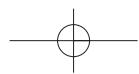


# *Enamórate bien*

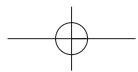
Diez irrefutables, irrevocables  
e inalterables principios para mejorar  
su relación o para encontrar pareja



# *Enamórate bien*

*Diez irrefutables, irrevocables e inalterables  
principios para mejorar su relación  
o para encontrar pareja*

*Mike Tucker*



Título de la obra original en inglés:  
*The Irrefutable, Irrevocable, Unalterable... Laws of Dating.*  
Copyright © 2007 Original Edition by Pacific Press Publishing Association.  
Spanish language edition published by permission of de copyright owner.

ENAMÓRATE BIEN  
es una coproducción de



**Asociación Publicadora Interamericana**  
2905 NW 87 Ave. Doral, Florida 33172 EE. UU.  
tel. 305 599 0037 – fax 305 592 8999  
mail@iadpa.org – www.iadpa.org

Presidente	Pablo Perla
Vicepresidente Editorial	Francesc X. Gelabert
Vicepresidente de Producción	Daniel Medina
Vicepresidenta de Atención al Cliente	Ana L. Rodríguez
Vicepresidenta de Finanzas	Elizabeth Christian

**Agencia de Publicaciones México Central, A.C.**  
Uxmal 431, Col. Narvarte, Del. Benito Juárez, México, D.F. 03020  
tel. (55) 5687 2100 – fax (55) 5543 9446  
ventas@gemaeditores.com.mx – www.gemaeditores.com.mx



Presidente Erwin A. González  
Vicepresidente de Finanzas Irán Molina A.  
Director Editorial Alejandro Medina V.

Traducción y adaptación del texto José I. Pacheco  
Edición y actualización del texto J. Vladimir Polanco  
Diseño y diagramación Kathy Polanco  
Diseño de la portada Ideyo Alomia

Copyright © 2009  
**Asociación Publicadora Interamericana**  
**GEMA Editores**

Está prohibida y penada por la ley la reproducción total o parcial de esta obra (texto, ilustraciones, diagramación), su tratamiento informático y su transmisión, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia o por cualquier otro medio, sin permiso previo y por escrito de los editores.

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Nueva Versión Internacional (NVI) © Sociedad Bíblica Internacional.

Depósito legal: Z-0000-2009  
ISBN 10: 1-57554-790-2  
ISBN 13: 978-1-57554-790-9

Impreso por  
**Marpa Artes Gráficas**

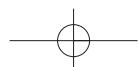
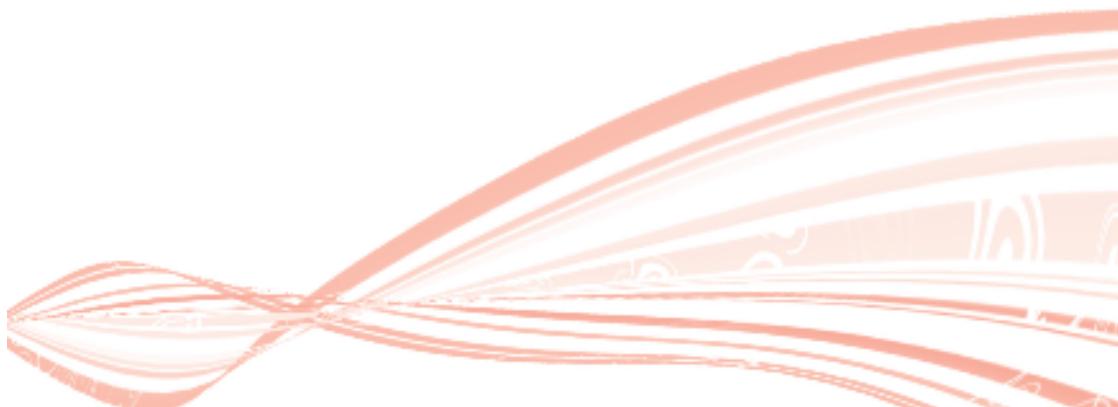
Impreso en España  
*Printed in Spain*  
1<sup>a</sup> edición agosto 2009

Procedencia de las ilustraciones: ©Digitalstockx, ©Hemera Technologies Inc, ©APIA



«Si hay un asunto que debe ser considerado cuidadosamente, y en el cual se debe buscar el consejo de personas experimentadas, es el matrimonio; si alguna vez se necesita la Biblia como consejera, si alguna vez se debe buscar con oración la dirección divina, es antes de dar un paso que ha de vincular a dos personas para toda la vida».

Ellen White





## Contenido

	Página
Prólogo	
1. Comienza bien .....	11
2. Piénsalo bien .....	23
3. Relaciones que ayudan a bien .....	37
4. El noviazgo y las adicciones .....	53
5. Relaciones con personas abusivas .....	61
6. Estableciendo claramente los límites .....	69
7. Reformando, corrigiendo, cambiando .....	83



## Contenido

	Página
8. Noviazgos con personas controladoras .....	91
9. La comunicación y los temas difíciles .....	99
10. El abuso sexual, el incesto y el noviazgo .....	109
11. La vida sentimental, la sexualidad y el cristianismo ....	117
12. Dando fin a una relación .....	129
13. El amor verdadero .....	141
14. Concluye bien .....	151
Conclusión .....	164



## Prólogo

**E**l 29 de enero de 1595 se estrenó *Romeo y Julieta*, la famosa obra del dramaturgo inglés, William Shakespeare. Tal vez has tenido la oportunidad de leer la obra o ver alguna de las versiones cinematográficas que se han producido sobre la misma, como la protagonizada por Leonardo Di Caprio y Claire Danes. El amor y el tipo de enamoramiento sugeridos en esta obra ha llegado a ser muy popular en nuestros tiempos y para muchos es un ejemplo modélico de las relaciones sentimentales.

La historia narra los conflictos sostenidos entre dos importantes familias que habitaban en Verona, una ciudad del norte de Italia: los Montesco y los Capuleto. Romeo, que pertenecía a la familia Montesco, se enamora perdida y apasionadamente de Julieta, miembro de la familia Capuleto. La belleza de Julieta era tan exuberante a los ojos de Romeo que este llegó a decir:

«El sol, que ve todo cuanto existe, nunca ha visto otra como Julieta desde que el mundo es mundo».

Como era de esperarse las familias se opusieron a este romance, pero los dos jóvenes decidieron unir para siempre su amor y casarse sin tomar en cuenta la oposición de sus respectivas familias. Los conflictos entre ambas familias se agravan y los jóvenes se juran amor hasta la muerte. Julieta decide tomar una pócima que le paraliza sus funciones vitales, haciendo creer que está muerta, pero esto es únicamente un montaje. Solo duerme, y cuando despierte podrá unirse con su amado Romeo.

*Prólogo***9**

El joven no conocía de este plan, y cuando la ve asumió que su amada se había ido al viaje que no tiene regreso. Lleno de angustia y de pena, Romeo determina seguirle los pasos y se suicida. Luego, cuando Julieta despierta de su sueño, al conocer el destino que ha tenido su amado, también se suicida. Pero, ¿es esto el verdadero amor?

El amor de Romeo y Julieta es un amor extraño. Durante todo el transcurso de la obra el sentimiento que vincula a esta pareja es un amor que sufre, un amor pasajero, un amor sin control, es un sentimiento donde por amor todo está justificado, inclusive el suicidio. Me da la impresión de que tanto Romeo como Julieta necesitaban saber cómo «enamorarse bien».

Al igual que los protagonistas de este drama medieval, tú necesitas «enamorarte bien»





## 10 *Enamórate bien*

Este libro tiene como propósito principal ayudarte a satisfacer esa necesidad. En ENAMÓRATE BIEN te presentamos diez irrevocables, irrefutables e inalterables principios que te ayudarán a encontrar el verdadero amor. Estos principios no son simples reflexiones teóricas, son consejos prácticos que han ayudado a muchas personas a mantener una buena relación con una buena pareja.

El ser humano no fue creado para vivir en solitario. Dios colocó en ti la necesidad de tener una pareja «idónea» (Gén. 2: 20). Lo difícil en este mundo es encontrar a esa persona. Ya lo había dicho el proverbio: «Mujer (también hombre) ejemplar, ¿dónde se hallará?» (Prov. 31: 10). Algunos orientan su búsqueda de una manera equívocada, y como a Romeo y a Julieta, esto les provocará la muerte, no solo física, sino también espiritual. De ahí la importancia de saber buscar y escoger a esa persona «ejemplar» que debe estar a tu lado. En ENAMÓRATE BIEN encontrarás cuáles son las características que identifican a esa pareja «ejemplar». Al-

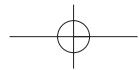
*Prólogo* **11**

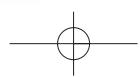
gunas de estos atributos son negociables, otros no. Pero todos son importantes. Este libro ha sido escrito para darte los consejos que contribuirán, en el contexto de las normas generales de la fe cristiana, a conseguir la felicidad que todos anhelamos. La mayor parte de las personas fracasan por seguir un proceso incorrecto durante la búsqueda del compañero o compañera de la vida.

Los principios para buscar pareja presentados en ENAMÓRATE BIEN son aplicables a todos, sin distinción de edad. Quienes tengan sesenta u ochenta años y los transgredan, alcanzarán resultados tan desastrosos como los que obtendría un adolescente. Los principios para buscar pareja sugeridos ENAMÓRATE BIEN se aplican sin tomar en cuenta la posición social, la raza, la edad o el sexo.

Esperamos que puedas «enamorarte bien». Gran parte del éxito de tu vida dependerá del cuidado que le prestes a este asunto. No solo está en riesgo tu felicidad terrenal, sino también tu destino eterno.

LOS EDITORES







## *Comienza bien*

*¿Será aún posible encontrar al Sr. o la Sra. Ideal, o habrá que conformarse con el Sr. o la Srt. Improvisada?*

Hace algún tiempo una banda de rock grabó un tema que hablaba de lo difícil que es encontrar el **amor verdadero**. La letra decía algo como: «Podrías pasar la noche esperando a un príncipe azul, pero si te pones a exigir, te quedarás esperando».

El cantante ofrecía luego una opción a la chica que inspira su tema musical: «Nena, tal vez yo no sea el **caballero ideal**, pero podemos pasarla muy bien esta noche. Tal vez yo no sea el caballero ideal, pero soy el más **apropiado** para este momento».

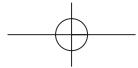
## 14 *Enamórate bien*

He escrito este libro con la esperanza de ayudarte a evitar al compañero o a la compañera «**apropiados para el momento**», mientras esperas por el príncipe o la princesa «**ideal**».

Si eres como la mayoría de la gente contemporánea, habrás descartado prácticamente la idea de gozar de una **relación sentimental** adecuada y satisfactoria. Muchas de las relaciones que has experimentado quizá han sido desastrosas. Si mantener una relación con alguien es difícil, el **matrimonio** parecerá entonces **algo imposible**. Quizá el matrimonio de tus padres ha sido una pesadilla, ¡y ni hablar de los de tus amigos! Por otro lado, si tus padres disfrutan un matrimonio feliz,

quizá tú puedes pensar que una relación así no es posible lograrla hoy en día, pues ya no quedan en el mundo personas como ellos.

El alto índice de divorcios en el mundo occidental parece confirmar nues-

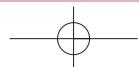


*Comienza bien* **15**

tras sospechas. El hecho de que existan en la actualidad relaciones o matrimonios de calidad, los convierte en casos lo suficientemente raros como para aparecer en la lista de especies en extinción. Buscar la pareja ideal parece una **pérdida de tiempo**, es por ello que quizás te veas tentado a **conformarte** con el compañero o la compañera «apropiado para el momento».

Sé que corro el riesgo de parecer un poco iluso, pero creo firmemente que todavía puedes tener éxito a la hora de buscar pareja. Incluso, creo que te es posible encontrar al compañero ideal y disfrutar de un matrimonio satisfactorio, feliz y duradero.

Sin embargo, alcanzar ese noble objetivo requerirá dedicación y disciplina. Si tú deseas lograr algo tan serio como es entablar una relación de calidad, debes comenzar con un objetivo en mente; es decir, ser capaz de visualizar las características de la relación que anhelas.





## Pasos fundamentales

Hay algunos requisitos básicos que debes dominar **en el proceso de seleccionar el compañero o compañera** con quien has de compartir tu vida. Los presentamos en forma sencilla y resumida con el fin de que puedas aprenderlos y aun memorizarlo. Son **cuatro** requisitos o técnicas fundamentales. Tú debes:

- ✓ **Conocer las cualidades** que tanto tú como tu futura pareja han de tener para que la relación con la que sueñas sea una realidad.
- ✓ Aprender a **manifestar una actitud «desinteresada»** en tus relaciones.
- ✓ Aprender a **identificar desde el principio las relaciones** potencialmente **negativas**.
- ✓ Ser capaz de **dar fin** a cualquier **relación o noviazgo** tan pronto te des cuenta que la relación no posee las cualidades necesarias para alcanzar la felicidad.



*Comienza bien* **17**

Este libro fue escrito para contribuir precisamente a que puedas alcanzar esa felicidad que todos anhelamos en el contexto de nuestra cultura cristiana.

Creo que un gran número de matrimonios fracasa porque las partes involucradas han utilizado un **proceso incorrecto** de selección. La mayor parte de la gente no tiene una idea clara de aquello que trata de identificar u obtener en una relación o noviazgo. Esperan que Cupido los fleche de alguna forma misteriosa y que luego puedan llegar a la conclusión de que han acertado. Pensar así conduce invariablemente al desastre.

### *El problema de buscar pareja*

El mundo occidental industrializado sigue siendo el único que se vale de encuentros o citas románticas llamadas **dating** con el fin de seleccionar un compañero matrimonial. En muchos lugares del mundo los **matrimonios** son **arreglados** por los padres quienes eligen al futuro compañero. En ese sistema los cónyuges comienzan a tener intimidad y a compartir sus vidas únicamente después de casarse.



## ¿Qué es el «dating»?

A pesar de que los encuentros o citas románticas son un fenómeno relativamente nuevo, y que se popularizaron a partir del siglo pasado, ya forman parte integral de la cotidianidad del mundo occidental. En los países anglosajones se conoce esta práctica como **dating**. Es una forma de relacionarse que implica salidas, paseos, cenas en restaurantes, asistir a cines y otros lugares de diversión, encuentros en parques y un sinnúmero de actividades similares. Grandes sumas de dinero y de tiempo se invierten en ello. Miles de canciones, películas y libros se han creado e inspirado en dichas prácticas.

Puede decirse que el **dating** es una forma moderna de noviazgo o de **prenoviazgo**. La idea es que las personas involucradas puedan ir conociéndose más a fondo en diferentes ambientes y medios, fuera del ámbito hogareño.

Esto es algo que les permite sopesar y conocer reacciones, hábitos y costumbres, habilidades y destrezas; así como ir tan teando las preferencias del pretendiente o la pretendida. El noviazgo en el medio anglosajón se establece o formaliza al anunciar el compromiso para contraer matrimonio, en una ceremonia o acto denominado **engagement**.



*Comienza bien* **19**

A mi juicio, muchos matrimonios terminan mal porque las parejas **no han sabido escoger bien**. Un proceso de selección más inteligente nos proporcionará mayores oportunidades para lograr una relación satisfactoria.

## *¿Cuál es el propósito de relacionarnos con alguien que nos atrae?*

Creo que los encuentros o participar en actividades de diferente índole tienen varios aspectos positivos.

Pero el **objetivo principal** de salir con personas del sexo opuesto es **seleccionar**

**un cónyuge** o compañero matrimonial. Sin embargo, después de treinta años como consejero y pastor, he llegado a la conclusión que estos encuentros similares al *dating* anglosajón son **un método pobre** para seleccionar pareja, o la gente no sabe cómo funcionan. En vista de que no podemos convencer a la sociedad para que abandone dichas prácticas para buscar pareja, trataré de aportar algunos **principios** que si son observados de manera



## 20 *Enamórate bien*

coherente, mejorarán su efectividad. Es por ello que pongo a disposición del público esta obra, a la que he titulado: ENAMÓRATE BIEN.

Creo que la mayor parte de las parejas se vinculan sentimentalmente sin entender los principios básicos de una relación, o sin saber que dichos principios existen. Al transgredirlos, los resultados pueden ser desastrosos. En cambio, cuando se toman en cuenta, la relación tiene muchas más posibilidades de sobrevivir y de llegar a ser exitosa. Existen más probabilidades de encontrar la pareja ideal si decides inteligentemente con quién vas a relacionarte. Y no solo la elección será más acertada, sino que el noviazgo mismo será más satisfactorio.

Quizás no estés de acuerdo con todos los principios que me propongo presentar, pero he basado mi exposición en las investigaciones realizadas por algunos de los más grandes estudiosos de las relaciones humanas. Igualmente he basado

estos preceptos en la más importante fuente relacionada al comportamiento humano: la Biblia.

**Los principios para buscar pareja se aplican sin limitación de edad.** Quienes tengan sesenta años y las violen, alcanzarán resultados tan desastrosos como los que obtendría un adolescente. Los principios para buscar pareja se

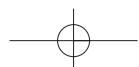


*Comienza bien* **21**

aplican sin tomar en cuenta la posición social, la raza, la edad o el sexo. Recordemos que son aplicables tanto al *dating* anglosajón como al noviazgo tradicional o a las prácticas modernas de relaciones de carácter sentimental.

Tú debes considerar estos principios con una actitud de meditación. No deseches ninguna de ellas *a priori*. Discútelas con alguien en quien confíes y que haya demostrado sabiduría y éxito en sus relaciones sentimentales. De ninguna manera estas leyes han sido escritas para **aguarde la fiesta** a nadie. Las ofrezco con la esperanza de evitar mayores sufrimientos, tanto en el presente como en los años venideros.

*Existen más probabilidades  
de encontrar la pareja ideal  
si tú decides inteligentemente  
con quién te vas a relacionar.*

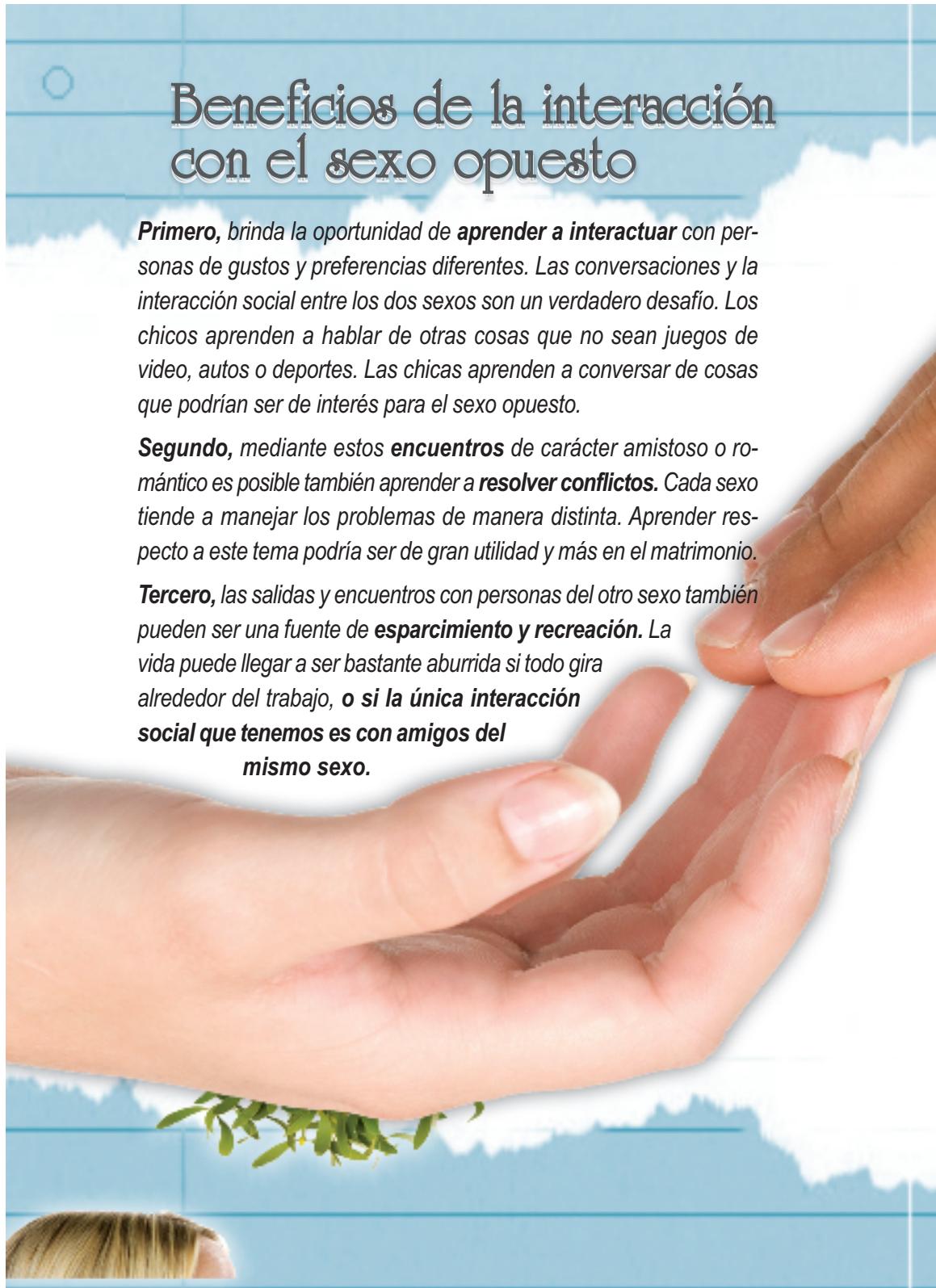


## Beneficios de la interacción con el sexo opuesto

**Primero**, brinda la oportunidad de **aprender a interactuar** con personas de gustos y preferencias diferentes. Las conversaciones y la interacción social entre los dos sexos son un verdadero desafío. Los chicos aprenden a hablar de otras cosas que no sean juegos de video, autos o deportes. Las chicas aprenden a conversar de cosas que podrían ser de interés para el sexo opuesto.

**Segundo**, mediante estos **encuentros** de carácter amistoso o romántico es posible también aprender a **resolver conflictos**. Cada sexo tiende a manejar los problemas de manera distinta. Aprender respecto a este tema podría ser de gran utilidad y más en el matrimonio.

**Tercero**, las salidas y encuentros con personas del otro sexo también pueden ser una fuente de **esparcimiento y recreación**. La vida puede llegar a ser bastante aburrida si todo gira alrededor del trabajo, o si la única interacción social que tenemos es con amigos del mismo sexo.

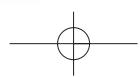


## Dificultades en el noviazgo: problemas futuros

He conocido parejas de matrimonios de muchos años de casados que han estado todo ese tiempo viviendo **infelizmente**. De inmediato viene la pregunta: ¿Por qué dos personas adultas aceptan esta relación **enfermiza y deprimente** por tantos años? La respuesta la encontrarás en el **noviazgo**. Esta relación dañina de muchos años quizá comenzó en el proceso del noviazgo por varias razones. Entre ellas:

- ✓ Una aventura sexual.
- ✓ Por escapar de alguna situación: «Tengo problemas en casa y necesito salir de allí».
- ✓ Al pensar: «Amo demasiado a mi novio(a) y no puedo dejarlo(a)».
- ✓ Por creerse demasiado «maduro» o «madura»: «Ya tengo veinte años y no me voy a quedar para vestir santos».

Adaptado de: «El rincón del noviazgo» <http://www.tagnet.org/azenmarcha/solteros/noviazgo/dificultades.html>



2

## *Piénsalo bien*

*Una relación estresante debe tener en todo momento una alternativa única.*

**L**as parejas que se están conociendo llegan a adquirir cierto grado de **compenetración**, pero no es el mismo que el compromiso realizado en un matrimonio. No vemos abogados ni a tribunales involucrados en la ruptura de un noviazgo, porque en esos casos no existe un compromiso formal que disolver. Este tipo de relaciones suele ser temporal, y de esta forma debe ser considerada.

Es de suma importancia, **al reconocer** que una relación o noviazgo va a ser **difícil de sobrelyear**, que **lo mejor es darle fin**. No

## 26 Enamórate bien

invierta tiempo tratando de hacer que funcione. Necesitas identificar cuáles características personales, valores, creencias o circunstancias vitales de tu pareja hacen difícil mantener la relación de noviazgo, para que desde esa perspectiva puedas comenzar a relacionarte con alguien que no posea las mismas características.

### «Tiene que ayudarnos»

*En cierta ocasión, una joven pareja que habían estado de novios durante poco más de un año, me dijeron:*

—Usted tiene que ayudarnos. Hemos luchado mucho para mantener esta relación, pero pareciera que cada vez que damos un paso hacia delante aparece un nuevo problema. Sin embargo, estamos empeñados en hacer que la misma funcione.

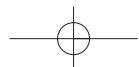
—¿Para qué? —Les pregunté.

Mi pregunta los tomó por sorpresa.

Les dije:

—¿Para qué luchar tanto por mantener su relación? Hasta ahora solo han demostrado que el noviazgo entre ustedes no es fácil. Mi consejo es que **terminen y encuentren a otra persona** con quien mantener una relación más llevadera.

Ambos se quedaron **perplejos**, pero a medida que continuó nuestra conversación comenzaron a entender...

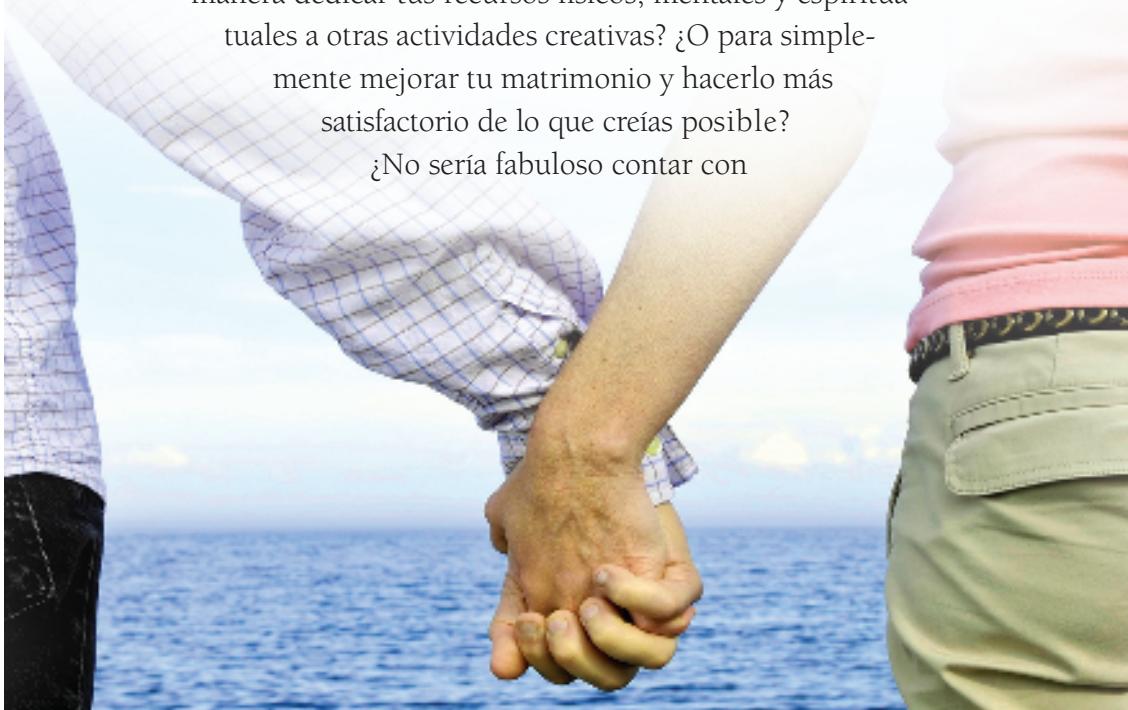


*Piénsalo bien* **27**

Yo jamás le aconsejaría a una pareja de esposos que le defin a una relación difícil. Los que están casados necesitan **invertir** todo el tiempo y el esfuerzo que sea necesario para hacer que su matrimonio sobreviva, incluso en el caso que esto represente un desafío. El matrimonio es un compromiso que ha de ser honrado. Por otro lado el acto matrimonial no hará que una relación **mejore de la noche a la mañana**. En otras palabras, quienes piensan que casarse es una fórmula que les permitirá limar asperezas están equivocados. De hecho, la presión aumentará considerablemente al casarse, haciendo aún **más difícil** lidiar con alguien con quien tú no eres compatible.

¿Para qué pasar entonces el resto de tu vida empleando preciosas energías con el fin de **mantener vigente un matrimonio poco estable**? ¿No será mejor que te cases con alguien con quien puedas tener una relación más llevadera, y de esa manera dedicar tus recursos físicos, mentales y espirituales a otras actividades creativas? ¿O para simplemente mejorar tu matrimonio y hacerlo más satisfactorio de lo que creías posible?

¿No sería fabuloso contar con



**28** *Enamórate bien*

una reserva de energía y creatividad que puedas utilizar para levantar una familia o desarrollar una carrera? Es claro que no tendrás esa reserva de energías si la inviertes en tratar de mantener a flote tu matrimonio.

## *La infidelidad*

Algunas veces, sucede que una de las partes no es fiel. Si ambos han acordado no involucrarse con nadie más, y uno de los dos viola dicho trato no será sabio tratar de arreglar el asunto. ¿Por qué? Porque esa persona ya demostró **su inclinación a la infidelidad**. Si alguien no puede ser fiel en una relación de noviazgo en la que no existen compromisos duraderos, con seguridad tampoco lo será en el matrimonio. ¿Para qué perder un tiempo valioso tratando de reparar una relación que representará un gran desafío en el futuro?

Si tu pareja **depende emocionalmente** de los demás y requiere una dosis de afecto fuera de lo común, usted debe reconocer que dichas necesidades no disminuirán después de casarse. Se trata de un problema emocional interno que el matrimonio no podrá resolver. Las personas psicodepen-

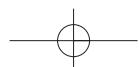
*Piénsalo bien* **29**

dientes deben identificar las causas de su **inestabilidad** y buscar ayuda profesional con el fin de solucionar sus problemas aun antes de comenzar una relación de noviazgo formal.

Este primer principio no afirma que dos personas no pueden alcanzar metas en conjunto. Conquistar una meta en pareja suele más bien acercar a los participantes. Sin embargo, cuando tú tienes que **invertir más tiempo de lo normal** resolviendo problemas comunes, la relación no podrá considerarse ni fácil, ni feliz, y tiene que darse por terminada lo antes posible.

### *Nuestros propios problemas*

Algunas personas han cuestionado este primer principio diciendo que si alguien **evita las relaciones difíciles**, nunca aprenderá a resolver sus propios conflictos. Que si parece difícil cultivar una relación, no es tanto que la otra persona

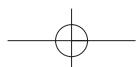


### 30 Enamórate bien

no sea la apropiada, sino que tú no estás capacitado o capacitada para interactuar con él o ella. Dicen, además, los especialistas, que cada cual lleva su propia carga emocional negativa a una relación sentimental; y hasta que no se deshaga de ella, no podrá alcanzar una relación significativa con nadie.

El hecho de que tú representes la mitad o más del problema en un noviazgo difícil, no significa que tengas que resolver tus propias dificultades mientras permanezcas en dicha relación. Una relación difícil retardará tu propio crecimiento personal. En la mayor parte de los casos, es preferible permanecer soltero o solo, mientras batallas con tus propios problemas de carácter. Una relación negativa demandará tanta energía, que te dejará agotado o agotada y no podrías enfrentar adecuadamente tus propios problemas personales. **Progresarás más rápidamente si tus energías no están compartidas**, y tienes la libertad de concentrarlas en tu propio beneficio.

Además, una relación difícil complicará el manejo de tus propios problemas. A veces, por querer resolverlos, te confundirás al no saber cuáles son los problemas propios de la relación y cuáles son los que existirían si tú no es-



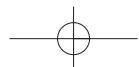
*Piénsalo bien* **31**

tuvieras acompañado. Al estar libre de cualquier vínculo emocional podrás responsabilizarte por tus problemas personales y manejarlos sin las ataduras y preocupaciones que conlleva un noviazgo difícil.

Algunas características personales negativas, así como problemas emocionales, pudieran estar tan profundamente arraigados en tu vida hasta el punto de **requerir la ayuda de un profesional** con el fin de identificarlos y tratarlos terapéuticamente. Esto no debería avergonzarte en lo absoluto. Sería una verdadera lástima que perdieras la oportunidad de disfrutar una vida más alegre y satisfactoria por no recibir la ayuda necesaria. ¡Qué importante será buscar esta ayuda. Esto es algo que te permitirá disfrutar al máximo la vida y tus amistades!

Así que, preocúpate primero por tus problemas relacionales, **en vez de involucrarte en una relación sentimental**. Si haces

esto, te sentirás atraído o atraída por personas valiosas, e igualmente te atraerá más a quienes son capaces de sostener una relación o un noviazgo de manera fácil y alegre. Y en caso de



## 32 Enamórate bien

surgir dificultades, tú serás capaz de identificar cualquier problema como propio de una relación y no como problemas personales.

### *Aferrarse demasiado a una relación*

Creo que **no deberías aferrarte demasiado** a una relación sentimental. Hacer algo por temor a perder al novio o la novia puede causar precisamente eso. Tu pareja se sentirá atrapada e intentará alejarse de ti. Una actitud posesiva tenderá a sofocar al objeto de su afecto.

Esta actitud también **sugiere desesperación**, y las personas angustiadas suelen ser dominantes. A menudo tienen una baja autoestima: creen que nadie puede amarlas como son y le temen al rechazo. Las personas desequilibradas emocionalmente harán todo lo posible por evitar ser rechazadas. Rogarán, suplicarán, cambiarán su comportamiento



*Piénsalo bien* **33**

e intentarán cambiar su personalidad. Permitirán incluso que se las trate mal con tal de evitar el dolor que les produciría terminar una relación o noviazgo. Mantener una relación con una persona **desequilibrada emocionalmente** conlleva una gran cantidad de tiempo y energía, y esto tiende a privar al noviazgo o a la relación de alegría.

En todo caso es conveniente que en cualquier relación tengas la **suficiente confianza en ti mismo para no aferrarte a la otra persona** y que en todo momento ofrezca una vía de escape a dicha relación. Esto significa que debes estar en condiciones de ofrecerle una puerta de salida al noviazgo. Puedes decir algo como: «No sé hacia dónde nos conduce esta relación, aunque reconozco que realmente me agradas. Sin embargo, si alguna vez sientes que no eres feliz conmigo, solo dímelo y me alejo de ti».

Ofrecer una vía de escape no solo le quita presión a la pareja, sino que te colocará en una posición de fortaleza. Antes

### 34 Enamórate bien

de que una persona te ame, deberá mostrarte respeto. ¿Cómo puede alguien respetarte **si tú mismo no te respeta** lo suficiente como para dejar que tu pareja se marche si él o ella te dice que la relación ha terminado?

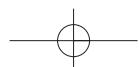
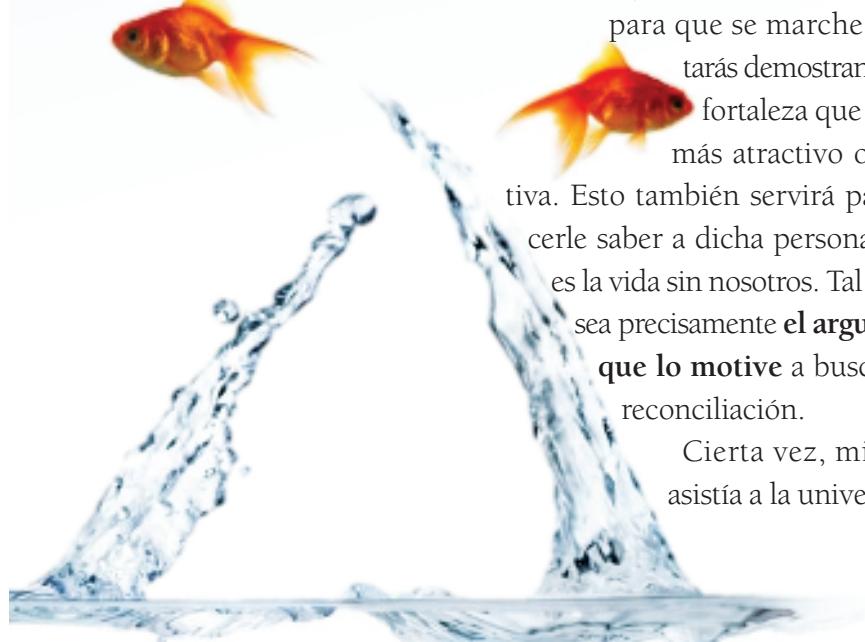
Las personas **saludables emocionalmente** son atraídas por otras que sean igualmente saludables. Estas personas tienden a ser estables, autosuficientes, confiadas e independientes. No están a la espera de un noviazgo para ser felices; son personas felices que aportan su felicidad a una relación. ¡Estas personas son prácticamente irresistibles!

## *La mejor oportunidad para una reconciliación*

Cuando cedes tu espacio a tu pareja, estarás abonando el terreno para una reconciliación que pueda ser necesaria en el futuro. A muchos les cuesta creer esto, pero es la verdad. Al dejar **en libertad** a la persona que termina una relación

para que se marche, tú estarás demostrando una fortaleza que te hará más atractivo o atractiva. Esto también servirá para hacerle saber a dicha persona cómo es la vida sin nosotros. Tal vez ese sea precisamente **el argumento que lo motive** a buscar una reconciliación.

Cierta vez, mientras asistía a la universidad,



*Piénsalo bien* **35**

creí haber encontrado a **la chica de mis sueños**. Pensaba que estábamos hechos el uno para el otro y que nuestras vidas serían lo máximo. Me sentía tan ansioso de casarme con ella que no me di cuenta de la energía que estaba empleando para mantener vigente nuestra relación. Había colocado mis sentimientos por encima de la razón, exponiéndome a cometer un error garrafal.

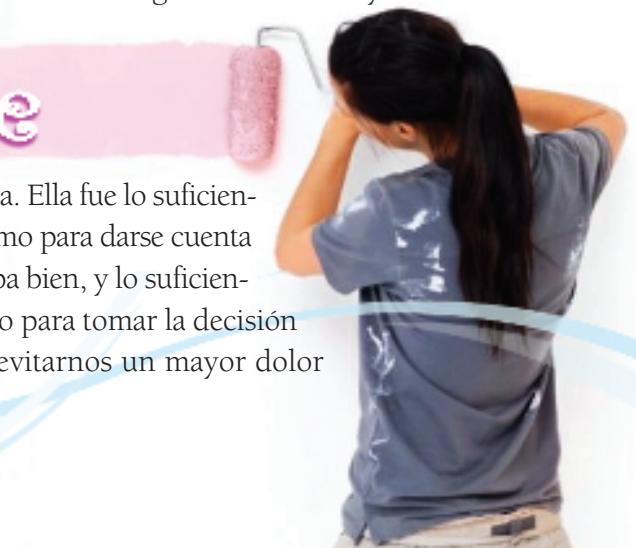
Aquella joven fue más inteligente que yo, y decidió terminar nuestra relación. Para serles franco, ¡me abandonó! **¡Me botó!** Aunque intentó decírmelo con palabras delicadas, las mismas me resultaron increíblemente dolorosas. Pero acepté su decisión, y tomamos caminos separados.

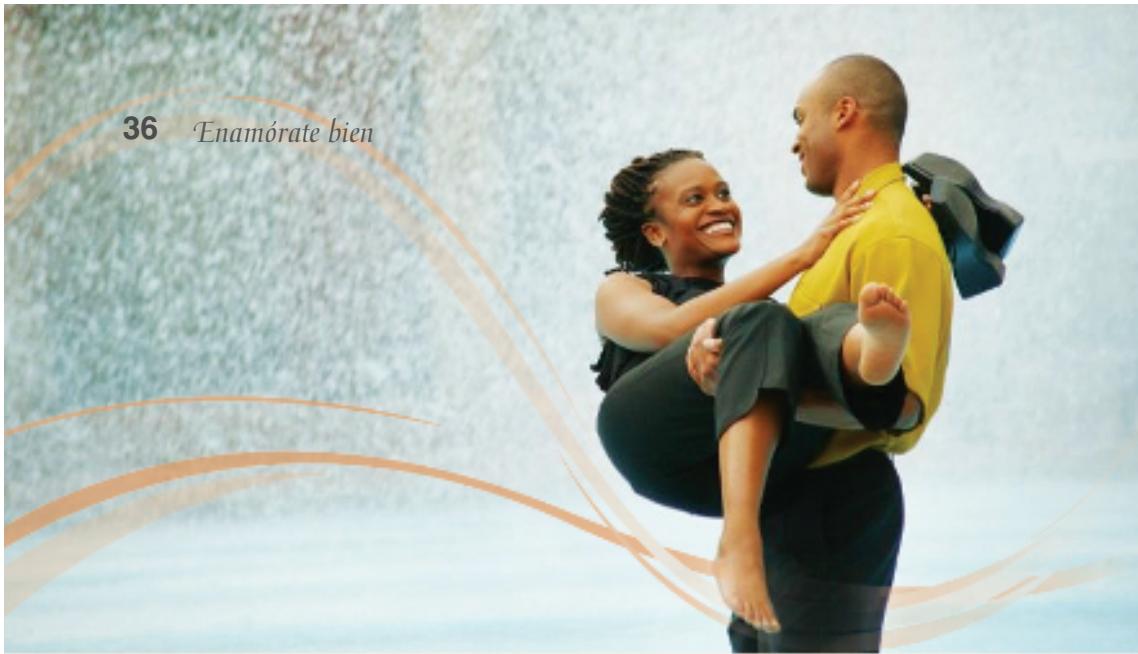
A pesar de lo devastadora que fue para mí aquella experiencia, fue lo mejor que pudo suceder. Pensando ahora en frío, recuerdo que éramos poco compatibles, y que de haberme casado con ella habría sido necesario realizar un gran esfuerzo por ambas partes.

Tal vez hubiéramos quedado desprovistos de reservas emocionales, mentales y espirituales. Quizá hubiéramos evitado el divorcio, pero nuestra creatividad habría mermado, haciéndonos más difícil la vida. Yo tengo una deuda muy

## Libre

grande con aquella chica. Ella fue lo suficientemente **inteligente** como para darse cuenta de que algo no marchaba bien, y lo suficientemente **decidida** como para tomar la decisión correcta con el fin de evitarnos un mayor dolor en el futuro.





Unos meses más tarde comencé a relacionarme con otra chica. Me sorprendió lo bien que lo pasábamos juntos y lo fácil que resultó nuestra relación de noviazgo. Cada encuentro era especial. Nunca llegamos a manipularnos sicológicamente, sino que éramos francos respecto a nuestras emociones y sentimientos. La relación floreció casi sin esfuerzos, y al poco tiempo le pedí que se casara conmigo. ¡Al momento de escribir estas líneas, Gayle y yo hemos estado felizmente casados durante más de treinta años!

Mi matrimonio con Gayle ha sido tan maravilloso y sencillo como lo fue en su momento relacionarme con ella y conocerla. A pesar de que la vida no ha dejado de presentarnos dificultades, los problemas entre nosotros han sido menores y han podido solucionarse sin mayor esfuerzo.

*Si la relación o noviazgo  
no nos parece fácil ni agradable,  
¡démosle fin!*

*Piénsalo bien* 37

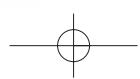
## Si acaso das por terminada una relación

*Si ofreces una salida fácil a tu novio o novia, esa persona deberá ser capaz de aceptar tu decisión de terminar el noviazgo. Además, si él o ella dan por terminada la relación no debes interponer peros o excusas. Recuerda que hay varios «no» o prohibiciones que deben ser observadas:*

- ✓ *No lo / la llames por teléfono.*
- ✓ *No te encuentres «accidentalmente» con él o ella en los lugares que frecuentaban.*
- ✓ *No supliques que te conceda otra oportunidad.*
- ✓ *No escribas cartas haciéndole saber lo solo, o sola, que te encuentras.*
- ✓ *No le pidas a un amigo que interceda con el fin de lograr una reconciliación.*

*Concédele su espacio a la otra persona, y si él o ella finalmente reanudan el contacto, responde de una manera amigable, pero no muestres desesperación por restablecer el noviazgo o la relación.*





3

## *Relaciones que ayudan a bien*

*¡Invirtamos tiempo y esfuerzo en rela-  
cionarnos con quienes estaríamos dis-  
puestos a unirnos en matrimonio!*

**E**l primer principio para buscar pareja que mencionamos puede salvarte de una **desilusión**. ¡No olvides que no es fácil ni divertido terminar una relación! Mi ex novia puso en práctica dicho principio y ambos nos beneficiamos por su decisión.

Si uno de los propósitos principales de vincularse con un joven o una chica es **buscar un compañero matrimonial**, es lógico que busques a personas que reúnan los requisitos ideales como candidatos para el matrimonio. Las probabilidades de que te cases con alguien a quien estás conociendo son altas. Por lo

**40** *Enamórate bien*

tanto, **establece una norma** al mantener un grupo reducido de candidatos, o candidatas, excluyendo a quienes no consideras como una pareja ideal.

¿Cómo podrás decidir entonces con quién salir y con quién no? Comienza preguntándote qué debes buscar en un compañero. Qué características deseas que tenga la persona con quien esperas pasar el resto de tu vida Si no has confeccionado dicha lista, debes comenzar a hacerlo.

Es recomendable que incluyas por lo menos **dos categorías**: las **negociables** y las **innegociables**. Podrías incluir otras más, aunque no es necesario. Pero las dos categorías mencionadas son indispensables. Si un candidato o candidata no posee uno de los atributos que consideras no negociables, descártalo. **No pierdas tiempo saliendo, o tratando, con alguien que no reúna las cualidades necesarias** para casarse contigo.



*Relaciones que ayudan a bien* **41**



Si estableces una relación con alguien que posee características innegociables, te estás exponiendo a un grave peligro. Corres el riesgo de enamorarte de alguien que con toda seguridad no te hará feliz en el matrimonio. Conozco personas que han hecho malas elecciones matrimoniales por haber comenzado un noviazgo con la persona equivocada, permitiendo que los sentimientos nublaran su capacidad de raciocinio. El método más seguro consiste en identificar las características que deseas ver en la persona con quien piensas casarte y evitar relacionarte sentimentalmente con quien no las tiene.



## 42 Enamórate bien

¿Qué deberás incluir en esa lista de características no negociables? Permíteme sugerirte dos: la **vida espiritual** y los **valores**.

Ante todo, tu **vida espiritual**. Si tú has consagrado tu vida a Jesucristo, debes casarse con alguien que también lo haya hecho. La Biblia dice: «No se unan ustedes en un mismo yugo con los que no creen. Porque ¿qué tienen en común la justicia y la injusticia? ¿O cómo puede la luz ser compañera de la oscuridad?» (2 Corintios 6: 14).

La **espiritualidad es el aspecto más importante de la vida** de un creyente. Si dos personas no comparten un determinado nivel de intimidad en el ámbito espiritual, ¿cómo podrán alcanzar

una intimidad genuina en otros aspectos de la vida? Si no se ponen de acuerdo en lo que es fundamental, ¿qué intimidad podrán llegar a desarrollar? Yo conozco a muchos que asisten solos a la iglesia por haberse casado con alguien que no comparte sus creencias. Quizá esta no sea un motivo de divorcio, pero sin duda es un factor que puede llegar a comprometer tu fe.

Algunos tratan de justificar el relacionarse sentimentalmente con alguien que no comparte su fe en Cristo, aduciendo



*Relaciones que ayudan a bien* **43**

que lo hacen para testificar y llevarlo a él o a ella al Señor. Muchos ciertamente logran su objetivo, pero la mayor parte fracasa miserablemente. De hecho, es más probable que en vez de convertir a la otra persona al cristianismo, termines comprometiendo tus creencias y valores. Relacionarte con alguien **con el fin de convertirlo** o convertirla **no es una buena idea**. Tú puedes testificar como un amigo, pero no debes comprometerte sentimentalmente con alguien que no comparta tu misma fe en Cristo.

*Un poco más lejos*

Llevemos lo anterior un poco más lejos. Si tú eres un devoto seguidor de Cristo, la persona con quien te cases no solo debe compartir esa actitud, también han de compartir **prácticas religiosas comunes** a las tuyas.

Por ejemplo, además de cristiano soy adventista del séptimo día. Es decir, asisto a la iglesia los sábados en lugar de los domingos. A muchos esto podrá parecerles de poca importancia, pero lo cierto es que podría convertirse en **un verdadero escollo** para un matrimonio que procure tener éxito. Si uno de los cónyuges asiste a la iglesia los domingos, y el otro los sábados, ambos asistirán solos a la iglesia. Esta práctica para nada contribuye a un matrimonio estable.



**44** *Enamórate bien*

## El tipo más fuerte con

*Es muy probable que durante tu niñez hayas escuchado la historia de Sansón, aquel famoso personaje bíblico. Quizá hasta soñaste con tener los «superpoderes» de Sansón, el hombre más fuerte que ha existido.*

*Sin embargo, tal vez ignoras que la causa de la desgracia de Sansón estuvo en no tomar en cuenta los principios correctos que deben ser seguidos a la hora de buscar el compañero o compañera ideal. (Puedes leer su historia completa en tu Biblia, en el libro de los Jueces capítulos 13 al 16. Te va a encantar, pues es tan interesante como una buena novela o una película de acción y amor, y además es completamente real.)*

*En su juventud Sansón eligió casarse con una mujer que no compartía las mismas creencias religiosas que él. Cuando sus padres le reclamaron por esta decisión el argumento que esgrimió para casarse con ella fue: «Esa es la que a mí me gusta» (Jueces 14: 3). Su única ley fue que su pareja le «gustara».*

*Según el esquema de Sansón lo único que importa es que sea agradable a mis sentidos.*

*¿Cuál fue el resultado de tan solo usar este criterio?*

*Pues la misma noche*



## la personalidad más débil

*la mujer lo traicionó, Sansón la abandonó de inmediato, pero como esa era «la mujer que le gustaba» (Jueces 14: 7) regresó por ella, sin embargo ya la mujer se había casado con otro (Jueces 14: 20).*

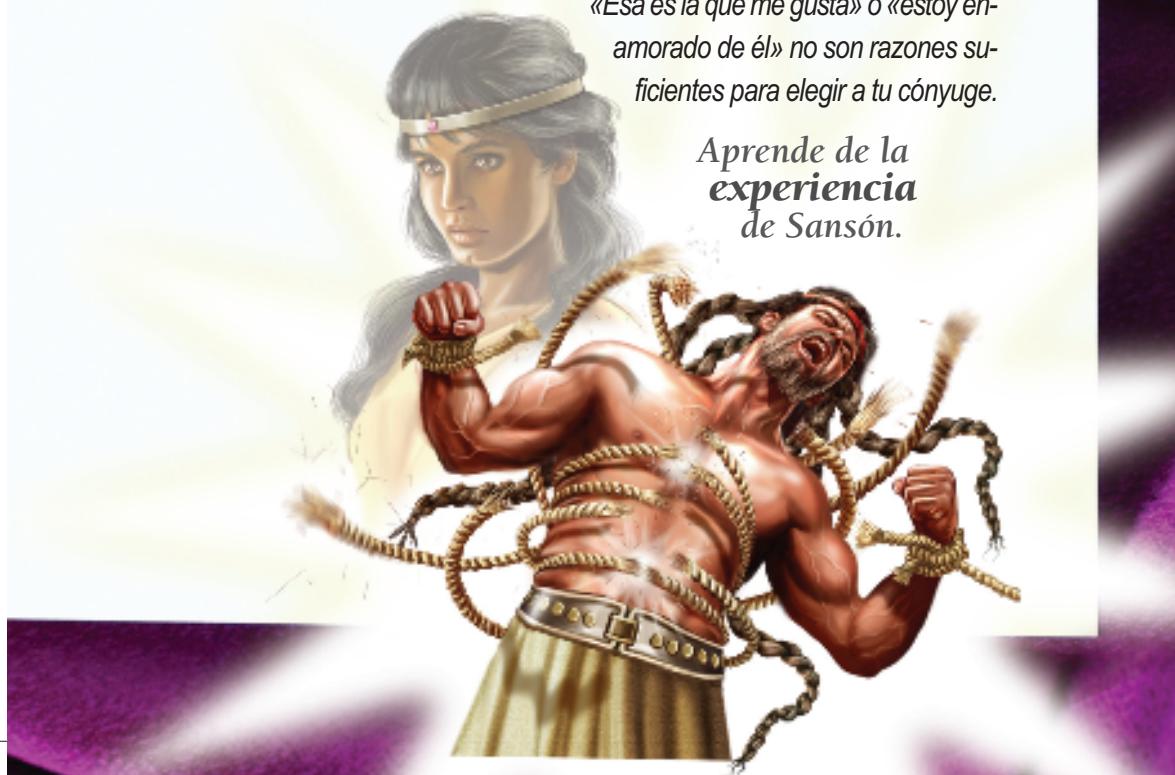
*Que tan solo te guste no es una buena razón para decidir casarte con una persona.*

*Pasó el tiempo y Sansón «se enamoró de una mujer» llamada Dalila. Esta, al igual que la otra, no amaba ni respetaba al Dios de Sansón, así que también lo traicionó. Su amor por ella lo llevó a la ruina moral y espiritual. Una mala decisión en términos sentimentales lo encaminó a la puerta de la misma muerte.*

*El hombre que tenía una gran fortaleza física era muy débil en sus relaciones amorosas y en el dominio de sí mismo.*

*«Esa es la que me gusta» o «estoy enamorado de él» no son razones suficientes para elegir a tu cónyuge.*

*Aprende de la  
experiencia  
de Sansón.*



## 46 *Enamórate bien*

Algunos quizá decidan asistir ambos días a la iglesia, pero esto difícilmente durará más de unos pocos meses. Otros decidirán respetar las prácticas religiosas de su pareja y continuar con las suyas, pero esto tampoco es conveniente, ya que pocas veces van a compartir sus experiencias de crecimiento espiritual. Mientras que otros decidirán vivir en medio de una incómoda tregua en cuanto a los asuntos religiosos, algo que llegará a ser muy frustrante.

Tal vez, un matrimonio con **diferentes creencias** tendrá pocos conflictos al principio. El verdadero problema surge cuando llegan los hijos. ¿A qué iglesia los llevaremos? Si los cónyuges eligen asistir juntos a una de las iglesias, uno de ellos puede sentirse resentido por la elección. Algunos optan por no asistir a ninguna iglesia y esperar que los hijos escojan por sí mismos cuando sean mayores. Sin embargo, las estadísticas demuestran que los hijos criados de esa forma raramente llegan a asistir a las iglesias de sus padres.<sup>1</sup> Lo común es que



*Relaciones que ayudan a bien* **47**

estén tan confundidos, que eviten asistir a iglesia alguna al llegar a la edad adulta.

Cuando un matrimonio con diferentes creencias decide que los niños se críen en la iglesia de uno de los padres, mientras el otro padre continúa yendo a la suya, los exponen a un gran riesgo. Los estudios demuestran que los niños que asisten a la iglesia con uno de sus padres **corren un mayor riesgo de abandonar la iglesia** durante la adulterz.<sup>2</sup> El riesgo es mayor cuando asisten solos con la madre, y un poco menor si lo hacen con el padre. Sin embargo, en ningún escenario hay más probabilidades de que los niños continúen asistiendo a la iglesia al llegar a la edad adulta que cuando ambos padres asisten juntos.

Cuando te relacionas sentimentalmente con alguna persona que no comparte su fe en Cristo, o cuyas prácticas religiosas son significativamente diferentes a las tuyas, **estarás**



48



**arriesgándote enormemente.** Mi consejo es que hagas de la fe en Cristo una característica no negociable de tus relaciones presentes y futuras. Debes escoger a alguien que sustente prácticas religiosas similares a las tuyas. Cuanto más **coincidencias** tengan en los temas de fe, mayor será la posibilidad de que disfruten de un matrimonio estable.

### *Importancia de los valores*

**Otro aspecto no negociable son los valores.** Los mismos rigen la manera en que vivimos, y afectan las **decisiones** que tomamos. No tan solo las grandes decisiones, sino también las decisiones pequeñas y cotidianas se verán afectadas por los principios y valores de la vida. Es muy importante que los esposos posean en común la mayor cantidad posible de valores. Por ejemplo, si la esposa valora el bienestar material, y el esposo la vida familiar, esto podría resultar en un buen grado de incompatibilidad.

En los próximos principios consideraré otros aspectos catalogados como no negociables. Por ahora, confórmate con



saber que debes hacer una lista de las características no negociables que deseas ver en futura pareja. Tan pronto como te des cuenta de que la persona con quien te estás relacionando no posee una de dichas características, tienes que **interrumpir** de forma permanente la relación. Reduce la lista de candidatos o candidatas e incluye **únicamente a aquellas personas con quienes considerarías casarte**. No te arriesgues a enamorarte de alguien que no te convenga.

*Relacionate únicamente con quienes reúnen los requisitos que hemos fijado para contraer matrimonio*



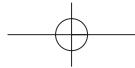
## Decálogo del buen novio

Un grupo de mujeres opina sobre las cualidades que deben tener los hombres para ser buenos novios. «Durante años nos han dicho que el sexo femenino es muy complicado, que nadie nos entiende y que ni nosotras sabemos lo que queremos. ¡Falso!» He aquí una lista de cualidades ideales de un hombre para convertirse en el «príncipe azul» de una mujer y enamorarlas por completo. Este es el **“Decálogo del Buen Novio”**.

**1.-Que sea un hombre detallista.** «No se olvida de las fechas importantes y tiene muchas delicadezas, como enviar flores, regalar chocolates y sus regalos son siempre muy personales y únicos», afirma Cecilia. Fabiola complementa esto y dice: «Me encanta un hombre que te sorprende siempre, que te deja una nota en la billetera cuando te vas de viaje o en el velador diciendo simplemente te amo».

**2.-Que sea conversador.** «Es capaz de conversar de manera interesante, de intercambiar ideas y está abierto a opiniones distintas. Además, escucha nuestras palabras y las retiene», dice Florencia. Ella añade: «Que se lleve muy bien con tu familia, conversa, juega y hasta arma salidas con tu familia».

**3.-Que defienda lo suyo.** «No es posesivo ni te trata como objeto de su propiedad, pero deja en claro frente a los demás que tú eres su pa-



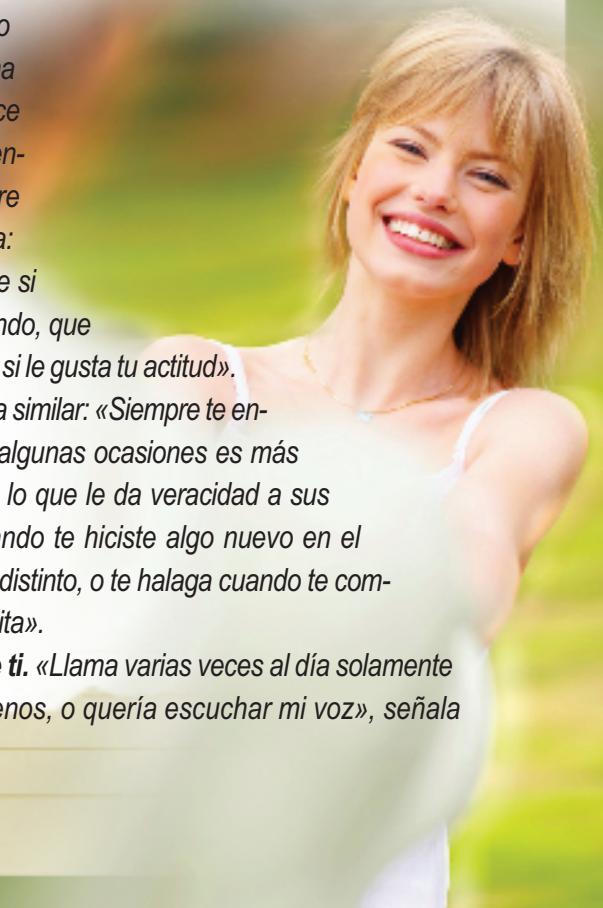
## 10 maneras de lograrlo

reja y que no andas sola. Te protege siempre», cuenta Susana. Cecilia afirma: «Es capaz de todo por defender el honor de uno, aunque siempre buscará primero una vía pacífica para resolver las situaciones».

**4.-Que mire pero no toque.** «Es discreto al admirar la belleza de otras mujeres, es decir, no da vuelta la cabeza mirando a otra, no se queda pegado admirando a otra, no hace comentarios diciendo “qué hermosa es esa mujer”, delante de ti, y menos en público», cuenta Cecilia.

**5.-Que sea galante.** «Te pi-  
ropea cada cierto tiempo  
y te sorprende con alguna  
expresión creativa», dice  
Cecilia, con lo que Floren-  
cia concuerda: «Siempre  
le dice piropos a su novia:  
Que si se viste bien, que si  
tiene un corte de pelo lindo, que  
le encanta tu figura, que si le gusta tu actitud». Susana opina de manera similar: «Siempre te en-  
cuentra bonita, pero el algunas ocasiones es más  
efusivo en demostrarlo, lo que le da veracidad a sus  
comentarios. Sabe cuándo te hiciste algo nuevo en el  
pelo, o si te maquillaste distinto, o te halaga cuando te com-  
pras alguna prenda bonita».

**6.-Que esté pendiente de ti.** «Llama varias veces al día solamente porque me echa de menos, o quería escuchar mi voz», señala



## Decálogo del buen novio

Cecilia, a lo que Florencia agrega: «Es importante que sea atento, que te llame durante el día para saber cómo estás y que te mande besitos para todo el día, que pague la cuenta del restaurante, que te abra la puerta del auto». «Tú eres su princesa y te trata como tal. Busca lo que te gusta, trata de que siempre estés feliz y te regalonea en cantidad», advierte María Luisa.

**7.-Que sea moderadamente celoso.** «Te cela un poco, pero en su justa medida, lo justo y necesario para sentir que me quieren con exclusividad, pero no con obsesión o paranoia», dice Cecilia. Con esto concuerda Fabiola: «Te hace sentir que le importas y que te quiere para él, pero no te arma escándalos ni te persigue con líos que se pasan de punto. Sabe que si estás con él es



## 10 maneras de lograrlo

por algo, pero no se muestra absolutamente confiado. Si fuera así, sería una lata».

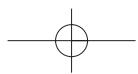
**8.-Que sea un buen compañero.** Para Cecilia esto es que: «Está de mi lado y es leal, y en cualquier discusión, conflicto o mal entendido con otros, él me apoya y me defiende». Florencia, además, dice: «Que sea cómplice, que guarde mis secretos divertidos que nadie más sepa. Que sea buen amante, cariñoso y que siempre me dé lo que me gusta».

**9.-Que sea hombre y niño a la vez.** «Tiene su lado de niño, que permite de vez en cuando hablar tonterías sin que nadie se ponga grave» dice Cecilia. Florencia indica: «Ser divertido, que mantenga tu atención todo el rato porque te divierte, aunque estén en un lugar ultra chic, igual te diviertes y te ríes con él». María Luisa añade: «Que no sienta que es ridículo jugar como niños o hacerse cosquillas y perseguirse; sino que le guste ese aspecto lúdico de la pareja. El juego siempre puede llevar a algo mejor».

**10.-Que demuestre sus sentimientos.** Cecilia explica: «Es cariñoso y demostrativo y no tiene miedo ni vergüenza de demostrar sus sentimientos en público, sin ser meloso». Florencia por su parte agrega: «Que sea romántico. Que te diga cuánto te ama y te quiere. Y que le guste salir a solas contigo para hablar solamente de nosotros. Finalmente, que te considere su prioridad en todo sentido».

Adaptado de «Hombres y mujeres en armonía»,  
[http://www.geomundos.com/mujeres/gema/decalogo-del-buen-novio\\_doc\\_4133.html](http://www.geomundos.com/mujeres/gema/decalogo-del-buen-novio_doc_4133.html)





4

## *El noviazgo y las adicciones*

*Un posible compañero o compañera  
matrimonial ha de ser alguien  
que esté libre de adicciones.*

Este principio debe estar entre los no negociables respecto a un posible compañero o compañera. ¿Por qué? Porque cuando alguien comienza a usar y abusar del alcohol o de otra sustancia legal o ilegal, **su desarrollo emocional se interrumpe en ese mismo momento**. Una persona de cuarenta años que haya comenzado a consumir alcohol o drogas a los quince, y que haya continuado usándolas, sigue siendo, emocionalmente, una persona de quince años. Es normal que pensemos como quinceañeros, como adolescentes, pero es espantoso cuando se supone que somos adultos. Un niño de



## 56 *Enamórate bien*

quince años haría una pobre elección al escoger a alguien para casarse. Sumémosle a esto el hecho de que los adictos poseen **patrones de conducta poco saludables** al relacionarse con quienes los rodean. Para que un adicto esté en condiciones de casarse suelen requerirse **años de rehabilitación**.

He sido capellán en centros de rehabilitación para adictos a las drogas y al alcohol, y puedo afirmar con propiedad **que pocas cosas tienen un impacto más negativo en una relación que algún tipo de adicción**. Vivir con un adicto te convertirá en un cómplice. Su amor se volverá enfermizo, algo que generalmente se conoce como «**codependencia**». El adicto necesita que tú lo «**rescate**» con el fin de experimentar tu amor; mientras que tú te acostumbrarás a demostrárselo de esa forma.

## Codependencia

Se considera **codependiente** aquella persona que tiene a algún familiar o relación cercana, incluyendo a su **pareja**, con la enfermedad de químico dependencia (alcoholismo y / o fármaco dependencia), llegando a desarrollar actitudes mal adaptadas o inadecuadas, dentro de la relación, y sufrimiento emocional.

La principal característica del codependiente es su **hipertolerancia**, refiriéndose a la capacidad de soportar emociones o situaciones que otras personas no tolerarían por tiempo prolongado.

La **codependencia** es un problema que si no se trata puede llevar a la víctima a enfermarse, es decir, es un proceso que puede ir empeorando con el tiempo.

Adaptado de: «Revista de las Adicciones». En:  
<http://www.revistaadicciones.com.mx/?p=8>



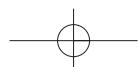
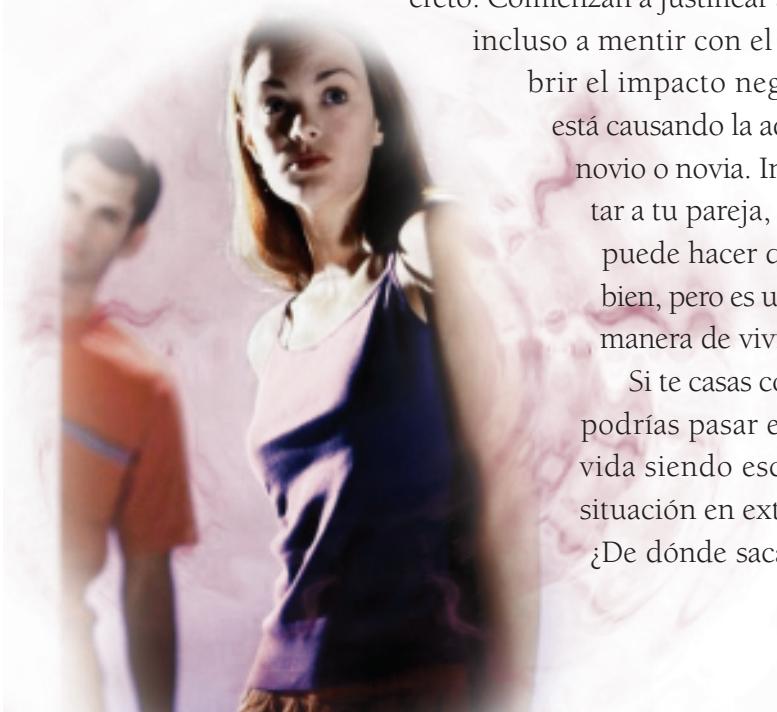
**58** *Enamórate bien*

Para los adictos, la sustancia que consumen es lo más importante en su vida. Ellos podrán decir que tú eres importante, pero la droga siempre ocupará el primer lugar. En pocas palabras, ellos ya han escogido a su novio o novia, alguien que no eres tú precisamente.

Hay quienes me han confesado que continúan en una relación con un adicto porque desean ayudarlo o ayudarla. Esa no es una buena idea. El objeto de relacionarse sentimentalmente con alguien no es para rescatarlo de una adicción. De hecho, una relación de ese tipo casi siempre termina dañando la salud emocional de quien intenta rescatar al adicto. La relación cambia la estructura del amor. A medida que te acostumbras a este tipo de amor codependiente, podrías, incluso, evitar relacionarte con personas emocionalmente saludables.

Quienes entablan una relación sentimental profunda con un adicto, suelen creer que necesitan guardar un terrible secreto. Comienzan a justificar a su pareja, e incluso a mentir con el fin de encubrir el impacto negativo que le está causando la adicción de su novio o novia. Intentar rescatar a tu pareja, o protegerla, puede hacer que te sientas bien, pero es una pobrísima manera de vivir tu vida.

Si te casas con un adicto, podrías pasar el resto de tu vida siendo esclavo de una situación en extremo difícil. ¿De dónde sacarás energías





para hacer algo creativo? ¿De dónde buscará la fuerza para criar una familia, o para tener una relación con Jesús, si todos tus esfuerzos están dedicados a proteger o rescatar a la otra persona?

### *Algo más que alcohol y drogas*

Las sustancias químicas no es lo único que puede causar una adicción perniciosa. El sexo, la pornografía, las apuestas, las compras compulsivas, y hasta los juegos de video pueden convertirse en una adicción. En los últimos años he visto un desastroso aumento de los problemas matrimoniales a causa de la adicción por la pornografía. Los resultados suelen ser devastadores.

La adicción de un esposo a la **pornografía**, es algo humillante para su esposa. Sentirá que su esposo le es infiel; y

**60** *Enamórate bien*

no halla cómo competir con las «novias» virtuales que su marido encuentra en revistas, videos y la Internet. Sé de casos en los que la adicción es tan fuerte que el esposo deja de tener relaciones íntimas con su esposa para mirar este tipo de actos en algún DVD o en su computadora. **La esposa se siente ultrajada**, como si su esposo estuviera teniendo relaciones con otra mujer. La vergüenza y los sentimientos de desprecio son enormes.

Hablemos claro: ***¡La infidelidad «virtual» sigue siendo infidelidad!*** Destruye cualquier relación y puede ser catastrófica para un matrimonio o una familia. Reduce a los seres humanos a algo más que objetos de pasión, sin tomar en cuenta su personalidad, intelecto, creencias, valores y dignidad. Si la persona con quien estás relacionado mira, lee o disfruta de la pornografía, termina dicha relación. Es un hecho que no podrás lograr que supere su adicción. El adicto debe desear sinceramente abandonar su adicción y buscar ayuda y someterse a un tratamiento adecuado.

Existen muchos otros problemas asociados a las adicciones, que no hemos mencionado. Estos incluyen problemas financieros, distanciamiento emocional, pérdida de la noción de la realidad, problemas de salud, infidelidad, dishonestidad extrema y persistente, vulnerabilidad a las enfermedades, odio a su persona, falta de fiabilidad, tendencias suicidas



*El noviazgo y las adicciones* **61**

y un intenso sentimiento de culpa. Todas las cosas mencionadas son grandes trabas a la hora de formar relaciones estables, ¡y la lista continúa!

**No te relaciones sentimentalmente con una persona adicta.** Ora por ella, apóyala y trata de conseguir la ayuda que necesita, pero nunca llegues hasta el punto de entablar una relación de noviazgo con él o ella. Ese debe ser **un aspecto no negociable** de tu vida sentimental.

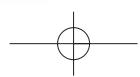
**¡No sostengas un noviazgo o relación con un adicto! Si ya lo tiene dale fin.  
No lamentarás.**

### La pornografía, los juegos de azar y otras adicciones

Debe ser obvio para todos que la personalidad humana tiene imperfecciones. Tiene la tendencia a quedar atrapada en comportamientos destructivos, especialmente cuando se es joven. Durante una etapa inicial, las personas creen que pueden jugar con tentaciones tales como la pornografía o los juegos de azar sin salir dañadas. De hecho, muchos se alejan casi sin haber sido afectados. Sin embargo, para algunos existe una debilidad y una vulnerabilidad que se desconoce hasta que es demasiado tarde. Entonces se vuelven adictos a algo que rasga la fibra de la familia.

James Dobson, en: «Enfoque a la familia». <http://enfoque.family.org/parasiempre/parejas/A000000213.cfm>





# 5

## *Relaciones con personas abusivas*

*La única respuesta al abuso  
es dar por terminada una relación  
de noviazgo o amistad.*

**E**sta es otra norma que no es negociable. La violencia física, las violaciones, el abuso verbal, el abuso emocional y otros tipos de abuso **son decididamente intolerables**.

### *Diez consideraciones sobre el abuso*

Hay varios conceptos sobre el abuso que es conveniente resaltar. Al mismo tiempo hemos de recordar que el abuso puede asumir diferentes formas o disfraces. Medita en las siguientes consideraciones al respecto:

**64** *Enamórate bien*

- ✓ El abuso siempre es perjudicial.
- ✓ La víctima jamás es responsable por el abuso del que es objeto.
- ✓ El abusador es responsable por sus acciones y las consecuencias de sus actos.
- ✓ No existe ningún caso en que el abuso sea permisible o que se justifique.
- ✓ El abuso no debe tolerarse o mantenerse en secreto.
- ✓ Dios no desea que haya personas abusadas.
- ✓ Vivir con el abuso no es un síntoma de madurez espiritual.
- ✓ Los abusadores son personas con problemas mentales.
- ✓ Un abusador nunca podrá sostener una relación sana.
- ✓ Un abusador no está en condiciones de casarse.

### *El abuso y los adolescentes: El papel de los padres*

Las estadísticas muestran que en Estados Unidos uno de cada tres adolescentes ha experimentado algún tipo de violencia vinculada a una relación sentimental.<sup>3</sup> Generalmente, en estos casos una de las partes trata de controlar a la otra. La violencia experimentada en una relación no tiene límites sociales, raciales o económicos.



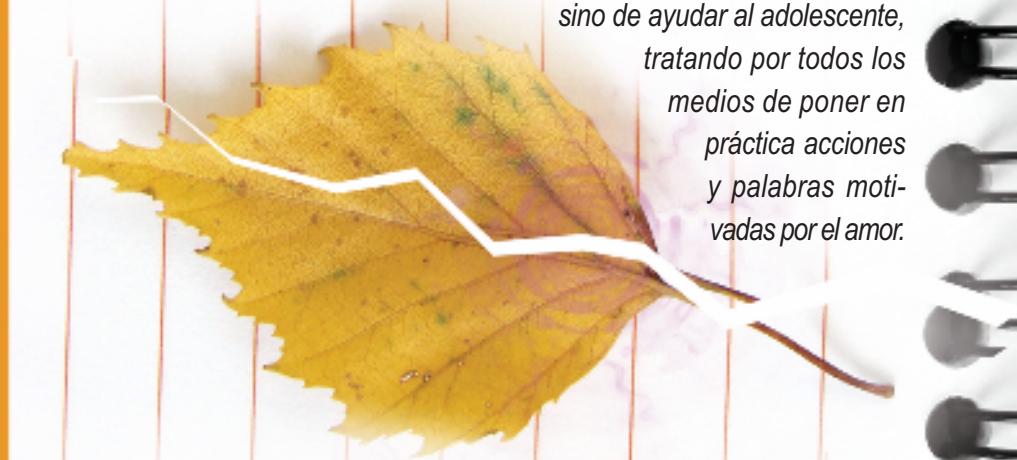
## Algunas señales de abuso en una relación

*Tu hijo o tu hija pueden estar involucrados en una relación sentimental abusiva si él o ella:*

- ✓ *Tiene un(a) novio(a) que es muy celoso(a) o posesivo(a).*
- ✓ *Presenta marcas en su cuerpo como moretones, arañazos o quemaduras que no puede o no quiere explicar.*
- ✓ *Siempre trata de complacer por cualquier medio los deseos de su novio(a).*
- ✓ *Se aísla cada vez más de la familia y de sus amigos.*
- ✓ *Se molesta mucho después de recibir llamadas telefónicas o después de salir con su novio(a).*
- ✓ *Expresa un marcado temor a que su novio(a) se enoje.*

*Una situación de ese tipo debe ser enfrentada desde diferentes ángulos: ayuda profesional, ayuda de los amigos, de directores, consejeros y maestros. Incluso pudiera involucrar algún tipo de **acción judicial**.*

*Pero, lo más importante es que los padres traten de estar del lado de sus hijos o hijas, y que no asuman una actitud de confrontación, sino de ayudar al adolescente, tratando por todos los medios de poner en práctica acciones y palabras motivadas por el amor.*



**66** *Enamórate bien*

Otros datos revelan que el mayor grado de violencia íntima lo experimentan las **mujeres que están entre las edades de 16 y 24 años**.<sup>4</sup> Estas jóvenes corren un alto riesgo de sufrir heridas graves. Algunas veces piensan que ellas mismas deben resolver los problemas de su matrimonio o noviazgo y se sienten culpables por la violencia que la caracteriza. Llegan hasta el punto de justificar las acciones violentas de su pareja.

Una joven mujer me llamó para hablarme de su novio. Me preguntó qué podía hacer para reducirle su estrés. Yo le pregunté que cómo reaccionaba su novio cuando estaba bajo presión. Al principio no quiso decírmelo, pero finalmente admitió que abusaba de ella verbalmente. Esta joven mujer **estaba convencida de que ella era la culpable** de que él reaccionara de aquella forma.

Le expliqué que esa era la clásica respuesta de las víctimas del abuso. Ellos o ellas **tienden a aceptar la responsabilidad por la actitud del abusador** y a creer que si pudieran aprender a no incomodar al abusador, el abuso cesaría. No fue fácil, pero finalmente aquella joven comenzó a ver el abuso de parte de su novio como lo que era: la actitud de un enfermo.

Algunas víctimas me han dicho que nunca se imaginaron que el victimario volvería a abusar



*Relaciones con personas abusivas* **67**

de ellas. Prestemos atención a esto: **quien haya abusado de ti es un abusador o una abusadora** y ha comprobado que puede hacerlo en cualquier momento. **La única respuesta apropiada** ante el abuso en una relación, es **terminar la relación de inmediato**.

Con esto no estoy diciendo que un abusador no puede dejar de abusar de sus víctimas. Sí, claro que puede lograrlo, pero para hacerlo necesita ayuda profesional. Mantener una relación sentimental con un abusador **no va a ayudarte en nada**. Lo único que lograrás con ello es el desarrollo de actitudes y comportamientos inapropiados, y arriesgarte a sufrir más abusos en el futuro. Esto no es nada sabio.

Si de veras queremos ayudar a un abusador, rompamos inmediatamente con él o con ella y tratemos de que alguien ayude a convencer al abusador a buscar ayuda profesional.



68

## ¿Qué es el abuso en la relación de novios?

Por lo general se considera que el abuso ocurre en parejas adultas. Pero existe un alto grado de abuso entre novios adolescentes que muchas veces conduce a hechos y acciones violentas. Cada vez son más los casos registrados en parejas jóvenes. Por ello es necesario que los padres asuman una actitud vigilante con el fin de detectar a tiempo cualquier situación que pudiera afectar a sus hijos, o degenerar en hechos de gravedad.

El abuso en la relación de novios incluye todo comportamiento usado para controlar y manipular al novio o la novia. Estos comportamientos pueden ser los siguientes:

- ✓ Abuso físico como golpear, sacudir, tirar cosas.
- ✓ Forzar a actividades sexuales sin consentimiento.
- ✓ Amenazas mediante el uso de un arma.
- ✓ Abuso emocional, como ignorar los sentimientos de la pareja.
- ✓ Despreciar las creencias y valores de la otra persona.
- ✓ Aislar a la pareja de otras personas.
- ✓ Demostrar enojo inapropiado.
- ✓ Dañar las propiedades personales de la pareja.
- ✓ Humillar a la otra persona en público o en privado.
- ✓ Amenazar con hacerse daño a sí mismo.

Los padres pueden ser un recurso muy importante para prevenir el abuso en las relaciones entre novios y ayudar a los jóvenes a abandonar las relaciones abusivas.

Adaptado de «Relaciones seguras»  
[www.hazelden.org/HAZ\\_MEDIA/safedates\\_newsletter\\_spanish.pdf](http://www.hazelden.org/HAZ_MEDIA/safedates_newsletter_spanish.pdf)





*Relaciones con personas abusivas*

**69**

**Nunca mantengas en secreto que estás siendo abusado.**  
Hacerlo aumenta el abuso, mientras que darlo a conocer lo debilita.

Recuerda: si en una relación de carácter sentimental eres abusado o abusada física, sexual o verbalmente, ¡termina inmediatamente dicha relación!

*La única respuesta al abuso  
es **dar por terminada** una relación  
de noviazgo o amistad.*





# 6

## *Estableciendo claramente los límites*

*Establece y comunica tus normas  
de conducta antes de involucrarte  
en una relación sentimental.*

¿Cuánto es demasiado? No puedo responder a esa pregunta de forma concreta. Lo que sí puedo decir es que tú debes establecer ciertos límites antes de involucrarte sentimentalmente con alguien. Cuando estés en un momento pleno de romance o de pasión, será muy tarde para tomar este tipo de decisiones.

Al establecer tus límites es importante considerar un par de asuntos: **Primero**, los principios divinos relacionados a la pureza sexual. **Segundo**, el costo de no establecer los límites adecuados. Entre **los posibles costos** está el sentido de culpa, la

## 72 *Enamórate bien*

vergüenza, un embarazo no deseado así como las enfermedades de transmisión sexual.

Nunca creas que estás exento o exenta de contagiarte con una enfermedad de transmisión sexual. Solamente en Estados Unidos cada año se reportan **más de un millón de casos de enfermedad inflamatoria pélvica, casi un millón y medio de casos de gonorrea y cuatro millones de casos de clamidia**. Incluso, más personas se contagian de sífilis en la actualidad que antes de descubrirse la penicilina.<sup>5</sup>

Aunque estas dolencias pueden tratarse con antibióticos, hay varias enfermedades de transmisión sexual que no tienen cura. Se estima que **sesenta y cinco millones** de personas en Estados Unidos **sufren alguna enfermedad de transmisión sexual incurable**.<sup>6</sup> ¡El 20% de los estadounidenses está infectado con algún virus incurable transmitido por la vía sexual!

Una de estas enfermedades es el herpes genital, un virus que infecta a quinientas mil personas cada año. También existe el riesgo del VIH y el VPH. Sin duda hemos oído hablar del VIH, el virus que causa el sida. El VPH es el virus del papiloma humano, el virus que causa las verrugas genitales y que en el caso de las mujeres puede ser motivo para desarrollar cáncer cervical. Algunos estudios sugieren que más del **noventa por ciento de los casos de cáncer cervical** son causados por el virus del VPH.<sup>7</sup> Los casos de





*Estableciendo claramente los límites* **73**

esta enfermedad han alcanzado niveles epidémicos en algunas universidades.

Otro estudio mostró que **los preservativos fallan** al no prevenir embarazos, **un 15% de las veces que son utilizados**; mientras que otro mencionó una tasa de fracasos de un 36%.<sup>8</sup> Además, se demostró que los preservativos dejan de prevenir la transmisión del VIH en un 31% de los casos.<sup>9</sup>

Mi intención al presentar estas estadísticas no es atemorizar a nadie, aunque es poco probable que estos números aparezcan en los medios de comunicación masiva, ya que estos tradicionalmente denominan el uso del preservativo como una práctica de «sexo seguro»; sin embargo, las estadísticas que hemos compartido revelan lo contrario.

Sin duda sería poco inteligente que ignores las consecuencias negativas que conlleva no establecer límites adecuados para las relaciones íntimas. Sin embargo, igual de importante es que establezcas dichos límites **apoyándote en valores positivos**. ¡Y qué mejores valores que aquellos que

## 74 Enamórate bien

Dios ha expresado en la Biblia! Esos valores nunca perderán su vigencia.

### *Cuando tu pareja no respeta los límites*

Si la persona con quien tienes una relación sentimental **no respeta los límites** que has establecido, **débes abandonar dicha relación**. Tus límites son una expresión de tus valores, de tu esencia. Quien los irrespeste te está irrespetando a ti mismo. **El respeto mutuo es el fundamento de toda relación exitosa**. No es realista esperar que alguien que no te respetaba antes del matrimonio cambie repentinamente después de la ceremonia matrimonial. Por eso es tan importante terminar con alguien que no respete tus valores.

Muchas jóvenes me cuentan que la persona con quien tienen amores vive presionándolas para que descarten sus normas en cuanto

al sexo. Dicen frases como:  
 «¡Si me amaras lo suficiente, me dejarías hacerlo!» Solo hay una respuesta adecuada para un argumento tan estúpido: **«Si me amaras, no me presionarías para traspasar un límite que es importante para mí».**

Otros argumentan que «todo el mundo lo hace».

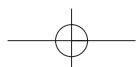
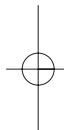
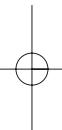


*Estableciendo claramente los límites* 75

Pero lo cierto es que muchos no lo hacen. Numerosos estudios **revelan que la mayor parte de los adolescentes y de los adultos jóvenes no son sexualmente activos.**<sup>10</sup> Pero, aun si la mayoría lo hiciera, ¿en qué te afectaría eso? **Lo que la mayoría haga o deje de hacer no es una expresión de tus valores.** Tus valores son precisamente eso: *tus* valores. Nadie tiene el derecho de presionarte para que los violes.

Una chica, a quien llamaremos Jane, me contó que sus amigas se burlaban de ella porque seguía siendo virgen a los dieciocho años. Había una que era particularmente insistente, y que la hacía pasar momentos desagradables. En una ocasión Jane le respondió: «¡Déjame decirte algo! Yo puedo ser como tú en cualquier momento, pero **tú no puedes ser otra vez como yo.** ¡No puedes ser virgen de nuevo!»

La respuesta de Jane fue contundente. **La decisión de perder la virginidad es irreversible.** Jane entendía esto y había decidido permanecer virgen hasta el matrimonio.



## 76 *Enamórate bien*

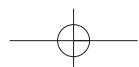
Pero los cristianos no solo han de evitar «el acto sexual»; hay muchas otras actividades «sexuales» que deben excluir de sus vidas antes de casarse.

### *¿Dónde debes fijar la línea?*

Yo no puedo definir eso por nadie, pero sí puedo compartir un principio general. Mi esposa Gayle y yo compartimos dicho principio con los jóvenes de la iglesia y su respuesta siempre ha sido muy positiva (soy pastor de una congregación y mi esposa desempeña un papel vital en mi ministerio, así que nuestros comentarios deben enmarcarse en ese contexto). Al tocar el tema de «cuánto es demasiado», les decimos:

«Señoritas, cualquier parte de su cuerpo que sería incómodo mostrarle al pastor Mike, representa una parte que nadie debe ver ni tocar antes de que se casen. Caballeros, las partes de su cuerpo que les incomodaría mostrarle a la hermana Gayle, es algo que nadie debe ver o tocar antes de que se casen».

Este es un principio general que a mi juicio se aplica a cualquier persona sin distinción de edad. Otra manera de ilustrarlo es con un traje de baño de una sola pieza. Cualquier parte del cuerpo feme-

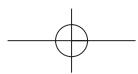
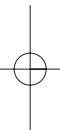
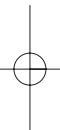


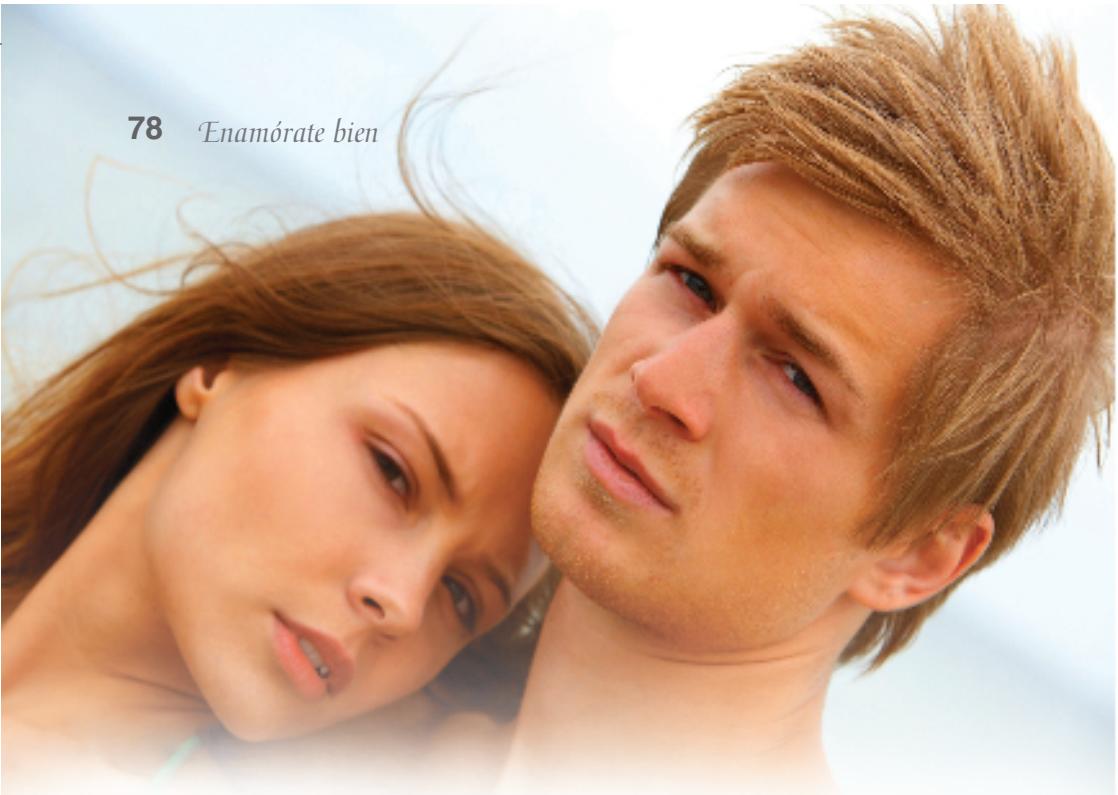
*Estableciendo claramente los límites* **77**

nino que esté cubierta por un traje de baño modesto, de una sola pieza, no debe ser vista ni tocada por nadie con quien nos relacionemos, antes de casarnos con él.

¿En qué nos basamos para afirmar esto? Varios estudios sugieren que las relaciones sexuales, o **una marcada actividad sexual antes del matrimonio**, tendrán a la larga un impacto negativo en una relación matrimonial.<sup>11</sup> Permítanme ilustrarlo:

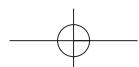
El Dr. Desmond Morris fue un psicólogo que realizó estudios sobre algo que él llamó «**las etapas de la intimidad**». En sus investigaciones identificó doce etapas. De ellas, las últimas cuatro a mi juicio, deberían reservarse para el matrimonio. Las investigaciones del Dr. Morris revelan que cuando las parejas se adelantan en estas etapas, o no las observan en orden, están destinadas al fracaso. Las mismas son: **contemplarse, mirarse a los ojos, hablarse, tomarse de la mano, poner la mano en el hombro, poner la mano en la cintura, unir los rostros, acariciarse la cara, tocarse el cuerpo, besarse los pechos, tocarse más abajo de la cintura, relación sexual.**<sup>12</sup>



**78** *Enamórate bien*

Algunas etapas como mirarse y hablarse en forma directa pueden ocurrir rápidamente. **Contemplarse** es simplemente ver a alguien y sentir agrado por lo que vemos. **Mirarse a los ojos** implica cierto reconocimiento mediante una mirada, afirmando que has establecido contacto con la otra persona. **Hablar** tiene que ver con las primeras palabras que expresas. Lo primero que mi padre le dijo a mi madre fue: «¡Qué estupendo!» Claro, eso fue durante la década de los cuarenta. Aunque aparentemente funcionó, pues al momento de escribir estas líneas llevan más de cincuenta y cinco años de casados.

**Tomarse de la mano** representa un grado mayor de intimidad. Esto puede parecer inocente, pero no es apropiado que te tomes de la mano con alguien a quien no conoces bien. Yo me tomo de la mano de mi esposa, de mi hermana, e incluso de mi madre. Al tomarme de su mano expreso un nivel de intimidad que no tengo con otras personas.



*Estableciendo claramente los límites* **79**

**La mano en el hombro y la mano en la cintura** son expresiones más íntimas. Caballeros, si colocas la mano en la cintura de una dama que no conoces, ella se va a sentir incómoda por lo impropio de tu conducta. ¡Tal vez te increpe en forma airada, pues nadie te ha dado el derecho de poner tus manos en su cintura!

**Juntar los rostros** se realiza cuando nos abrazamos y nos besamos. Ciertos tipos de abrazos son apropiados con las personas a quienes conoces; pero los abrazos íntimos de cara a cara y con besos, implican un grado de intimidad que no puedes tener con todo el mundo.

A muchos les sorprende que colocar una **mano en la cabeza** sea considerado más íntimo que juntar los rostros. Las dos etapas son igualmente íntimas, pero la verdad es que colocar tus manos en la cabeza de alguien es cruzar los límites de la intimidad. Todo lo demás en la lista del Dr. Morris debe reservarse para el matrimonio.



**80** *Enamórate bien*

Las etapas de la intimidad son progresivas. Forzar estas etapas, o saltarlas para llegar a otras, es un error que puede tener un impacto negativo en el desarrollo de un noviazgo. Llegar a una de las últimas cuatro etapas de la intimidad antes de casarte puede tener un efecto negativo en el matrimonio. Esto es verificable a través de las estadísticas sobre la **cohabitación** antes del matrimonio. Quienes viven bajo un mismo techo antes de casarse **tienen una tasa de divorcio un 50% mayor** que el resto de la población.<sup>13</sup> ¿Por qué? El Dr. Morris sugiere que dichas personas aceleran las etapas de la intimidad y **entran en las fases finales** antes de unirte mediante el matrimonio. Es imperativo que decididas manteñerte puro sexualmente.

### «*Virgen de nuevo»*

Si ya tú has cruzado la línea de la pureza sexual, no es demasiado tarde para cambiar tu comportamiento. Recuerda: Dios puede perdonar cualquier pecado de índole sexual tan ciertamente como lo haría con cualquier otro pecado. Él te perdonará si se lo pides. El apóstol Juan afirma que el único requisito que se necesita para el perdón es la confesión: «Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará





de toda maldad» (1 Juan 1: 9). Él cumplirá sus promesas, porque no es mentiroso.

Es más, la Biblia dice que cuando Dios perdona nuestros pecados, se olvida de ellos (Jeremías 31: 34). Y si Dios se ha olvidado de nuestros pecados, es como que si nunca hubieran ocurrido. La voluntad de Dios para perdonar y olvidar es maravillosa. Cuando confesamos nuestro pecado, somos perdonados y Dios se olvida de él. **¡Es como que si recuperáramos la virginidad!**

Jesús dijo: «Yo hago nuevas todas las cosas» (Apocalipsis 21: 5), y tú no estás exento de esa promesa. Él hace de ti una nueva criatura cuando te **perdona y te restaura**. Así que no te sientas perdido si ya has cruzado esa línea imaginaria de la pureza. Pide perdón al Señor y deja que él haga «nuevas todas las cosas» en ti. ¡Puedes confiar plenamente en él!

Ahora es el momento de decidir cuánto es demasiado. Es el momento de establecer tus propios límites. Decide esto en oración y comprométete a vivir de acuerdo a esas normas.



## Evita traspasar tus límites

*En cualquier relación es importante establecer y observar límites que te ayuden a no caer en actitudes o prácticas que luego tengan repercusiones negativas. Toma en cuenta las siguientes sugerencias.*

*Relacionate con personas que se caractericen por tener límites personales definidos y por respetar los de los demás.*

*Cuando salgas hazlo preferiblemente en compañía de un grupo. Sobre todo si no conoce qué tipo de valores tiene la persona que te ha invitado.*

*Evita permanecer a solas con tu novio o novia hasta altas horas de la noche. Según avanzan las horas, las energías y la firmeza en las convicciones se van debilitando.*

*Pon de manifiesto tus límites y expectativas desde el mismo inicio de una relación. Explica la importancia que tienen para ti y pídele a tu pareja que los respete.*

*No consumas alcohol o drogas. Estas afectan la parte de tu cerebro que controla el raciocinio. Bajo la influencia de estas sustancias estarás más expuesto o expuesta a tomar decisiones equivocadas respecto a la pureza personal.*

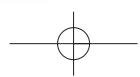
*Comienza tus relaciones con una oración, preferiblemente en conjunto. Esta práctica te ayudará a fortalecer la voluntad. A algunos esto quizás pueda parecerles extraño, pero es preferible, a tener que lamentar algo después.*

*Estableciendo claramente los límites* **83**

Permita que la intimidad en su noviazgo **tenga un progreso lento**, siguiendo la secuencia adecuada hasta culminar en el matrimonio. ¡No se apresure! Tomar las cosas con calma puede resultar mucho más divertido.

En treinta años como consejero pastoral, jamás he conocido a alguien que se arrepienta de haber realizado y observado un compromiso de pureza sexual. Al contrario, **muchos se han arrepentido al tomar el otro camino**. Es por ello que este principio es tan importante. Debes tener muy en claro qué representa demasiado antes de salir con alguien.

*Antes de comenzar una relación con alguien, establece claramente tus límites.*



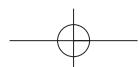
7

## *Reformando, corrigiendo, cambiando*

*Empeñarte en rescatar a alguien,  
o en ser rescatado, es un grave error  
en cualquier relación o noviazgo.*

Un conocido juego de palabras anglosajón dice que el día de la boda la novia únicamente piensa en tres cosas: en el **pasillo** de la iglesia, en el **altar** y en el **novio**. Las tres palabras al ser pronunciadas juntas suenan en inglés en forma parecida a: «I'll alter him», que en español significa: «Lo voy a cambiar»

¡Qué **grave error cometierías** si piensas que puedes cambiar a alguien! No debes relacionarte con una persona por el potencial que poseas, sino por lo que ves en él o en ella ahora. No intentes «cambiar» a la persona con quien tienes una relación de



## 86 *Enamórate bien*

noviazgo. Si él o ella necesitan cambiar, o si intentas hacerlo, tu relación está en problemas.

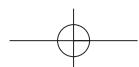
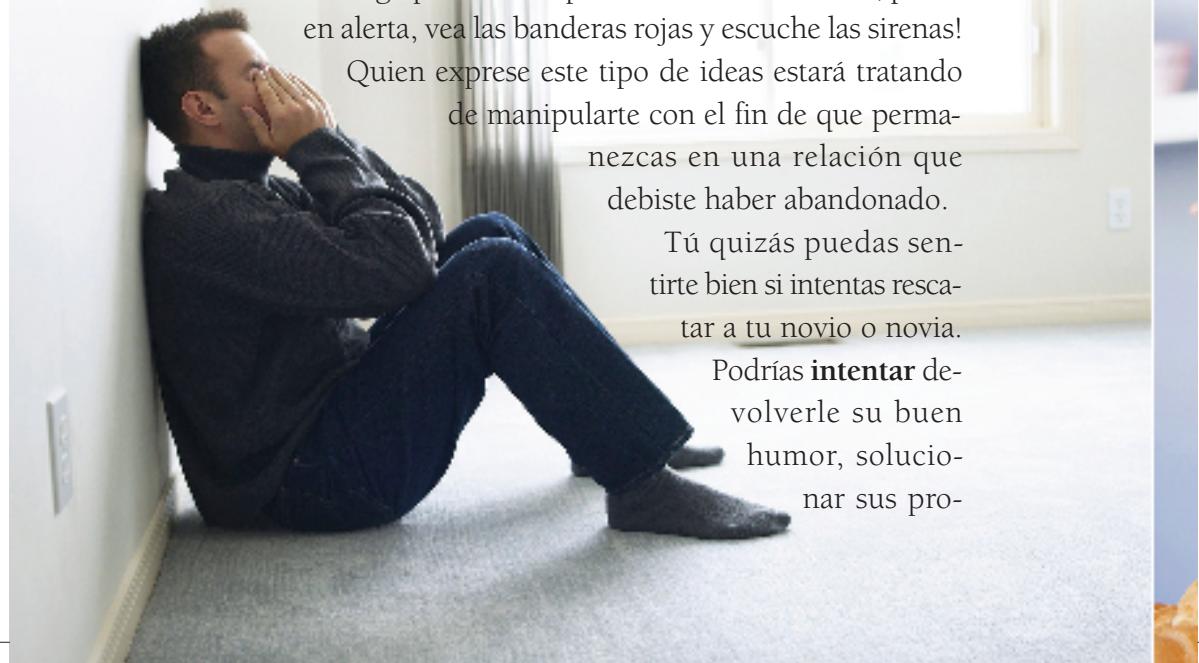
Rescatar, o ser rescatado, implica una relación de dependencia de una de las partes. Esto es común en los casos de adicciones, o en los que una de las partes sufre algún problema de autoestima. Algunos tipos de enfermedades o trastornos mentales pueden hacer que alguien sienta la necesidad de ser «rescatado». Pero, **empeñarte en rescatar a un novio o novia**, no es conveniente, y esperar que te rescaten a ti tampoco lo será.

He conocido a mujeres que han permanecido durante mucho tiempo en una relación **que debieron haber terminado desde su mismo inicio**, solo por pensar en lo que podría sucederle a su novio. De hecho, algunos hombres hasta intentan suicidarse si su compañera los deja. Dicen cosas como: «No sé qué será de mi vida si terminas conmigo» o «Para qué seguir viviendo si tú no estás». ¡Si alguna vez escuchas algo parecido de parte de tu novio o novia, ponte en alerta, vea las banderas rojas y escuche las sirenas!

Quien exprese este tipo de ideas estará tratando de manipularte con el fin de que permanezcas en una relación que debiste haber abandonado.

Tú quizás puedas sentirte bien si intentas rescatar a tu novio o novia.

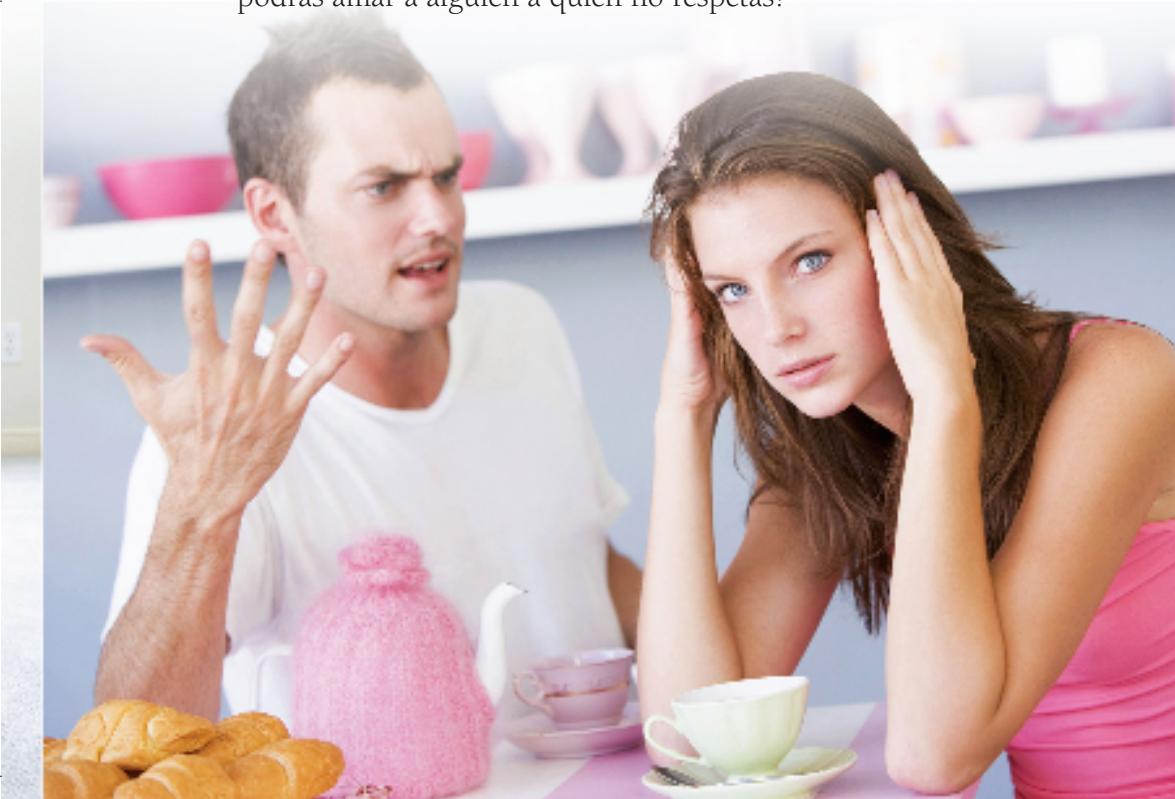
Podrías **intentar** devolverle su buen humor, solucionar sus pro-



*Reformando, corrigiendo, cambiando* **87**

blemas, o hasta alejarlos de las drogas y el alcohol. Pero a pesar de la satisfacción que esto pudiera causar, **imaginemos lo que sería estar unidos por el resto de la vida a esa persona.** Piensa qué significaría pasar el resto de tus días soportando a una persona enferma y abusiva que comparte tu mismo techo. Piensa en lo absorbente de la situación. Piensa en las energías emocionales, físicas, mentales y espirituales que tendrías que emplear únicamente para mantener despierto y en alto el espíritu de esa persona. **¿Es esa la manera en que quieres pasar el resto de tu vida?**

Rescatar a alguien durante el matrimonio pronto se convertirá en una labor agotadora. Y ahora pregunto, ¿es posible respetar a alguien que no puede afrontar su día a día sin el esfuerzo que tú realices con el fin de rescatarlo? ¿Cómo podrás amar a alguien a quien no respetas?



**88** *Enamórate bien*

## *Amenazas de suicidio*

No permitas que los sentimentalismos manejen tus acciones. Si piensas que una vida así es aceptable, **pregúntale a la esposa de un adicto, de un alcohólico o de alguien que sufre de trastorno bipolar**. Pregúntale a alguien cuyo cónyuge tenga una baja autoestima. Pregúntale, si tener que estar animando constantemente a esa persona no se le hace pesado algunas veces. Si la persona es sincera, te aconsejarás que no cometas el mismo error. **El propósito de salir con alguien es encontrar un compañero para toda la vida**, así que haces bien si escoges a personas que no tienen este tipo de problemas.

Si acaso te encontraras atrapado en una relación con alguien que amenaza suicidarse si terminas con él o ella, recuerda que esa persona solo está intentando manipularte y que **no tienes que permitir que se salga con la suya** mediante dicho comportamiento. Aunque toda amenaza de suicidio ha de tomarse en serio, esta circunstancia no debe de manera alguna afectar la decisión de continuar o no un noviazgo. **La mayor parte de las amenazas de suicidio nunca se materializan**; y cuando ocurren, muchas veces son cuidado-



samente planificadas para que la víctima sea descubierta justo antes de que sea demasiado tarde.

La mayor parte de los **intentos de suicidio** son realmente súplicas de ayuda. A estas personas debes ayudarlas, pero no perpetuando una relación sentimental con ellas. **La respuesta adecuada** debe venir a través de ayuda y consejería profesional, e incluso mediante medicamentos e internamientos. Las relaciones sentimentales o los noviazgos, no están clasificados como un método de prevención del suicidio.

Incluso si la persona realmente llega a quitarse la vida después de un rompimiento, no debes sentirte culpable de lo ocurrido. Dicho suceso bien pudo ser **el desenlace de una depresión severa** de mucho tiempo. No hay documentación que pruebe que una relación sentimental puede prevenir el suicidio, o que un rompimiento pueda causarlo.

El **amor dependiente o salvador** es un amor **enfermizo y perecedero**. Tú no debes darte el lujo de mantener una relación sentimental de ese tipo. Termina esa relación con dicha persona y haz lo necesario para animarla a buscar ayuda profesional.

**No intentes reformar, corregir o cambiar. Si tu pareja necesita ser rescatado, transformado o cambiado, ¡ponle fin a esa relación!**



90 *Enamórate bien*

# ¿Podemos cambiar

*La codependencia implica toda una secuela de mal adaptaciones. Dentro de las actitudes de mal adaptación tenemos:*

- ✓ *Sobreprotección (responsabilizarte por el bienestar de los demás).*
- ✓ *Mentir para beneficiar a otras personas*
- ✓ *Necesidad de controlar: espíar, corregir, cambiar a los demás.*
- ✓ *Rescatar o «sacar» de algún problema a los demás*
- ✓ *Pérdida de límites: ¿hasta dónde me corresponde llegar?*
- ✓ *Incapacidad para decir **no**.*
- ✓ *Renunciar a las propias necesidades*
- ✓ *Pérdida de la autoestima: miedo al abandono, inseguridad.*
- ✓ *Elevada tolerancia: «aguantan» y toleran actitudes de otras personas.*
- ✓ *Funcionamiento en «espejo»: si él o ella están bien, yo estoy bien; pero si están mal, yo estoy peor.*

*Las anteriores son solo algunas de las actitudes negativas más sobresalientes, existiendo un gran rango*

*Reformando, corrigiendo, cambiando*

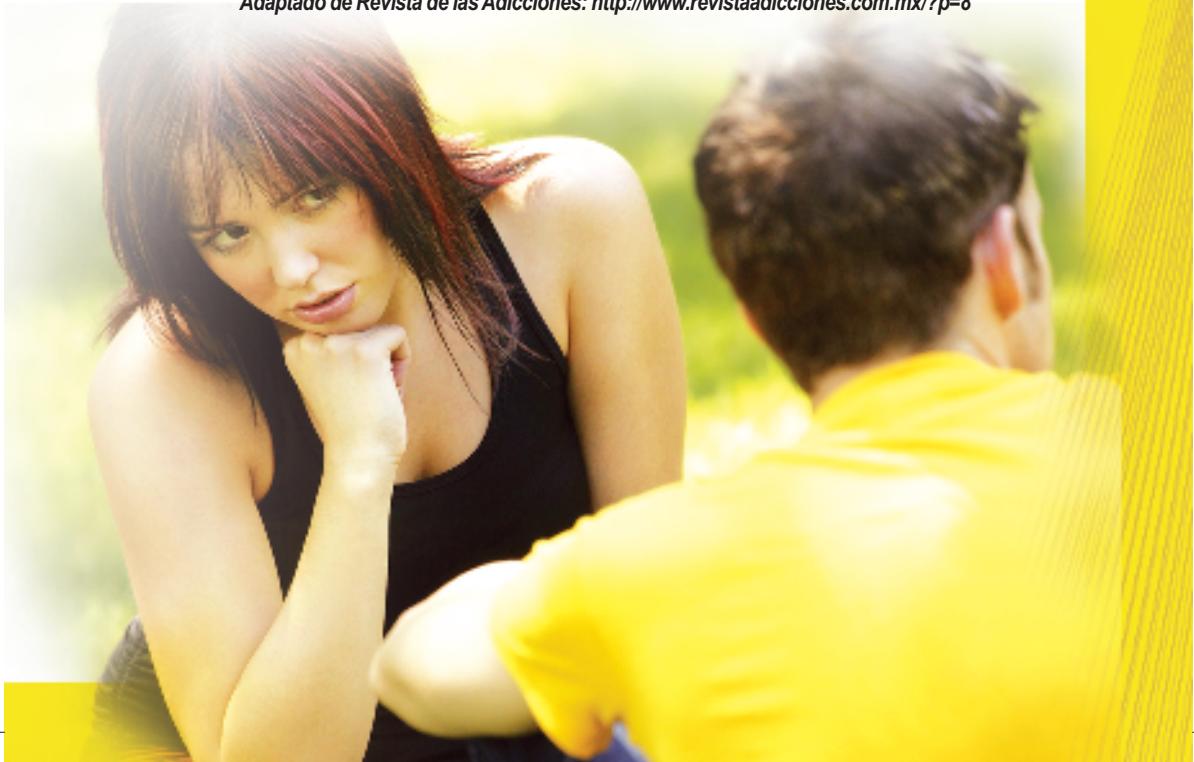
**91**

# a los demás?

dentro de ellas. Emocionalmente los codependientes sufren, y principalmente se observa en ellos:

- ✓ Sentido de culpa: ¿si no hago esto o aquello, qué pasará?, ¿y si le pasa algo?, ¿tendré yo la culpa?
- ✓ Miedo: a las actitudes, a la incertidumbre.
- ✓ Resentimientos: animadversión, e incluso vergüenza, hacia la persona enferma («viciosa»), y hacia sí mismo.
- ✓ Frustración y enojo «¡cómo es posible que no entiendan, o que así cambien los demás!»

Adaptado de Revista de las Adicciones: <http://www.revistaadicciones.com.mx/?p=8>





# 8

## *Noviazgos con personas controladoras o dominantes*

*Si tu novio o novia intenta controlarte,  
dominarte o aislar de tus amigos o de  
tu familia, ¡debes dar fin a dicha relación!*

Una actitud controladora, especialmente cuando se quiere aislar a una persona de su familia o amigos, suele ser **una antesala del abuso**. Este es un comportamiento peligroso que no debe ser tolerado.

A menudo el deseo de controlar, dominar o aislar a alguien **es muchas veces causado por una baja autoestima**. Las personas controladoras actúan así porque creen que es la única forma de retener al objeto de su afecto. Piensan que si le permitieran a la persona amada la libertad de elegir, él o ella escogería marcharse; y esto es algo a lo que le temen terriblemente. Semejante rechazo,

## 94 Enamórate bien

a su juicio, validaría **su mayor temor: que son tan inferiores e imperfectos que no pueden ser amados**. A veces ese temor bordea la paranoia y puede tornarse violento.

Muchas personas controladoras piensan que para poder mantener a la persona amada deben restringir el contacto que tienen con aquellos que podrían animarlo a él o a ella a tomar la decisión de abandonarlos. Por lo tanto, creen que deben **restringir el contacto** con su familia, amigos o a cualquiera que pueda apartarlos de ellos.

### Dominantes y quejosos

*¿Cuál es el perfil típico de una persona que se queja mucho de su pareja? ¿Qué causa que una persona constantemente se queje? Presentamos algunas características de los quejosos. Él o ella:*

- ✓ *Piensa que siempre tiene la razón o que es el más inteligente, y por eso le echa la culpa de las faltas en el matrimonio a su cónyuge.*
- ✓ *Tiene un carácter dominante y le gusta hacer el papel del padre o madre y así trata al cónyuge como un niño.*
- ✓ *Es egoísta y está acostumbrado a que todos hagan su voluntad sin considerar la opinión de los demás.*
- ✓ *Tiene una necesidad emocional, sentimental o física que el cónyuge no atiende.*
- ✓ *Tiene resentimientos o ha sido herido y usa las quejas para herir o desanimar a su cónyuge.*
- ✓ *No sabe cómo expresar adecuadamente sus deseos en el matrimonio.*

[http://groups.msn.com/TipsParaUnMatrimonioEstable/comunicacion.msnw?action=get\\_message&mview=0&ID\\_Message=437](http://groups.msn.com/TipsParaUnMatrimonioEstable/comunicacion.msnw?action=get_message&mview=0&ID_Message=437)

*Noviazgos con personas controladoras o dominantes*

Conozco casos de maridos controladores que anotan el kilometraje del carro antes de que su esposa lo utilice y después lo comparan con la distancia que hay de su casa a la tienda. Asimismo limitan el dinero de sus esposas y revisan el correo antes de que ella lo vea. Desconectan los teléfonos de la casa, les prohíben los celulares, y les quitan la Internet. Tal vez en una relación menos formal de un noviazgo las cosas no lleguen a esos extremos, pero del mismo modo suelen surgir intentos de dominar y de aislar a la pareja.

## El comportamiento controlador

*El comportamiento controlador suele presentarse de diferentes maneras, especialmente cuando la relación está en sus inicios. Un novio o novia controladora puede exhibir:*

- ✓ *Un patrón de comunicación negativo: una señal de alerta respecto al intento de dominio que se avecina.*
- ✓ *La tendencia a interrumpir frecuentemente a su pareja.*
- ✓ *La inclinación a afirmar sus propias opiniones con fuerza y seguridad.*
- ✓ *La intención de menoscabar a su pareja.*
- ✓ *La tendencia a que su novio o novia no exprese sus opiniones, sentimientos y pensamientos libremente.*

*Esto tiende a recalcar la idea de que la opinión del otro no tiene importancia, o que él o ella no es lo suficientemente inteligente como para abrigar ideas válidas.*



## 96 *Enamórate bien*

Este patrón puede presentarse en detalles pequeños, como elegir el restaurante en que van a comer; o en asuntos mayores, relacionados con valores o fe. Las personas controladoras suelen interrumpir a su compañero o compañera para corregirle los «errores» de un relato, e incluso no los dejan terminar y concluyen la historia ellos mismos.

Cuando se trata de asuntos importantes, no toleran desacuerdos. Si su pareja emite una opinión diferente, la parte controladora se muestra inflexible, **reafirmando su opinión de manera dogmática e incluso iracunda**. Emiten sus opiniones de una manera tan segura, que hacen que las demás opiniones parezcan inferiores o incluso estúpidas. Este patrón de comunicación negativo considera a la otra parte como un ser inferior cuyas opiniones prácticamente no valen nada.

No obstante lo destructiva que puede ser esta forma de comunicación, el comportamiento controlador que le sigue es mucho peor. A medida que la relación se hace más íntima, la necesidad de controlar al novio o la novia aumenta. Finalmente, la parte controlada comenzará a añorar los «viejos tiempos» en los que el control era de índole verbal.

**¡El comportamiento controlador no solo es enfermizo, sino peligroso!** Las estadísticas que hablan de miles y miles de esposas maltratadas no mienten. Estas mujeres saben que su se-



*Noviazgos con personas controladoras o dominantes***97**

guridad, e incluso su propia vida, están en peligro. **No permanezcas en una relación de esa naturaleza.** ¡Corre, aléjate, huye, pide ayuda!

El amor debe ser expresado y aceptado libremente. En el verdadero amor siempre existe la posibilidad del rechazo. Si mi amada no tiene la opción de rechazar, entonces no es amor verdadero. Ella podrá ser un robot, pero no una persona que ama con libertad, porque el amor verdadero implica siempre una elección.

Los que controlan, dominan y aíslan no tienen idea de qué es amar. No son capaces de expresar un amor verdadero, ni tampoco de recibirllo. El amor verdadero nunca es forzado; siempre da opciones, y una de ellas es permitir que el objeto de nuestro afecto pueda dejarnos o rechazarnos.



## ¿Eres una persona dominante o eres un dominado/a?

Veamos cuán relacionado estás con este asunto. Contesta de forma sincera las siguientes preguntas:

SÍ      NO

1. ¿Los demás te catalogan como un individuo dominante? \_\_\_\_\_
2. ¿Ves a tu matrimonio como una sociedad equilibrada? \_\_\_\_\_
3. ¿Te sientes dominado por tu pareja? \_\_\_\_\_
4. ¿Te sientes valorado y respetado por tu pareja? \_\_\_\_\_
5. ¿Tomas decisiones importantes sin consultar a tu cónyuge? \_\_\_\_\_
6. ¿Te sientes amenazado por las opiniones de tu pareja? \_\_\_\_\_
7. ¿Creciste en un hogar dominado por tu padre o tu madre? \_\_\_\_\_
8. ¿Te identificas con la conducta dominante de uno de tus padres? \_\_\_\_\_
9. ¿Te enojas con frecuencia con tu pareja por la forma en que te trata? \_\_\_\_\_
10. ¿Te es difícil conseguir que tu pareja te exprese sus sentimientos? \_\_\_\_\_

Adaptado de [http://www.cultoalaltísimo.com/peligros\\_de\\_dominar.htm](http://www.cultoalaltísimo.com/peligros_de_dominar.htm)



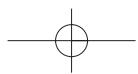
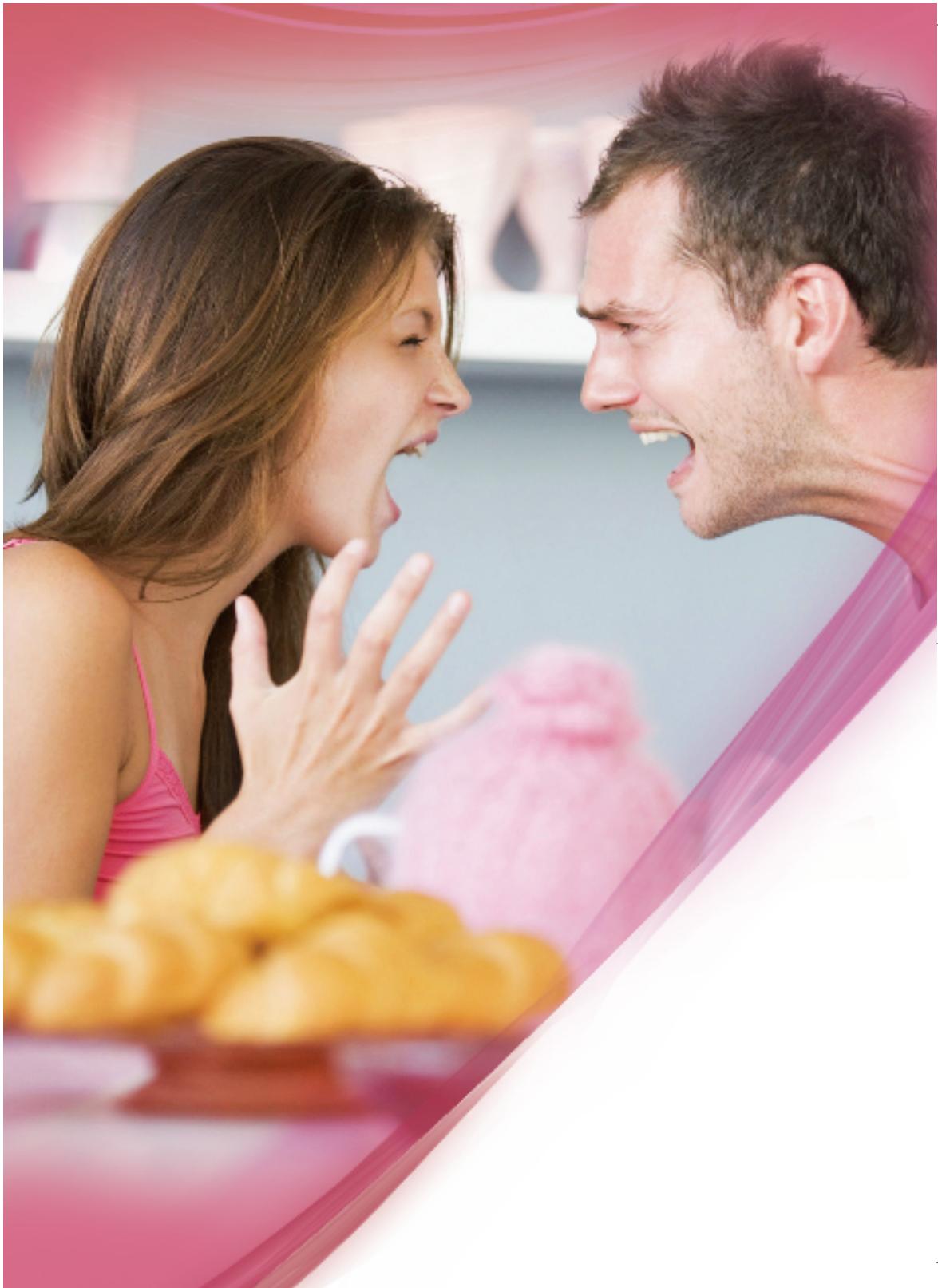
*Noviazgos con personas controladoras o dominantes*

Por muy necesitada que pueda estar la persona controladora, siempre será un error mantener vigente una relación con el único propósito de ayudarla. Sin duda el controlador necesita ayuda, pero esta ayuda debe venir de parte de un profesional.

Nunca aceptes otra clase de amor que no sea el amor verdadero. En vista de que quien controla, domina y aísla no es capaz de ofrecerlo, **no debes unirte sentimentalmente a dicha persona. Ora y anima al controlador para que busque ayuda profesional, pero no inicies una relación sentimental o de noviazgo con él.**

*Si tu novio o novia  
intenta controlarte,  
dominarte o aislar  
de tus amigos o de tu familia,  
**¡debes dar fin  
a dicha relación!***





# 9

## *La comunicación y los temas difíciles*

*La dificultad para comunicarse  
durante el noviazgo tendrá  
repercusiones en el matrimonio*

**L**a comunicación es un elemento esencial en cualquier relación estable. **Es importante** que te cases con alguien con quien puedas comunicarte fácilmente. Por lo tanto, debemos iniciar un noviazgo únicamente con personas que demuestren tener estas condiciones.

**¿Cómo lograr que la comunicación sea satisfactoria?** Primero, el entendimiento mutuo ha de ser la norma y no la excepción. Si la mayor parte del tiempo eres malinterpretado o si malinterpretas a tu pareja, la comunicación no será efectiva ni satisfactoria.

**102 Enamórate bien**

**El entendimiento mutuo refuerza nuestros sentimientos de amor, aceptación y nuestros valores.** ¿No te gustaría que tu matrimonio fuera así?

Si la comunicación degenera en peleas, exabruptos emocionales, faltas de respeto o ataques personales, tendrá un efecto destructivo para la relación. Las palabras tienen el efecto de sanar o de herir. Quizá las heridas no se vean, pero están allí. Ningún «lo siento» puede borrar las profundas cicatrices que en ocasiones permanecen durante años. La comunicación satisfactoria siempre asume lo mejor. Cuando tu pareja diga algo, podrás tomarlo positiva o negativamente. Es tu deber interpretar las palabras de la mejor manera posible. Las interpretaciones negativas son en extremo destructivas.



*La comunicación y los temas difíciles* **103**

Las personas que saben comunicarse han descubierto métodos efectivos para lidiar con los asuntos difíciles que se presentan en cualquier relación. Ellos no evitarán los temas de esa índole, sino que los discutirán de manera oportuna. No se retiran de una conversación solo porque esta es incómoda. No se acusan de ser los causantes de cualquier problema, sino que se consideran compañeros en un equipo que tiene el propósito de ayudarse mutuamente a encontrar una solución satisfactoria.

La comunicación efectiva y saludable es llevadera, edificante, sincera y abierta. Quienes gozan de una comunicación satisfactoria pueden conversar fácil y libremente sin preocuparse porque sus palabras puedan ser interpretadas negativamente. Las soluciones a los problemas se encuentran gracias a una comunicación abierta y sincera, y mediante el compromiso y la colaboración.

Estas son las cosas que hacen  
que la comunicación sea  
eficaz.

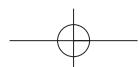


## Cinco reglas para

Los reconocidos *investigadores Les y Leslie Parrot* sugieren cinco reglas para una comunicación exitosa. Esto es algo que bien puede aplicarse a una pareja, ya sea de esposos o de novios.<sup>14</sup>

**1.** *Habla de «yo» y no de «tú».* Esto te ayudará a hablar sin que tus palabras suenen como un ataque. Por ejemplo, decir: «Siento que me irrespetas cuando me dices cómo tengo que hacer cosas que sé hacer», suena acusador. Hablar de «tú» suena acusador. Es preferible evitar acusaciones y escoger más bien una comunicación sincera de nuestros pensamientos y sentimientos.

**2.** *Practica la forma de escuchar de manera reflexiva.* Este es el arte de repetir en tus propias palabras aquello que tu pareja acaba de decir. La mayor parte de la gente no sabe escuchar. En vez de escuchar a su pareja, se pone a pensar en qué van a decir cuando les toque el turno de hablar; o a buscar cómo defenderse si lo que les están diciendo es incómodo. Escuchar de manera reflexiva te ayudará a concentrarte en las



# una comunicación exitosa

*palabras de tu pareja y a entender las ideas y emociones que deseas expresar a través de ellas.*

**3.** *Debes entender y aceptar las diferencias esenciales que existen entre un hombre y una mujer. Los hombres y las mujeres piensan diferente, e incluso se comunican de forma diferente. La experta en lingüística, Deborah Tannen, dice que las mujeres tienden a ser más comunicativas respecto a sus sentimientos, mientras que los hombres intentan resolver problemas. La comunicación exitosa busca que ambas partes se entiendan.*

**4.** *Pide disculpas si es necesario. Una disculpa sincera y oportuna es de gran ayuda para calmar las aguas revueltas.*

**5.** *Comunícate con el tacto. Esto, obviamente, cambia a medida en que la relación crece y madura en su nivel de compromiso. El toque corporal puede ser un medio de comunicación poderoso, especialmente cuando respeta los límites que se han fijado.*

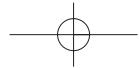


**106** *Enamórate bien*

### *Cómo manejar los conflictos*

Los conflictos pueden surgir incluso cuando se cumplen las reglas de la buena comunicación. Las parejas exitosas saben cómo manejar estas situaciones. La Dra. Susan Heitler ofrece un sencillo proceso de cinco pasos: 1) **Escucha tus propios sentimientos.** 2) **Describe el dilema.** 3) **Formula una solicitud o pedido.** 4) **Escucha la respuesta.** 5) **Piensa en una solución.**<sup>16</sup>

Cuando surja algún problema, es importante que dediques tiempo para repasar tus sentimientos antes de expresártelos a tu novio o novia. Entender el problema ayudará a que te comuniques adecuadamente con él o ella. Luego, describe el problema y expresa tus sentimientos al respecto. Usa las cinco reglas para la comunicación que examinamos anteriormente, especialmente la que habla de utilizar el pronombre «yo» en vez de «tú».



*La comunicación y los temas difíciles* **107**

Después de que tu novio, novia o cónyuge reconozca el problema y lo que piensas respecto al mismo, pide una cosa específicamente. **Pide un cambio de actitud, de comportamiento o de la forma en que él o ella se expresa.** Tú puedes decir algo como: «yo preferiría que...» o «a mí me encantaría si...».

Una vez realizada la petición, debes permanecer en silencio y esperar una respuesta. Asegúrate de escuchar de manera reflexiva mientras tu contraparte habla. Finalmente, busquen juntos una solución. **La solución real de un problema es aquella que funciona para ambos.** Una vez que hayas aceptado la solución, debes apoyarla de manera entusiasta.

La mayor parte de los problemas pueden resolverse mediante esta sencilla técnica, o utilizando algún método similar. Aquellos que tienen una comunicación efectiva saben cómo resolver creativamente los conflictos.

Una investigación realizada por Howard Markman, Scott Stanley y Susan Blumberg, reveló que **los comunicadores exitosos evitan los patrones de comunicación negativos.**<sup>17</sup> Las relaciones o los noviazgos que presentan uno o más de los cuatro patrones negativos identificados por estos investigadores tienen mayores posibilidades de fracasar que las que no los manifiestan. De hecho, eliminar uno de dichos patrones negativos de comunicación contribuirá más a asegurar el éxito de la relación, que añadir cinco elementos positivos.



## Cuatro patrones negativos que conspiran contra la buena comunicación

*Estos cuatro patrones negativos son capaces de destruir cualquier relación sin importar el tiempo o las circunstancias que caractericen a la misma. Ellos son:*

- 1.** *La intensificación.*
- 2.** *La anulación.*
- 3.** *La interpretación negativa.*
- 4.** *La evasión y la renuncia.*



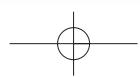
*La comunicación y los temas difíciles* **109**

**La intensificación** es el patrón en el que los argumentos suben de intensidad, volumen y negatividad, incluso llegando hasta el punto de echarse en cara cosas sin importancia, y que logran amenazar más la relación. **La anulación** es un ataque sutil o manifiesto hacia los sentimientos, pensamientos, valores o el carácter de la pareja. **Las interpretaciones negativas** ocurren cuando una de las partes tiende a interpretar negativamente aquellas frases que la otra dice generalmente sin mala intención. **La evasión y la renuncia** es cuando se evitan las luchas necesarias para solucionar cualquier problema. Para asegurarte de que la comunicación tenga el efecto deseado, se deben reemplazar los patrones negativos por los positivos.

**Si hoy se te hace difícil hablar con la persona con quien has establecido una relación de noviazgo, has de saber que los problemas no mejorarán durante el matrimonio.** De hecho, suelen surgir nuevas presiones sobre la relación que contribuirán a profundizar los problemas que existían desde antes de casarse. Por lo tanto, es importante que resuelvas los problemas de comunicación mientras todavía estás de novio, o novia, con alguien, que esperar resolverlos cuando estén casados.

*Si te cuesta trabajo hablar con tu novio o novia, o darte a entender; o si te es necesario evitar los temas difíciles ¡termina dicha relación!*





10

## *El abuso sexual, el incesto y el noviazgo*

*Las víctimas de cualquier tipo de abuso  
necesitan ayuda de tipo profesional.*

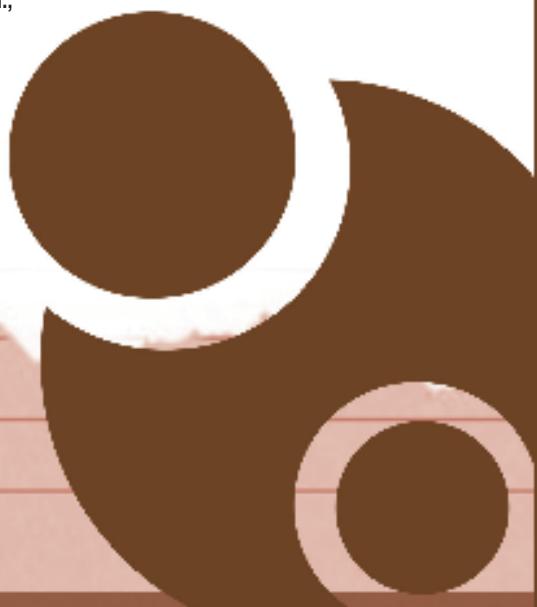
**L**as estadísticas sobre **el aumento del abuso sexual** varían, pero basta con decir que entre un cuarto y un tercio de las mujeres que han alcanzado la mayoría de edad en Estados Unidos han experimentado algún tipo de abuso sexual, de incesto o violación.<sup>18</sup> Un estudio encontró que un 16% de los hombres también fue víctima de abusos sexuales durante su infancia.<sup>19</sup> En 1991, Sorensen y Snow reportaron un incremento de un 322 % en los casos de abuso sexual infantil, durante la década comprendida entre 1980 y 1990.<sup>20</sup>

112 *Enamórate bien*

## El abuso sexual de niños y adolescentes

*El abuso sexual de los niños y adolescentes está generalizado en todas las sociedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) calcula que la prevalencia general es de 25 % respecto a las niñas y 8 % a los niños, aunque estas cifras varían según la población estudiada y las definiciones que se usen. El padre u otro pariente de sexo masculino es el perpetrador más común, pero también hay abuso por parte de compañeros, maestros, encargados del cuidado de los niños, amigos de la familia, líderes religiosos y vecinos. Los niños y las niñas entre las edades de 7 y 13 años son los que corren más riesgo.\**

\*Krug EG, Dahlberg LL, Mercy JA, et al., eds. World Report on Violence and Health. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2002  
[http://www.fhi.org/sp/RH/Pubs/Network/v23\\_4/nt2341.htm](http://www.fhi.org/sp/RH/Pubs/Network/v23_4/nt2341.htm)

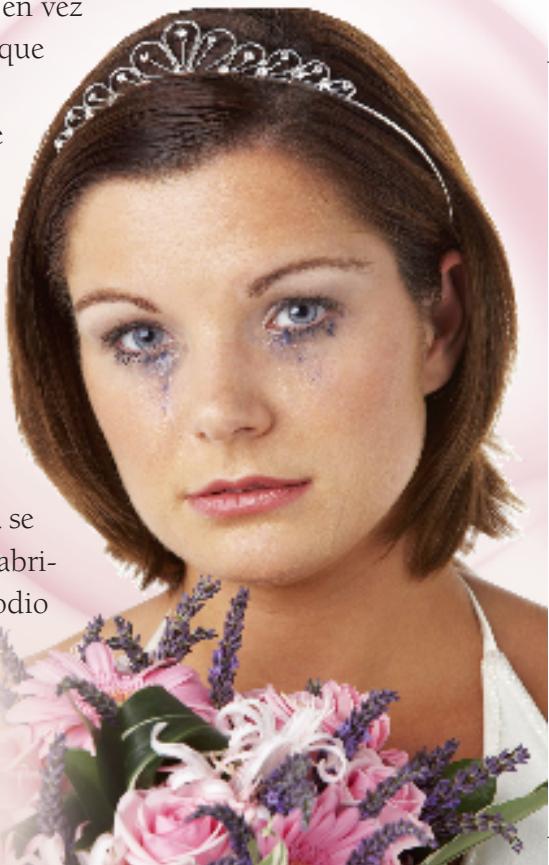


*El abuso sexual, el incesto y el noviazgo* **113**

Si sumamos a esto el número de jóvenes que se exponen a la pornografía desde temprana edad, obtendremos un panorama alarmante de la niñez en Estados Unidos. La niñez en ese país no está nada segura. ¡Es repugnante que los más indefensos sean quienes hayan sufrido a causa de crímenes tan atroces!

Las víctimas de crímenes sexuales sufren más que un simple abuso físico. Los efectos más devastadores son emocionales, mentales y relaciones. Se les hace difícil confiar en alguien, y la intimidad genuina parece imposible. Los sentimientos de culpa, temor, ira e incluso un comportamiento adictivo suelen dominar a las víctimas de abuso. La mayoría de las víctimas asumen la culpa de lo que les sucedió y llegan a recriminarse por el abuso en vez de culpar al abusador. Sienten que hay algo en ellos que está mal.

El sentimiento de culpa que experimentan las víctimas varía. Algunos pueden sentir una «culpa de índole sexual» que se manifestará aun en la edad adulta y podrá afectar sus relaciones sexuales en el matrimonio. Se define como culpa sexual a aquella que se relaciona con el placer sexual. Otros quizás se sienten diferentes a los demás, abriendo sentimientos de ira y de odio hacia sus padres, a quienes consideran responsables por el



## 114 *Enamórate bien*

abuso. O quizá se sienten culpables por haberlo reportado, por ser «desleales», o por haber trastornado la estabilidad familiar. Estos sentimientos de culpa quizá pudieron hacer que la víctima no reportara el abuso, convirtiéndolo en un terrible secreto que marcará enormemente sus vidas. Aunque es de notar que numerosas investigaciones revelan que aquellas víctimas que mantienen el abuso en secreto sufren mayores angustias emocionales que quienes lo reportan.

La culpa resultante del abuso sexual infantil puede interferir con el desarrollo de la personalidad y la sexualidad, e influir en la confianza que pone el niño en sus relaciones durante los años críticos de su desarrollo. Si la víctima de abuso infantil no resuelve su trauma, la sexualidad puede llegar a ser un motivo de conflicto en la edad adulta. Las víctimas de abuso sexual que no reciben tratamiento para su problema pueden caer en el crimen, el suicidio y en el uso de drogas; y en el caso de los varones maltratados, pueden desarrollar la tendencia a convertirse a su vez en abusadores.

**La mayor parte de los casos de abuso sexual involucran a personas cercanas a las víctimas, muchas veces familiares cercanos. Los problemas de**



*El abuso sexual, el incesto y el noviazgo* **115**

confianza e intimidad de la víctima aumentan como consecuencia de la traición que han experimentado de parte de dichas personas. Las víctimas de crímenes sexuales, especialmente cuando el abuso ha ocurrido en la niñez, **requieren un gran nivel de atención** cuando entran en una relación sentimental o en un noviazgo. A estas personas se les hace muy difícil sentirse aceptados o aceptadas. Se sienten rechazados, y en su interior esperan que tú también los rechaces.

Si has sido víctima de algún tipo abuso y todo cuanto he descrito aquí te suena como algo familiar, no debes esperar

## Consecuencias del abuso sexual en las niñas

*Las niñas víctimas de abuso sexual que no reciben ningún tipo de tratamiento tienen mayores posibilidades de enfrentar diversos problemas en su adultez:*

- ✓ *Tres veces más posibilidades de desarrollar desórdenes psiquiátricos.*
- ✓ *Mayores riesgos de crear el hábito de alcoholismo.*
- ✓ *Una mayor propensión a comenzar su vida sexual antes de lo ideal.*
- ✓ *Una tendencia a buscar parejas mayores que ellas.*
- ✓ *Una mayor posibilidad de ser introducidas al mundo de las drogas.*
- ✓ *Una mayor probabilidad de experimentar desórdenes alimenticios.*
- ✓ *Un mayor índice de episodios de auto mutilación.*



para buscar ayuda. No tienes la culpa de lo que te sucedió. Te mereces una vida mejor. Tu tragedia no dice nada malo de ti, sino que habla muy mal del abusador.

Tú no tienes por qué pasar el resto de la vida cargando con esos sentimientos. **No pases toda la vida sufriendo ese dolor.** La recuperación es posible. Todavía puedes disfrutar una relación profunda y satisfactoria, aunque primero debes buscar una solución a tu problema.

Por lo tanto, es importante que postergues cualquier relación sentimental hasta que hayas enfrentado satisfactoriamente el trauma que provocó el abuso del que fuiste víctima. Asegúrate primeramente que estás en condiciones de dar y recibir amor sin reservas. ¡Es una deuda que tienes contigo!

*Si has sido víctima de algún tipo de abuso sexual, ya sea incesto o violación, busca ayuda profesional antes de establecer cualquier tipo de relación sentimental.*

*El abuso sexual, el incesto y el noviazgo* 117

## Consecuencias del abuso sexual

*El daño emocional causado por el abuso sexual en la niñez, parece minar el desarrollo psicológico normal y saludable que podría mejorar la capacidad de las víctimas para proteger su salud sexual. En numerosos estudios, las víctimas han notificado que sienten culpabilidad, ansiedad y depresión; sentimientos de inutilidad e impotencia; incapacidad de distinguir entre un comportamiento sexual y un comportamiento afectuoso; dificultad de mantener límites personales apropiados; e incapacidad de rechazar las insinuaciones sexuales no deseadas.*

*La tendencia a exponerse a riesgos sexuales asociada con el abuso sexual en la niñez se manifiesta de varias maneras. Comparados con los que no han sido víctimas, los que sí lo han sido tienen más probabilidades de comenzar a tener relaciones sexuales voluntarias a una edad más temprana; tener relaciones sexuales con varios compañeros; abusar del alcohol y usar otras drogas; intercambiar relaciones sexuales por dinero o medicamentos; y no usar métodos de anticoncepción.\**

*Non-consensual Sexual Experiences of Young People in Developing Countries: A Consultative Meeting, New Delhi, India, 22 al 25 de septiembre, 2003; Ellsberg M. Coercive sex among adolescents in Latin America and the Caribbean; Gupta A. «Incest in Indian families: learnings from a support center for adult women survivors»; Koenig M, Lutalo T, Zablotska I, et al. «The sequelae of adolescent coercive sex: evidence from Rakai, Uganda». En: [http://www.fhi.org/sp/RH/Pubs/Network/v23\\_4/nt2341.htm](http://www.fhi.org/sp/RH/Pubs/Network/v23_4/nt2341.htm)*

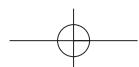


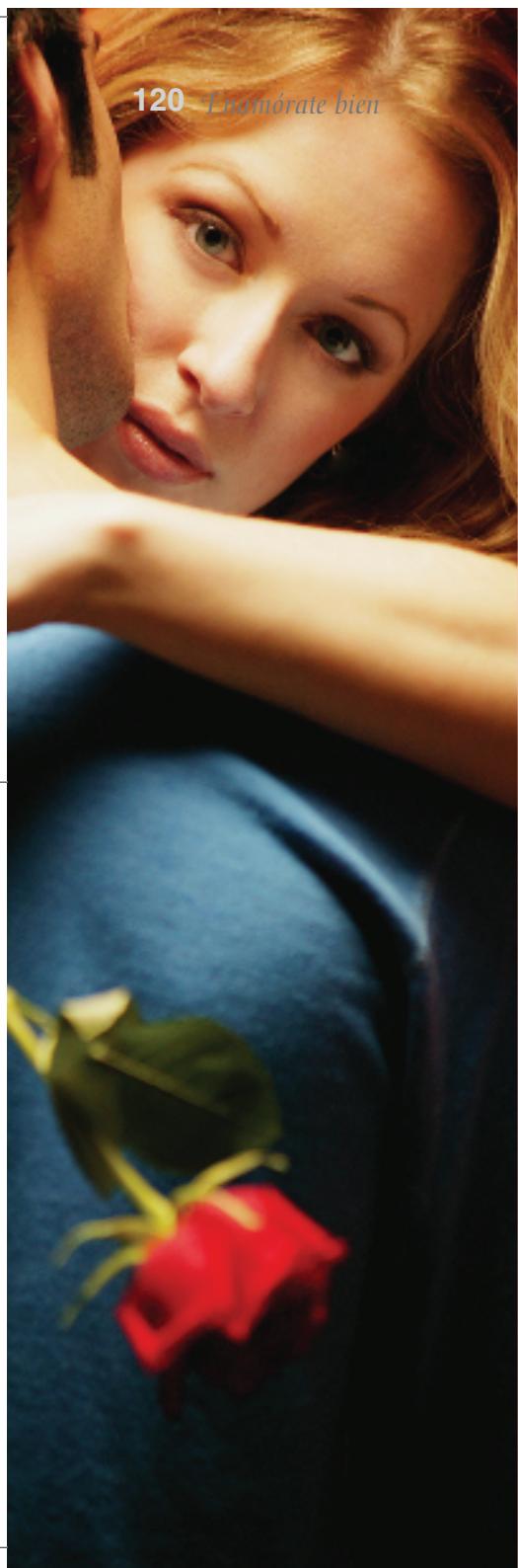
11

## *La vida sentimental, la sexualidad y el cristianismo*

*La sexualidad es una experiencia  
de naturaleza espiritual.*

**A**los cristianos les agrada decir: «Jesús es mi Señor». De hecho, el apóstol Pablo nos dice: «Si con tu boca reconoces a Jesús como Señor, y con tu corazón crees que Dios lo resucitó, alcanzarás la salvación» (Romanos 10: 9). Esta es una verdad maravillosa que yace en el mismo corazón del cristianismo. Jesús realmente es el Señor. Pero, ¿cómo podemos afirmar esto si no hemos aceptado su señorío en todos los aspectos de nuestra vida?



**120 *Enamórate bien***

Algunas personas **actúan como si quisieran «mantener» su sexualidad lejos del control de Jesús**. Parecieran creer que si Jesús está al mando perderán algo valioso, o que su sexualidad ya no será satisfactoria. Esto indiscutiblemente no tiene sentido. Sin embargo, Jesús es el creador del sexo. Fue su idea y su plan. ¿Qué nos hace pensar que podemos mejorar el modelo del fabricante? ¡Imposible! Cada intento de mejorar el maravilloso don de la sexualidad que Dios nos ha dado, siempre ha resultado ser un fracaso.

Algunos cristianos han rebajado el valor de su cuerpo **al considerarlo como algo «terrenal» y pecaminoso, e incluso repugnante** ante Dios. Aun dentro del matrimonio consideran el placer sexual como un pecado de la carne, o como una actividad no espiritual. Nada puede estar más lejos de la realidad. La sexualidad es una experiencia totalmente de naturaleza espiritual. Los expertos en el campo del comporta-

*La vida sentimental, la sexualidad y el cristianismo* **121**

miento humano han observado que existe una fuerte relación entre espiritualidad y sexualidad.

Esta relación entre espiritualidad y sexualidad suele ser una sorpresa para las parejas que buscan compartir su espiritualidad. Cuando dos personas que han iniciado un vínculo de carácter sentimental me dicen que tienen la intención de llevar su relación al siguiente nivel, mediante la adoración y la oración, siempre les hago una advertencia. Aparte de la recomendación para continuar con su compromiso de buscar una vida espiritual más profunda como pareja, les advierto en cuanto a la relación que existe entre la espiritualidad y la sexualidad.

**Muchas parejas descubren** que al incrementar su intimidad espiritual, se multiplica también el deseo de expresar físicamente el amor que se tienen.





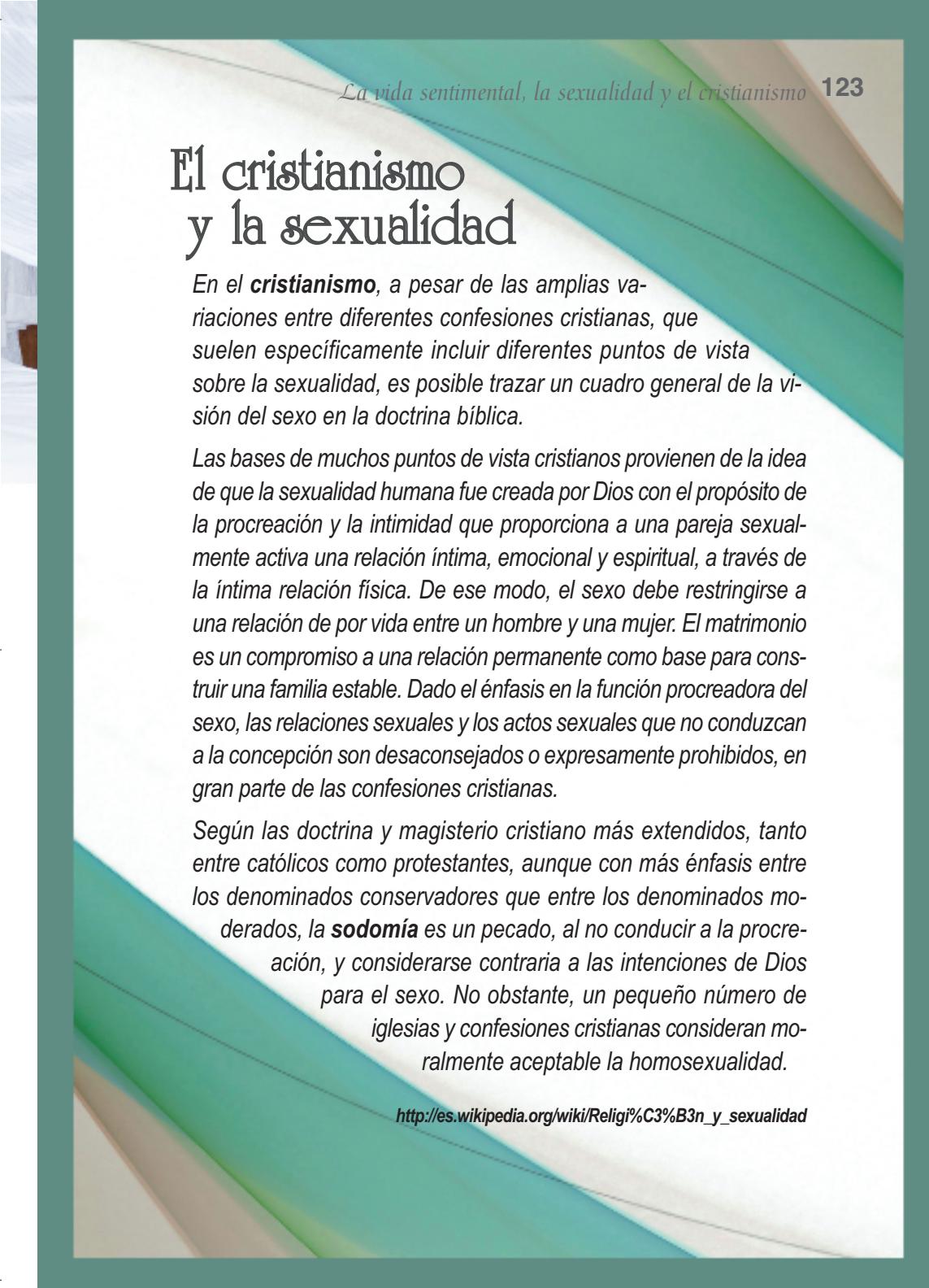
**122** *Enamórate bien*

Nada hace a un hombre o a una mujer más interesante que la transformación que ejerce el Espíritu Santo. Su compañero o compañera se sentirá atraída a ti y tú a él o ella, cuando los componentes espirituales de nuestra relación se intensifiquen.

## *Los mejores amantes*

Un resultado sorprendente de vivir una vida espiritual más profunda es que quienes experimentan lo anterior se convierten en los mejores amantes. Te pido por favor que no tomes esto como una irreverencia, ¡se trata de un hecho documentado! Casi todos los estudios seculares realizados sobre el tema de la sexualidad en Estados Unidos llegan a la misma conclusión. Quienes disfrutan de relaciones sexuales más frecuentes y satisfactorias en este país son las mujeres cristianas de mediana edad que forman parte de matrimonios estables.<sup>21</sup> ¡Sus maridos, por supuesto, también obtuvieron una alta puntuación en esta categoría!

A los investigadores seculares se les hace difícil entender esto, pero a los cristianos no debería sorprenderlos. Las personas que han dedicado sus vidas a Jesús se parecen más a



*La vida sentimental, la sexualidad y el cristianismo* 123

## El cristianismo y la sexualidad

*En el cristianismo, a pesar de las amplias variaciones entre diferentes confesiones cristianas, que suelen específicamente incluir diferentes puntos de vista sobre la sexualidad, es posible trazar un cuadro general de la visión del sexo en la doctrina bíblica.*

*Las bases de muchos puntos de vista cristianos provienen de la idea de que la sexualidad humana fue creada por Dios con el propósito de la procreación y la intimidad que proporciona a una pareja sexualmente activa una relación íntima, emocional y espiritual, a través de la íntima relación física. De ese modo, el sexo debe restringirse a una relación de por vida entre un hombre y una mujer. El matrimonio es un compromiso a una relación permanente como base para construir una familia estable. Dado el énfasis en la función procreadora del sexo, las relaciones sexuales y los actos sexuales que no conduzcan a la concepción son desaconsejados o expresamente prohibidos, en gran parte de las confesiones cristianas.*

*Según las doctrina y magisterio cristiano más extendidos, tanto entre católicos como protestantes, aunque con más énfasis entre los denominados conservadores que entre los denominados moderados, la sodomía es un pecado, al no conducir a la procreación, y considerarse contraria a las intenciones de Dios para el sexo. No obstante, un pequeño número de iglesias y confesiones cristianas consideran moralmente aceptable la homosexualidad.*

[http://es.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%B3n\\_y\\_sexualidad](http://es.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%B3n_y_sexualidad)

**124 Enamórate bien**

él a medida que pasa el tiempo. Una de las características más importantes de Cristo fue el desprendimiento. **El egoísmo, que es lo opuesto, es el enemigo número uno del buen sexo.** Las personas con altos niveles espirituales, que entienden y practican la espiritualidad genuina suelen tener un elevado nivel de sexualidad. **Nunca subestime el vínculo que existe entre la espiritualidad y la sexualidad.** No creas que la actividad sexual es irrelevante para Jesús. Recuerda que él la creó, para él es un don sagrado. Tu vida sexual debe ser dirigida por él, y te dará a cambio el regalo de una vida sexual más satisfactoria.

Rendir nuestra sexualidad a Jesús significa asimismo aceptar nuestra masculinidad o feminidad, e incluso regocijarnos en ella. ¡Gracias a Dios porque los hombres y las mujeres somos diferentes! Aceptemos este hecho como otro don de Dios. Aceptémonos como el hombre o la mujer que Dios creó.

Entrega tus relaciones sentimentales a Jesús. Somete tus decisiones personales a su aprobación. Acude únicamente a los lugares que Jesús iría. Involúcrate en las expresiones físicas de amor que él aprobaría. Permite que Jesús, sea quien domine cada aspecto de tu vida.

*La vida sentimental, la sexualidad y el cristianismo* **125**

Hay quienes han decidido comenzar cada actividad de su noviazgo con una oración en la que invitan a Jesús a participar como un compañero silencioso. Afirman que esto cambia fundamentalmente la atmósfera de la relación, y que corren menos riesgos de violentar sus valores y normas personales. El hecho de que una pareja de novios exprese una oración les brinda seguridad y tranquilidad a ambos.

Invitar a Jesús como una tercera persona a tu noviazgo tiene mucho sentido. Si juntarse con alguien del sexo opuesto para participar en alguna actividad, es la forma que te ayudará a tomar la importante decisión de escoger a la persona que te acompañará por el resto de tu vida, ¿no debería estar Jesús involucrado en ese proceso? ¿No necesitarás su sabiduría para realizar una elección como esa?

Si haces de Jesús el Señor de tu vida sentimental, tendrás menos de qué lamentarte al final de cada día. Al contemplar tus experiencias pasadas, no te avergonzarás ni esperarás que algunas personas hayan olvidado cualquier suceso. La culpa y la vergüenza desaparecerán. Los recuerdos de tus encuentros románticos serán agradables. Y si escoges a una persona para casarte, podrás dormir tranquilo o tranquila, sabiendo que has tomado la mejor de las decisiones.



# El romanticismo

*La Biblia es la expresión escrita del amor de Dios. Si hay un libro que presenta el verdadero amor es ella. La Escrituras nos hablan del romanticismo de Dios. Ella contiene **un libro completo de la Biblia**, el Cantar de los Cantares de Salomón, cuyo tema principal es destacar el amor que debe existir entre la pareja. He aquí una muestra del romanticismo de Dios en estos poemas del Cantar:*

«¡Hazme del todo tuya! ¡Date prisa!  
¡Llévame, oh rey, a tu alcoba!

Los amigos Regocijémonos y deleitémonos juntos [...].  
¡Sobran las razones para amarte!»

(Cantares 1: 4)

«Grábame como un sello sobre tu corazón;  
llévame como una marca sobre tu brazo.

Fuerte es el amor, como la muerte,  
y tenaz la pasión, como el sepulcro.

Como llama divina es el fuego ardiente del amor.  
Ni las muchas aguas pueden apagarlo,  
ni los ríos pueden extinguirlo»

(Cantares 8: 6-17).

«Cautivaste mi corazón, hermana y novia mía,  
con una mirada de tus ojos;

con una vuelta de tu collar cautivaste mi corazón.  
¡Cuán delicioso es tu amor, hermana y novia mía!

¡Más agradable que el vino es tu amor,  
y más que toda especia la fragancia de tu perfume!  
Tus labios, novia mía, destilan miel;  
leche y miel escondes bajo la lengua.

Cual fragancia del Líbano

# en la Biblia



*es la fragancia de tus vestidos»  
(Cantares 4: 9-11).*

*«¡Cuán bella eres, amada mía! ¡Cuán bella eres!*

*Tus ojos, tras el velo, son dos palomas.*

*Tus cabellos son como los rebaños de cabras  
que retozan en los montes de Galaad.*

*Tus dientes son como ovejas recién trasquiladas,  
que ascienden luego de haber sido bañadas.*

*Cada una de ellas tiene su pareja; ninguna de ellas está sola.*

*Tus labios son cual cinta escarlata;  
tus palabras me tienen hechizado.*

*Tus mejillas, tras el velo, parecen dos mitades de granadas.*

*Tu cuello se asemeja a la torre de David,  
construida con piedras labradas;  
de ella penden mil escudos,  
escudos de guerreros todos ellos»*

*(Cantares 4: 1-4).*

*Estos poemas son tan solo una pequeña muestra de la importancia que las Escrituras dan al amor entre la pareja. Pero esto no se queda en el papel, debía repercutir en la vida práctica. Por ejemplo, Dios ordenó: «No envíes a la guerra a ningún hombre recién casado, ni le impongan ningún otro deber. Tendrá libre todo un año para atender su casa y hacer feliz a la mujer que tomó por esposa» (Deuteronomio 24: 5).*

*El apóstol Pedro nos dice: «De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes» (1 Pedro 3: 7). **Hacer feliz a la pareja tiene prioridad** de primer orden en nuestra vida.*



## 128 *Enamórate bien*

Entregar tu vida sentimental y tu sexualidad a Jesús es una de las decisiones más importante que tomar. Es más importante que todos los principios que hayas estudiado. Si Jesús es el Señor de tu vida sentimental, obedecerás los demás principios sin problema, pues él únicamente te guiará por sendas que te llevaran a disfrutar de las relaciones más estables.

¡Permité que Jesús sea el Señor de tu vida amorosa o sentimental!

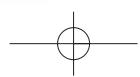
***Encomienda tu vida sentimental  
y tu sexualidad a Cristo***



*La vida sentimental, la sexualidad y el cristianismo* **129**

*Muchas parejas descubren que al incrementar su intimidad espiritual, se multiplica también el deseo de expresar físicamente el amor.*



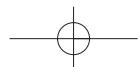


12

## *Dando fin a una relación*

*No es nada fácil dar fin a una relación  
sentimental o noviazgo.*

Tengo un joven amigo que consigue novia con mucha facilidad, pero le cuesta mucho mantener una relación por más de tres meses. Después de ese tiempo, él o su pareja terminan la relación. A veces bromeo diciéndole que debería escribir este capítulo y titularlo, «¡las cincuenta maneras de terminar una relación!» Él se ríe y admite que es verdad. **Lo cierto es que no es fácil dar fin a un noviazgo.** Sin embargo, presentaré algunos consejos que te ayudarán a disminuir el dolor de esta experiencia.



## 132 *Enamórate bien*

Tan pronto tomes la decisión terminar un noviazgo, debes ejecutarla sin dilación. No esperes la llegada de algún momento mágico en el que se te hará más fácil. Termina la relación de una vez.

En la mayor parte de los casos, lo mejor es hacerlo personalmente, excepto en el caso que la otra persona tenga inclinaciones a la violencia, o la capacidad de ejercer algún tipo de control mental o emocional sobre ti. Debes ser directo y al punto, y dejar en claro que has decidido terminar la relación que sostenía con él o ella. Deséale lo mejor a la otra parte y dile que orarás por su felicidad futura.

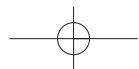
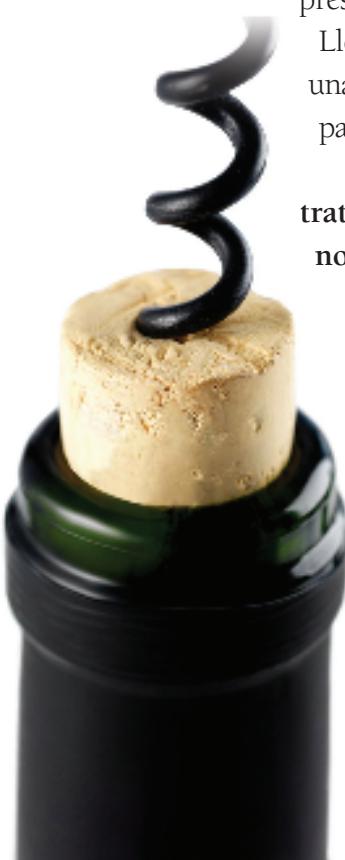
Si tienes en tu poder algunas cosas que pertenecen a esa persona, entrégaselas sin demora. Elimina todo lo que pueda representar una excusa para un contacto futuro.

Llegará un momento en el que puedes entablar una amistad con dicha persona, pero déjalo todo para un futuro más o menos distante.

Una vez que hayas terminado la relación **no trates de ponerte en contacto con tu antiguo novio o novia**, pues esto le enviaría un mensaje confuso. No hagas nada que pueda dar la falsa impresión de que estás arrepentido o arrepentida de haber terminado el noviazgo.

Asegúrate de que tus mensajes no sean ambiguos. Aunque aprecias a esa persona y le deseas lo mejor, decídate a no volver a formar parte de su vida íntima.

Si por el contrario, es tu pareja quien rompe contigo, **no le suplique que te conceda una segunda oportunidad**. Respeta

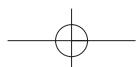
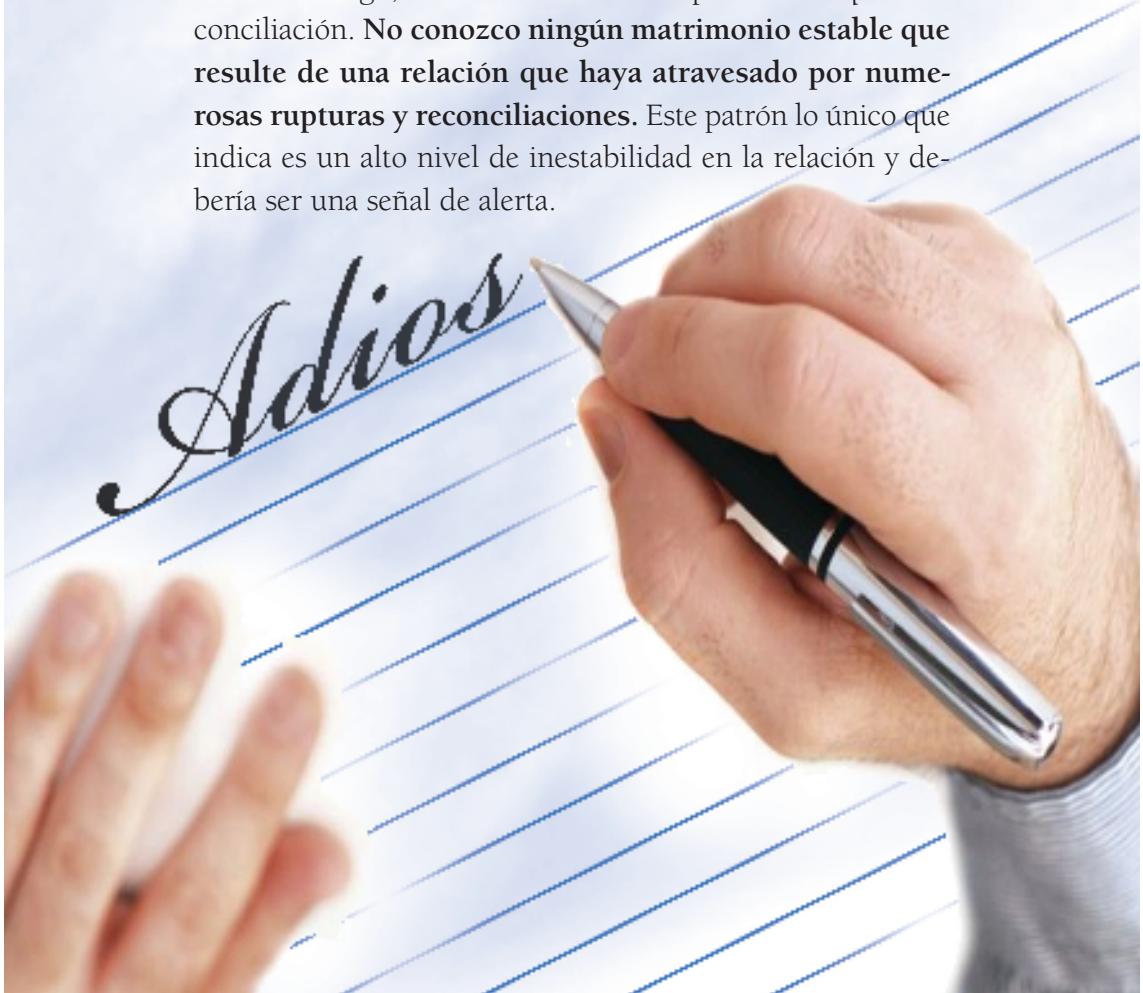


*Dando fin a una relación* **133**

su decisión y deja que se vaya. No establezcas contacto con él o ella a menos que sea absolutamente necesario. De esta forma demostrarás que tú te respectas, y que respectas a tu antigua pareja así como a la decisión que ha tomado.

Además, concederle a tu pareja la libertad de romper el níazgo hará más factible una reconciliación. Tampoco tendrás que avergonzarte por haber pedido otra oportunidad. Al contrario, habrás demostrado que tienes fortaleza y confianza en ti mismo, y esto te hará mucho más atractivo o atractiva.

Sin embargo, debes ser cauteloso respecto a cualquier reconciliación. **No conozco ningún matrimonio estable que resulte de una relación que haya atravesado por numerosas rupturas y reconciliaciones.** Este patrón lo único que indica es un alto nivel de inestabilidad en la relación y debería ser una señal de alerta.



# Cuando es necesario romper

*Romper una relación sentimental siempre es duro, difícil y, en muchas ocasiones, muy doloroso. Ahora bien, todo el dolor que una ruptura pueda llegar a producir es preferible a las consecuencias que puede tener en el futuro una relación matrimonial con una persona no cristiana, consecuencias, que en el mejor de los casos tan solo nos afectarán a nosotros, y en el peor, también a nuestros posibles hijos. Sin duda, la ruptura será más difícil y costosa cuanto más grande sea la compenetración emocional entre ambas personas.*

<http://galeon.hispavista.com/stilodevida/aficiones940395.html>



*Dando fin a una relación* **135**

No subestimes las consecuencias psicológicas y emocionales que ocasiona terminar un noviazgo, incluso cuando es una necesidad hacerlo y tú eres quien da el paso inicial. Las reacciones podrían ser similares a las de quedar viudo o a las de un divorcio, aunque en menor grado. La pérdida de una relación podría ocasionarte melancolía, depresión, extensos períodos de llanto, incapacidad para concentrarte, desesperanza, indiferencia, irritabilidad, pérdida del apetito o una necesidad incontrolable de comer, trastornos del sueño, pérdida de la capacidad de razonamiento, y una sensación de distanciamiento de Dios ¡Todo por haber terminado una relación sentimental! Tú podrías, incluso, desear reanudar una relación problemática, tan solo para mitigar la angustia que te produce la actual separación. Sin embargo, creo firmemente que por muy doloroso que sea este proceso, es preferible a un divorcio más adelante.



**136** *Enamórate bien*

## *Cómo recuperarte de una ruptura sentimental*

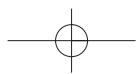
Al experimentar el dolor que ocasiona la pérdida de una relación, debes tener claro que la recuperación requiere tiempo. Tal vez no puedas acelerar el proceso, pero podrás hacer algunas cosas que facilitarán una recuperación sana y oportuna.

**Primero**, debes entender que las lágrimas son terapéuticas. Deja que fluyan libremente, sin retenerlas.

**Segundo**, no trates de borrar de tu mente lo sucedido. Lo más sano es dar rienda suelta a tus pensamientos. Algunos serán dolorosos y otros agradables. Cuando se presenten estos recuerdos, déjalos fluir libremente, pero has de estar consciente de lo que representó realmente la relación, evitando caer en irrealidades.

Por ejemplo, si el dolor de la ruptura te lleva a creer que es imposible que alguien te ame, debes desechar ese pensamiento como falso. La idea de que es imposible que alguien te ame, puede causarte sentimientos desvalorizadores, de vergüenza o de culpa.

Podrías caer en conductas equivocadas, como suplicarle a tu antiguo novio o novia que vuelva contigo.





Algunos de los que creen en esta mentira llegan incluso a mutarse, o a presentar comportamientos destructivos que van desde la promiscuidad hasta apartarse totalmente de la sociedad. Para saber si es falso algo que crees, debes examinar los sentimientos y comportamientos asociados con esa idea. Si son destructivos, sabrás que se trata de una mentira.

Una vez que hayas identificado una creencia como falsa, deberás reemplazarla por una verdadera. La verdad es por lo general lo opuesto a la mentira. En este caso, deberás remplazar aquella falsedad de que «nadie puede amarme», por la verdad: «yo puedo ser amado y merezco amor». Esta verdad no excluye el hecho de que puedas tener problemas personales y de carácter que necesiten atención, pero reconoce que aun a pesar de estos problemas puedes ser amado.

Recuerda que un paso importante para recuperarte de una ruptura es dar rienda suelta a tus pensamientos y recuerdos, aunque pasándolos en todo momento por el filtro de la verdad.

Otro paso importante que es necesario dar después de una ruptura es conversar con alguien de confianza. Dicha persona no debe juzgar tus sentimientos, sino escucharte y

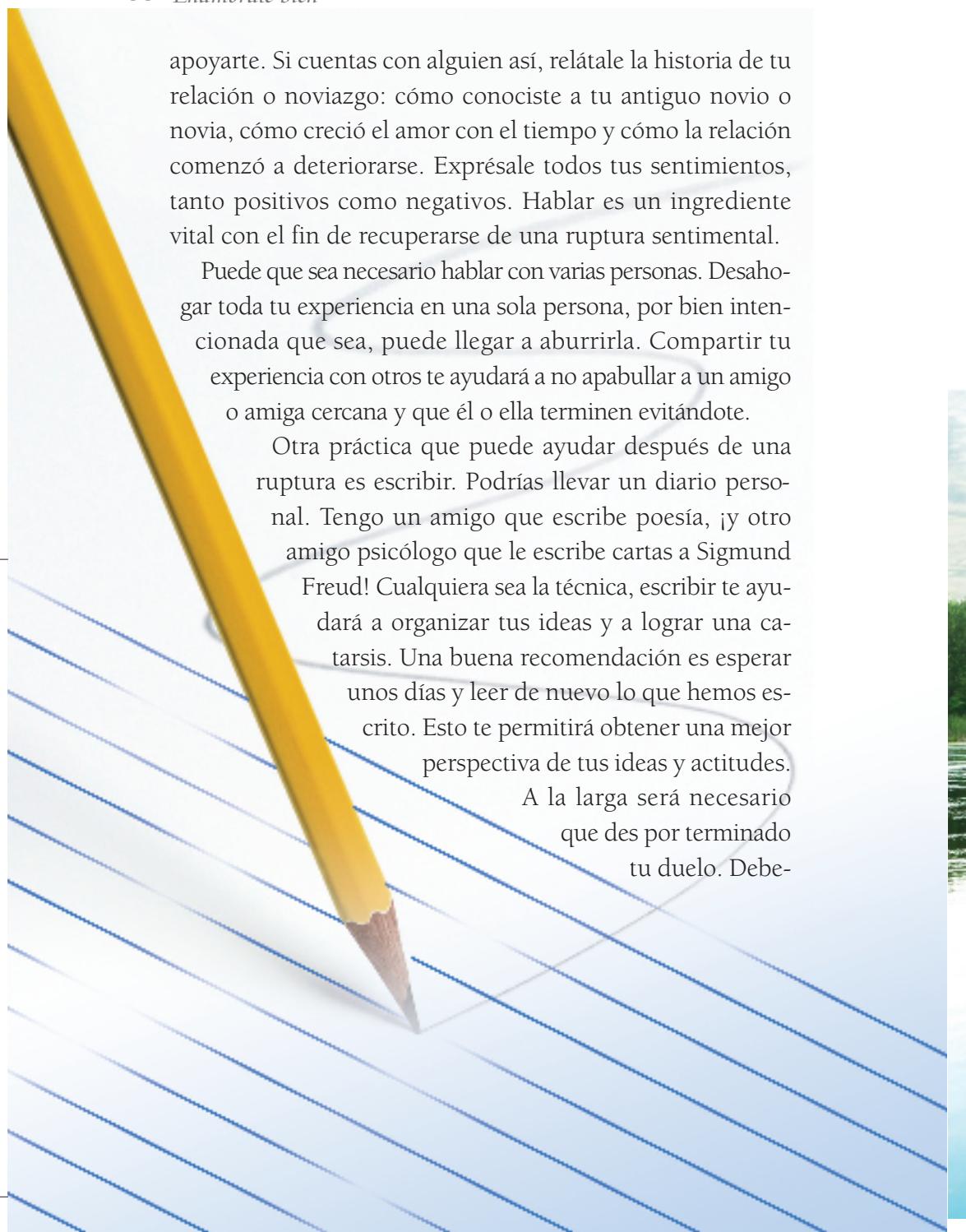
**138** *Enamórate bien*

apoyarte. Si cuentas con alguien así, relátale la historia de tu relación o noviazgo: cómo conociste a tu antiguo novio o novia, cómo creció el amor con el tiempo y cómo la relación comenzó a deteriorarse. Exprésale todos tus sentimientos, tanto positivos como negativos. Hablar es un ingrediente vital con el fin de recuperarse de una ruptura sentimental.

Puede que sea necesario hablar con varias personas. Desahogar toda tu experiencia en una sola persona, por bien intencionada que sea, puede llegar a aburrirla. Compartir tu experiencia con otros te ayudará a no apabullar a un amigo o amiga cercana y que él o ella terminen evitándote.

Otra práctica que puede ayudar después de una ruptura es escribir. Podrías llevar un diario personal. Tengo un amigo que escribe poesía, ¡y otro amigo psicólogo que le escribe cartas a Sigmund Freud! Cualquiera sea la técnica, escribir te ayudará a organizar tus ideas y a lograr una catarsis. Una buena recomendación es esperar unos días y leer de nuevo lo que hemos escrito. Esto te permitirá obtener una mejor perspectiva de tus ideas y actitudes.

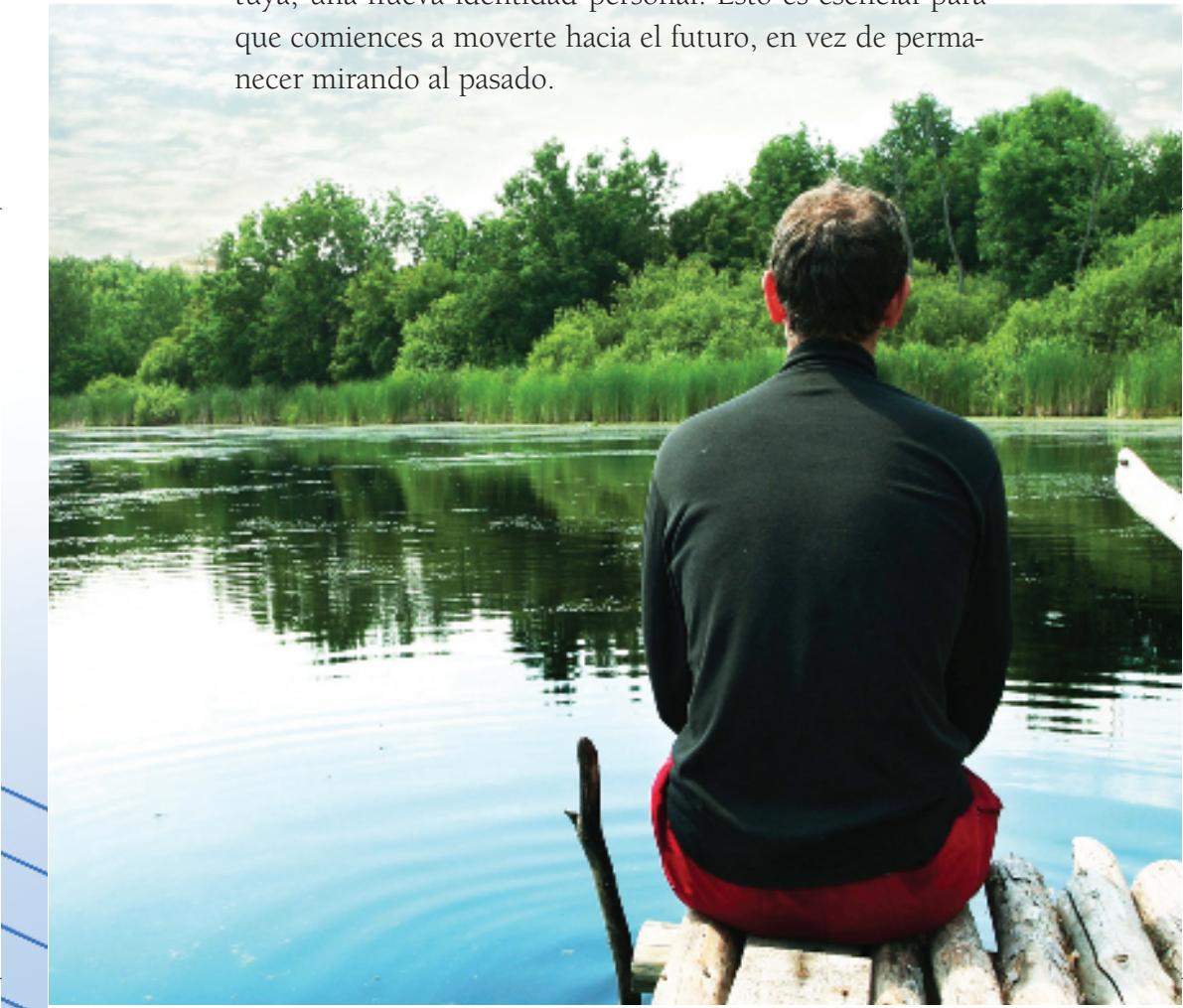
A la larga será necesario que des por terminado tu duelo. Debe-



*Dando fin a una relación* **139**

rás sacar a esa persona de tu corazón y de tu mente y comenzar a mirar al futuro. Visualiza el porvenir como alguien que está soltero o soltera y planifica qué deseas lograr en tu vida. **Fíjate metas elevadas, pero no permitas que ellas dependan de tener a alguien a tu lado.** Si eso se da, loado seas, pero sueña con aquello que Dios quiere lograr en tu vida y a través de ti.

Comienza a verte más como un individuo y no como parte de una pareja. Establece una nueva imagen mental tuya, una nueva identidad personal. Esto es esencial para que comiences a moverte hacia el futuro, en vez de permanecer mirando al pasado.





**140** *Enamórate bien*

Una vez que establezca tu nuevo sueño, comienza a trabajar para hacerlo realidad. Haga una inversión personal de su tiempo, talentos, energías, creatividad e identidad personal. Este es el último paso con el fin de recuperarte de un rompimiento.

**Romper un noviazgo o relación sentimental no es un asunto fácil, pero es preferible terminar un noviazgo inapropiado**, que sufrir a causa de un matrimonio enfermo o enfrentar un divorcio. No tengas miedo de enfrentar un rompimiento si el dolor presente te ahorrará el sufrimiento de vivir un matrimonio infeliz.

*Una vez que hayas decidido  
dar fin a un noviazgo,  
debes hacerlo sin demora.*

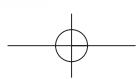
## El dolor de un rompimiento

Romper una relación puede ser muy doloroso. Nos duele bastante cuando una relación especial se termina. Respecto a las actitudes y las respuestas que se esperan de parte tuya, podemos afirmar que:

- ✓ No hay nada malo en sentirte triste.
- ✓ Es necesario hacer lo posible por mantenerte ocupado u ocupada.
- ✓ Dedicarás más tiempo a tu familia y amigos.
- ✓ Necesitas tiempo para curar todas las heridas.
- ✓ No debes concentrarte en aquello que te recuerda a tu antiguo novio o novia.
- ✓ Hacer un esfuerzo para mantener el optimismo.
- ✓ No tienes que hablar mal de tu antiguo novio o novia.
- ✓ Trata de buscar la ayuda de un consejero.

Adaptado de: «Cómo sobrevivir el fin de un romance». En:  
<http://www.teenwire.com/espanol/2006/es-20060428p159-romper.php?print=yes>







13

## *El amor verdadero*

*¿Acaso existe algo que pudiera denominarse amor verdadero?*

**S**i el propósito del noviazgo y de relacionarnos con alguien es encontrar pareja, podría decirse entonces que quienes buscan pareja andan en busca del amor verdadero. Pero, ¿qué es el amor, y cómo saber cuándo se ha alcanzado? ¿Cómo saber si durará para siempre una vez que crea haberlo encontrado?

Cuando te vinculas sentimentalmente a alguien, por lo general te enfocará, únicamente en un aspecto del amor: *el amor romántico*.

Aunque algunas de las características mencionadas por el Dr. Bogen hacen ver al amor romántico como algo interesante, no

**144** *Enamórate bien*

## El amor romántico

*El Dr. Larry A. Bugen ha identificado las características del amor romántico. Menciona una serie de rasgos que pueden abarcar la conducta de algún individuo,<sup>22</sup> Entre otros menciona:*

- ✓ *Pasión intensa.*
- ✓ *Pérdida de criterio propio.*
- ✓ *Dedicación obsesiva a la persona amada.*
- ✓ *Deseo de exclusividad.*
- ✓ *Preocupación centrada en uno mismo.*
- ✓ *Atención selectiva a las cualidades positivas.*
- ✓ *Exageración de las cualidades reales o adjudicadas.*
- ✓ *Uso de códigos secretos.*
- ✓ *Empleo de significados privados y de un lenguaje especial.*

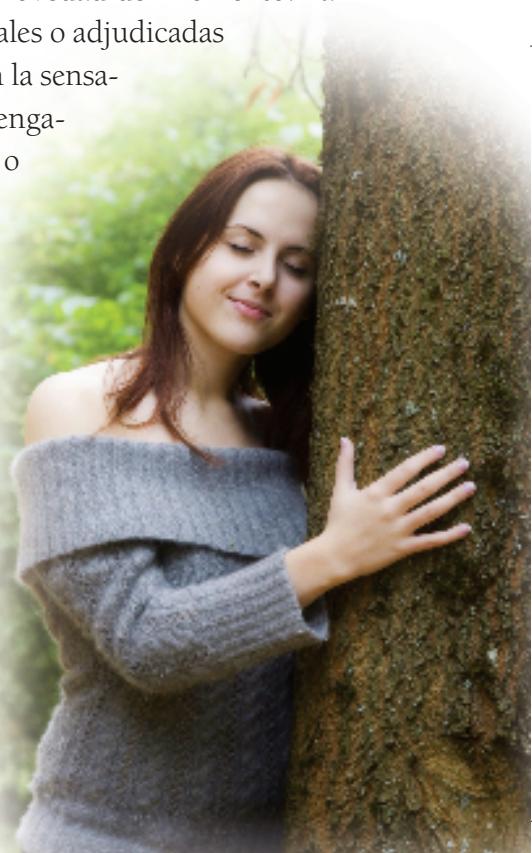


*El amor verdadero* **145**

son suficientes como para cimentar toda una vida en ellas. Una «pérdida de criterio» basada en un éxtasis no puede ser apropiada en una relación a largo plazo. Una «preocupación centrada en uno mismo» significa que estarás enfocado en tus propios sentimientos, en tus gozos y en tus pasiones. Esto, aparte de divertido, es algo egoísta. Esta clase de preocupación destruirá cualquier relación a largo plazo.

Debes notar que el amor romántico presenta un doble dilema: la «atención selectiva a las cualidades positivas» y la «exageración de las cualidades reales o adjudicadas a la otra persona». Centrarse solo en las cualidades positivas de alguien significa que pasas por alto sus cualidades negativas. Esto podría resultar en un violento encontronazo con el mundo real después que pase la novedad del momento. La «exageración de las cualidades reales o adjudicadas a una persona» puede dejarte con la sensación de haber sido engañado o engañada al descubrir que tu novio o novia no posee las características positivas que pensabas que tenía; o que las tiene en una medida mucho menor.

Como podrás ver, el amor romántico no es una base firme sobre la cual se debe establecer una relación. Si la relación ha de ser satisfactoria y ha de sobrevivir la prueba del tiempo, el *amor comprometido* debe remplazar al *amor romántico*.



**146** *Enamórate bien*

## El amor comprometido

*El amor comprometido actúa de forma muy distinta al amor romántico. El amor comprometido concentra menos su atención en sí mismo, y se enfoca más hacia fuera. Las características del amor dedicado, según las identificó el Dr. Bogen, son también de índole variada:*

- ✓ *Equilibrio en las necesidades compartidas.*
- ✓ *Enfoque dirigido hacia los demás.*
- ✓ *Valores y expectativas realistas.*
- ✓ *Tolerancia.*
- ✓ *Anhelo de darse a conocer.*
- ✓ *Libertad de expresar todas sus emociones.*
- ✓ *Mantenimiento de identidades separadas.*
- ✓ *Trascendencia de dos seres diferentes vinculados en una sola identidad.*





Estas características difieren enormemente de las del amor romántico. Puedes edificar una relación duradera y satisfactoria utilizando las características del **amor comprometido**. Quienes expresan amor dedicado son también apasionados, pero no basan su relación en ello. Saben cómo soportar las altas y las bajas de una relación sin perder su entusiasmo.

Las características del amor comprometido son mucho menos egoístas que las del amor romántico. El egoísmo destruye una relación, mientras que el desprendimiento la edifica. El amor comprometido o dedicado es el amor más duradero.

### *Los tres componentes del amor comprometido*

El Dr. Robert Sternberg realizó un estudio a fondo del amor comprometido tal como se manifiesta en el matrimonio. Afirma que en el amor marital existen tres componentes: **pasión, intimidad y dedicación**.<sup>23</sup>

## 148 *Enamórate bien*

*La pasión* es el deseo o anhelo mutuo que se tienen quienes se aman. Tiene que ver con la atracción sexual, el romance y la sexualidad. La pasión es el lado motivador del amor. Suele ser más fuerte durante las primeras etapas de una relación, fomentado por una atracción física creciente. El libro de los Cantares de Salomón en la Biblia está inspirado en ese aspecto apasionado del amor. En su lado negativo, **la pasión puede ser posesiva e incluso obsesiva**. Pudiera llevar a los amantes a un nivel extremo de preocupación por el otro.

Quienes se aman pueden tarde o temprano incorporar la pasión en el cuadro del amor. Las parejas casadas pueden aumentar el nivel de pasión de su relación mediante detalles, experiencias que pueden ser disfrutadas en pareja, y detallitos diarios y sinceros.

*La intimidad* es el lado emocional del amor. Se trata simplemente de conocer y ser conocido. Es llegar a compenetrarse con la otra persona en todos los aspectos, sus pensamientos, creencias, gustos e historia. Significa saber todo, tanto lo bueno como lo malo, y aceptar a la persona por lo que es. La intimidad provee la cualidad de «alma gemela» que muchos anhelan al relacionarse con alguien.



*El amor verdadero* **149**

Puedes aumentar tu nivel de intimidad compartiendo juntos, aprendiendo a escuchar las palabras y las emociones que comunica tu novio o novia, **practicando la aceptación incondicional**, centrándote en las cosas en común, y explorando juntos la espiritualidad.

La **dedicación** es la determinación de hacer que una relación funcione. Es la voluntad de estar siempre disponible para la otra persona, uniendo tu vida con la de él o ella a pesar de las circunstancias. Es el lado cognitivo e intencional del amor. Es la promesa de estar juntos «hasta que la muerte los separe». Provee seguridad en un mundo de inseguridad; declara: «Te amo por lo que eres y no por lo que haces o por lo que sientes».

Se puede cultivar la **dedicación** reconociendo el valor de dicha cualidad, satisfaciendo las necesidades de tu novio, novia, esposo o esposa; reconociendo su sacrificio y dedicación, y haciendo de esta cualidad una parte de su identidad.

Toda relación tiene sus altas y sus bajas, pero para que sea fuerte, debe existir un equilibrio entre la pasión, la intimidad y la dedicación. Poseer únicamente dos de estos elementos, significa que la relación será poco menos que sana.

**Quienes demuestran pasión y dedicación, pero no tienen intimidad, practican un amor absurdo.** Dedicación



**150** *Enamórate bien*

e intimidad, sin poseer pasión, implica una relación de compañerismo. Pasión e intimidad, sin dedicación, es un amor romántico.

Únicamente aquellos que tienen pasión, intimidad y dedicación disfrutan del verdadero amor, el amor que se necesita para que un matrimonio funcione. Quienes deseen cosechar un gran amor deben esforzarse por cultivar estos tres elementos. Cuanto más **pasión, intimidad y dedicación** tenga tu relación, tu noviazgo y aun tu matrimonio mejor será.

*El amor comprometido presenta  
características mucho menos egoistas  
que las del amor romántico.*



# El poema del amor

## 1 Corintios 13: 1-7

*Si hablo e lenguas humanas y angelicales,  
pero no tengo amor,  
no soy más que un metal que resuena  
o un platillo que hace ruido.*

*Si tengo el don de profecía  
y entiendo todos los misterios  
y poseo todo conocimiento,  
y si tengo una fe que logra trasladar montañas,  
pero me falta el amor, no soy nada.*

*Si reparto entre los pobres todo lo que poseo,  
y si entrego mi cuerpo para que lo consuman las llamas,  
pero no tengo amor, nada gano con eso.*

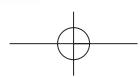
*El amor es paciente, es bondadoso.  
El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso.*

*No se comporta con rudeza, no es egoísta,  
no se enoja fácilmente, no guarda rencor.*

*El amor no se deleita en la maldad  
sino que se regocija con la verdad.*

*Todo lo disculpa, todo lo cree,  
todo lo espera, todo lo soporta.*





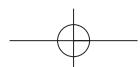
14

## *Concluye bien*

*El matrimonio no fue creado para hacer felices o desdichadas a las personas. ¿Estás de acuerdo?*

¿Cómo podemos encontrar el amor verdadero y dedicado que se describe en el capítulo anterior? ¿Cómo encontrar a alguien que ame así? La mejor respuesta que puedo dar es: **Para encontrar a la persona ideal, debes primero convertirte en esa persona ideal.** Si estas buscando un compañero o compañera, ¡suspende la búsqueda! Di: «Si me enterara hoy de que voy a pasar el resto de mi vida soltero, ¿podría ser feliz?»

Si la respuesta es no, entonces hazte un favor a ti y a tus posibles candidatos o candidatas: **no te case.** No lo hagas hasta que puedas contestar sinceramente esa pregunta con un rotundo ¡sí!





## 154 *Enamórate bien*

Si crees que no podrías vivir soltero o soltera durante el resto de tu vida y ser feliz en esa condición, significa que estás esperando inconscientemente que el matrimonio llene de alguna manera tu vacío. Sencillamente esperas que el matrimonio te haga feliz.

Perdóname por ser tan directo y romper una burbuja de ilusiones, pero es que pensar de esa forma no tiene sentido. **Si no eres feliz mientras estás soltero o soltera, las posibilidades de que tampoco lo seas cuando te cases son elevadísimas.** El matrimonio no fue

creado para hacer felices o desdichadas a las personas. **El matrimonio fue creado como un medio para que dos personas felices unan sus vidas** en la noble búsqueda de un bienestar común.

La característica más importante de alguien que está adecuadamente preparado o preparada para casarse es el hábito de ser feliz. Aprende a ser feliz ahora que estás soltero o soltera, solo así podrás estar preparado o preparada para el matrimonio. No tomes este consejo a la ligera. **Tal vez esta sea la idea más importante que he compartido contigo en este libro.** ¡La característica más importante de una persona preparada para casarse es el **hábito de ser feliz!**

*Concluye bien 155*

Pero, ¿cómo lograrlo? ¿Cómo podrás encontrar la felicidad? Permíteme compartir contigo dos citas de la Biblia:

«¡Feliz el pueblo cuyo Dios es el Señor!» (Salmo 144: 15).

«Feliz quien recibe ayuda del Dios de Jacob, quien pone su esperanza en el Señor su Dios» (Salmo 146: 5).

¿Deseas ser feliz? Comienza teniendo una relación apropiada, directa y personal con Dios. Lo mejor que puedes hacer para comenzar a transitar en el camino hacia la felicidad, y por lo tanto, para estar preparado o preparada para el matrimonio, es dedicar tu vida a Jesús. Confíesale tus pecados, y permítelle que él cambie y reordene tu vida.

Las estadísticas revelan **que los cristianos consagrados muestran mayores niveles de felicidad** y tienen más posibilidades de disfrutar un matrimonio feliz que el resto de la población. Si deseas convertirte en una persona alegre, entrégale tu vida a Jesús. Una vez que lo hayas aceptado como tu Salvador, es necesario que también lo hagas tu Señor. Esto significa que debes obedecerlo. Salomón afirmó: «Donde no hay dirección divina, no hay orden; ¡feliz el pueblo



**156 Enamórate bien**

que cumple la ley de Dios!» (Proverbios 29: 18).

Como podrás notar, **la felicidad no solo se encuentra al conocer a Dios y experimentar su perdón, sino también en obedecerlo**. Si deseas ser feliz, debes antes que nada conocer a Dios y obedecer sus designios.

Si deseas *encontrar* la pareja ideal, tu compañero ideal, necesitarás *convertirte* primero en la pareja ideal. Serás la persona ideal al aprender a ser feliz mientras estás soltero o soltera. La felicidad se obtiene al conocer, amar y obedecer a Dios.

Igual importancia tiene que la persona con quien te cases comparta tu compromiso con Dios y forme parte de tu mismo grupo religioso. Si es tan importante que conozcas a Dios y lo obedezcas en el proceso de encontrar la pareja ideal, ¿no te parece que debería ocurrir lo mismo con la persona con quien estás pensando casarte?

## ¿Te casarías con alguien igual a ti?

*La Dra. Paulette Kouffman hace esta profunda pregunta en su obra Dating from the Inside Out. Ella recomienda que te autoanalices, preguntándote si estarías dispuesto o dispuesta a contraer matrimonio con alguien de tu preparación, cultura, posición social, actitudes y comportamiento. La idea es decidir si te sentirías atraído o atraída a pasar el resto de tu vida con una persona tan feliz, alegre, amargada o risueña como tú. Pero ante todo, la idea es que te evalúes de manera realista para determinar tu elegibilidad como candidato o candidata al matrimonio.*

*Dr. Paulette Kouffman, Dating from the Inside Out (Nueva York: Atria Books, 2008) p. 98.*



### *Una actitud positiva*

Si deseas casarte con la persona ideal, deberás tener una actitud positiva frente a la vida. La mayor parte de las personas negativas piensan que podrían ser más positivas si vivieran en un lugar mejor, o si se hubieran casado con otra persona; pero la felicidad no depende necesariamente de que las circunstancias mejoren.

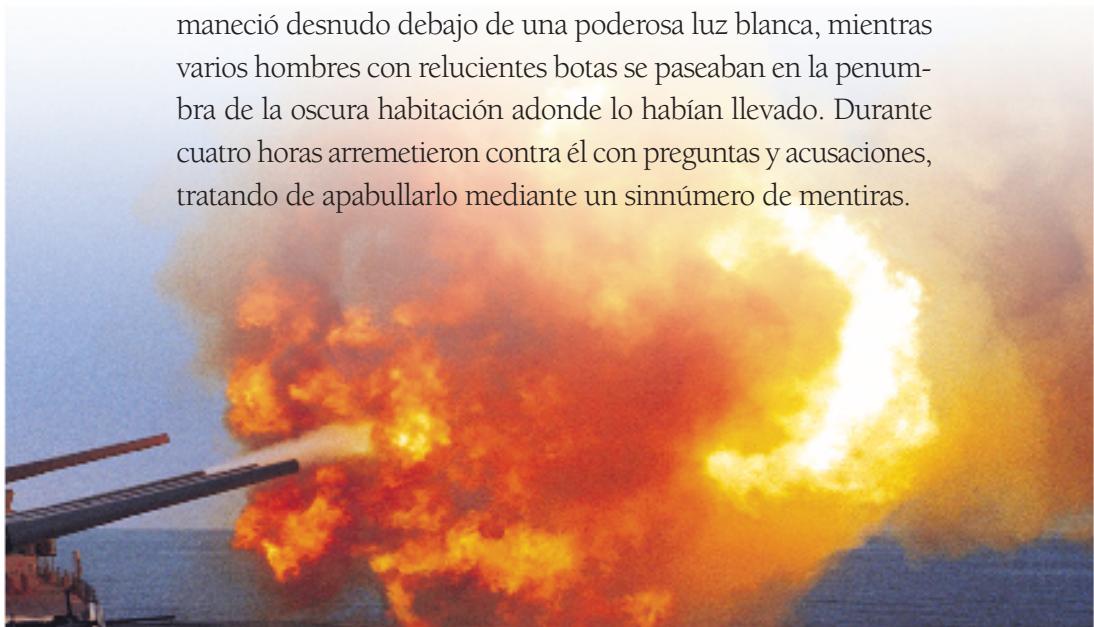
Por fuerza o por hábito, cada uno es intrínsecamente positivo o básicamente negativo. Tus circunstancias cambian con el ambiente, pero las actitudes permanecen. **Una persona con una pobre actitud seguirá abrigándola sin importar dónde viva o con quién viva.**

**158** *Enamórate bien*

Jesús dijo: «Les hablo así para que se alegren conmigo y su alegría sea completa» (Juan 15: 11). Dios quiere que seas una persona positiva. Disfruta la alegría de Dios en tu corazón, y evita casarte con alguien que no sea una persona alegre y positiva.

Durante la Segunda Guerra Mundial, Victor Frankl, un psiquiatra judío de 26 años de edad, fue arrestado y llevado a un campo de concentración alemán. Durante meses trabajó a la sombra de inmensas chimeneas que arrojaban grandes cantidades de humo negro. Aquel humo provenía de los incineradores en los que su padre, madre y esposa habían sido cremados. Cada día esperaba pacientemente que aparecieran unas pocas rebanadas de zanahoria o algunos guisantes en su plato de sopa. Durante el invierno se levantaba una hora antes para arropar sus manos y sus pies con desechos de trapos amarrados con alambres, para así protegerlos del agobiante frío de Europa Oriental.

Cuando Frankl finalmente fue llamado a interrogatorio, permaneció desnudo debajo de una poderosa luz blanca, mientras varios hombres con relucientes botas se paseaban en la penumbra de la oscura habitación adonde lo habían llevado. Durante cuatro horas arremetieron contra él con preguntas y acusaciones, tratando de apabullarlo mediante un sinúmero de mentiras.





Le habían quitado a su esposa, a su familia, sus escritos, su ropa, su anillo de matrimonio y todo objeto que tenía de valor. Pero en medio de aquel bombardeo de preguntas, una idea cruzó por la mente de Frankl: «*Ellos me lo han quitado todo, menos mi poder de decisión*».

Tú también posees la capacidad que tuvo Víctor Frankl. Decide ser alguien con una actitud positiva. **Es importante que pienses positivamente** respecto a tu novio, novia, esposo o esposa. En vez de enfocarte en sus fallas, coloca toda tu atención en sus rasgos positivos. Pero esto será imposible si no has creado el hábito de pensar positivamente.

También es importante pensar positivamente sobre ti mismo. **Quienes se critican a sí mismos no serán buenos esposos o esposas**. Dios desea que tengamos una correcta y positiva imagen propia.

En Romanos 8: 1 el apóstol Pablo dice que quienes están en Cristo Jesús, no experimentarán condenación. Esto no solamente significa que Dios no te condenará, sino que no debes condenarte a ti mismo. **Desarrolla una imagen positiva con relación a ti**. Trata de tener una imagen positiva

**160** *Enamórate bien*

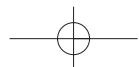
de la vida. Si deseas ser la pareja ideal para alguien, debes comenzar por pensar positivamente.

## *Aprende a adaptarte*

¿Qué hace feliz a una pareja? El Dr. Allen Parducci, un prominente investigador de la Universidad de California en Los Ángeles, se hizo esa misma pregunta.<sup>24</sup> Encontró que el dinero, el éxito, la salud, la belleza, la inteligencia y el poder tienen poco que ver con la felicidad de la pareja. Su investigación reveló que

**el nivel de alegría de una pareja está determinado por la capacidad de las partes de adaptarse a las cosas que están fuera de su control.** Toda pareja feliz ha aprendido a adoptar la actitud correcta, a pesar de las condiciones en las que se encuentra.

¿Puedes imaginar cómo se habría escrito la historia de la Navidad si María y José no hubieran tenido la capacidad de adaptarse a las circunstancias externas que estaban fuera de su control? Para comenzar, José tuvo que adaptarse al hecho de que su prometida estaba embarazada. Él pudo haberla hecho apedrear, o haberla enviado a una ciudad distante. Sin embargo, decidió hacer los ajustes que el ángel le sugirió durante su sueño y aceptó la versión del embarazo virginal de María.



*Concluye bien 161*

Ellos interrumpieron su cotidianidad para ir a Belén con el fin de pagar sus impuestos. María, con nueve meses de embarazo, viajó a lomo de asno. A la mayoría de las mujeres les incomoda montarse en un automóvil moderno con nueve meses de embarazo, ¡imaginemos qué sería viajar en un burro!

Cuando llegaron a Belén, los hoteles estaban todos copados. María estaba exhausta, agotada emocionalmente, había llegado a su límite. Cuando José le dijo que esa noche dormirían en un establo, debió haber estado a punto de perder el control. Aquella noche nació el Hijo de Dios. Si María y José no hubieran sido capaces de ser flexibles y ajustarse a las circunstancias que estaban fuera de su control, la historia de la Navidad habría sido muy distinta.

Cuando yo era joven, planifiqué toda mi vida. Sabía exactamente que iba a hacer a los veintiún años, a los treinta, a los treinta y cinco, a los cuarenta, a los cincuenta, a los sesenta y cinco y a los setenta. ¡Sin embargo, me equivoqué en todas las fechas! La vida no salió como pensaba, pues encontré más altibajos de los que había imaginado. Y cuando llegaron los hijos a nuestra feliz unión, lo inesperado se hizo parte del diario vivir.

**Un matrimonio feliz dependerá de tu capacidad para ser flexible y de tu adaptación a las circunstancias.** Espera lo inesperado y aprende a adaptarte a las sorpresas que te presentará la vida. Si deseas ser el esposo o la esposa ideal, deberás aprender a adaptarte a las cosas que están fuera de tu control.





Concluye bien 163

# hecha en el cielo

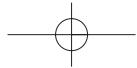
que era integrante de la familia de Nacor. Todo esto reveló al siervo que Rebeca reunía las características para ser una buena esposa. Con júbilo dijo: «**Sin duda esto proviene del Señor**» (Génesis 24: 50).

¿Te das cuenta? Él oró pidiendo una buena esposa para Isaac, y Dios respondió su oración. Esto no quiere decir que la elección fue algo arbitraria y le impusieron a Isacc por mujer a alguien que ni siquiera él conocía. Aquí vemos cómo Isaac se dejó instruir por personas de experiencia a la hora de elegir una mujer para pasar el resto de su vida. Pero evidentemente él tenía la última palabra, pues él sería quien viviría junto a esa persona. El final del relato nos dice que Isaac «**la tomó por esposa. Isaac amó a Rebeca**» (Génesis 24: 66).

Notas que combinación más acertada:

- 1) Isaac escuchó a los de experiencia.
- 2) La muchacha tenía buenas cualidades.
- 3) Él la amaba.

Ahora bien, todo esto estaba en su lugar **porque Dios había elegido**. ¿No te gustaría a ti permitir que Dios haga lo mismo?



## 164 *Enamórate bien*

### *A un paso*

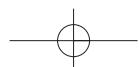
¿Cómo encontrar la pareja ideal? Encontrarás el compañero o la compañera ideal **cuando seas el novio, la novia o el cónyuge ideal. Practica el hábito de la felicidad: algo que se aprende conociendo y obedeciendo a Dios.** Piensa positivamente. Aprende a adaptarte a las cosas que están fuera de tu alcance.

Podrías estar a un solo paso de tener un matrimonio feliz. No lo eches a perder tratando de hacer las cosas a tu manera, en vez de hacerlas a la manera de Dios.

### Consejos adicionales para encontrar la persona ideal

El Dr. James Dobson brinda otros consejos adicionales para encontrar la pareja ideal.<sup>25</sup> Él sugiere que no:

- ✓ Te cases con la persona con la que puedes vivir. Cásate con la persona con quien **no podrías** vivir si él o ella no están a tu lado.
- ✓ Te cases con alguien que posea características que parezcan intolerables. En otras palabras, no confíes que esa persona va a cambiar.
- ✓ Te cases impulsivamente.
- ✓ Te unas en «yugo desigual» con un no creyente.
- ✓ Te mudes con tu novio o novia antes de casarte.
- ✓ Te cases a una edad muy temprana.
- ✓ ¡Ejerza la férrea determinación de que tu matrimonio va a funcionar!



*Concluye bien 165*



Note que todas las sugerencias del Dr. Dobson tienen que ver con cosas que están bajo **el control tuyo**. En ningún momento él sugiere que dependas de la suerte o del destino para encontrar el verdadero amor. Más bien, señala cosas que puedes hacer con el fin de aumentar las posibilidades de realizar una buena elección.

Encontrar la pareja ideal nos lleva a regresar al punto central de este capítulo. Para encontrar la pareja ideal, tienes que ser, antes que nada la pareja ideal. Necesitas asumir que eres la clase de persona con la cual quisieras que se casara tu hijo o hija. Esa será la mejor manera de encontrar el verdadero amor.

***Para encontrar a la persona ideal,  
necesitas primeramente convertirte en  
la persona ideal.***



## Conclusión

**H**e dedicado buena parte de este libro a darte consejos, entre otras cosas, respecto a la forma de terminar una relación que no te conviene. Sin embargo, no debes olvidar que el objetivo principal de relacionarte sentimentalmente con alguien es **llegar a establecer una relación sana** para así encontrar tu alma gemela. Existen más posibilidades de cumplir este propósito si se observan los principios para encontrar pareja que he presentado. Violarlos te asegura que participarás de relaciones inapropiadas y que no encontrarás a tu pareja ideal.

Cuando dos personas siguen los principios que hemos discutido:

- ✓ Encontrarán que tienen más cosas en común de lo que imaginaban.
- ✓ Estarán en capacidad de eliminar las dificultades que enfrentan la mayor parte de quienes están involucrados en una relación.
- ✓ Quedarán libres para dedicar más energía creativa y para edificar la intimidad entre ellos.
- ✓ Descubrirán que disfrutan de una relación interesante, fácil de mantener.
- ✓ Pondrán de manifiesto las diversas características no negociables que su pareja persigue.
- ✓ No necesitarán ampararse en adicciones.
- ✓ No tendrán la necesidad de rescatar, o de «reprogramar» a su pareja.

- ✓ No intentarán controlar, dominar o aislar a su pareja, ni mucho menos ser abusivos con ella.
- ✓ Se sentirán libres de cualquier tipo de culpa al establecer y mantener límites para las manifestaciones físicas del amor.
- ✓ Su comunicación será más fácil y acertada.
- ✓ Se sentirán libres para expresar sus esperanzas, sueños, valores y sentimientos sin temor a ser rechazados o juzgados.

Quienes pongan en práctica los principios para encontrar pareja, entienden que poseen **una visión compartida del futuro**. Sus esperanzas y sus sueños son comunes. Se les hará fácil hacer sus aportes personales a una relación o noviazgo mientras se esfuerzan para alcanzar sus metas.

He encontrado innumerables jóvenes que se han relacionado tomando en cuenta los principios que hemos expuesto, y ha sido una satisfacción **confirmar que de veras funcionan**. Como pastor, he oficiado en muchas bodas de parejas que han observado estos importantes principios y que disfrutan en la actualidad de los beneficios de su dedicación. A pesar de que estos principios no son una garantía de felicidad, **amplían enormemente las posibilidades** de que puedas tener éxito en tu vida sentimental.





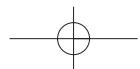
## 168 *Enamórate bien*

Me gustaría ofrecer también otras sugerencias aparte de las mencionadas, que te ayudarán a desarrollar una experiencia positiva. Encontramos sugerencias parecidas en el libro de James Dobson, *Life on the Edge* [La vida al borde].

Cuanto más **cosas en común** tengas con tu novio o novia, más fácil será sostener una relación de noviazgo. Tener niveles de educación y socioeconómicos similares, la misma fe, metas comunes y orígenes familiares, podrían ser buenos puntos de inicio.

Siéntete bien contigo mismo. *Muchos cometen el error de confesar sus defectos personales* al comienzo de una relación. Esto puede malinterpretarse como un síntoma de una baja autoestima. Para las personas emocionalmente sanas, una autoestima baja es un verdadero problema. El lugar de eso demuestra que te respetas a ti mismo. Sentirte bien contigo mismo es el mejor recordatorio de que tu aporte es importante en una relación de calidad. Una saludable autoestima evitará que seas tratado con desprecio.

Si al relacionarte con alguien has llegado al punto en que ya no te interesa salir con nadie más, debemos estar **atentos ante posibles síntomas de infidelidad**. El respeto propio exige que los compromisos de fidelidad sean respetados por ambas partes.



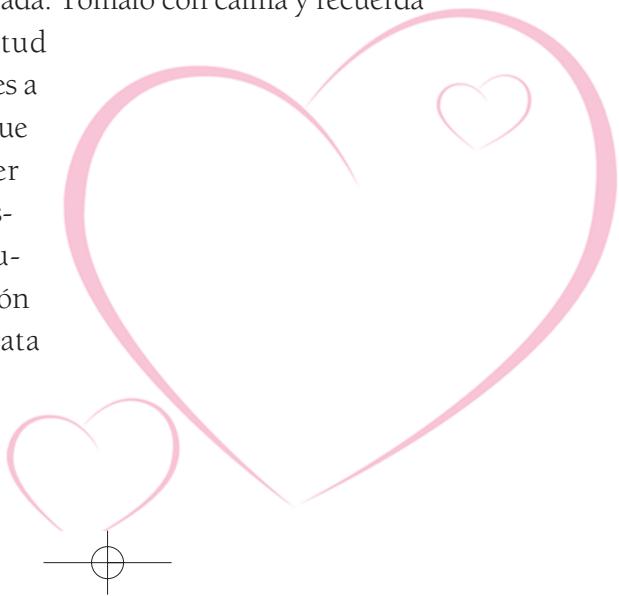
*Conclusión 169*

## *El respeto a la pareja*

El respeto es un requisito indispensable para el amor. Aprende a demostrarlo honrando los valores y los límites de tu pareja sin discutir, cumpliendo tus promesas, escuchando atentamente sus palabras y evitando apurar los pasos que conducen a la intimidad.

También demostrarás respeto por tu pareja evitando llamarla demasiado por teléfono: no es conveniente ahogarla con innumerables atenciones. Ambas partes deben tratarse amablemente, y es una falta de respeto hablar mal del otro en su ausencia. El respeto propio y por tu pareja te ayudará a disfrutar de una relación o noviazgo desahogado. Un hombre muestra respeto hacia una mujer, por ejemplo, abriéndole la puerta y sosteniéndola para que pase. A algunos esto les parecerá anticuado, pero las mujeres aprecian mucho este tipo de cortesía.

No te dejes *sobrecoger por el pánico* cuando tu noviazgo o relación sea puesta a prueba. A veces las parejas se ponen pruebas, especialmente cuando sienten que la relación puede ser llevada al siguiente nivel. Cuando esto suceda, no reaccione de una forma exagerada. Tómalo con calma y recuerda mantener una actitud holgada. No te aferres a la otra persona, ya que esto te hará parecer como alguien desesperado y tonto, asumiendo una posición de debilidad. Se trata



**170** *Enamórate bien*

de un error que, incluso, te hará parecer una persona poco atractiva.

Nunca expreses **demasiado pronto tu deseo de contraer matrimonio**. El mejor momento para hacerlo es cuando no encuentres otro motivo mejor para terminar tu noviazgo o relación, pues quizás sea eso precisamente lo que logrará tu propuesta.

A medida que la relación crezca, **dedica tiempo para evaluarla**. Pregúntate si la persona con quien estás manteniendo un noviazgo posee todas las características no negociables que has colocado en tu lista. ¿Estás seguro o segura de que ambos están de acuerdo en los asuntos importantes como la asistencia a la iglesia, el manejo del dinero, la forma en que se relacionan con los familiares políticos, quién trabajará, dónde vivirán o si tendrán hijos o no?

### *Sentirse cómodo*

Debes disfrutar de los momentos que comparten juntos.

Los valores que tienen en común, y la fe que comparten y ¿contribuyen a esa sensación de agrado?

Aunque el objetivo de buscar pareja es **encontrar a la persona que te acompañará durante el resto de tu vida**, no es apropiado enfocarse únicamente en ese



*Conclusión 171*

aspecto. Aquellos que lucen obsesionados por evaluar como posibles prospectos para un futuro matrimonio a todas las personas con quienes se relacionan o comparten su tiempo, **espantarán a muchos candidatos buenos**. Tómalo con calma y disfruta la compañía de tu novio, novia o pretendientes. A fin de cuentas, ese es uno de los objetivos legítimos de compartir alguna salida, un paseo o alguna actividad con alguien. Disfrutar el momento te ayudará a parecer menos desesperado, y todo eso es mucho más interesante.

Finalmente, **entrega tu vida sentimental en manos de Dios**. Él tiene una visión mucho más amplia de las cosas, y puede ayudarte a alcanzar el éxito y la satisfacción en este sentido. Dios desea lo mejor para ti. Pídele

que se encargue de tus relaciones, de tu vida social, de tu sexualidad y de tu futuro.

Pon en práctica estos principios positivos al relacionarse y compartir con alguien, y déjale todo lo demás a Dios. Como en todos los demás aspectos de la vida, él te ayudará a triunfar.



## El cónyuge ejemplar

*El libro de los Proverbios de Salomón termina con un poema donde el rey Lemuel resume las características esenciales que adornan a la mujer ejemplar. Bien este poema pudiera presentar no solo los atributos de la mujer ideal, sino también los del hombre ideal y, por lo tanto, del cónyuge ideal. En hebreo este poema inicia cada verso con una letra del alfabeto, es una especie de acróstico. Donde quiera que se refiera a la mujer sustitúyela por cónyuge.*

«Mujer ejemplar, ¿dónde se hallará?  
¡Es más valiosa que las piedras preciosas!  
Su esposo confía plenamente en ella  
y no necesita de ganancias mal habidas.  
Ella le es fuente de bien, no de mal, todos  
los días de su vida.  
Anda en busca de lana y de lino, y  
gustosa trabaja con sus manos.  
Es como los barcos mercantes, que traen  
de muy lejos su alimento.  
Se levanta de madrugada, da de comer a su familia  
y asigna tareas a sus criadas.  
Calcula el valor de un campo y lo compra;  
con sus ganancias planta un viñedo.  
Decidida se ciñe la cintura y se apresta para el trabajo.  
Se complace en la prosperidad de sus negocios,  
y no se apaga su lámpara en la noche.  
Con una mano sostiene el huso y con la otra tuerce el hilo.  
Tiende la mano al pobre, y con ella sostiene al necesitado.  
Si nieva, no tiene que preocuparse de su familia,  
pues todos están bien abrigados.

*Las colchas las cose ella misma, y se viste  
de púrpura y lino fino.  
Su esposo es respetado en la comunidad;  
ocupa un puesto entre las autoridades del lugar.  
Confecciona ropa de lino y la vende; provee  
cinturones a los comerciantes.  
Se reviste de fuerza y dignidad, y afronta  
segura el porvenir.  
Cuando habla, lo hace con sabiduría;  
cuando instruye, lo hace con amor.  
Está atenta a la marcha de su hogar,  
y el pan que come no es fruto del ocio.  
Sus hijos se levantan y la felicitan; también  
su esposo la alaba:  
“Muchas mujeres han realizado proezas,  
pero tú las superas a todas”.  
Engañoso es el encanto y pasajera la belleza;  
la mujer que teme al Señor es digna de alabanza.  
¡Sean reconocidos sus logros, y públicamente  
alabadas sus obras!» (Proverbios 31: 10-31)*



**174** *Enamórate bien*

## Referencias Bibliográficas

1. Dean R. Hoge, *et al.*, «Adolescent Religious Socialization: A Study of Goal Priorities According to Parents and Religious Educators», *Review of Religious Research*, (23 de marzo de 1982): pp. 26-304; Dean R. Hoge, Gregory H. Petrillo y Ella I. Smith, «Transmission of Religious and Social Values from Parents to Teenage Children» *Journal of Marriage and the Family*, 44 (agosto de 1982): pp. 569-580.
2. William C. McCready, «Faith of Our Fathers: A Study of the Process of Religious Socialization» (tesis doctoral, Universidad de Illinois, Chicago, 1972).
3. Informe especial del Departamento de Justicia: *Intimate Partner Violence* (Washington, D. C.: U. S. Government Printing Office, 2001).
4. *Ibid.*
5. Stephen Genuis, «The Dilemma of Adolescent Sexuality: "The Onslaught of Sexually Transmitted Diseases"» *Journal of the Society of Obstetricians and Gynaecologists of Canada* 15 (junio/julio de 1993), n° 5, p. 556.
6. Felicity Barringer, «Viral Sexual Diseases Are Found in One in Five in the U. S.» *New York Times*, 1 de abril de 1993, p. A1.
7. Barbara Reed, *et al.*, «Factors Associated with Human Papiloma Virus Infection in Women Encountered in Community-Based Offices», *Archive of Family Medicine* 290, 2 (diciembre de 1993): 1239.
8. Susan C. Weller, «A Meta-Analysis of Condom Effectiveness in Reducing Sexually Transmitted HIV», *Social Science and Medicine* (junio de 1993), 36, pp. 1635-1644.
9. Noticias UTMB, Facultad de Medicina, Universidad de Texas, Galveston, 7 de junio de 1993.
10. «Teens Delay Sex», *USA Today*, 16 de marzo de 2005.
11. Desmond Morris, *Intimate Behavior* (New York: Random House, 1971).
12. *Ibid.*
13. Larry L. Bumpass, James A. Sweet y Andrew Cherlin, «The Role of Cohabitation in the Lives of Young Adults», *American Sociological Review*, 58 (1993), 4, pp. 597-617.

## Referencias Bibliográficas 175

- tation in Declining Rates of Marriage», *Journal of Marriage and the Family* 53 (1991): pp. 913-927.
14. Les Parrott III y Leslie Parrott, *Saving Your Marriage Before it Starts: Seven Questions to Ask Before (and After) You Marry* (Grand Rapids: Zondervan, 1995), pp. 81-89.
  15. *Ibid.*
  16. Susan Heitler, *The Power of Two: Secrets to a Strong and Loving Marriage* (Oakland: New Harbinger Publications, 1997), pp. 107-125.
  17. Howard J. Markman, Scott M. Stanley, y Susan L. Blumberg, *Fighting for Your Marriage: Positive Steps for Preventing Divorce and Preserving a Lasting Love* (San Francisco: Jossey Bass, 1994), pp. 26-49. Este libro ofrece detalles acerca de estos cuatro patrones y de los métodos de identificación y eliminación de los patrones negativos en una relación.
  18. Estas estadísticas publicadas en: [www.womenofsubstance.org/sexabuse.htm](http://www.womenofsubstance.org/sexabuse.htm).
  19. *Ibid.*
  20. T. Sorenson y B. Snow, «How Children Tell: The Process of Disclosure in Child Sexual Abuse», *Child Welfare* (1991) LXX: 3-15.
  21. Robert T. Michael, John H. Gagnon, Edward O. Laumann, y Gina Kolata, *Sex in America: A Definitive Survey* (Nueva York: Warner Books, 1994).
  22. Larry A. Bugen, *Love and Renewal: A Couple's Guide to Commitment* (Oakland: New Harbinger Publications Inc., 1990).
  23. Robert Sternberg, «A Triangular Theory of Love», *Psychological Review* 93 (1986): pp. 119-135.
  24. Allen Parducci, «Value Judgments: Toward a Relational Theory of Happiness», en: J. Richard Eiser, ed., *Attitudinal Judgment* (Nueva York: Springer-Verlag, 1984).
  25. James Dobson, *Life on the Edge: A Young Adult's Guide to a Meaningful Future* (Dallas: Word Publishing, 1995), pp. 102-104.

