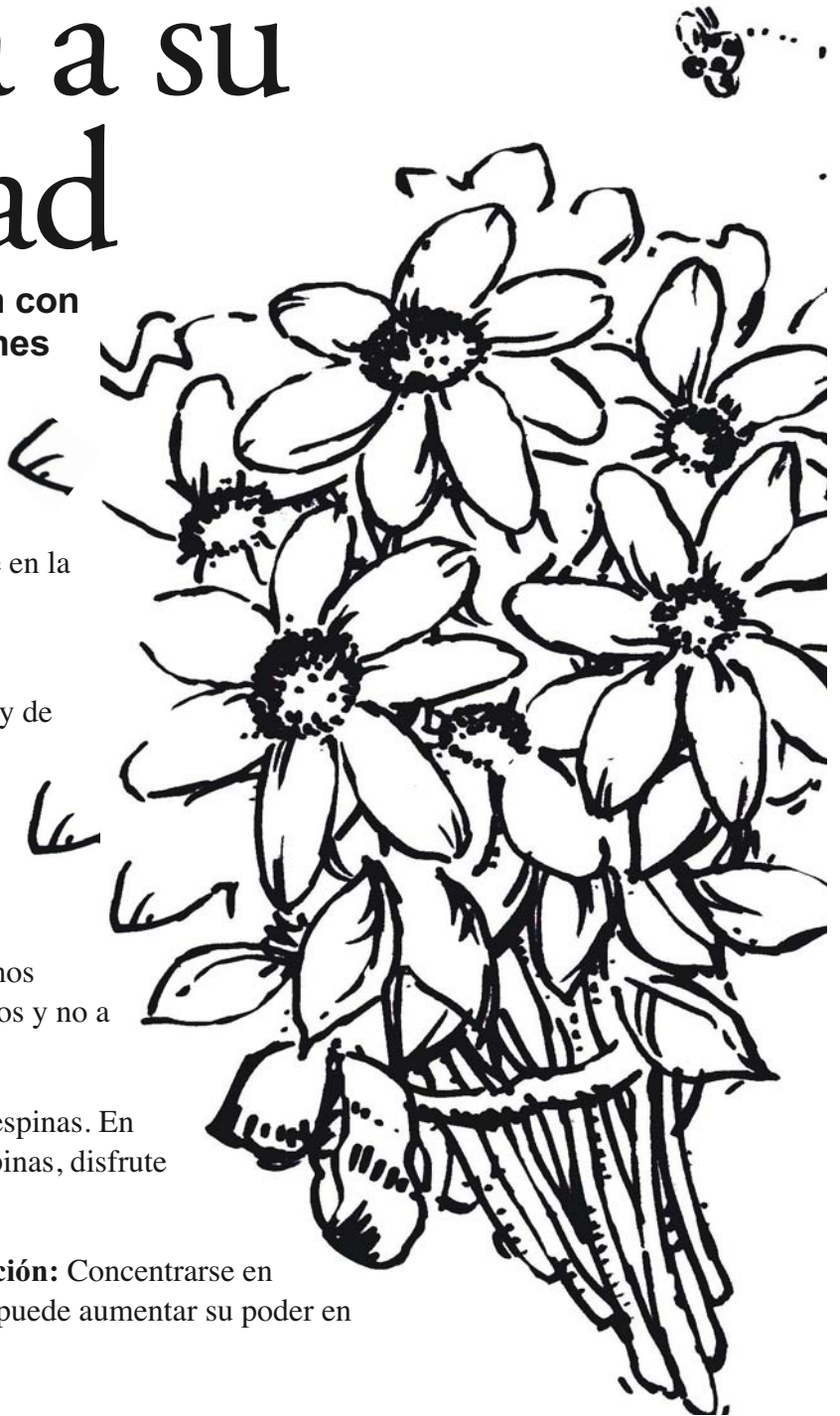


# Sirva: Retribuya a su comunidad

Prepárese para trabajar en el jardín con esta recopilación de consejos, planes y recomendaciones prácticas.

Repaso — Principios orientadores para el matrimonio

- **Busque la luz:** Hay más verdad en la luz que en la oscuridad.
- **Preste atención a sus sentimientos:** Si nos concentramos en los sentimientos de tensión y de enojo, esos sentimientos crecerán.
- **Hable pacíficamente:** Tener pensamientos pacíficos nos prepara para relacionarnos con amabilidad y avanzar en nuestras relaciones.
- **Quite las malezas de su propio jardín:** Somos responsables de cambiarnos a nosotros mismos y no a nuestros cónyuges.
- **Controle sus expectativas:** las rosas tienen espinas. En lugar de perder el tiempo maldiciendo las espinas, disfrute de la rosa.
- **Cuando su alma hable, preste mucha atención:** Concentrarse en las experiencias y los sentimientos positivos puede aumentar su poder en nuestras vidas.



## Cómo darse mutuamente y a la comunidad

Cuando nuestros jardines son productivos, es bueno compartir los frutos de nuestro trabajo con los demás. Así como pueden compartir sus tomates y calabacines con vecinos o juntar un ramo de flores para levantar el ánimo de un amigo, también deberían trabajar como una pareja para contribuir a su comunidad. Nuestros matrimonios se fortalecen cuando nos servimos uno al otro y a aquellos que nos rodean. Compartir nuestro tiempo y nuestros recursos puede hacer que nuestro mundo florezca.

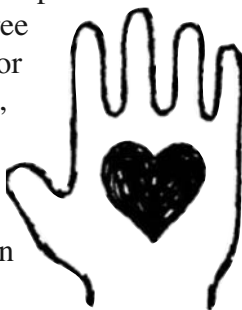
### 1. Sirva a su cónyuge

*¿Para qué vivimos, si no para hacernos la vida más llevadera los unos a los otros?*

– George Eliot

Vivimos en un mundo donde las necesidades y los deseos individuales son protagonistas. A muchas personas les preocupa más el “yo,” “mis derechos” o “qué me hace feliz” que su cónyuge y su matrimonio. Los matrimonios decentes implican servicio y sacrificio. En los matrimonios saludables, en muchas ocasiones uno renuncia a algo que podría haber sido un deseo personal por el bien del matrimonio.

Servir implica preocuparse menos por lo que podamos obtener de una relación que por lo que podamos aportarle. En efecto, el experto en relaciones C. Terry Warner cree que la constante preocupación por uno mismo es una carga enorme, mientras que olvidarse de uno mismo significa libertad en las relaciones. En ningún caso esto ocurre con más frecuencia que en las relaciones matrimoniales.



#### Conozca estas historias:

##### Historia 1: El llamado de atención de Gary

Gary Smalley, escritor y terapeuta matrimonial, relata que se dio cuenta temprano en su matrimonio que no todo era como él deseaba que

fuera. Descubrió que los desacuerdos y los conflictos entre él y su mujer estaban creciendo. Fue por ese entonces que asistió a un seminario donde escuchó un mensaje que le cambió la vida. El punto central del mensaje era este: si está irritado con su cónyuge y con muchas cosas en su relación matrimonial, tal vez sea porque uno esté fundamentalmente centrado en sí mismo y primordialmente cuidando sus propios intereses (Smalley, “Para mí, era un certificado de ‘muerte en vida,’” *Homes of Honor*, Otoño de 1997, pp. 1-2).

Smalley tomó ese mensaje como un llamado de atención, como una invitación a poner en alerta dramáticamente sus actitudes y acciones. Cambió sus sentimientos hacia su esposa y su matrimonio. Comenzó a concentrarse en servir a su esposa y en sacrificarse por su matrimonio. Esto provocó una diferencia abismal.

##### Historia 2: Robertson y Muriel McQuilkin

A principios de la década de 1980, Robertson McQuilkin era el director de la Universidad y Seminario Columbia Bible de Carolina del Sur. Tenía unos cincuenta años y estaba en la cumbre de su carrera. Fue alrededor de esa época que comenzó a notar que la memoria de su esposa empezaba a fallar en pequeñas cosas. No transcurrió mucho tiempo antes de que a Muriel le diagnosticaran de Alzheimer.

Unos pocos años después del diagnóstico de Muriel, Robertson decidió que ella necesitaba su cuidado a tiempo completo y que ya no podía ocupar el cargo de director de la universidad. Acerca de esa decisión escribió: “Cuando llegó el momento, la decisión fue firme. No hacía falta un gran cálculo. Era una cuestión de integridad. ¿Acaso no había prometido, 42 años antes, ‘en la salud y en la enfermedad...hasta que la muerte nos separe?’ Sin embargo, no se trataba de un deber deprimente al cual me había resignado estoicamente. Era justo. Después de todo, ella había cuidado de mí durante casi cuatro décadas con maravillosa devoción; ahora era mi turno.” (McQuilkin, “Living by Vows,” *Christianity Today*, 8 de oct. de 1990, p. 40).

Robertson decidió servir a su esposa en vez de servirse a sí mismo.

Estar dispuesto a servir a su cónyuge en pequeña y gran medida mejorará su matrimonio. La investigación de Scott Stanley y Howard Markman indica que las personas que estaban más a gusto con la idea de servir a su cónyuge y de sacrificarse por su matrimonio eran también, generalmente, las más felices, las más dedicadas y las que más compartían cosas con sus cónyuges.

### Reflexión:

Tómese unos minutos para responder a estas preguntas:

- ¿Siente satisfacción al hacer cosas por su cónyuge, incluso cuando significa renunciar a algo que quiere para usted?
- Piense en la última vez que dejó su propio interés de lado por el bien de su cónyuge o del matrimonio. ¿Cómo se sintió?
- ¿Qué cosas hace su cónyuge para servir y bendecir su vida?
- ¿Qué cosas hace su cónyuge por usted que haya empezado a dar por sentado (por ejemplo, hacer una comida, limpiar el baño, arreglar algo de la casa que esté roto, ajustar el horario de trabajo para llevar a un hijo enfermo al médico, escuchar atentamente cuando usted le comparte sus sentimientos sobre un problema importante)?
- Pídale a su cónyuge que comparta un medio específico para servirlo y esfuércese por complacerlo/a.

**Punto Clave:** Servir y sacrificarse por su cónyuge saludablemente fortalecerá su matrimonio.

*El servicio y el sacrificio son las expresiones máximas de la acción amorosa dedicada porque requieren que demuestre con acciones lo que realmente siente cuando manifiesta estar comprometido.*

– Scott Stanley

## 2. Encuentre un objetivo en común

*Somos dos enredaderas enlazadas...  
prendidas de único tronco, demasiado  
parecidas y unidas como para discernir los  
cambios en nuestro crecimiento.*

– Walter Benton

El matrimonio nos da la oportunidad de trabajar con nuestro cónyuge para incorporar ideales y metas importantes a nuestra vida.

Los cónyuges en los matrimonios saludables tienen objetivos e ideales que les brindan un propósito y un sentido a sus matrimonios. Un buen matrimonio se puede construir a través de la búsqueda de una serie de metas dignas como: 1) criar niños responsables, 2) participar activamente en la sociedad, la escuela o la iglesia, 3) cuidar el medio ambiente, o 4) desarrollar talentos compartidos y utilizarlos al servicio de los demás.

Algunos llaman declaración de objetivos a una declaración de intenciones en común. Por ejemplo, una declaración de objetivos de una pareja es “compartir su amor por el arte nativo americano.”

Reflexione acerca de la siguiente historia narrada en el libro de Fowers, *Beyond the Myth of Marital Happiness* (Más allá del mito de la felicidad conyugal).

### Historia 3: Wendy y Al

Wendy y Al llevaban veinte años de casados. Sentían que la relación se había vuelto vacía y sin sentido. Buscaron asesoramiento con Fowers como último recurso antes de presentar la demanda de divorcio. Pensaban que no debían seguir casados a menos que pudieran desarrollar una relación de mayor compenetración a nivel emocional. Fowers comenzó a trabajar con ellos para mejorar sus habilidades de comunicación. También resolvieron algunos problemas importantes del pasado y mejoraron sus habilidades para la crianza de sus hijos. Pero, al parecer, Wendy y Al no estaban desarrollando la intimidad profunda y la comunicación abierta que pretendían.

Después de varios meses de consulta, le dijeron a Fowers que habían decidido iniciar juntos un negocio de comercialización de arte americano. Era un área donde los dos tenían un fuerte interés y un deseo de compartir esta labor artística. También parecía representar un compromiso renovado del uno con el otro.

Unas semanas después de que anunciaron que iban a comenzar juntos un negocio, empezaron a agradecerle a Fowers por su ayuda y a decirle que pensaban que habían terminado con la terapia. Esto le resultó sorprendente a Fowers ya que no le parecía que alguna vez hubieran realmente cumplido su objetivo original de intimidad emocional más profunda. Fowers respetó su deseo, hizo un resumen de sus logros y les deseó lo mejor.

Se hizo evidente para Fowers que Wendy y Al habían “encontrado otro camino aparte de ahondar en la intimidad para lograr un buen matrimonio. Descubrieron que su participación conjunta en un proyecto le dio a su matrimonio un sentido más profundo y duradero del que podría darle la intimidad emocional por sí misma” (p. 46). Su matrimonio cobró una nueva dimensión cuando decidieron trabajar juntos hacia una meta en común.

Fue a través de su trabajo con Wendy y Al que Fowers aprendió que a pesar de que la terapia ayuda a algunos, “la conexión del uno con el otro se hizo mucho más fuerte por su búsqueda apasionada de un interés en común” (p. 47). También comprendió que “ser capaz de comunicarse en forma positiva y abierta es muy valioso, pero tener algo sobre lo que valga la pena hablar es igual de importante” (p. 47).

### Reflexión:

- ¿Siente que usted y su cónyuge son un equipo?
- ¿Cuándo tiene mayor sensación de que son un equipo?
- ¿En qué tipo de proyectos o causas participan juntos usted y su pareja?
- ¿Qué proyectos específicos les gustaría realizar juntos la semana próxima (y después) que fomenten un mayor sentido de unión en su matrimonio? Actúen en consecuencia.

### Punto Clave:

- El matrimonio puede ser una relación que proporcione pertenencia, sentido y propósito a través de la búsqueda de metas comunes.
- Perseguir una misión o un objetivo compartido significativo como pareja es fundamental para un buen matrimonio.
- Los matrimonios se fortalecen buscando proyectos y causas comunes.



### 3. Servir juntos a los demás

*La vida nos ha enseñado que el amor no consiste en la mutua contemplación, sino en mirar juntos en la misma dirección.*

– Antoine De Saint-Exupery

Las investigaciones indican que las personas que sirven son las que tienen vidas significativas. Pueden trabajar para proteger el ambiente, criar niños buenos, mejorar la educación o consolar a quienes se sienten agobiados. ¡Hay tantas maneras de servir como gente diferente!

Martin Seligman, autor del libro *Felicidad Auténtica*, dice que la buena vida consiste en identificar nuestras fortalezas y usarlas para servir a los demás.

Cada individuo ha sido bendecido con algunas fortalezas y cada matrimonio tiene algunas fortalezas en común. El uso de las fortalezas individuales y de las fortalezas compartidas para servir a los demás, impulsará a que su matrimonio florezca.

#### Considere estas historias:

##### Historia 4: David y Karin Gill

A David y a Karin Gill siempre les ha apasionado ayudar a los jóvenes a ser ciudadanos exitosos y productivos. Y con cinco hijos propios, tuvieron bastante experiencia práctica. Después de 40 años de casados y de toda una vida dedicada a la venta de repuestos, David y Karin decidieron continuar sirviendo juntos a la gente joven.

Se ofrecieron como voluntarios misioneros de su iglesia. Su responsabilidad era establecer un ministerio para adultos jóvenes solteros en Stuttgart, Alemania. Los Gill pasaron 18 meses en Alemania, con sus propios medios, trabajando con adultos jóvenes. A pesar de que disfrutaban enormemente conocer y enseñar a estos adultos jóvenes, encontraron una bendición oculta en su servicio. Su propio matrimonio se hizo más fuerte a medida que trabajaban juntos para servir a los jóvenes de Stuttgart.

Acerca de sus experiencias como misioneros, los Gill dijeron: “Ser de ayuda para los demás fue la

parte más gratificante para nosotros. Pero a través de ese proceso, llegamos a amarnos aún más. Servir juntos cambia una pareja. No se puede abandonar semejante servicio sin haber cambiado su propia vida. Fue una dicha volver a casa e informarle a nuestra propia familia el éxito que habíamos tenido. No habíamos tomado decisión a la ligera. Habíamos pasado mucho tiempo preparándolo y planeándolo. Y a pesar de que nuestra misión había llegado a su fin, nos dejó mucho y lo llevaremos con nosotros para el futuro.”

##### Historia 5: Los amigos de Elizabeth

Conocemos a una pareja que quería encontrar la manera de servir en su vecindario. Cuando se presentaron a sus vecinos, descubrieron que la mujer que vivía al otro lado del callejón era una inmigrante viuda de unos 80 años llamada Elizabeth. Cuando la conocieron, sintieron un amor instantáneo por ella.

Como la familia de Elizabeth vivía lejos, la pareja se comprometió a proporcionarle el apoyo y la amistad que Elizabeth necesitaba.

Cada semana durante el verano le cortaban el césped. Cuando horneaban comidas que a Elizabeth le gustaban, le llevaban un poco. Cada fin de semana controlaban si necesitaba que le hicieran algún trabajo ocasional: arreglar una luz, reparar un desagüe en la cocina o pintar algún cuarto. Casi todas las semanas había algún trabajo pequeño que Elizabeth necesitaba, pero que no podía hacer por sí sola.

A menudo, cuando la pareja salía a cenar invitaban a Elizabeth a que los acompañara. A veces comían hamburguesas y a veces algo más elegante. Pero Elizabeth siempre estaba encantada de ser parte de la salida.

De hecho, de vez en cuando Elizabeth invitaba a la pareja a su casa a cenar alguna comida elaborada. Habitualmente compartía sus pasteles con sus nuevos amigos. Celebraban juntos las fiestas, que de otra manera ella pasaría sola. Adoptó a la familia de ellos como si fuera su propia familia.

Con el paso de los años la amistad creció. Elizabeth tenía la ayuda práctica que necesitaba y la amistad que anhelaba.

Al principio la pareja consideraba que sus esfuerzos eran una manera de ayudar. Con el tiempo la relación de la pareja con Elizabeth se convirtió en una parte importante de sus vidas. Les encantaba escucharla contar historias. Tomaban nota de sus palabras sabias. Aprendieron sus recetas. Estaban fascinados con su amplitud de conocimiento y su entusiasmo por la vida. Disfrutaban de su amistad.

Después de seis años de amistad, Elizabeth se enfermó. Le diagnosticaron un caso avanzado de cáncer. Falleció un mes después del diagnóstico. Antes de morir les regaló una silla adorable que había tapizado ella misma para la pareja. La silla se posa orgullosamente en su casa. Y su amor por Elizabeth continúa bendiciendo sus vidas y su matrimonio.

Existen muchas maneras en que las parejas pueden servir a los demás. Aquí hay algunas ideas. Tómese algunos minutos para agregar sus propias ideas a la lista.

Cuidar de un/a vecino/a viudo/a	Ofrecerse voluntariamente como anfitrión para programas, conciertos o fogones religiosos, etc.
Cortarle el césped a un vecino o a alguna otra persona	Cocinar algo para un vecino y llevárselo
Cuidar de los hijos de una madre joven mientras ella hace mandados	Visitar hospitales de niños y ser voluntario para leerles historias a los niños
Visitar a los vecinos	Ser voluntario para recaudar fondos para un hospital de niños u otra buena causa
Invitar a salir a cenar a un vecino o amigo	Trabajar con su iglesia o comunidad local para recolectar mantas, sombreros, calcetines, etc. infantiles para donar a su hospital de niños local
Invitar a cenar a un amigo o vecino	Ser voluntario de la Asociación Caminando Juntos, la Asociación Americana del Corazón, etc.
Intercambiarse el cuidado de los niños (con otra pareja con hijos)	Ser voluntario en un proyecto de 4-H (Maestros jardineros, planificación de una carrera popular de 4-H, etc.)
Adoptar a un universitario durante un semestre	Trabajar en la guardería infantil de la iglesia
Participar en un proyecto de servicio grupal (local o en el extranjero)	Visitar a un/a anciano/a o a alguien que esté solo/a
Ser voluntario para ayudar en un evento anual escolar (por ejemplo, la venta de pasteles, una feria americana, la cena de graduación, una noche familiar, etc.)	Mandar una carta inspiradora a alguien (mensualmente u ocasionalmente)
Patrocinar un evento juvenil para una actividad de la iglesia	Sacar la basura del vecino
Regalar una sonrisa	Dar un abrazo a alguien en la iglesia
Escuchar a alguien	

### **Reflexión:**

- ¿Tienen usted y su pareja alguna forma de convertir al mundo en un mejor lugar?
- ¿Le atrae alguna forma de servir?
- Identifique al menos una manera en la que usted y su pareja puedan servir juntos y luego hágalo.

**Punto Clave:** Escoger servir juntos mejora nuestras vidas y hace más fuertes nuestros matrimonios.

### **Cada uno de nosotros puede trabajar para obtener una cosecha generosa**

Las enseñanzas adicionales le proporcionarán muchas más ideas para desarrollar un jardín matrimonial saludable. Puede encontrar muchos más modos de construir el jardín de sus sueños en estas enseñanzas.

### **Reflexión final:**

¿Qué hará esta semana para servir a su pareja y a las personas de su entorno? Enumere algo que le gustaría hacer para cada uno. Realice un plan específico y practíquelo mentalmente, es decir, viva anticipadamente la experiencia.

Por ejemplo, puede decidir lavar el auto de su pareja, hacer la comida favorita de su pareja o hacer algún trabajo en la casa que usualmente hace su pareja. También puede unirse a una sociedad orientada al servicio o a un grupo de su iglesia, o puede decidir trabajar con su pareja para mejorar la vida de alguien más de otra manera. Visualice las cosas específicas que hará. Imagine la posible respuesta. Prepárese para manejar cualquier dificultad. Mentalmente, practique la realización de su plan varias veces.

El Servicio de Extensión Cooperativa de Arkansas ofrece sus programas a todas las personas elegibles independientemente de la raza, el color, la nacionalidad, la religión, el género, la edad, la discapacidad, el estado civil la condición de veterano o cualquier otra condición protegida por la ley, y es un Empleador de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades.

Universidad de Arkansas, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los gobiernos de los condados que cooperan.

