

“Los más importantes logros de la vida se consiguen un paso a la vez. Treinta y un días no es mucho tiempo, pero si das pasos diarios, harás progresos. Arlene Pellicane ha transitado el camino y comunica ideas prácticas sobre cómo convertirse en una esposa feliz. Recomiendo este libro a todas las esposas que aspiran a algo mejor”.

—**Dr. Gary Chapman**, editor general de la *Biblia devocional*:
Los lenguajes del amor

“Este libro me cautivó. Página tras página, contiene ejemplos reales de mujeres comunes que descubrieron libertad, gozo y aventura a través de las desafiantes temporadas del matrimonio. La obra está llena de sabiduría, inspira esperanza y nos señala el amor poderoso y transformador de Cristo. ¡Gracias, Arlene!”.

—**Lynn Donovan**, conferencista y autora de *Winning Him Without Words*

“En este nuevo, útil y profundo libro, la popular conferencista y escritora Arlene Pellicane explica el asombroso poder de una esposa feliz. Al igual que con sus demás libros, Arlene es positiva, alentadora y específica, y habla acerca de aspectos reales de la vida. ¡Tomar la decisión de convertirte en una esposa feliz transformará de modo radical tu mundo!”.

—**David y Lisa Frisbie**, directores ejecutivos de The Center for Marriage and Family Studies y escritores de *Salga adelante después del divorcio*

“Si alguna vez has deseado un matrimonio mejor, lee este libro. Arlene Pellicane desenvuelve magistralmente cinco maneras específicas en que podemos incrementar nuestra felicidad como esposas. Este libro está lleno de ejemplos fascinantes, entrevistas cautivadoras, verdad bíblica, pasos de acción práctica y consejo de sentido común. Es poderoso para leerlo a solas, pero aún mejor cuando se utiliza como estudio de grupo con otras esposas que con sinceridad desean un cambio positivo”.

—**Carol Kent**, conferencista y autora de *La nueva normalidad*

“El mensaje de Arlene Pellicane es tan claro, brillante, alegre y sabio como ella. Sea que estés recién casada o que lo hayas estado por mucho tiempo, aquí encontrarás consejo valioso y práctico. El formato diario hace que las verdades que Arlene ofrece sean fáciles de leer, absorber y aplicar, y los ejemplos de su propio matrimonio y de otras personas son honestos, a menudo chistosos y auténticamente útiles. ¡Me encantó!”.

—**Liz Curtis Higgs**, afamada autora de *Mujeres de la Biblia... ligeramente malas*

“¿Has querido alguna vez ser una esposa feliz o incluso más feliz? Quizá la clave es que tu esposo haga algunos cambios. O tal vez, solo tal vez, tenga poco que ver con él y mucho que ver contigo. Si estás dispuesta a aplicar los conceptos presentados en el nuevo libro de Arlene Pellicane, puedes convertirte en lo que has deseado ser: una esposa feliz (¡y es posible que solo te lleve 31 días!).”

—**Kendra Smiley**, conferencista, locutora de radio y autora de *Por el bien de tus hijos... Ama a tu cónyuge*

“En este libro inspirador y divertido, Arlene se identifica de tal modo con cada esposa, que yo no podía parar de leer. Si estás lista para convertirte en una esposa feliz y ser feliz la mayor parte de tu matrimonio, ella te llevará allá en 31 días... ¡garantizado!”

—**Cindi McMenamin**, conferencista y autora de *Cuando una mujer se siente sola*

“Arlene fortalece a las mujeres utilizando una importante verdad que transforma vidas. Tú puedes elegir no solamente qué acciones tomar, sino qué actitudes adoptar. Muchas esposas se sienten atrapadas en su infelicidad conyugal y no pueden hallar una salida. *31 días para ser una esposa feliz* les ofrece una salida en forma práctica, bíblica y encantadora”.

—**Leslie Vernick**, consejera, conferencista y autora de *Cómo vivir en un mundo egoísta*

“Una cosa es decir: ‘Soy feliz’, y otra es irradiar felicidad. Conozco a Arlene y a su esposo, y ellos expresan alegría y personifican la frase ‘felices para siempre’, que todas anhelamos. ¡*31 días para ser una esposa feliz* realmente es una aventura, una senda y una hoja de ruta para una vida feliz! Arlene te ayudará a encontrar gozo y satisfacción, así como consejo práctico y bíblico, y muchas ideas para hacerte sonreír”.

—**Pam Farrel**, autora de cuarenta libros, entre ellos *El lenguaje secreto de las parejas exitosas*

31

DÍAS PARA SER
UNA ESPOSA
feliz

ARLENE PELLICANE



EDITORIAL
PORTAVOZ

La misión de *Editorial Portavoz* consiste en proporcionar productos de calidad —con integridad y excelencia—, desde una perspectiva bíblica y confiable, que animen a las personas a conocer y servir a Jesucristo.

Título del original: *31 Days to Becoming a Happy Wife*, © 2014 por Arlene Pellicane y publicado por Harvest House Publishers, Eugene, Oregon 97402. Traducido con permiso.

Edición en castellano: *31 días para ser una esposa feliz*, © 2017 por Editorial Portavoz, filial de Kregel, Inc., Grand Rapids, Michigan 49505. Todos los derechos reservados.

Traducción: Ricardo Acosta

Diseño de portada: Dogo Creativo

Ninguna parte de esta publicación podrá ser reproducida, almacenada en un sistema de recuperación de datos, o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de los editores, con la excepción de citas breves o reseñas.

A menos que se indique lo contrario, todas las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera © 1960 Sociedades Bíblicas en América Latina; © renovado 1988 Sociedades Bíblicas Unidas. Utilizado con permiso. Reina-Valera 1960™ es una marca registrada de American Bible Society, y puede ser usada solamente bajo licencia.

El texto bíblico indicado con “RVC” ha sido tomado de Reina Valera Contemporánea® © Sociedades Bíblicas Unidas, 2009, 2011. Usado con permiso. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NVI” ha sido tomado de *La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional*®, copyright © 1999 por Biblica, Inc.® Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “NTV” ha sido tomado de la *Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente*, © Tyndale House Foundation, 2010. Usado con permiso de Tyndale House Publishers, Inc., 351 Executive Dr., Carol Stream, IL 60188, Estados Unidos de América. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “DHH” ha sido tomado de versión *Dios Habla Hoy*, © 1966, 1970, 1979, 1983, 1996 por Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “TLA” ha sido tomado de la Traducción en Lenguaje Actual © 2000 por Sociedades Bíblicas Unidas. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “BLP” ha sido tomado de La Palabra, © 2010 por Sociedad Bíblica de España. Todos los derechos reservados.

El texto bíblico indicado con “PDT” ha sido tomado de la versión Palabra de Dios para Todos © 2005, 2008, 2012 Centro Mundial de Traducción de La Biblia © 2005, 2008, 2012 World Bible Translation Center.

EDITORIAL PORTAVOZ

2450 Oak Industrial Drive NE

Grand Rapids, MI 49505 USA

Visítenos en: www.portavoz.com

ISBN 978-0-8254-5689-3 (rústica)

ISBN 978-0-8254-6554-3 (Kindle)

ISBN 978-0-8254-8721-7 (epub)

1 2 3 4 5 edición / año 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17

*Impreso en los Estados Unidos de América
Printed in the United States of America*

*A Noelle y Lucy:
Que crezcan hasta convertirse en esposas que
realmente vivan felices para siempre.*

Contenido

Introducción: ¿Desearías ser más feliz?	9
Cuestionario matrimonial: ¿Eres una esposa feliz?	15

Enfoque 1: Ten fe

Día 1: La felicidad empieza conmigo	21
Día 2: Los años son cortos	26
Día 3: El futuro empieza hoy	30
Día 4: Boca abajo	35
Día 5: Apágalo	40
Día 6: Asesinos por envidia.	46

Enfoque 2: Sé adaptable

Día 7: No voy a ceder	53
Día 8: Satisfacción (no) garantizada	58
Día 9: Harapos, riquezas y todo lo que hay en medio	63
Día 10: Nada de Miss América aquí.	68
Día 11: Sexo sí, platos no	73
Día 12: Descanso desafiado	77

Enfoque 3: Aclara tus pensamientos

Día 13: Estás sola en la cima.	85
Día 14: Baja el arma.	90
Día 15: De molestias a bendiciones	94
Día 16: Sonríe, no solo para la cámara	98
Día 17: Es fácil estar casada contigo	103
Día 18: Caso cerrado	108

Enfoque 4: Planifica

Día 19: La esposa profesional	115
Día 20: Intimidad por diseño	120
Día 21: Relaciones y citas para tomar café	125

Día 22: Muerte por negligencia	129
Día 23: Estoy aburrida	133
Día 24: Detrás de estas paredes	138
Día 25: Las oraciones más valiosas	142

Enfoque 5: Flexibilízate

Día 26: ¿Quién está en control?	149
Día 27: El Padre sabe qué es lo mejor	154
Día 28: Un paso adelante y un paso atrás	159
Día 29: Orgullosa de servir.	163
Día 30: Cómo volvernos locos	167
Día 31: Un gozo perdurable	171

Conclusión: ¿Así que la felicidad no es un sentimiento?	175
Afirmaciones diarias de la esposa feliz	179
Versículos bíblicos acerca de la felicidad	180
Guía de reflexión para una esposa feliz	183
Agradecimientos	190

Introducción

¿Desearías ser más feliz?

No monto naturalmente en bicicleta. Tengo el recuerdo inconfundible de haber dirigido mi bicicleta directo contra un auto cuando era niña. Gracias a Dios, estaba estacionado, ¡solo que yo no supe cómo girar! Años después, cuando comencé a salir con James, supe rápidamente cuánto él amaba montar en bicicleta. Me dijo: “Cuando esté montando mi bicicleta, teniendo el mejor momento de mi vida, quiero mirar sobre el hombro y verte. No quiero ver a mis compañeros. Solo quiero verte *a ti*”.

Eso fue suficiente para mi corazoncito enamorado. Me convertiría en ciclista. Fuimos al almacén de bicicletas con el fin de elegir una de montaña para mí. Esa fue la parte divertida. Pero luego tuve que montar de veras en esa cosa. La primera vez que fui por un sendero, tuve dificultades justo en la transición desde el estacionamiento hacia el camino. Debía mantenerme entre postes de madera, y me aterraba que fuera a dirigir la bicicleta directo contra uno de esos palos.

Mientras miraba aterrada aquellos postes de madera, estos se acercaban cada vez más, y de pronto James gritó: “¡Detente!”. Era el momento para una lección de entrenamiento. Pronunció seis palabras sencillas que me han servido muy bien en la bicicleta y en mi vida.

Nos dirigimos hacia donde nos concentramos.

James me dijo que si me concentraba en los postes de madera, sin duda me dirigiría directo hacia ellos. Pero si me concentraba en el sendero entre los postes, con seguridad mi bicicleta seguiría ese camino.

Nos dirigimos hacia donde nos concentramos. Si en la vida nos enfocamos en nuestros problemas, nos llenaremos de ansiedad. Pero si nos centramos en lo que produce verdadera felicidad, podremos disfrutar la recién hallada satisfacción de este asombroso viaje de ser esposa. Es hora de enfocarnos en crear más felicidad en nuestros matrimonios.

¿Qué es la felicidad?

¿Es un propósito egoísta o un plan noble? ¿Obtenemos felicidad siendo hermosas, ricas, inteligentes o poderosas? Hay muchas ideas falsas en cuanto a la felicidad. Basta con mirar una publicidad, que nos seduce a comprar productos que prometen una vida feliz. Sin embargo, la felicidad no es un producto que podamos comprar con tarjeta de crédito. Es más como un subproducto de cómo vivimos.

Comparemos qué es felicidad y qué no es.

- La felicidad tiene que ver con satisfacción; no con comparación.
- La felicidad se preocupa de los demás; no solo de nosotras mismas.
- La felicidad está en paz con Dios; no tiene que ver con tratar de ganar un concurso de popularidad.
- La felicidad se alcanza cuando se la obsequia; no se obtiene acaparándola.
- La felicidad es decir gracias; no es decir que merecemos algo mejor.
- La felicidad puede vivir en cualquier circunstancia; no debe tener las circunstancias exactamente correctas en todo momento.
- La felicidad elige respetar; no elige tomar represalias.
- La felicidad perdona; no almacena rencores.

Ser una esposa feliz tiene mucho más que ver con creencia que con circunstancias. ¡Esto es una buena noticia! Significa que podemos actuar de adentro hacia afuera, a fin de producir más felicidad y gozo en nuestras vidas. Podrías estar pensando: *No entiendes. No nací para ser una persona feliz.* Estoy de acuerdo en que hay quienes, más que otros, se conectan con temperamentos alegres. Algunos bebés crecen para ser tigres, y otros para ser monstruos. Pero todos ustedes, monstruos, cobren ánimo: hasta un monstruo puede obtener más alegría de un día “superdesanimado”. Las esposas felices se mantienen creciendo y aprendiendo, sin que importe cuál sea el punto de partida.

A. W. Tozer afirma: “El cristiano le debe al mundo ser sobrenaturalmente gozoso”.¹ Ese es sin duda un giro en el pensamiento popular, que en general se describe mejor así: “El mundo debería hacerme feliz”. Muchas personas ven la felicidad como algo que *tienen derecho de recibir*,

1. P. L. Tan, *Encyclopedia of 7700 Illustrations: Signs of the Times* (Garland, TX: Bible Communications, Inc., 1996).

en lugar de algo que *están obligados a dar*. Cuando crees en Dios, tienes una relación directa con el gozo que puedes ofrecer a otros. El Salmo 128:1 declara: “Feliz tú, que honras al Señor y le eres obediente” (DHH).

No es como revisar el clima

Mi familia vive en el sur de California, y debo admitir que somos malos meteorólogos. Ah, hoy tendremos 15 °C. Es mejor usar mangas largas y chaqueta. Constantemente reviso el clima para evaluar lo que los niños deben usar en la escuela. ¿Sabías que podemos “comprobar el clima” cuando se trata de la felicidad en nuestros matrimonios? Puedes medir tu felicidad como esposa mediante circunstancias y acontecimientos externos, los cuales, por cierto, muchas veces están fuera de nuestro control.

Clima lluvioso: Oh, me quedé dormida, y mi esposo ni siquiera me habló antes de salir esta mañana. ¿Por qué es así mi esposo? ¡Qué infeliz soy!

Clima soleado: Mi esposo me dejó una nota en que me decía cuánto me amaba. También va a llevarme a comer afuera. ¡Tengo una vida maravillosa!

Se aproxima una tormenta: Hemos estado peleando por mucho tiempo. ¿Cómo rayos vamos a resolver esto?

Si tienes que mantener el dedo en el aire, comprobando el clima para determinar si vas a ser feliz o no, siempre estarás a merced de alguien más. He aquí una mejor manera de apropiarte de la felicidad, tomado del libro clásico de Dale Carnegie, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas*:

Todo el mundo busca la felicidad, y hay un solo medio seguro para encontrarla. Consiste en controlar nuestros pensamientos. La felicidad no depende de condiciones externas, depende de condiciones internas. Lo que nos hace felices o desgraciados no es lo que tenemos, o lo que somos, o dónde estamos o lo que realizamos, nada de eso. Es lo que pensamos acerca de todo ello.²

2. Dale Carnegie, *Cómo ganar amigos e influir sobre las personas* (Bogotá: Círculo de Lectores, 1980), p. 85.

La felicidad no es un trabajo exterior, sino uno interior, que tiene mucho que ver con la forma en que pensamos. El propósito de este libro es cambiar tu manera de pensar y sobrealimentar tu fe. Una palabra en el título de este libro es importante para este proceso, y no es *feliz*. Es la palabra *ser*. ¿Crees en primer lugar que puedes llegar a ser una esposa más feliz de lo que eres? La frase *llegar a ser* tiene tres definiciones distintas muy útiles para tener en cuenta:

Llegar a ser es algo halagador. Cuando eres una esposa feliz, eres hermosa y atractiva.

Llegar a ser es el proceso de convertirte en algo. No estás atascada. Alístate para extender tus alas como esposa.

Llegar a ser es algo adecuado, conveniente y apropiado. Es conveniente que una esposa esté feliz. Esto no debería ser extraño o poco común.

Cinco claves de felicidad para esposas

Durante los próximos 31 días, vas a realizar tu propio experimento de ser una esposa feliz centrándote en cinco cualidades representadas por el acróstico FELIZ.

Ten **Fe**
 Sé adaptable**E**
 AcLara tus pensamientos
 Plan**I**fica
 Flexibilí**Z**ate

La *fe* actúa como la base. Debes confiar en tu mente y tu corazón en que un matrimonio más feliz está a tu alcance, y que la relación con tu esposo puede mejorar y mejorará. *Ten fe* en Dios, no en tu hombre ni en tu plan, sino en Dios.

Ser *adaptable* es importante porque las esposas no suelen recibir con beneplácito los cambios, los vuelcos y los avatares de la vida. No obstante, ¿qué tal si pudieras superar mejor los retos? ¿Qué tal si pudieras acomodarte de manera fácil y rápida a una variedad de circunstancias?

Cuando *aclaras* los pensamientos en tu vida y eres optimista, no solo eres un soplo de aire fresco para tu esposo, sino que esto hace que sea más fácil vivir contigo misma. Sabes que tener tus conceptos claros presenta muchos beneficios, así que es hora de aprender más acerca del optimismo.

Planificar con un propósito te mantiene viva. Tal vez te has sentido

atascada en la misma rutina antigua en tu matrimonio. Es hora de obtener una visión fresca de lo que quieres ser como esposa y de cómo llegar allí.

Por último, como esposa feliz debes *flexibilizarte* para ceder ante Dios y ante tu esposo. Cuando permites que el Señor tome el control de tu corazón y de tu hogar, experimentas el gozo de recibir el cuidado de un Padre celestial amoroso.

Cómo aprovechar al máximo este libro

Puedes leer este libro en varias formas. Por favor, siéntete libre de adaptar a tu horario y tus preferencias el experimento de llegar a ser una esposa feliz. Puedes leer un capítulo al día y completar el libro en un mes. O tal vez querrás leer algunos días a la vez porque te sientes inspirada. Está bien. Quizá puedes tratar una de las letras del acróstico a la vez, leyendo los días 1-6 sobre cómo tener fe.

Lee en voz alta una vez al día la afirmación para esposas felices. Encontrarás esta afirmación diaria en la página 179. Copia esta declaración y ponla en lugares diferentes a fin de hacer más fácil recitarla a diario. Pégalas en el espejo de tu baño, en tu computadora o en la refrigeradora. Es probable que te sientas un poco ridícula la primera vez que la leas en voz alta. Pero, después de unas pocas veces, parecerá algo más natural y disfrutarás el beneficio de poner cada día en tu mente pensamientos positivos acerca de ser esposa.

Inicia un grupo de discusión de esposas felices. Puedes leer el libro junto con un grupo de esposas que también deseen añadir más felicidad a sus vidas. Usa la guía de discusión en las páginas 183-189. Lo ideal es reunirse semanalmente durante seis semanas para analizar lo que han aprendido y reír juntas.

Da los pasos de acción. Nuevas actitudes y nuevas acciones van de la mano. A medida que pienses de forma diferente acerca de la felicidad, también vas a actuar de manera diferente. Al final de la lectura de cada día, hallarás breves secciones llamadas *Imagen de hoy* y *Oración de hoy*. A medida que pienses y ores acerca de ser una esposa más feliz, verás cambios positivos en tu vida que te van a gustar.

Medita en la Palabra de Dios. Recopilé una lista de versículos bíblicos respecto a la felicidad y el gozo, que puedes leer en voz alta y en los que puedes meditar a lo largo del día. Ve a la página 180 para leer lo que la Biblia dice acerca de la felicidad.

Muy bien, querida amiga, adelante y obséquiame una sonrisa. Eso

está bien, ¡qué gran inicio! Alístate, porque en los próximos 31 días vas a encontrar alegría en lugares poco comunes y así obtendrás valiosas perspectivas en cuanto a lo que en realidad te hace feliz.

Mamá y yo asistimos a una clase semanal de bicicleta estática, y créeme, hay muchos días en que ejercitarme y sentirme feliz no van de la mano. Pero nuestra instructora siempre declara: “¡Simplemente ven a mi clase, y yo haré el resto!”. Y en realidad, es cierto. Si voy a su clase, ella me presionará a hacer ejercicio, y después me sentiré mucho mejor.

Así que, para este experimento de ser una esposa más feliz, voy a darte ese mismo estímulo. Lo único que tienes que hacer es estar presente. ¿Recuerdas que te conté que yo no era talentosa sobre una bicicleta? Tal vez no te sientas talentosa cuando de felicidad se trata. No te preocupes. Lo único que tienes que hacer es enfocarte en leer cada día con corazón receptivo y agradecido. Y deja que este libro, obrando junto con el Espíritu Santo, te muestre cómo ser una esposa más feliz un día a la vez.

Cuestionario matrimonial

¿Eres una esposa feliz?

Antes de comenzar tu experimento de 31 días en la felicidad, toma un momento para evaluar cuán feliz eres hoy en tu matrimonio. Ten en cuenta que no hay respuestas equivocadas o correctas. No tienes que impresionar ni engañar a nadie, así que sé totalmente sincera en tus respuestas. Lee cada declaración y marca si principalmente estás de acuerdo o en desacuerdo.

1. Creo que tengo control sobre mi felicidad, no sobre mis circunstancias.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
2. Mi esposo y yo no nos gritamos uno al otro ni utilizamos la ley del hielo.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
3. Soy flexible y puedo adaptarme fácilmente a las necesidades de mi esposo y a los muchos cambios de la vida.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
4. Descanso suficiente cada día y tengo buena salud.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
5. No siento celos de otras esposas que podrían tener esposos más cariñosos o más posesiones materiales.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
6. Disfruto hacer el amor con mi esposo, y tener intimidad física nos une de veras.
 De acuerdo No estoy de acuerdo

7. No me he quejado con nadie acerca de mi esposo en el último mes.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
8. Creo que la felicidad es una habilidad que puedo aprender y mejorar.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
9. Tengo una visión clara de lo que quiero en mi matrimonio.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
10. Mi familia y mis amigos dirían que sonrío mucho.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
11. Mi esposo y yo tenemos citas nocturnas regulares en que nos divertimos juntos.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
12. Creo que mi esposo es el líder en nuestro matrimonio.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
13. Expreso oraciones de agradecimiento a Dios por mi esposo casi todos los días.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
14. Después que mi esposo se ha disculpado sinceramente, me es fácil perdonarlo.
 De acuerdo No estoy de acuerdo
15. Si me encuentro con una antigua amiga, se me ilumina el rostro cuando le describo cómo es mi esposo.
 De acuerdo No estoy de acuerdo

Suma el total de declaraciones con las que estás de acuerdo:

1-5: Es difícil para ti recordar cuándo el matrimonio fue divertido y sencillo; muchos días parecen una batalla cuesta arriba, y te cansa tratar de hacer que las cosas funcionen. Toma en serio este libro día a día con un corazón sincero y listo para cambiar.

6-10: Las cosas en tu matrimonio no están tan mal, pero tampoco son excepcionales. Tu matrimonio es más estable que muchos de los que te rodean, pero sabes que podría ser mucho más feliz. Toma la decisión de que tener un matrimonio promedio no es suficientemente bueno para ti. Querrás llevarlo al siguiente nivel y vivir con más alegría en casa.

11-15: Tienes un hogar pacífico y practicas muchos hábitos de la esposa feliz. Si haces unos pocos ajustes, irradiarás más gozo y experimentarás mayor satisfacción en tu matrimonio. Hoy día la vida es buena y mañana será aún mejor.

Enfoque 1

Ten Fe

E

L

I

Z

Día 1

La felicidad empieza conmigo

Puse en el SEÑOR toda mi esperanza; él se inclinó hacia mí y escuchó mi clamor.

SALMO 40:1 (NVI)

Allí estábamos mi corredora de bienes raíces, mi esposo y yo, de pie frente a *nuestra* casa nueva, sonriendo y sosteniendo un brillante cartel de VENDIDA para la foto. La emoción de mudarnos a una casa grande había eclipsado temporalmente la enorme tensión de empacar tres semanas antes de Navidad. Yo no podía ver nada malo con la casa de mis sueños.

Entonces nos mudamos.

El lavabo del baño principal comenzó a gotear. Se suponía que el plomero llegaría por la tarde, pero no pudo hacerlo hasta después de la cena. Mientras él estaba trabajando debajo del lavabo, James y yo estábamos parados en nuestra cama tratando de arreglar el ventilador de techo y la luz. Me dolían los brazos mientras sostenía la luz en alto para que James pudiera trabajar con los cables. Digamos que no funcionó la primera vez (ni la segunda o tercera). La casa de mis sueños estaba resultando ser una gran cantidad de trabajo.

¿No se parece eso al matrimonio? Te casas con el príncipe Encantado sin que haya ningún defecto en él. Se ve perfecto. Y para ser justas, tampoco hay algún defecto en ti, Princesa. Pero cuando juntos empiezan a convivir día tras día, pronto te das cuenta de que debes efectuar algún trabajo duro en la relación a fin de mantener viva la magia.

¿El gozo de vivir en mi nueva dirección disminuyó el trabajo en mi casa? No, al contrario, el trabajo que hago en mi casa hace que me sienta más satisfecha y orgullosa de llamarla mía. Que un matrimonio requiera trabajo no supone que sea negativo. Es lo que lo vuelve *real*. Es más, eso es lo que lo hace realmente bueno.

Don Perfecto

¿Recuerdas cuando te diste cuenta de que habías conocido a don Perfecto? Me enamoré de James en un lugar muy extraño para veinteañeros: un hogar de ancianos. Podrías decir que me había flechado a primera vista. Un profético viernes por la noche, James y yo fuimos parte de una furgoneta cargada con estudiantes graduados que nos ofrecimos como voluntarios en el asilo local. Cuando él contaba una historia a una docena o más de ancianos residentes reunidos en la sala de recreación, algunos de ellos se habían quedado dormidos, pero yo estaba totalmente despierta. Oré en mi corazón: *Señor, ¡realmente deseo casarme con este hombre!*

Nos hicimos buenos amigos durante esas visitas al hogar de ancianos. Brindis en reuniones y viajes a la heladería. Pero para consternación mía, James me comunicó en términos inequívocos que nuestra relación era totalmente platónica. Me tomó muchos meses liberar ante Dios mis sentimientos de amor. Después de todo, el estómago aún me daba vueltas cuando veía a mi “amigo”. Sin embargo, un día le dije a Dios: *Estoy cansada de esperar. Renuncio a mi sueño de casarme con James.*

Algunas semanas después, ocurrió algo cómico. James me pidió que saliéramos en una cita doble. Luego me pidió que saliéramos en una cita verdadera. Él estaba planeando hablarme acerca de su cambio de opinión delante de un cucurucho de helado, pero por fortuna un amigo más viejo y más sabio abogó por una ubicación mejor. Así que, ante un pastel de chocolate en un buen restaurante, me regaló una rosa amarilla y una rosa roja. Confesó que estaba feliz de que fuéramos amigos y que quería averiguar si había algo *más*.

Menos de un año después, recorríamos un pasillo central pronunciando esa palabra mágica: “Sí”. Vaya, estaba feliz de que hubiera habido más.

Falsa esperanza para la felicidad

James tenía un trabajo en Dallas, así que me mudé de un trabajo de ensueño en Virginia Beach para unirmele. Pero no me importó. ¡Estaba casada! Vivimos en un apartamento de una habitación en un cuarto piso, al que llamamos el nido de amor. Teníamos pocos muebles, pero mucho amor. Un día recurrimos incluso a cubrir las ventanas con bolsas negras de basura para simular revestimientos de ventanas. Pareció que resultaron, así que las dejamos durante meses. Yo era una esposa feliz, incluso con bolsas negras de basura alrededor de mis ventanas y cuatro tramos de escaleras que debía subir y bajar todos los días.

Mi felicidad no dependía de entornos elegantes o de un ascensor en funcionamiento. Sencillamente, estaba muy feliz de tener y poder contar con alguien por siempre. Las pequeñeces no me molestaban. Conversaciones diarias, besos y detallitos dulces llenaban mi tanque cada día. Pero esa felicidad natural disminuyó poco a poco, a medida que las cuentas y las responsabilidades aumentaban.

¿Te identificas?

Tal vez en lugar de que tu esposo te lleve a cenar por la noche, vuelve a quedarse hasta tarde en la oficina. Ya no se sienta para prestarte toda la atención como solía hacer. Cuando te besa, a veces no sientes esa chispa. Y si no tienes cuidado, podrías encontrarte pensando: *Ya no me haces feliz.*

Me gusta la historia que John Maxwell cuenta en su libro *Haga que su día cuente*. Él y su esposa Margaret habían estado casados por algunos años. John estaba hablando en una conferencia de pastores, y ella estaba presentando una sesión para las esposas. John escribe:

Durante el tiempo de preguntas y respuestas, una mujer se puso de pie.

—¿Te hace feliz John? —preguntó.

Debo confesar que estaba realmente esperando oír la respuesta de Margaret. Soy un esposo atento y la amo mucho. ¿Qué tipo de elogio me daría mi esposa?

—¿Me hace feliz John? —consideró ella—. No. No me hace feliz.

Miré dónde se hallaba la puerta de salida más cercana.

—Los primeros dos o tres años de casados —continuó Margaret—, creí que era obligación de John hacerme feliz. Pero no lo hizo. Él no era malo conmigo ni nada por el estilo. John es un buen esposo. Pero nadie puede hacer feliz a otra persona. Esa era mi responsabilidad.¹

Es mi responsabilidad

Antes que pueda haber una esposa feliz, tiene que existir la persona feliz que debes ser tú. La felicidad empieza con la decisión que tomas. Cuando despiertas a la mañana, no solo decides lo que vas a desayunar. Decides si vas a estar irritada o equilibrada, alegre o melancólica. Una

1. John Maxwell, *Make Today Count: The Secret of Your Success Is Determined by Your Daily Agenda*, (Nueva York: Hachette Book Group USA, 2004), pp. 2-3. Publicado en español por Center Street con el título *Haga que su día cuente*.

actitud no se te impone. Tienes el gran honor de elegir cómo reaccionarás en tu matrimonio cualquier día.

La escritora Cindi McMenamin declaró:

Al escribir *When a Woman Inspires Her Husband* [Cuando una mujer inspira a su esposo], les dije a mis lectoras que durante años estuve orando para que mi esposo cambiara y se adaptara a mí. Finalmente, debí decir: “Dios, cámbiame. Hazme la clase de esposa que él necesita”. Al volverme más adaptable, de pronto hubo una equiparación diferente. Nuestro matrimonio cambió para bien, y me convertí en una esposa feliz.²

La felicidad en el matrimonio puede encontrarse en algunos lugares contrarios a la intuición: sirviendo a tu esposo en vez de esperar que él te sirva; buscando a Dios en lugar de buscar tu propio bien; tomando decisiones sabias en vez de esperar grandes circunstancias.

Que seas feliz no depende de tu esposo, de tu dirección o de tus circunstancias. Tú eres la única que en definitiva toma la decisión de elegir el gozo. Si pones tu esperanza en que tu matrimonio te haga feliz, resultarás desilusionada. Pero si pones tu esperanza en Dios, en Él encontrarás suficiente gozo que te durará toda la vida.

Borrón y cuenta nueva

Es fácil caer bajo la presión del matrimonio necesitado de reparaciones y de la vida menos que perfecta. Cuando miras a tu alrededor, ves a muchas personas que se lamentan de sus matrimonios. Llegar a ser una esposa feliz parece imposible en muchas formas. Sin embargo, en esta desesperación, la esperanza puede brillar de veras. ¿Es posible experimentar gozo con regularidad en tu matrimonio? ¿Puedes ser realmente feliz en tu situación actual? Si estás casada con un hombre decente que no te maltrata, estoy aquí para decirte que en realidad la felicidad puede comenzar contigo. Pero debes empezar poniendo tu esperanza en Dios.

Cada víspera de Año Nuevo, más de mil millones de personas en todo el mundo se pegan al televisor para ver caer una bola unos cuarenta y cinco metros por un asta de bandera. ¿Por qué todo el bullicio alrededor de una bola brillante en Times Square? Tal vez sea

2. Entrevista personal con Cindi McMenamin, 26 de febrero, 2013.

porque, de manera inexplicable, somos atraídos a la esperanza de nuevos comienzos. Borrón y cuenta nueva durante 365 días, brillantes y sin equivocaciones.

Dios es un Dios de nuevos inicios. Isaías 43:18-19 afirma bellamente:

No os acordéis de las cosas pasadas, ni traigáis a memoria las cosas antiguas. He aquí que yo hago cosa nueva; pronto saldrá a luz; ¿no la conoceréis? Otra vez abriré camino en el desierto, y ríos en la soledad.

Estés donde estés en tu matrimonio, puedes convertirte en una esposa muy feliz y llena de esperanza. Esta es la hora del renacimiento. Me gusta cómo lo dice la novelista Susan Meissner: “Renacimiento es una palabra con esperanza infundida en cada letra”.³

Imagen de hoy

¿Recuerdas la primera vez que besaste a tu esposo? Deja que tu mente se detenga en ese hormigueo mágico que sentiste en la boca del estómago. Imagínate sintiéndolo de nuevo la próxima vez que veas hoy a tu esposo.

Oración de hoy

Señor, te agradezco por darme un hombre extraordinario en mi esposo. Ayúdame a comprender que no es obligación suya hacerme feliz. Te entrego mi actitud y te pido que me ayudes a decidir gozarme cada día de modo que yo asuma la responsabilidad por mí. No quiero seguir el patrón de este mundo, sino que deseo ser transformada por la renovación de mi mente. Inúndame hoy de amor por mi esposo.

3. Susan Meissner, *The Girl in the Glass* (Colorado Springs, CO: WaterBrook Press, 2012), contraportada.