

**“Amados, amémonos unos a otros,
porque el amor es de Dios”.**
1 Juan 4:7

El AMOR, un don de Dios.

Una de las mayores necesidades del ser humano es la de amar y ser amado. El amor es indispensable para la sobrevivencia pues, sin él, perdemos nuestra vitalidad emocional y física. Cuando experimentamos el amor, sentimos un profundo bienestar que nos afecta física, mental, social y espiritualmente.

La carencia de afecto lleva a mucha gente al divorcio, a los hospitales psiquiátricos y al suicidio. Un niño que no tiene un relacionamiento afectivo con los padres, especialmente con la madre, puede desarrollar disturbios emocionales y presentar inconvenientes en el desarrollo físico. Para mantener relacionamientos saludables, el único remedio es el amor, porque cuando él falta la familia se desmorona en frustración.

1. El origen del amor

“¡Dios es amor!” Él es la fuente de todo amor verdadero. Él tanto amó al mundo que dio a su Hijo” en sacrificio (1 Juan 4:8; Juan 3: 16). Jesús dejó el Cielo para morir por nosotros. Nunca habrá una demostración de amor mayor que esa. La base del amor que debemos tener para con nosotros mismos y para con nuestro prójimo es el amor divino.

2. Lo que el amor no es

El amor no es un sentimiento, que puede desaparecer. Los sentimientos pueden ser alterados por el estado emocional, por los sentidos, por enfermedades, por la actitud del compañero (a), etc. Generalmente la primera atracción entre dos personas se basa en aquello que se siente. Pero cuando la relación llega al matrimonio, ya no debe estar basada sólo en los sentimientos.

Muchas veces se confunde el amor con la ardiente pasión que, al ser probada en las adversidades, se marchita y muere. El resultado son muchas casas amargadas por la decepción y la desilusión. El amor es como una plantita que necesita ser cuidada y nutrida para que no muera. La base de un matrimonio saludable debe ser un principio adoptado por una decisión racional de amar, que parte de una voluntad consagrada a Dios, cueste lo que cueste.

3. Principios del amor verdadero

En una relación de pareja, surgirán momentos de insatisfacción emocional, como si los sentimientos del inicio de la relación hubiesen acabado. De ahí surgen dudas: “¿Será que ya no lo amo?”, “¿Qué es lo que no está funcionando?”

Pero tales momentos forman parte de la relación y es a partir de ahí que elegimos amar. Por eso, los sentimientos no son la guía más segura. Los principios del amor verdadero deben estar en acción.

El amor verdadero viene de Dios.

Si Dios es el origen del amor, cuanto más buscamos conocerlo, más capacitados vamos a estar para amar a nuestro cónyuge.

“¿Qué es necesario para ser feliz?” Amar como Jesús amó, vivir como Jesús vivió, sentir lo que Jesús sentía...”
(Pe Zezinho)

El amor verdadero incluye compromiso.

Por inexperiencia e inmadurez, mucha gente hace promesas románticas que nunca serán cumplidas. Sin compromiso, el amor verdadero no puede desarrollarse.

El matrimonio es muy importante; es necesario que se prepare muy bien antes de comprometerse para siempre.

El amor verdadero es incondicional.

Sólo en un clima de amor incondicional, que conseguimos distender las defensas y permitir la intimidad. Amar sin querer nada a cambio no es natural para el ser humano, pero debemos luchar por eso. No hay nada que apele más al corazón que el amor y la aceptación incondicional.

El amor verdadero nos lleva a amarnos a nosotros mismos.

“Ame a su prójimo como a sí mismo” (Mateo 22:39) “De todos los juicios que hacemos, ninguno es tan importante como el que hacemos de nosotros mismos” (Nathaniel Branden, escritor psicólogo).

La autoestima que incluye confianza y respeto propio nos capacita a lidiar con los desafíos de la vida, sin dejar de ser feliz. La persona que tiene una buena autoestima busca entender y dominar los problemas que surgen; respetar y defender sus intereses y necesidades.

Cuanto mejor esté nuestra autoestima, más conseguiremos tener relaciones saludables con respecto y buena voluntad. Pero no confunda este tipo de amor, con gloriarse a sí mismo a costa del otro. La autoestima no puede ser corrompida por la arrogancia.

El amor verdadero perdona.

Un médico misionero llamado McMillen afirmó que “al decir Jesús que debemos perdonar hasta setenta veces siete, estaba pensando no sólo en nuestras almas, sino en salvar nuestros cuerpos del síndrome de colitis, de enfermedades cardíacas, de la hipertensión arterial y de muchas otras enfermedades”. Nadie es perfecto pero cuando se perdona, el amor es fortalecido.

El amor verdadero respeta la individualidad.

Cuando amamos a alguien de verdad, dejamos que ese alguien sea él mismo, respetando su espacio. No hay necesidad de dominar al otro; es necesario respetar su libertad de pensamiento y de decisiones. Permítale desarrollar su potencial y su identidad propia.

El amor verdadero es generoso.

Su mayor preocupación debe ser la de servir a su compañero (a). Felices son los que se preocupan más en dar que en recibir. El amor busca favorecer al otro, ayudando, aliviando y compartiendo. No es fácil dar amor. Incluso cuando los demás hablan con nosotros, podemos escoger amar.

La supremacía del amor

Es normal que las emociones románticas sean evaporadas por las agitaciones del día a día. Necesitamos saber lidiar con los problemas sin desvalorizarnos a nosotros mismos o a nuestro compañero. Para esto, debemos pedir a Dios que nos enseñe a amar. Compare el texto de abajo con su forma de amar:

“Si yo tuviese el don de hablar en otras lenguas sin haberlas aprendido, y si yo pudiese hablar en cualquier idioma que hay en la tierra o en el cielo, y no tengo amor por otros, sólo estaría haciendo ruido. Si yo tuviese el don de profetizar, y conocer todo lo que sucederá en el futuro, si supiese todas las cosas, y no amase a los otros ¿qué de bueno tendría? Incluso que tuviese el don de la fe, al punto de poder hablar a una montaña y hacerla salir de su lugar, incluso así no valdría absolutamente nada sin amor.

Si yo diese a los pobres todo lo cuanto tengo y fuese quemado vivo por predicar el Evangelio, y aún así no amase a otros, eso no tendría valor alguno. El amor no exige que se haga lo que él quiere. No es irritable, ni ofensivo. No guarda rencor y difícilmente notará el mal que otros le hacen. Nunca está satisfecho con la injusticia, sino se alegra cuando la verdad triunfa. Si usted ama a alguien, será leal para con él, cueste lo que cueste. Siempre creerá en él, siempre esperará lo mejor de él, y siempre se mantendrá de su parte”. (1 Corintios 13: 1-8)

Analice su capacidad de amar

PARA	COLOQUE
Siempre	4
Algunas veces	3
Raramente	1
Nunca	0

01. Demuestro paciencia y bondad cuando surgen situaciones desfavorables. ()
02. Respeto la diferencia de pensamiento de él (de ella), incluso cuando no estoy de acuerdo. ()
03. Elogio su forma de ser. ()
04. Al demostrar actitudes gentiles, hago esto para agradarlo (la). ()
05. Valorizo sus logros, sin sentirme disminuido.
06. Deseo saber la voluntad de mi cónyuge y unirla a la mía, para que ambos nos sintamos realizados. ()
07. Busco llenar sus necesidades, en lugar de exigir que sean satisfechas las mías primero. ()
08. Deseo que las demostraciones de mi cónyuge sean espontáneas. ()
09. Olvido y perdono con facilidad cuando no soy bien tratado (a). ()
10. Perdono fácilmente. ()
11. Asumo la responsabilidad de mis errores sin culpar a mi cónyuge. ()
12. Hago promesas que puedo cumplir. ()
13. Trato de ser fiel y honesto (a) con mi cónyuge diciendo la verdad. ()

Sume todas las respuestas y vea los **resultados**.

Menos de 15 puntos= ¡Señal roja!

Entre 15 y 39 puntos = ¡Señal amarillo!

De 39 puntos para arriba= ¡Señal verde!

Continúe creciendo rumbo a la expresión del verdadero amor. Usted ya puede sentir que sus actitudes positivas en relación a él tienen que ver con un buen relacionamiento.

Describir el amor verdadero puede fortalecer la unión de la pareja, haciéndola apacible y satisfactoria. Este es el trabajo de una vida, pero el desarrollo del amor es esencial para la plenitud propia de la vida y de la felicidad familiar. Ese desarrollo depende de nuestra actitud y no de nuestros sentimientos. Para actuar así, necesitamos acercarnos cada vez más a Dios, porque Él es la única fuente de amor. Que Él le bendiga en esta búsqueda constante.

LEA MÁS acerca del tema estudiado

“Cartas a jóvenes enamorados”. Elena de White, ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN:

1. ¿Cómo demuestra usted su amor en sus relaciones familiares?

2. ¿Qué podría hacer usted para aumentar, día a día, el amor entre usted y la persona que usted ama, como un principio adoptado por la razón? ¿Qué efectos usted cree que esto traerá a su relación?

3. ¿Qué podemos aprender del ejemplo de Jesús al demostrar amor por las personas?

“Dios es amor” está escrito en cada capullo de flor que se abre, en cada tallo de la naciente hierba. Los hermosos pájaros que con sus preciosos cantos llenan el aire de melodías, las flores exquisitamente matizadas que en su perfección lo perfuman, los elevados árboles del bosque con su rico follaje de viviente verdor, todos atestiguan el tierno y paternal cuidado de nuestro Dios y su deseo de hacer felices a sus hijos”.

(EGW. “Camino a Cristo”, p. 10)