


CAPÍTULO 3

Tensiones en el hogar.



Actualmente muchos hombres creen que conocen a sus esposas solo por vivir bajo el mismo techo. Sin embargo, la realidad es que para entender a una mujer en su totalidad, se necesita algo más que la mera convivencia; se necesita disposición y tiempo para indagar en lo más profundo de su ser.

El hombre debe estar dispuesto a dedicar esfuerzo y atención genuina a su mujer. Se requiere una investigación paciente y compasiva de sus sentimientos, tensiones, angustias y preocupaciones.

Es en esa exploración íntima donde el hombre descubrirá las debilidades y fortalezas de su pareja. No se trata de buscar defectos para criticar o aprovechar, sino de comprender qué la hace vulnerable y qué la fortalece.

Pero también es esencial que el hombre aprenda a discernir qué acciones o palabras pueden decepcionar o destruir emocionalmente a su pareja. Cada palabra tiene el poder de sanar o lastimar, y es crucial ser consciente de ello. El respeto y la empatía deben guiar cada interacción, evitando heridas innecesarias.

Asimismo, saber cómo animarla y elevar su autoestima es fundamental para fortalecer el vínculo. Un cumplido genuino, un gesto de apoyo o simplemente estar allí cuando más se necesita puede marcar una gran diferencia en su bienestar emocional.

Por otro lado, hay momentos en los que será necesario realizar una confrontación sabia y constructiva.

La labor de una ama de casa puede ser una experiencia llena de desafíos y frustraciones. La rutina diaria, el cuidado del hogar y la familia pueden llegar a abrumar incluso a la más valiente de las mujeres. Sin embargo, detrás de esa

aparente simplicidad se esconde un rol que merece el más profundo respeto: el de esposa y madre.

Ser esposa y madre implica una dedicación inquebrantable, un amor desinteresado y una entrega total hacia aquellos que amamos. Es un rol que va más allá de las tareas domésticas, y que implica la formación de seres humanos, el apoyo emocional y el sostén del hogar.

Para comprender el verdadero valor del trabajo de una ama de casa, nada mejor que caminar en sus zapatos por unos días.

Es en ese intercambio de roles temporales que podemos apreciar la importancia de su labor, valorar su dedicación y empatizar con sus desafíos diarios.

Esta fue la experiencia que nos relata David Hormachea en su libro.

En resumen:

Cuidé de mis cuatro hijos por un mes, mientras mi esposa tomaba sus primeras vacaciones en 9 años.

Diariamente hacía un sacrificio por mantener todo ordenado, pero no obtenía buenos resultados, los niños pronto ponían todo en su propio orden.

También descubrieron que papá no era tan paciente y cercano a ellos, así que empezaron a extrañar a mamá. Esto provocó más estrés en casa, y ellos se pusieron más sensibles, desesperados y ansiosos.

Los primeros días buscaba con afán donde estaban todas las cosas y me sentía perdido en un territorio que no me era familiar.

Lo primero que aprendí fue que debía involucrarme más en la vida de hogar.

No terminaba de atender a uno cuando el otro me llamaba, y el otro lloraba. Después de horas de trabajo parecía no haber hecho nada.

Si mi esposa hubiera llegado al final de la jornada y actuara como muchos maridos, me hubiera recriminado porque la casa estaba sucia y desorganizada y me hubiera preguntado ¿qué hice todo el día?

Después me fui organizando en mis labores y tuve que hacer muchos cambios, no podía leer ni un libro, mirar la tv, incluso empecé a bañarme en la noche cuando los niños dormían.

Salía a jugar con ellos esperando que llegaran cansados a casa, pero quién estaba agotado y sin energías era yo.

Incluso debía planear muchos detalles si quería salir a comer con ellos fuera de casa (ropa extra, mantas ubicación en el auto. etc.)

Me convencí del inmenso sacrificio que hacen las madres. Me persuadí de las labores extenuantes y que suplir a los niños en todas sus áreas era sumamente exigente. *Noté que poco a poco aumentaba mi nivel de frustración.*

A la tercera semana estábamos todos desesperados.

Poco a poco sentí el cambio. Mis hijos se me metieron más en el corazón y disfrutaba de cada momento. Ahora los contemplaba mientras dormían y entendía por qué mi esposa lo hacía.

Los niños la extrañaban, y sentí que debía dedicarles más tiempo para llenar ese vacío de mí. Me volví más tierno y comprensivo, y comencé a tener más conexión con ellos.

Creo que esta experiencia me enseñó a conocer más a mi esposa, y valorar su inmenso trabajo en el hogar, y la entrega y sacrificio por los niños.

Las decepciones más grandes en la vida de muchas mujeres suelen estar relacionadas con una dinámica conyugal enfermiza y la falta de apoyo por parte de sus esposos. No hay nada más descorazonador que tener un esposo impasible, (incapaz, insensible) despreocupado y que ignora por completo las necesidades emocionales y físicas de su compañera. Esta situación se agrava aún más cuando la mujer también debe enfrentar la responsabilidad de trabajar fuera del hogar, lidiando con la doble carga de responsabilidades y la insensibilidad e incomprensión por parte de los hombres.

Y peor aun cuando los hijos crecen entran en la adolescencia, y requieren de reglas firmes, que muchas veces las madres tienen que afrontar solas sin el respaldo del hombre en el hogar.

En un hogar hay muchas tormentas, que son necesarias afrontarlas unidos en amor. Cómo las Enfermedades, tristezas, maduración de carácter y temperamento de los hijos, decepciones y trabajo y mas trabajo.

No es justo que las madres tengan que asumir toda esta carga solas o al lado de un hombre que no tenga la capacidad de entender, empatizar, y percibir con sabiduría los batallas que están por lidiar en su hogar.

En esta sociedad moderna, se hace evidente la necesidad de hombres compasivos, aquellos que son capaces de comprender y observar la presión y el estrés que enfrenta su pareja, y que están dispuestos a ofrecer su apoyo incondicional en lugar de ser críticos y ásperos. Una mujer no puede sentir que tiene valor y dignidad en su relación si su esposo, quien dice amarla, no se preocupa genuinamente por sus frustraciones y sentimientos, y peor aún, si reacciona con enojo y desprecio, lo que solo le causa más dolor y lágrimas.

El verdadero amor y respeto en una relación conyugal requieren empatía y comprensión mutua. Los hombres deben ser conscientes de que sus palabras y acciones pueden afectar profundamente a sus parejas y que, al mostrar empatía y apoyo, pueden fortalecer el vínculo emocional y el bienestar general de ambos. El amor no solo se trata de decir palabras bonitas, sino de demostrar el afecto y la preocupación a través de actos y gestos cariñosos.

Las mujeres merecen sentirse valoradas, escuchadas y comprendidas en sus relaciones conyugales. Un esposo compasivo puede brindar consuelo en momentos de dificultades, y trabajar junto a su pareja para superar los desafíos de la vida. Esta colaboración mutua en la relación puede construir un ambiente

de confianza, apoyo y amor inquebrantable, lo que permite a la mujer encontrar su valía y dignidad como individuo.

Con todo esto, esta realidad de insatisfacción y cansancio es un asunto serio al que debemos atender. Es cierto que no podemos actuar con la perfección que deseáramos, pero tampoco podemos exigir de nuestros esposos que trabajen a nuestro ritmo y bajo nuestra perspectiva.

Aquí te presento cuatro formas en las que podemos agotarnos y experimentar frustración en la vida, junto con una perspectiva alentadora para encontrar el descanso y el propósito:

Control: El deseo de controlar a las personas y situaciones en nuestras vidas puede agotarnos y dejarnos frustrados. En lugar de creer que podemos tener el control total, podemos encontrar descanso al confiar en Dios y ceder nuestras vidas a Su voluntad.

Comodidad personal: Centrarse demasiado en nuestras propias necesidades y placeres puede llevarnos a sentirnos insatisfechos. Aprender a negarnos a nosotros mismos y servir a los demás, incluso cuando sacrificamos comodidades personales, puede traer un sentido más profundo de satisfacción.

Comparación: Compararnos constantemente con otros, especialmente en la era de las redes sociales, puede ser agotador y perjudicial para nuestra vida espiritual. En lugar de buscar la aprobación de los demás, encontrarás paz al centrarte en agradar a Dios y vivir conforme a Su voluntad.

Confusión de prioridades: Vivir sin una clara comprensión de nuestras prioridades puede llevarnos a sentirnos perdidos y abrumados. Al poner a Dios y Su reino en primer lugar en nuestras vidas, encontraremos el enfoque y la dirección adecuados para vivir con propósito y paz.

Recuerda que Dios tiene el poder de cambiar nuestros corazones y ayudarnos a vivir una vida llena de significado y descanso. Confiemos en Él y permitamos que Su guía y amor nos lleven hacia una vida plena y satisfactoria.

Para ti, querida madre agotada, hay un mensaje alentador y sencillo en Isaías que nos dice:

Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán.

Isaías 40:31

Levantar alas como las águilas y correr sin fatiga suena maravilloso, pero el proceso de esperar requiere morir a uno mismo, rendir nuestros deseos y metas a Dios, y depositar toda nuestra confianza en Él. Implica sembrar para el Espíritu y ejercer diariamente la misma fe que Dios nos dio para nuestra salvación.

Cada día, en las tareas cotidianas como cambiar pañales o limpiar, así como en los momentos difíciles como las crisis de comportamiento o las noches sin dormir, no te desanimes y persevera en hacer el bien. Confía en que esperar en Jehová traerá fuerza y aliento para seguir adelante.



Querido Dios:

Gracias por el hogar que me das, donde me enseñas a entregar mi vida en sacrificio por los míos. Ayúdame a recordar que no me corresponde tener todo bajo control, sino que tú eres mi fortaleza, mi guía y mi camino. Solo tú tienes perfecto cuidado de nosotros.

Enséñame a disfrutar de mis prioridades, como conocerte, amarte y escucharte. A buscar tu reino sobre todas las cosas y a guiar a mis hijos a tener también esta realidad en su vida.

amén

Preguntas de reflexión

1. ¿Qué crees que se necesita para conocer verdaderamente a tu pareja en su esencia íntima? ¿Cuáles son las barreras que impiden esta comprensión profunda?
2. ¿Has experimentado alguna vez una confrontación sabia y constructiva en tu relación? ¿Cómo influyó esta confrontación en la mejora de la comunicación y la conexión emocional con tu pareja?
3. ¿Has tenido la oportunidad de intercambiar roles temporales con tu pareja para comprender mejor sus responsabilidades y desafíos? ¿Qué aprendiste de esta experiencia?
4. Planea una lista de sincera de sentimientos que te gustaría compartir con tu pareja respecto a tus cargas y desalientos del día a día en el hogar.
5. Encuentra un momento oportuno para compartir algunos aspectos de tu lista con él.
6. Pregúntale regularmente de qué manera específica puedes ser tu una ayuda para el en sus cargas, frustraciones y tensiones.
7. Agradece al Señor, por todas tus necesidades, antes de ver el vacío que producen en tu vida.

Recuerda que nuestras tristezas, vacíos, y tormentas. Nos acercan más a conocer su carácter y apoyarnos en él. Es su misericordia que nos atrae a depender de él.



TU GUÍA ESPIRITUAL

Salmo 127:1: "Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican; si Jehová no guardare la ciudad, en vano vela la guardia."

Proverbios 24:3-4: "Con sabiduría se edificará la casa, y con prudencia se afirmará; y con ciencia se llenarán las cámaras de todo bien preciado y agradable."

Efesios 5:21: "Someteos unos a otros en el temor de Dios."

Efesios 5:25: "Maridos, amad a vuestras mujeres, así como Cristo amó a la iglesia, y se entregó a sí mismo por ella."

Efesios 5:33: "Pero también cada uno de vosotros ame a su mujer como a sí mismo; y la mujer respete a su marido."

Colosenses 3:18-19: "Mujeres, estad sujetas a vuestros maridos, como conviene en el Señor. Maridos, amad a vuestras mujeres, y no seáis ásperos con ellas."

1 Timoteo 5:8: "Pero si alguno no provee para los suyos, y especialmente para los de su casa, ha negado la fe, y es peor que un incrédulo."

Proverbios 14:1: "La mujer sabia edifica su casa; mas la necia con sus manos la derriba."

Josué 24:15: "Y si mal os parece servir a Jehová, escoged hoy a quién sirváis; si a los dioses a quienes sirvieron vuestros padres, cuando estuvieron al otro lado del río, o a los dioses de los amorreos en cuya tierra habitáis; pero yo y mi casa serviremos a Jehová."

Salmo 128:1-2: "Bienaventurado todo aquel que teme a Jehová, que anda en sus caminos. Cuando comieres el trabajo de tus manos, bienaventurado serás, y te irá bien."

2 Corintios 1:3-4: "Bendito sea el Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, Padre de misericordias y Dios de toda consolación, el cual nos consuela en todas nuestras tribulaciones, para que podamos también nosotros consolar a los que están en cualquier tribulación, por medio de la consolación con que nosotros somos consolados por Dios."

Isaías 41:10: "No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia."

Salmos 42:11: "¿Por qué te abates, oh alma mía, y por qué te turbas dentro de mí? Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío."