

El amor romántico que los llevó juntos como una pareja, no será suficiente para sostenerlos a través de las tormentas por las cuales cada matrimonio pasa. Para poder resistir los vientos de la adversidad, Uds. deben de desarrollar y cultivar un amor mucho más profundo.

El amor romántico es importante y debe ser cultivado en su matrimonio. Pero más importante es, que Ud. debe cultivar el tipo de amor que los antiguos Griegos se referían como el ágape. El ágape está definido como el de darse uno mismo sin esperar nada a cambio. Este tipo de amor le ayudará a lograr su sueño de un matrimonio para toda la vida, feliz y saludable. a pesar de todas las tormentas por las que pasen juntos.

Expresar el ágape representa un reto para muchos que se han acostumbrado a dar solamente algo cuando les dan algo a cambio, Cuando damos algo a nuestros cónyuges y esperamos algo a cambio, disminuimos el valor de nuestro acto de servicio. Esto también lleva a un resentimiento por nuestra parte si poco ó nada se

nos da a cambio.

Superar la tendencia natural de esperar algo a cambio puede ser difícil, pero sí es posible. Logrando el cambio de esta actitud es una de las llaves para abrir la puerta para generar dicha y menos miseria en el matrimonio.



¿Cómo desarrolla y cultiva el ágape en su matrimonio?

El primer paso es identificando cualquier obstáculo que le impiden a Ud. desarrollar y cultivar este tipo de amor. Luego, desarrollar e implementar un plan para superar estos obstáculos.

Su cónyuge podría recibir sus esfuerzos al expresar el ágape con escepticismo. Sea paciente y siga expresando el ágape. Eventualmente, su cónyuge empezará a mostrar reciprocidad.

Así como con todas las cosas buenas de la vida, hay un cierto elemento de riesgo. Expresando el ágape le deja a Ud. más vulnerable de ser herido. Este miedo ha impedido a muchas personas de expresar totalmente el ágape hacia su cónyuge. Wayne Gretzky dijo, “Ud. falla el 100% de los tiros que no hace” Si Ud. quiere un matrimonio sano y feliz, Ud. no quiere fallar de hacer este tiro.

Su siguiente paso es desarrollar una lista de lo que Ud. puede “dar de Ud. mismo” No nada más piense de cosas grandes, sino también incluya mayormente de las pequeñas cosas como el dejar una nota en el espejo, hacer algo del trabajo de la casa, ó llenar de gasolina el carro de su cónyuge. En esencia, piense cosas que Ud. puede hacer ó decir que su cónyuge sepa que Ud. la/lo ama.

## Plan de Acción

Escriba cuatro cosas que Ud. puede hacer para expresar el ágape a su cónyuge.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Tome dos minutos cada mañana para revisar su lista, agregarla y seleccione que es lo que va a hacer ese día para expresar su ágape.

El paso más importante es llevar a cabo su plan. Los mejores planes para reforzar su matrimonio son inútiles si nunca son implementados.

Al desarrollar un hábito para toda la vida de agregar a su lista e implementarlo, Ud. puede lograr su sueño de un matrimonio feliz, saludable y para toda la vida.

Visite [healthymarriage.org](http://healthymarriage.org) para leer los otros temas en estas series de folletos.



# Matrimonio

Aumente la Alegría  
Disminuya la Miseria



# Agape

Una Llave para Abrir la Puerta  
a un Matrimonio Sano