisiones.

La oración es un regalo que nos ayuda a vivir el momento presente. La oración nos enseña a estar totalmente presentes para la persona que tenemos al frente ahora mismo y para lo que estemos haciendo ahora mismo. La oración nos enseña a aminorar el paso y a darle el debido peso y sentido a cada interacción. Todo acto puede ser una oración: arreglarse el cabello, escuchar un brindis o acercarse a la mesa a saludar a sus amigos durante la recepción. Así que, dejen que su vida de oración los ayude alcanzar la meta valiosa de estar presentes en cuerpo y alma durante cada interacción con cada persona y durante cada actividad del día.

En definitiva, el día de su boda es una colección de momentos y una colección de personas. Toda la gente que Dios ha puesto en tu vida se reúne para ayudarte a experimentar el poder transformador del sueño de Dios para ti. Ya no son dos, sino uno. Ya no son dos individuos con vidas independientes, sino marido y mujer.

**Este día gira en torno a ustedes y al sueño de Dios para su vida juntos.**

Para mayor orientación sobre como planear un día maravilloso hasta el último detalle, obtén una copia de la *Agenda y planificador de la boda* de Dynamic Catholic.

En ese preciso día

# La ceremonia



## Cómo una pareja les recordó a todos en su boda que el matrimonio es un sacramento

Escrito por Mark, Embajador de Dynamic Catholic y partícipe de la ceremonia matrimonial

Recuerdo que aquella noche, de regreso a casa, mi esposa y yo hablábamos de la ceremonia y de cómo esta había sido un reflejo tanto del gran amor de Claire y Jake por Jesús, como del amor del uno por el otro. Fue tan auténtica e inspiradora que creo que nunca antes había salido de una boda con una impresión tan profunda.

Desde las Sagradas Escrituras hasta la letra de las canciones que escogieron, era imposible no sentir que estábamos presenciando un sacramento, no solo una boda. Aquí les comparto las nueve maneras que usaron para lograrlo.

1. Todos participaron durante la misa. Claire y Jake seleccionaron los cánticos de manera que coincidieran con las lecturas de la misa. Fue una decisión meditada y totalmente intencional. También escribieron sus propias peticiones.
2. Jake y Claire les pidieron a los invitados que oran por ellos antes de la ceremonia.
3. Sus padrinos llevaron las ofrendas.
4. Le pidieron al sacerdote que invitara a todos, incluso a los no católicos, a acercarse a la comunión para recibir una bendición.
5. Claire y Jake participaron como ministros de la Eucaristía y los sacerdotes ofrecieron el cáliz. De esa manera, la pareja pudo ver a todos sus invitados y darles la comunión.
6. Una de las madrinas envió oraciones a la familia y las personas que cumplían un rol en la celebración para que encomendaran a los novios durante los días previos a la boda.
7. Al final de la misa, Claire y Jake cantaron alegremente «¿Cómo podría no cantar?», mientras salían como recién casados tomados del brazo.
8. En la recepción, cada uno de los invitados seleccionó una virtud del libro para niños de Williams Bennett, *Book of Virtues* (Libro de las virtudes) y escribieron una nota en el libro —un lindo recuerdo para que Claire y Jake compartan con sus hijos en los años venideros. De esa manera, cuando les lean ese libro a sus hijos, se enriquecerán con notas de personas que aún están rezando y apoyando su matrimonio y su familia.
9. Finalmente, Jake y Claire regalaron libros de Dynamic Catholic como recuerdo de su boda a cada uno de los invitados a la recepción. Así, al marcharse se llevan consigo un regalo con un enfoque especial de fe.

En ese preciso día

---

## La recepción

Cuando se planea algo o se hace cualquier cosa, lo ideal es comenzar con una pregunta. **¿Cuál es el propósito?**

Es increíble como el hacerse esta única pregunta puede brindar una perspectiva nueva a las cosas. Un propósito. En otras palabras, ¿qué estamos tratando de alcanzar?

Entonces permíteme hacerte una pregunta. ¿Cuál es el propósito de su recepción?

¿Por qué lo están haciendo?

El propósito de la recepción de una boda —que puede ser tan distintivo como parejas hay— es el de tomarse un momento para celebrar el increíble sacramento que acaba de tener lugar en presencia de todos los que han hecho posible que llegara este día y quienes continuarán rezando por ustedes durante el resto de su matrimonio. Vivimos en una cultura que en ocasiones lo distorsiona y lo hace más de lo que debería ser. La recepción no debería ser estresante; debería ser un regalo para ustedes, sus invitados y su familia.

Asumamos que todavía no han hecho todos sus planes. ¿Quién decidirá cómo será la recepción?

¿Están tomando esa decisión como pareja? ¿Está siendo tomada por la persona que maneja la chequera? ¿La empresa encargada del banquete? ¿La coordinadora de la planeación de la recepción? ¿Quién tomará la decisión?

Recuerden nuevamente, ustedes son los conductores de este tren. Ustedes pueden llevarlo a donde ustedes quieren que vaya. Muchas parejas operan como que si una vez que están comprometidos el tren saliera de la estación a la velocidad de la luz, sin frenos y a menudo, sin un ingeniero a bordo. El tren arranca y se marcha con los novios, quienes van como pasajeros en el último vagón.

Peor aún, con el transcurso de los años, nuestra cultura ha comenzado a exagerar y a hacer bodas excesivamente costosas. Es probable que tus abuelos tuvieran una tarta y ponche en el salón de su parroquia

después de una de las misas matutinas. Tus bisabuelos tuvieron suerte si tienen una o dos fotografías del día de su boda. Hoy en día gastamos miles de dólares en sesiones fotográficas. Las bodas y recepciones en los Estados Unidos se tornan frecuentemente en espectáculos extravagantes, inspirados en las ridículas expectativas de novias históricas y de series de televisión en torno al tema de las bodas. **Nos hemos dejado influenciar por todo esto y hemos empezado a compararnos con cada boda a la que hemos asistido.**

Vale la pena recordar, o al menos considerar, el hecho de que la mayoría de las parejas en los Estados Unidos gastan menos de diez mil dólares en total por su boda, y el costo promedio es menor a los treinta mil. Al pensar en estas cuantiosas bodas, uno se pone a pensar si a alguien en el tren se le ocurrió hacer una pausa para preguntar: «¿Por qué exactamente estamos gastando todo este dinero? ¿No sería mejor usar este dinero en algo más valioso y significativo como la prima de una casa o pagar un préstamo estudiantil?».

La mayoría de la gente no ve el costo de las opciones que tienen delante de ellos. Por ejemplo, en uno de los pasillos del supermercado puede haber más de treinta y un marcas de pastas de dientes y cada marca ofrece quince opciones distintas. Hay muchas oportunidades, muchos precios, muchas opciones. Pero generalmente tomamos directamente el producto que conocemos o el que estamos acostumbrados usar.

De la misma manera, hay muchas formas de celebrar un matrimonio. Muchas opciones para fiestas, cenas y recepciones. Por lo tanto, retoma la pregunta que hicimos al principio. Es útil discutirla juntos y antes de que el tren se marche de la estación. ¿Por qué tendremos una recepción?

Luego de responder la pregunta ustedes podrán decidir la mejor manera para lograrlo. *El día* se centra en celebrar el inicio de un «nosotros» y debe reflejar quiénes son ustedes juntos. Ayúdense mutuamente a tener presente qué es lo más importante y a darle prioridad.

# Ustedes están conduciendo el tren.

Ustedes están conduciendo el tren. Al fin y al cabo, todos los demás ya han tenido su día. Este es el de ustedes.

Y el de Dios.

**Ejercicio:**

**Cinco sugerencias a considerar cuando estén en el proceso de tomar decisiones sobre la recepción.**

1. Pregúntense: «¿Cómo podemos pensar en esto de una manera diferente a lo que la cultura nos presenta? ¿Qué es lo que realmente deseamos?» Sean honestos. Sean audaces.
2. Utilicen el salón parroquial como un obsequio para sus invitados. Ellos no tendrán que desplazarse y conducir a otro lugar para la recepción. El día entero transcurre en la Iglesia y así se mantiene un espíritu de reverencia y devoción. Y al mismo tiempo ahorran dinero. Un beneficio triple.
3. Encuentren la manera de brindar un homenaje a sus padres y abuelos como parte de la celebración. Su amor ha contribuido a que esta celebración sacramental sea posible. Dios ama el hecho de que honremos a nuestros padres. Y sus invitados se emocionarán ante este acto de amor.
4. Menciónenlo a sus invitados al inicio de la celebración: «Esta recepción es nuestro obsequio para ustedes. Nos sentimos profundamente agradecidos por tenerlos aquí y por su amor en nuestras vidas».
5. Plántense la pregunta: «¿Cuál es nuestro presupuesto en realidad? ¿Cuál es un monto razonable para esta celebración y a quién estamos ayudando y sirviendo al hacerlo?» Si están pensando en gastar cien mil dólares, hagan una pausa y conversen honestamente si esa es la mejor manera de hacer uso de ese dinero. Quizás lo es. O tal vez la tentación de gastar esa suma de dinero viene únicamente del deseo de estar a la moda o a la altura de los otros. Será mucho más satisfactorio si encuentran la manera de usar esa suma de dinero en algo que refleje quiénes son ustedes en lugar de someterse a las presiones de los demás.

En ese preciso día

# La diferencia entre una boda y un matrimonio

**A la fecha, tú ya has tomado muchas decisiones.** Ya has decidido casarte con tu pareja. Y sobra decir que esta es una gran decisión. Ustedes han planeado la mayor parte o toda su boda. ¡Una enorme tarea! Tantas decisiones. Cientos, quizás miles de decisiones, grandes y pequeñas. Todo eso solo para contraer matrimonio ese día.

Deténganse un momento y piensen en todo el tiempo y energía que invirtieron en planear su boda. En ocasiones fue estresante. Y al final, fue un arduo trabajo. Pero como ya lo saben, esto no se trata de solo un día. Se trata del comienzo de algo nuevo. Se trata del resto de su vida juntos.

Por tanto, los invito a que inviertan la misma cantidad de tiempo y energía que dedicaron en planear su boda en fortalecer su matrimonio en los años venideros. Dynamic Catholic estará allí para ayudarlos, ofreciéndoles recursos gratuitos y herramientas para construir el matrimonio sólido que sueñan tener.

**Mi mayor alegría en la vida es despertar junto a Nick todas las mañanas, hacer una vida juntos como equipo y saber que puedo hablar con él sobre cualquier cosa.**

Una vez que pase el día de su boda, sus pensamientos se trasladarán al matrimonio de manera muy realista. Y rápidamente descubrirán uno de los puntos claves de este recurso de preparación matrimonial: el matrimonio es difícil y requiere trabajo.

Eso sí, no me malinterpreten. El matrimonio es algo muy placentero y está lleno de alegrías.

Pero es importante recordar que su matrimonio también enfrentará momentos de dolor así como momentos de verdadero sufrimiento. Es algo real para toda persona y para todo matrimonio. La buena noticia es que el dolor y el sufrimiento serán más llevaderos porque se tienen el uno al otro para apoyarse.

Como cristianos, todos somos testigos de Jesús. En muchos aspectos, ustedes y yo somos como vallas publicitarias del cristianismo. Representamos la fe a donde sea que vayamos y en todo lo que hacemos. Otra gente nos observa y toma una decisión basándose en lo que piensan acerca de los católicos y de los cristianos cuando ven lo que hacemos y escuchan lo que decimos.

Aquí está mi punto. Como una pareja casada, ahora ustedes serán testigos de la bondad fundamental del matrimonio. Vivimos en una cultura a la que le encanta burlarse del matrimonio e incluso ridiculizarlo. Si ustedes fueran la única pareja casada que una pareja joven de novios llegase a ver, ¿ustedes tendrían algo que esa pareja quisiera?

Nuestra cultura usa mucho el sentido del humor negativo cuando se refiere al matrimonio. El constante bombardeo de negatividad puede impactar radicalmente cómo es visto el matrimonio por la gente que no comprende lo que el matrimonio es. Y una vez que ustedes estén casados, su vida en pareja (lo que hacen y lo que dicen) será un testimonio para la gente que los rodea (y para la cultura) de lo que realmente es el matrimonio y de lo que puede ser.

Ambos pueden ser proactivos y hablar en favor del matrimonio independientemente si les preguntan o no. La manera cómo viven, cómo se tratan entre ustedes y la forma en que cada uno sirve al otro le dirá al mundo lo que es el matrimonio y quiénes somos los cristianos católicos. Hablen positivamente sobre el matrimonio cuando tengan la oportunidad, especialmente cuando escuchen a otros decir lo contrario. Ahora ustedes son una valla publicitaria del cristianismo y el matrimonio. Háganlo bien.

Bueno, luego de esta experiencia maravillosa que ustedes y yo hemos compartido, yo simplemente les quiero recordar que perseveren en su matrimonio —que de verdad perseveren— y así descubrirán que definitivamente *Juntos es mejor*.

Que las bendiciones de Dios se derramen sobre ustedes y sobre todo aquello que Él tiene planeado para su vida en común.

Una boda  
no es un  
matrimonio,  
así como  
un capullo  
no es una  
mariposa.

## Oren juntos:

Señor,  
por fin este gran día ha llegado,  
nos hemos estado preparando  
durante días y años, este es el día  
soñado.

Gracias Señor,  
por el encuentro de nuestros  
corazones, nuestras vidas,  
nuestras almas. Todo es un anhelo  
todo es esperanza.

Ven a bendecir nuestras vidas.  
Tú que ves el futuro con tu  
sabiduría eterna protege nuestras  
noches y días.

Haz de nuestro hogar un lugar  
de gozo. Cuando los nubarrones  
cubran el cielo no permitas que el  
dolor nos destruya.

Que tus ángeles encuentren un  
hogar del cielo allí dentro. Cuando  
los días se tornen tristes que los  
escuchemos cantar.

Bendícenos con hijos saciando  
nuestro sueño y confiando a ti el  
futuro que no se vislumbra.

Que los amigos, jóvenes y viejos  
cruzan este umbral para encontrar  
un abrazo sagrado, una gran  
acogida.

Señor del amor, que conozcamos el  
fruto de tu Espíritu en momentos  
de fortaleza, en momentos de  
sufrimiento.

Cuando los corazones estén  
fortalecidos y cuando se encuentren  
vacíos, susurra valentía al viento.

Que la cosecha de nuestra vida  
apacigüe nuestros corazones  
donde el silencio es sagrado y las  
palabras pueden partir porque  
estás ahí velando por nosotros en  
el crepúsculo de nuestros años.

Este día es solo el comienzo del  
amor en la eternidad. Más allá,  
arriba, abajo. Cómo podremos  
entender la profundidad de tu  
amor.

Hasta que la muerte nos separe...  
La muerte, qué es la muerte.  
Simplemente encontrar el amor  
más allá de las estrellas.

— Padre Liam Lawton, del libro  
*The Hope Prayer* (Oración de  
esperanza)

En ese preciso día

---

## Recursos adicionales

Lo que la Iglesia, la Biblia y los santos nos enseñan  
sobre el sacramento del matrimonio















# Misión y Visión

## MISIÓN

---

Reenergizar la Iglesia Católica de América por medio del desarrollo de recursos de clase mundial que inspiren a las personas a redescubrir la genialidad del catolicismo.

## VISIÓN

---

Ser líderes innovadores en la Nueva Evangelización ayudando a los católicos y sus parroquias a convertirse en la mejor versión de sí mismos.

JUNTOS ES MEJOR es parte de

## LA COLECCIÓN DE MOMENTOS CATÓLICOS

---

Diez programas que creemos que reenergizarán la Iglesia católica en América.

Si usted desea aprender más sobre la colección de Momentos Católicos

o ser parte de lo que hacemos, visite:

[DynamicCatholic.com](http://DynamicCatholic.com).

CONFIRMACIÓN

CUARESMA

PASCUA

DIOS TE HA BENDECIDO:

LA EXPERIENCIA DE LA PRIMERA COMUNIÓN Y LA PRIMERA RECONCILIACIÓN.

JUNTOS ES MEJOR:

LA EXPERIENCIA DE LA PREPARACIÓN MATRIMONIAL

NACIMIENTO Y BAUTISMO

RITO DE INICIACIÓN CRISTIANA PARA ADULTOS

ORACIÓN DIARIA

LA MISA DOMINICAL

LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS

## Ayuda a **JUNTOS ES MEJOR** a ser la mejor versión de sí mismo!

*Juntos es mejor* es diferente a otros programas en mil maneras. Una forma en la que es diferente es que siempre está cambiando y mejorando. Nosotros necesitamos tu ayuda en esto, y lo puedes hacer enviándonos un correo electrónico. Escríbenos si encuentras un error tipográfico o si se te ocurre una forma divertida en que se pueda mejorar el programa. De esta manera nos aseguramos que año tras año *Juntos es mejor* pueda ser aún más dinámico.

**MarriagePrep@DynamicCatholic.com**