

REFUGIO Y DIVERSIÓN

Un análisis bíblico de las necesidades
fundamentales del matrimonio

A PARTIR DE LA OBRA DE JUAN IGNACIO ARDÓN



PSICOLOGÍA
BIBLIA
MATRIMONIO
PROPÓSITO
Y ESPERANZA

POR PEPO TOLEDO

Principios eternos para construir un amor que perdura

Refugio y diversión

Psicología y Biblia en diálogo sobre el matrimonio.

**A propósito de la obra de Juan Ignacio Ardón
Por Pepo Toledo**

www.pepotoledo.com

27/06/2026

Contenido

Introducción	3
I El matrimonio como refugio y lugar de alegría	4
El refugio	4
La diversión	4
II. Compatibilidad: ¿se atraen realmente los polos opuestos?	6
III Pensamientos, emociones y amor	7
IV. El amor: sentimiento y decisión.....	8
V Individualidad y unidad	9
VI El crecimiento permanente	10
VII La virtud suprema.....	11
VIII El amor sacrificial frente al egoísmo racional.....	12
Conclusiones.....	13

Introducción

En los últimos años, la psicología clínica ha realizado importantes aportes para comprender las dinámicas que fortalecen o debilitan la vida matrimonial. Entre estas contribuciones destaca el libro *Refugio y diversión. Las necesidades básicas del amor*, del psicólogo clínico guatemalteco Juan Ignacio Ardón, quien sintetiza la estabilidad conyugal en dos necesidades esenciales: la necesidad de encontrar refugio en el otro y la necesidad de compartir diversión.

Su planteamiento posee una notable sencillez. La pareja necesita sentirse protegida emocionalmente, pero también conservar la alegría, la espontaneidad y la capacidad de disfrutar juntos. Cuando cualquiera de estos dos pilares desaparece, el matrimonio comienza a deteriorarse.

Como creyentes, resulta natural preguntarnos hasta qué punto estos principios encuentran respaldo en las Escrituras. **La Biblia no es un tratado de psicología, pero sí constituye la revelación del diseño original de Dios para el ser humano y para el matrimonio.** Por ello, este estudio pretende confrontar algunas de las principales ideas desarrolladas por Ardón con la enseñanza bíblica, mostrando los puntos de coincidencia, las diferencias y las aportaciones que la revelación divina hace al conocimiento psicológico.¹

¹ Este ensayo constituye un análisis crítico y teológico de la obra *Refugio y diversión. Las necesidades básicas del amor*, de Juan Ignacio Ardón. Las referencias al libro tienen como único propósito comentar y evaluar sus planteamientos desde una perspectiva bíblica. Todos los derechos sobre la obra comentada pertenecen a su autor.

1. El matrimonio como refugio y lugar de alegría

La tesis central de Ardón sostiene que el matrimonio necesita satisfacer dos necesidades fundamentales: refugio y diversión.

Desde la perspectiva bíblica, ambas dimensiones aparecen desde los primeros capítulos del Génesis.

Cuando Dios crea a Eva, no presenta el matrimonio simplemente como una institución legal, sino como una relación de ayuda mutua, compañía e intimidad. El hombre deja a sus padres para unirse a su esposa y ambos llegan a ser una sola carne (Gn. 2:24).

El refugio

El matrimonio debe convertirse en el lugar más seguro del mundo para ambos cónyuges.

Efesios 5 presenta al esposo como protector y sustentador de su esposa, siguiendo el modelo del amor sacrificial de Cristo hacia la Iglesia.

Asimismo, Eclesiastés 4:9-12 enseña que dos son mejores que uno porque pueden levantarse mutuamente cuando alguno cae.

El verdadero refugio matrimonial implica aceptación, seguridad emocional, confianza, apoyo incondicional y vulnerabilidad sin temor.

Cuando el hogar deja de ser refugio, aparecen la desconfianza, la crítica permanente y el aislamiento emocional.

La diversión

Sorprendentemente, la Biblia también considera indispensable el disfrute.

El libro de Proverbios exhorta al esposo a alegrarse con la mujer de su juventud. El verbo utilizado implica deleite permanente.

El Cantar de los Cantares presenta el matrimonio como una celebración continua del amor, del romance, del juego amoroso y de la admiración mutua.

La diversión no constituye un lujo. Es alimento para el matrimonio. Una pareja que deja de reír termina viviendo solamente para resolver problemas.

2. Compatibilidad: ¿se atraen realmente los polos opuestos?

Uno de los mitos más difundidos sobre las relaciones sentimentales sostiene que "los polos opuestos se atraen". Juan Ignacio Ardón cuestiona esta creencia y afirma que las combinaciones de pareja más difíciles suelen ser aquellas formadas por personas profundamente diferentes. Según el autor, las diferencias no producen automáticamente complementariedad; por el contrario, exigen un esfuerzo consciente para cultivar las virtudes necesarias, alcanzar acuerdos y construir un proyecto común.

Desde la perspectiva bíblica, este planteamiento encuentra un importante respaldo. El apóstol Pablo exhorta a no unirse en yugo desigual con los incrédulos (2 Corintios 6:14). Aunque el contexto inmediato del pasaje trasciende el matrimonio, el principio resulta aplicable a cualquier alianza íntima y permanente: la comunión profunda requiere coincidencia en los valores fundamentales.

En la misma dirección, el profeta Amós plantea una pregunta retórica: "¿Andarán dos juntos, si no estuvieren de acuerdo?" (Amós 3:3- JBS). La unidad no surge espontáneamente de las diferencias, sino de compartir un propósito común.

Sin embargo, la Biblia también introduce un matiz importante. La verdadera compatibilidad no significa que ambos cónyuges posean el mismo temperamento, los mismos talentos o idéntica personalidad. Dios creó al hombre y a la mujer con diferencias que enriquecen la relación. La armonía matrimonial nace cuando esas diferencias son gobernadas por principios compartidos, especialmente la fe, el amor, el respeto y el compromiso con el pacto establecido por Dios.

En consecuencia, la Escritura no enseña que debemos buscar una persona idéntica a nosotros, sino alguien con quien podamos caminar en la misma dirección espiritual y moral. Las diferencias de carácter pueden enriquecer el matrimonio; las diferencias de principios, en cambio, suelen convertirse en fuente permanente de conflicto.

3. Pensamientos, emociones y amor

Uno de los aportes más interesantes de Ardón consiste en afirmar que las emociones nacen de los pensamientos.

Esta idea encuentra notable respaldo en la *Biblia*. Proverbios 23.7 declara: "Porque cuál es su pensamiento en su corazón, tal es él."

El Nuevo Testamento insiste repetidamente en renovar la mente (Romanos 12:2-RVR1960) antes de esperar una transformación emocional.

Desde esta perspectiva: Pensamientos → Juicios de valor → Emociones → Conductas. Esta secuencia coincide con muchos modelos actuales de psicología cognitiva.

Sin embargo, la Escritura añade un elemento decisivo. No basta con cambiar pensamientos negativos por positivos. Es necesario reemplazarlos por pensamientos verdaderos.

Filipenses 4:8 constituye probablemente el mejor manual bíblico para la higiene mental. Pensar continuamente en los defectos del cónyuge terminará destruyendo el afecto. Pensar deliberadamente en sus virtudes fortalece nuevamente el vínculo emocional.

4. El amor: sentimiento y decisión

Ardón reconoce correctamente que el amor romántico es una emoción.

La Biblia coincide parcialmente. Existe un amor emocional. Existe atracción. Existe deseo. Existe romance. Todo ello aparece ampliamente desarrollado en Cantares.

Pero el Nuevo Testamento introduce una dimensión superior: El amor también es una decisión. El término griego *ágape* describe un amor fundamentado en la voluntad, más que en la emoción.

Cristo amó cuando el hombre todavía era pecador. No esperó sentirse motivado.

El matrimonio cristiano requiere ambas dimensiones. Cuando desaparece el sentimiento, permanece el pacto. Y precisamente ese pacto permite que el sentimiento vuelva a florecer.

5. Individualidad y unidad

Ardón rechaza la idea romántica según la cual los esposos pierden completamente su identidad.

En este punto la Biblia le da parcialmente la razón. Cada persona conserva su responsabilidad delante de Dios, su personalidad, sus dones y su llamado.

Sin embargo, las Escrituras añaden un concepto ausente en la explicación psicológica.

El matrimonio constituye una verdadera unidad espiritual: "No son ya más dos, sino una sola carne." No desaparecen dos individuos. Pero tampoco permanecen completamente independientes. El diseño divino crea una nueva realidad relacional.

6. El crecimiento permanente

Uno de los aspectos más valiosos del libro consiste en combatir la complacencia matrimonial.

Ardón afirma que el amor, el deseo y la admiración responden a nuestras acciones.

La Biblia respalda ampliamente esta afirmación. La negligencia aparece condenada desde Proverbios, donde el campo del perezoso termina cubierto de espinos.

Asimismo, Cantares ilustra magistralmente cómo pequeñas omisiones terminan debilitando la intimidad.

Las llamadas "zorras pequeñas" representan precisamente esas conductas aparentemente insignificantes: falta de diálogo, cansancio permanente, ausencia de detalles, exceso de trabajo, abuso del teléfono celular y pérdida del romance.

Ninguna destruye el matrimonio de inmediato. Pero todas erosionan lentamente la relación.

7. La virtud suprema

Aquí aparece probablemente la mayor diferencia entre el pensamiento de Ardón y la enseñanza bíblica.

El autor sostiene que la racionalidad constituye la virtud principal.

Las Escrituras presentan otro fundamento. Pablo afirma: "Ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor; pero el mayor de ellos es el amor."

La razón constituye un don extraordinario de Dios. Debe cultivarse. Debe ejercitarse. Debe orientar nuestras decisiones. Pero jamás ocupa el lugar del amor.

La sabiduría bíblica integra inteligencia, fe, obediencia y amor en una sola visión del ser humano.

8. El amor sacrificial frente al egoísmo racional

Otro punto de divergencia aparece cuando Ardón cita favorablemente la definición del amor propuesta por Ayn Rand.

Desde la perspectiva objetivista, el amor representa la respuesta emocional hacia las virtudes del otro y la satisfacción de necesidades personales.

La Biblia presenta una visión radicalmente distinta: Cristo amó cuando no existía mérito alguno. El amor bíblico no ignora las virtudes. Las celebra. Pero no depende exclusivamente de ellas.

El amor cristiano permanece incluso cuando el otro atraviesa momentos de debilidad. Por ello, el sacrificio no contradice el amor. Lo perfecciona.

Conclusiones

El análisis comparativo permite afirmar que la mayor parte de los principios psicológicos propuestos por Juan Ignacio Ardón encuentran una sorprendente armonía con la enseñanza bíblica.

La necesidad de refugio, la importancia de la diversión, la influencia de los pensamientos sobre las emociones, el crecimiento continuo y el esfuerzo deliberado por fortalecer el matrimonio poseen sólidos fundamentos en las Escrituras.

Las principales diferencias aparecen cuando la psicología intenta explicar el amor exclusivamente desde categorías racionales o utilitaristas.

La Biblia amplía considerablemente esta comprensión. El matrimonio no solo constituye un acuerdo emocional entre dos personas. Es un pacto delante de Dios. No solo busca satisfacer necesidades humanas. Refleja el amor entre Cristo y su Iglesia. No solamente procura bienestar psicológico. Tiene un propósito espiritual y eterno.

Por ello, puede afirmarse que la propuesta de Juan Ignacio Ardón constituye un valioso aporte para comprender la dinámica matrimonial. Sin embargo, al integrarla con la revelación bíblica adquiere una profundidad mucho mayor.

La psicología ayuda a entender cómo funciona el matrimonio; la Biblia revela por qué fue creado y cuál es su propósito último. Cuando ambas perspectivas dialogan respetuosamente, ofrecen una visión más completa, equilibrada y esperanzadora de la vida conyugal.