

# LA PAREJA



CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

**LA PAREJA**



Copyright © 2010 Cristo Para Todas Las Naciones  
Revisión 2024  
Todos los derechos reservados

Cristo Para Todas Las Naciones es la división  
hispana de Lutheran Hour Ministries,  
un ministerio cristiano mundial cuya misión es  
*Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.*

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

La armonía conyugal es la base de un hogar capaz de lograr sus objetivos. Sin embargo, sabemos bien que la familia está en crisis. El hecho de que haya tanta infidelidad, madres solteras y parejas que se unen y se deshacen de la noche a la mañana, nos demuestra lo complicado de la situación actual. Y cuando la relación en la pareja no anda bien, los hijos sufren daños que a veces llegan a ser irreparables.

El análisis y la presentación que siguen parten de la firme convicción de que, cuando la pareja se ocupa de fortalecer constantemente su vida conyugal, reconociendo que tienen y tendrán problemas, habrá esposos satisfechos, hijos felices y hogares más capaces de vivir la vida con optimismo y esperanza.

## El matrimonio

En algún momento de nuestra vida, unos más temprano y otros más tarde, la mayoría de nosotros buscamos la manera de “tirarnos al agua”, como dicen algunos, casándonos y formando un hogar. Una vez junta, la pareja atraviesa por un proceso de adaptación, compaginación y madurez, que normalmente abarca siete etapas que tendrán distinta duración e intensidad dependiendo de la madurez de los cónyuges y de su disposición a crecer.

La buena noticia es que el conocimiento de estas etapas nos permite darnos cuenta de nuestra situación como pareja. Estas etapas no son prisiones, sino que en la pareja existen los recursos necesarios para superar cada transición. Para descubrir este “tesoro

escondido”, es necesario tener una buena comunicación que poco a poco nos permita, con cierta creatividad, conocer mejor a nuestro cónyuge y avanzar juntos hacia la madurez matrimonial.

También descubriremos que, en la medida en que vamos pasando de una etapa a otra, la reconciliación desempeñará un papel importante. Muchas veces tendremos que sacrificar nuestros gustos para beneficio de toda la familia y así descubriremos que en el sacrificio hay vida y la oportunidad de servir a otros.

Veamos esas etapas.

## 1. La etapa romántica

Esta etapa empieza antes de la boda y se prolonga hasta cierto tiempo después de la misma. El noviazgo es la transición más bella de todas que se caracteriza por el galanteo, las flores, las serenatas, las palabras dulces y las caricias. Todo el juego que realizan los novios es su forma de conquistarse el uno al otro; y como es natural, se sacan a la luz las cualidades buenas y se esconden los defectos. Esta es la etapa donde se pasan horas conversando sobre los sueños para el futuro, y donde pueden permanecer callados uno frente al otro, sin necesidad de decir palabras, extasiados con la simple presencia del ser querido.

También es típico idealizar al cónyuge y ponerlo en un pedestal, de donde más tarde posiblemente caerá en forma estrepitosa. Es la etapa de las promesas que parecen garantizar que la felicidad está apenas “a la vuelta de la esquina”, pero que a menudo son irreales e imposibles de cumplir. Hay un sentimiento de

felicidad plena, de estar flotando en el aire y de que ‘podemos subsistir con agua y pan porque nos amamos’.

Usualmente, durante esta etapa todavía no han llegado los niños. Y por lo general son ellos los que tienden a precipitar el pase de la etapa romántica a la siguiente. No quiere decir esto, sin embargo, que los niños sean un estorbo para nuestra realización romántica; al contrario, al comenzar el viaje hacia las demás etapas del matrimonio, poco a poco aprendemos a amarnos de una forma más madura.

## 2. La etapa de la rutina

La rutina pareciera interrumpir “la luna de miel” tomándonos por sorpresa cuando uno de los cónyuges, o ambos, salen a trabajar. Se despierta a la realidad de que ‘no sólo de besos vive el hombre’. Generalmente, en esta etapa toca a las puertas de nuestra vida el primer hijo, muchas veces sin que lo hayamos esperado. Si la pareja no está preparada para sorpresas, es posible que tanto su vida como la del hijo, sufran fuertes desajustes.

Esta súbita vuelta a la realidad se caracteriza por una debilitación o ‘fractura’ de la relación de la pareja. Como secuela de las primeras peleas, se van acumulando sentimientos de frustración y un deseo intenso de que las cosas vuelvan a ser como antes. Es posible que veamos a nuestros hijos como un estorbo y deseemos volver de alguna forma a la etapa romántica de los sueños y la ‘felicidad’. Pero la felicidad la encontraremos adelante, si no desesperamos y aceptamos esta crisis como una oportunidad para crecer y aprender a vivir en familia.

### 3. La etapa de la lucha por el poder

Pero llega el momento en que uno o los dos cónyuges se cansan de esperar que se les cumplan las promesas hechas durante la etapa romántica. Entonces comienzan a exigir y manipular a su pareja para que cumpla con sus promesas, adoptando actitudes conflictivas y cerradas y luchando por el poder.

Temiendo perder para siempre la felicidad soñada caen en un estado de pánico, y así comienzan las quejas e incluso a veces también amenazas, y las manipulaciones, ya sea con las relaciones sexuales, los hijos, el dinero o los suegros. Todo esto desemboca en peleas continuas donde uno culpa al otro, sacando 'los trapitos al sol'. Es usual buscar el apoyo de un amigo de confianza para que hable con el otro y le convenza de que tiene que cambiar.

Siendo que durante esta etapa se crea un vacío en la relación, la pareja tiende a forzar a sus hijos a que decidan si quieren estar del lado de papá o mamá. Como resultado, tienen un hijo preferido que sí llena sus aspiraciones, y al cual consienten sobremanera, situación de la cual los hijos se aprovechan para salirse con la suya.

Un niño que se da cuenta de que sus padres no se han puesto de acuerdo en algún aspecto de su disciplina, puede manipular la situación. Pongamos por ejemplo que papá manda al niño a la cama a las 7:30 de la noche, pero él todavía no quiere ir a dormir. Entonces, sin que papá lo sepa, le pide permiso a mamita para seguir jugando. Papá se da cuenta de la situación y va con reclamos a mamá, y así comienza una discusión. A todo esto, mientras papá y mamá discuten, el pequeño sigue jugando. Mamá,

por su parte, puede aprovechar la situación para hacer valer su punto de vista a favor suyo y del niño. De esta forma, el niño aprende que cuenta con una aliada, y que papá queda solo en la “batalla”.

#### **4. La etapa de la desilusión y separación**

En esta etapa el cuadro matrimonial se complica. Cuando siguen las peleas y los desacuerdos, de pronto uno o ambos deciden que no vale la pena luchar más por concretar el sueño de la felicidad. Existen muchas dudas en cuanto a si tiene sentido continuar con la relación. Es común que la pareja se vaya separando cada vez más, tanto en el aspecto emocional como en el sexual, y que cada uno se dedique a algo para llenar ese vacío. Mamá se dedica a los hijos, a sus amigas, a la iglesia, a los medios sociales, etc. Y papá se dedica al trabajo, a los partidos de pelota, a los amigos, a la bebida, etc.

Esta es la etapa más delicada, ya que representa una encrucijada crítica. Aquí la pareja deberá escoger entre dos alternativas. La más saludable es la de aceptar la responsabilidad y el compromiso de madurar, haciendo ciertos reajustes a la relación matrimonial. En este caso, los hijos que observan y viven la reconciliación y el compromiso renovado de sus padres, crecen en un ambiente de armonía, seguridad y esperanza.

Otra alternativa es que decidan separarse para buscar a alguien que sí sabrá hacerles feliz. En este caso, al poco tiempo descubrirán que tendrán que volver a comenzar todo el proceso con una nueva pareja: romance, rutina, lucha

por el poder, desilusión, sin garantías de que esta vez vaya a funcionar.

## 5. La etapa de la transformación

Dado que la etapa de la desilusión y separación crea una encrucijada, la siguiente comienza cuando cada cónyuge asume su responsabilidad por lo que es y por lo que espera del matrimonio, y está dispuesto a llegar a nuevos acuerdos y reordenar su relación con bases más sólidas y realistas. También hay más disposición al compromiso, la aceptación, el respeto y la ayuda, sin esperar que el otro satisfaga primeramente todas “mis” necesidades. Por último hay un sentimiento de estar aprendiendo a amar de una forma más madura. Esto permite que se practiquen el perdón y la reconciliación, sabiendo Dios siempre está presto para restaurar y fortalecer el amor que la pareja había descuidado, y reconociendo que es la única forma de unirse y ser una verdadera pareja.

Cuando los hijos vean cómo sus padres luchan a conciencia por una relación mejor, ellos también cooperarán en la buena marcha del hogar. Todas estas experiencias van fortaleciendo a la pareja y a la familia, enseñándoles a relacionarse y comunicarse mejor. Y en la medida en que los cónyuges se entiendan bien, tendrán más energías para dedicarse a la educación de sus hijos.

## 6. La etapa de la estabilidad

Habiendo tomado la decisión de perdonarse y de comprometerse a seguir adelante, la pareja comienza a sentir que se puede convivir sin imponerse el uno al otro y sin temor a que

el otro se imponga. Como consecuencias positivas, se reafirma una fidelidad mutua, se intensifica la intimidad sexual, se crea un sentimiento de participar en un objetivo común, y como pareja se buscan nuevos amigos, pasatiempos e intereses mutuos.

Esta etapa es la más importante, tanto para los esposos como para el proceso de madurez de los hijos, ya que desarrolla el concepto del compromiso, la fidelidad y la armonía.

## 7. La etapa del servicio

Cuando la pareja ya no está enredada en imponerse y querer 'ganarle' al otro, o tratando de salvar la relación y buscar la felicidad, se siente segura de poder darse a los demás sin perjuicio de la relación. Al llegar a esta etapa se trabaja por las nuevas generaciones, la iglesia y la sociedad toda, y se afirma el sentimiento de que: "no estamos viviendo en vano".

Resulta entonces que, libres de las tensiones normales de las otras etapas, podemos dedicarnos con más energía y mayor tranquilidad a la educación de nuestros hijos. Esto no quiere decir que en las etapas anteriores no estábamos preparados para ser responsables. Pero es importante estar atentos a nuestra relación, a fin de hacer un esfuerzo consciente para superar las diferentes etapas. La sinceridad y la honestidad en reconocer nuestros errores y esforzarnos por superarlos con el perdón y la reconciliación de Dios es una de las mejores lecciones que podemos dejar a nuestros hijos.

Es muy normal que la relación de pareja nos absorba tanta energía que descuidamos a los

niños, o viceversa. Las obligaciones normales de cada ser humano como trabajar, pagar las cuentas, mantener el hogar, etc., pueden dejarnos agotados y sin ganas de seguir adelante. Por eso es bueno saber que podemos contar con nuestra pareja para llevar adelante todas las tareas y responsabilidades de la vida.

## La comunicación

Si bien el hombre ha sido creado para comunicarse y relacionarse con los de su misma especie y con Dios, aún hoy, como “dignos” representantes de la raza humana, seguimos sin haber aprendido a comunicarnos con nuestros semejantes y menos con nuestro Creador. No es de extrañar, entonces, que la mayoría de los problemas que surgen en el matrimonio, y entre ellos la crianza de los hijos, se deben a la falta de comunicación y común acuerdo entre la pareja.

La comunicación es un proceso que necesita de un esfuerzo consciente para mejorarla. Siempre estamos comunicándonos positiva o negativamente con nuestras palabras, gestos y acciones. Las siguientes pautas pueden ayudarnos a comunicarnos mejor con nuestra pareja e hijos; sobre todo son muy eficaces en la resolución positiva de conflictos.

En primer lugar, al hablar debemos expresarnos en forma directa y clara, asumiendo la responsabilidad por lo que decimos. Por ejemplo, imaginemos que Juan llega del trabajo y como de costumbre, va directamente a darse un baño para luego leer el periódico. Mientras tanto, María prepara la cena. Pero resulta que María está cansada del proceder de Juan, así

que le dice: “Estoy cansada de tu actitud”, pone la comida en la mesa y se sienta a comer. Sin duda Juan captó el mensaje de que María está molesta, aunque ella no fue muy específica ya que la frase “tu actitud” puede significar muchas cosas, además de poner a Juan a la defensiva.

María podría haber actuado de la siguiente manera: Cuando Juan llega del trabajo, María le dice: “Hola Juan, necesito que conversemos por un ratito de algo muy importante”. Acto seguido se sientan, y Juan dice: “¿Qué le pasó al niño?” “No es sobre el niño que quiero hablar”, replica María, “lo que sucede es que quisiera que sepas que yo me siento desilusionada cuando llegas del trabajo y ni siquiera me besas, sino que directamente te vas a bañar y luego te sientas a leer el periódico hasta que está lista la cena, sin hablar conmigo. Me harías muy feliz si, al llegar, te tomaras unos minutos para saludarme a mí y a los niños y te bañarás después. Y al salir del baño me gustaría que los dos juntos termináramos de hacer la cena y preparáramos la mesa”.

Al comparar esta forma de comunicación con la anterior, vemos en primer lugar que María no acusa a Juan de una conducta errada, sino que asume la responsabilidad por sus sentimientos y dice: “Yo me siento desilusionada cuando...” De este modo, Juan no sentirá que lo está atacando sino que ella está compartiendo con él un sentimiento. Así no se pondrá a la defensiva, y el mensaje llegará mejor. Segundo, María describe específicamente qué es lo que le gustaría. Así, Juan puede ver en forma específica qué hace feliz a su esposa.

Esta misma regla la debemos usar en la comunicación con nuestros hijos. En especial, debemos tener cuidado de no herir su autoestima. Debemos acostumbrarnos a hablar con ellos en amor para formar en ellos una sana imagen de sí mismos. En este sentido, es bueno buscar temas de conversación que sean de su interés y mostrarles que sus opiniones son escuchadas y valoradas. Hoy en día se consiguen muchas publicaciones infantiles con artículos interesantes que pueden servir como material para el diálogo entre padres e hijos.

En segundo lugar, es importante que aprendamos a escuchar. Volviendo al ejemplo anterior, al ser interpelado por María, Juan podría haber dicho: “¿Estás molesta porque llegué tarde?” De esta forma, sin ironía, puede enterarse de lo que en concreto le sucede a su esposa.

Esta regla se aplica también a la educación de nuestros hijos. En especial debemos recordar que ellos tienen derecho a ser escuchados. Muchas veces cuando nos hablan no les prestamos atención. Por ejemplo, si estamos mirando un partido de fútbol o leyendo y el niño nos habla tratando de comunicarse con nosotros, respondemos con una “ajá” indiferente y desganado, en vez de dejar de lado lo que estamos haciendo, mirarlos a los ojos y prestarles toda nuestra atención. Muchas veces las travesuras de nuestros hijos son una forma de atraer nuestra atención, ya que nosotros no se la estamos brindando como ellos la necesitan.

Recordemos que nuestros hijos van a crecer. Cuando son niños tenemos la oportunidad de sembrar en ellos rutinas y actitudes que

los acompañarán por el resto de sus vidas. Si desde niños nuestros hijos sienten que los escuchamos con atención y respeto, cuando lleguen a la adolescencia y más tarde a la vida adulta, seguirán confiando y conversando con nosotros.

## El uso creativo del conflicto

A todos nos gustaría vivir sin conflictos, pero la realidad es que éstos nos acompañarán toda la vida, por lo que es bueno aprender a vivir con ellos y, mejor aún, a solucionarlos. Los conflictos emergen como síntomas de un mal más profundo, siendo el más grave de todos el pecado que nos separa de Dios.

Dado que el conflicto es una realidad ineludible en la vida, las siguientes sugerencias nos pueden ayudar en la solución creativa de los mismos:

**En primer lugar**, debemos reconocer el conflicto como una oportunidad para crecer. Todas las crisis de la vida abren dos caminos: la posibilidad de cometer un error y no madurar, y la oportunidad de solucionar la crisis y crecer. Dios mismo utiliza el conflicto en nuestra vida para obligarnos a examinarnos, a fin de crezcamos en entendimiento y paciencia. Por lo tanto, no tengas temor a las pruebas, ya que son una oportunidad para crecer. En su Primera carta a los Corintios, San Pablo dice: "Ustedes no han pasado por ninguna prueba que no sea humanamente soportable. Y pueden confiar en Dios, que no les dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella, para que puedan soportarla" (1 Corintios 10:13).

Saber que los conflictos van a llegar, tanto con nuestra pareja como con los hijos, permite prepararnos, teniendo como meta que todas las partes involucradas salgan ganando. Por lo tanto, es un consuelo saber que contamos con la ayuda de Dios. El conflicto como oportunidad de crecer tiene su expresión máxima durante la adolescencia. Esta es la época en que nuestros hijos tendrán conflictos personales debido al paso de la niñez a la edad adulta, y también conflictos con sus padres. Si bien esto es normal en el desarrollo de nuestros hijos, igual requiere esfuerzo y dedicación de ambas partes para resolver los conflictos constructivamente.

**En segundo lugar**, hay que identificar las áreas de conflicto con la pareja o los hijos. Una vez identificadas, es importante acordar un tiempo para conversar abiertamente con quien exista el problema y expresar los sentimientos asumiendo la responsabilidad por los mismos, o expresando qué conductas específicas crean el conflicto. Por ejemplo, se puede decir: “Me siento mal cuando llegas tarde a casa sin avisar”. En resumen, debemos aprender a atacar al problema y no a la persona.

Dios mismo nos trata de esta forma: su deseo es corregirnos y cambiarnos porque nos ama. Todos los seres humanos le ofendemos y por eso, ante sus ojos, somos todos iguales. No tenemos ningún derecho de juzgar a otros, ya que no somos Dios, ni jueces instituidos por Él para tal fin. Como dijo San Pablo: “Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado” (Gálatas 6:1).

Todos somos seres imperfectos y todos necesitamos del amor mutuo para perdonarnos, poder enmendar nuestra vida y crecer. Esta misma regla se debe aplicar en el trato con nuestros hijos.

**En tercer lugar**, hay que aprender a escuchar atentamente a cada miembro de la familia y aceptar sus sentimientos. Esto quiere decir que tu pareja y tus hijos pueden adoptar otra actitud diferente a la tuya ante una misma realidad, y tienen pleno derecho a ello, y que tenemos que aceptar y respetar este hecho.

Muchas veces queremos que nuestros hijos piensen como nosotros. Por ejemplo, cuando llega el momento de decidirse por una profesión. También podemos tener diferencias de opinión en cuanto a la moda y la forma en que los adolescentes eligen vestirse. Aun así, la mejor manera de llegar a un acuerdo es por medio del diálogo, tomando en consideración las opiniones de nuestros hijos.

**En cuarto lugar**, es bueno que juntos busquemos soluciones realistas, y no que esperemos cambios imposibles. Para ello, una práctica efectiva es la negociación, para que ambas partes salgan ganando. Por ejemplo: "Javier, me molesta el volumen de tu música; puedes seguir escuchándola, pero te agradeceré que lo hagas en tu habitación con la puerta cerrada".

Otro ejemplo. Alberto llega del trabajo con el ánimo alegre, y quiere invitar a Elisa a un nuevo restaurante. Por su parte, ella había esperado ansiosamente a Alberto pues quería ir con él a visitar a una amiga que acababa de llegar de viaje. Para que ambos salgan ganando, Alberto

podría decir: “Elisa: podemos ir hoy a visitar a tu amiga, y mañana a comer, o viceversa. ¿Qué prefieres?”

**En quinto lugar**, recordemos que Dios siempre está dispuesto a ayudarnos. Dios es el creador de la familia y nos promete acompañarnos todos los días de nuestra vida para renovarnos y hacernos personas más conscientes y amorosas. Es indispensable buscar su ayuda para la solución de nuestros conflictos. Orando y reconociendo delante de Dios nuestras debilidades en familia, nuestros hijos aprenderán desde temprana edad a confiar en Él y a reconocer la fragilidad humana.

Los conflictos nos van a acompañar siempre, por lo que es importante estar preparados para reconocerlos y resolverlos de una manera creativa y armoniosa. Pero más que nada, es primordial afianzarnos como pareja para poder hacer frente juntos a las adversidades que nos depare la vida. En su sabiduría, Dios nos une en pareja para que nos complementemos, nos apoyemos y nos ayudemos a crecer para llevar adelante sus propósitos en nuestras vidas.



CRISTO PARA TODAS  
LAS NACIONES

Para hacernos llegar tus comentarios  
o recibir información sobre otros materiales,  
comunícate con nosotros a:

tel.: **1-800-972-5442**  
e-mail: **camino@lhm.org**  
web: **www.paraelcamino.com**

**LHM**  
**660 Mason Ridge Center Dr.**  
**St. Louis, MO 63141-8557**

Impreso en EE.UU.



La armonía conyugal forma la base de un hogar capaz de cumplir sus objetivos más fundamentales. Cuando la pareja se ocupa de fortalecer constantemente su vida conyugal, reconociendo que tiene y tendrá problemas, habrá esposos satisfechos, hijos felices y hogares capaces de enfrentar la vida con optimismo y esperanza.



660 Mason Ridge Center Drive, St. Louis, MO 63141-8557  
1-800-972-5442