

ÉTICA MATRIMONIAL



Dr. Andrés Ramírez

MADUREZ EMOCIONAL

AMOR INCONDICIONAL

El estudio de los sentimientos y las emociones ha tomado auge en la última década mediante el modelo de la INTELIGENCIA EMOCIONAL, o madurez emocional.

En varios estudios se concuerda que el intelecto no garantiza el éxito de una persona, se afirma que la verdadera medida de la inteligencia son las emociones.

EMOCION Y RAZON SON PROCESOS INSEPARABLES

La inteligencia emocional es la capacidad que posee todo ser humano de relacionarse con los demás y responder ante las relaciones vinculares, como así también las relaciones con su propia intimidad afectiva.

EL COEFICIENTE INTELECTUAL Y LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- El cociente intelectual ha sido convertido en el referente de un ideal, en cuanto al rendimiento y desempeño académico.
- Esta visión no es correcta porque: la inteligencia académica no es suficiente para alcanzar el éxito profesional.
- Tampoco garantiza el éxito en nuestra vida cotidiana.
- La mayor riqueza que poseemos es el capital humano.

INTELIGENCIA EMOCIONAL EN LA FAMILIA

Elcana, (*"a quien Dios ha comprado"*), un levita del monte de Efraín, era hombre rico y de mucha influencia, que amaba y temía al Señor.

El nombre Ana significa, *"afabilidad"*.

Ana, era una mujer de piedad fervorosa. De carácter amable y modesto, se distinguía por una seriedad profunda y una fe muy grande.

A esta piadosa pareja le había sido negada la bendición tan vehementemente deseada por todo hebreo. Su hogar no conocía la alegría de las voces infantiles; y el deseo de perpetuar su nombre había llevado al marido a contraer un segundo matrimonio, como hicieron muchos otros.

Penina significa *"la de pelo abundante"*.

Penina, la nueva esposa, era celosa e intolerante, y se conducía con mucho orgullo e insolencia.

Pero este paso, inspirado por la falta de fe en Dios, no significó felicidad. Se agregaron hijos e hijas a la casa; pero se había mancillado el gozo y la belleza de la institución sagrada de Dios, y se había quebrantado la paz de la familia. ¿Por qué?

“Pero a Ana daba una parte escogida; porque amaba a Ana.” v.5

Elcana hacía todo lo que podía en aras de la unidad, dando una "parte" a cada miembro de su familia. Para mostrar públicamente que no deseaba que Ana fuera estéril, le daba una parte doble como si hubiera tenido un hijo

“Y su rival la irritaba, enojándola y entristeciéndola...” v.6

Entonces la segunda esposa, encendida de celos, reclamaba para sí la preferencia como persona altamente favorecida por Dios, y echaba en cara a Ana su condición de esterilidad como evidencia de que desagradaba al Señor.

... “la irritaba así; por lo cual Ana lloraba, y no comía.” v.7

Antes que fuera yo humillado, andaba descarriado, pero ahora guardo tu Palabra. Bueno eres tú, y bienhechor, enséñame tus estatutos. Salmo 119:67

Aunque Ana era una mujer de piedad fervorosa, de carácter amable y modesto, que se distinguía por una seriedad profunda y una fe muy grande. Tenía un defecto de carácter, creía en el mito que muchas personas tienen: “me hacen enojar”, ella creía esto y no solo eso sino que lo ocultaba.

La inteligencia emocional es la destreza que nos permite conocer y manejar nuestros propios sentimientos, interpretar o enfrentar los sentimientos de los demás, sentirnos satisfechos y ser eficaces en la vida, a la vez que crear hábitos mentales que favorezcan nuestra propia productividad.

Cada emoción dispone al cuerpo a un tipo distinto de respuestas fisiológicas (signos vitales), postura, los movimientos y las expresiones faciales y las pautas fisiológicas o musculares habituales comienzan a determinar por sí mismas los estados anímicos. Por lo tanto, un desequilibrio en nuestras emociones trae como consecuencia que nuestro sistema inmune se debilite, y aparezcan signos como dolor de cabeza, cansancio excesivo, presión alta, problemas sexuales, falta de aire, entre otros, así mismo, sentirse estresado, ansioso o perturbado y distraído.

La inteligencia emocional a diferencia del coeficiente intelectual se aprende e incrementa durante toda la vida, se desarrolla a partir de las experiencias, por lo cual nuestras habilidades en este sentido podrán continuar creciendo en el transcurso de la madurez.

“No lo digo porque tenga escasez, pues he aprendido a contentarme, cualquiera que sea mi situación. Sé vivir en escasez, y sé vivir en abundancia; en todo y por todo he aprendido el secreto, lo mismo de tener hambre, lo mismo de tener abundancia que padecer necesidad. Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” Filipenses. 4:11-13

La habilidad de Pablo no fue heredada, porque aclara: “He aprendido a contentarme” (Filipenses 4:12). Esta no es una capacidad que algunos poseen y otros no. La adaptación y el contentamiento en medio de una variedad de circunstancias son procesos aprendidos con el tiempo y la práctica.

Tenemos entre 100 a 200 billones de neuronas.

Nuestro cableado interno no es idéntico. Ya que cada conexión y cada recorrido de los nervios se ha construido sobre la base de la experiencia y la elección personal, paso a paso: experiencia sobre experiencia, y elección sobre elección.

Es por ello que para desarrollar la inteligencia emocional debemos aprender:

1. CONOCER NUESTRAS EMOCIONES

Es reconocer el sentimiento mientras ocurre, es la clave de la inteligencia emocional. La capacidad de controlar sentimientos de un momento a otro es fundamental. La incapacidad de advertir nuestros auténticos sentimientos nos deja a merced de los mismos. Es tener una adecuada valoración y confianza de uno mismo.

... “mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día” Salmo. 32: 3

“El corazón en paz da vida al cuerpo, la envidia carcome los huesos”. Job 14: 30

“Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad” Proverbios 16:32

2. MANEJAR LAS EMOCIONES

Manejar los sentimientos para que sean adecuados. Es importante analizar la capacidad de serenarse, de librarse de la irritabilidad, la ansiedad y la melancolía.

Es Mantener un estado anímico a prueba de situaciones y personas tóxicas.

Ejemplo: **Abigail**

Ella era una mujer inteligente y hermosa pero, desgraciadamente, estaba casada con Nabal, un hombre egoísta, de visión muy corta y malvado; un descendiente de Caleb, pero de ningún

modo parecido a su estimado antepasado. Nabal pudo haber sido rico, pero su nombre, o sobrenombre, que significa “necio”, refleja con exactitud su carácter.

Las condiciones no eran favorables, pero la vislumbre que se nos da de la vida de Abigail nos anima a no ser víctimas de las circunstancias. Ella no trató de escapar de la realidad; veía su situación en forma realista (1 Samuel. 25:25), pero no permitió que las circunstancias la arruinaran. Decidió crecer donde había sido plantada. En el tiempo de Abigail, el divorcio o la separación no eran opciones para una mujer. Ella “pertenece” a su esposo hasta el día de su muerte. Sin embargo, Abigail no veía su vida como inútil o como una prisión permanente.

Ella creía que Dios se ocuparía de su esposo cuando fuera el momento. El discurso de Abigail muestra que la sabiduría puede encontrarse en cualquier situación de la vida, si nos hemos entregado a Dios. La sabiduría no es una teoría, sino una forma práctica de vivir y de reaccionar con la gente que nos rodea.

“No se puede hacer desdichado al hombre que este en paz con Dios y sus semejantes. No habrá envidia en su corazón; no hallarán allí cabida las malas sospechas; no podrá existir odio en él. El corazón que está en armonía con Dios se eleva por encima de las molestias y pruebas de esta vida.” Joyas de los Testimonios Tomo 2 p.190

3. LA PROPIA MOTIVACIÓN

El autodomínio emocional, permite un desempeño destacado en muchos sentidos. Las personas que tienen esta capacidad suelen ser mucho más productivas y eficaces en cualquier tarea que emprendan.

“... cada uno de vosotros sepa dominar su propio cuerpo en santidad y honor” (1 Tesalonicenses 4:4).

4. RECONOCER LAS EMOCIONES DE LOS DEMÁS

La empatía, otra capacidad que se basa en la autoconciencia emocional.

V. 8 “Y Elcana su marido le dijo: Ana, ¿Por qué lloras? ¿Por qué no comes? ¿Por qué está afligido tu corazón? ¿No te soy yo mejor que diez hijos?”

Ana no se había obstinado en su dolor y autocompasión, ni se malhumoraba cuando su esposo le dirigía la palabra, sino que manifestaba un encomiable espíritu de dominio propio.

Las personas que tienen empatía están mucho más adaptadas a las sutiles señales sociales que indican lo que otros necesitan o quieren.

5. MANEJAR LAS RELACIONES

La eficacia interpersonal. Las personas que se destacan bien en cualquier cosa que la interacción serena con los demás.

Con el manejo de la Inteligencia Emocional tendremos beneficios en nuestro:

Control emocional

Relaciones interpersonales (en la familia) saludables

Seguridad

Buena salud

“Los hijos de Dios siempre están siendo probados en el horno de la aflicción. Si soportan la primera aflicción (y aprenden la lección que Dios quiere enseñarles), no es necesario que pasen por segunda vez por una prueba semejante; pero si fracasan se les presenta la prueba una y otra vez, y en cada ocasión en forma más dura y severa.

Así se pone delante de ellos una oportunidad tras otra para que ganen la victoria y demuestren que son fieles a Dios. Pero si continúan manifestando su rebelión, al fin Dios es obligado a retirar de ellos su Espíritu y su luz”

(MS 69, 1912).

1 Samuel 1

9 En una ocasión, después de haber comido y bebido en Silo, Ana se levantó y se fue al templo
10 ella con amargura de alma oró a Jehová, y lloró abundantemente.

Aprendió: Podía decir con su Salvador: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen."
(S.Lucas. 23: 34).

13. Pero Ana hablaba en su corazón, y solamente se movían sus labios, y su voz no se oía; y Elí la tuvo por ebria.

14. Entonces le dijo Elí: ¿Hasta cuándo estarás ebria? Digiere tu vino.

15. Y Ana le respondió diciendo: No, señor mío; yo soy una mujer atribulada de espíritu;... sino que he derramado mi alma delante de Jehová.

16. Porque por la magnitud de mis congojas y de mi aflicción he hablado hasta ahora.”
18. Y Ana se fue, y comió, y no estuvo más triste”.

“Nuestra vida debe estar de tal modo oculta con Cristo en Dios, que cuando hagamos frente a amargos discursos y palabras burlonas y miradas perversas, no permitiremos que nuestros sentimientos se agiten contra nuestros adversarios, sino que sentiremos profunda simpatía por ellos, porque no saben nada del precioso Salvador a quien pretenden conocer.

Debemos recordar que están al servicio del más acérrimo enemigo de Jesucristo, y que al paso que todo el cielo está abierto a los hijos e hijas de Dios, ellos no tienen ese privilegio. Debéis sentirlos como el pueblo más feliz que mora en la tierra. Sin embargo, como representantes de Cristo, sois como corderos en medio de lobos, tenéis a Alguien que puede ayudaros en todas las circunstancias, y no seréis devorados por esos lobos, si os mantenéis cerca de Jesús”. (Consejos para los Maestros, p 171)

Antes que fuera yo humillado,

andaba descarriado,

pero ahora guardo tu Palabra.

Bueno eres tú, y bienhechor,

enséñame tus estatutos.

Aunque los soberbios forjaron mentira contra mí,

guardo de todo corazón tus Mandamientos.

Se engrosó el corazón de ellos como sebo,

pero yo en tu Ley me deleito.

Bueno me fue haber sido humillado,

*para que **aprenda** tus estatutos.*

Salmo119:67-71