

A graphic consisting of five overlapping circles. The outer circles are orange, and the inner circles are teal. A thick black circle outline is centered over the teal circles. The text "creciendo juntos" is written in white across the center of the graphic.

creciendo juntos

Construyendo matrimonios más fuertes... juntos

CRECIENDO JUNTOS

ACERCA DE ESTE LIBRO

Creciendo Juntos está diseñado para ayudarles a entender mejor el matrimonio y cómo Dios lo diseñó. Veremos lo que dice la Biblia acerca del matrimonio, así como algunos principios sólidos que nos comparten expertos reconocidos en el tema. Este estudio contiene herramientas prácticas para hacer de su matrimonio uno mejor, sin importar en qué lugar se encuentren.

Cada semana trabajarán de tres formas:

COMO INDIVIDUO

Lee, procesa y contesta por tu cuenta las preguntas de la sección “Trabajando en Pareja”. Ora, antes de iniciar cada sesión, pidiéndole a Dios que te permita verte a ti mismo de forma honesta, en lugar de enfocarte en tu pareja.

COMO PAREJA

Discute con tu cónyuge las preguntas de la sección “Trabajando en Pareja”. Esto será retador, pero muy gratificante. Trata de no ser defensivo mientras escuchas su retroalimentación y ofrece tu retroalimentación, con amor y humildad.

COMO GRUPO

Participen en una conversación acerca de las preguntas de la sección “Trabajando con Otros”. Todo lo que se discuta en este grupo es confidencial. Mientras más abiertos y honestos sean (en tanto haya respeto hacia tu pareja), más abiertos y honestos serán los otros en el grupo.

A medida que se embarcan en este viaje, mantengan una mente abierta – bien sea que tengan en un matrimonio feliz o que estén en un momento difícil del mismo. Dios hace milagros en las relaciones. Él no creó el matrimonio para que como esposos simplemente se toleraran uno al otro. Él creó el matrimonio para que juntos puedan crecer.

Tabla de Contenido

1. Para Bien o Para Mal	5
2. El Plan y el Propósito de Dios	14
3. Primero Trabaja en Ti	23
4. Un Lugar Seguro	30
5. ¿Deseos o Demandas?	38
6. Familia de Origen	46
7. Comunicación	58
8. Navegando a través del Conflicto	68
9. El Regalo del Perdón	76
10. Intimidad	87

CAPÍTULO

Para Bien o Para Mal



1

CAPÍTULO 1: PARA BIEN O PARA MAL

Esteban y María estaban camino a su cuarto matrimonio. Con un niño de dos años y otro en camino, había caído en una rutina un tanto cómoda. Pasaban las tardes trabajando en proyectos en la casa. Disfrutaban salir juntos de forma regular. Claro, había veces en las que la vida era más difícil – tanto dentro como fuera del matrimonio – pero eso parecía algo normal, hasta esperado. Aún así, se preguntaban si su matrimonio estaba alcanzando todo su potencial. ¿Era todo lo que podía ser? ¿Estaban en control de su matrimonio? o ¿Su matrimonio los estaba controlando a ellos?

¿QUÉ HAS CREADO?

El matrimonio es lo que ustedes hagan de él – en la riqueza o en la pobreza, para bien o para mal – Pero probablemente no sientan que su matrimonio es todo lo que podría ser. Ninguno de nosotros lo siente. Estamos conscientes de nuestros propios defectos – ni se diga de los de nuestra pareja. Así que, ¿cómo obtenemos el máximo de nuestro matrimonio?

Comenzamos por descubrir en dónde estamos y cómo llegamos ahí.

Cuando decimos que su matrimonio es lo que hagan de él, lo que queremos decir es que la dinámica de su matrimonio se crea a partir de la forma en la que ustedes se comunican como esposos, toman decisiones, establecen prioridades y manejan conflictos. Lo sepan o no, cada uno de ustedes aporta ingredientes tanto saludables como no saludables a su matrimonio – personalidades, historias, suposiciones personales y valores. Puede que trabajen duro para ser intencionales acerca de su matrimonio, o puede que estén aprendiendo a medida que avanzan. De cualquier forma, existe un patrón en su relación.

Con la finalidad de obtener lo mejor de su matrimonio, van a tener que ver con detenimiento los patrones que han creado. Van a tener que identificar lo que han aportado al matrimonio – saludable o no, intencionalmente o no. El propósito de “Creciendo Juntos” es precisamente ayudarles a hacer justo eso, ayudar a detectar las debilidades no identificadas en su matrimonio y celebrar sus fortalezas. Queremos promover cambios que generarán los resultados que ambos desean.

LAS BUENAS NOTICIAS

No necesitan empezar de cero. No necesitan preguntarse qué ingredientes son la base de un matrimonio floreciente. Dios tiene un diseño para un matrimonio amoroso, duradero y floreciente. Sin importar lo que hayan pasado, aún es posible estar y permanecer enamorados

Sus retos para las próximas diez semanas será el dejar de preocuparse por lo que su cónyuge está haciendo y pensando, dejar de preocuparse acerca de lo que es justo y dar lo mejor de ustedes mismos. Si su meta es cambiar a su pareja, entonces “Creciendo Juntos” los frustrará. Si su meta es poder cada uno

analizarse a fondo y buscar una forma de ser mejor complemento para su cónyuge, su matrimonio *cambiará* para bien.

La Biblia tiene mucho que decirnos acerca del matrimonio. Puede que nuestras costumbres sean diferentes a las descritas en la Escritura, pero los principios subyacentes de las relaciones siguen siendo los mismos. Esta es la razón por la que consistentemente acudiremos a la Biblia en busca de sabiduría y guía. Dios tiene mucho que decirnos acerca de cómo dar y recibir amor. Él tiene mucho que decirnos acerca de las relaciones y cómo fomentar su crecimiento. Y por qué no lo tendría, si Él lo creó todo. El mismo Dios que creó el universo, creó el matrimonio – y Él tiene un compromiso personal con hacer que su matrimonio funcione.

La recompensa sobre el tiempo que le dediquen a este libro, estará determinada por lo que estén dispuestos a invertir. Si ambos se comprometen a reflexionar honestamente acerca de la condición actual de su matrimonio y están dispuestos a practicar lo que aprendan, la recompensa será real y duradera.

Y recuerden que no están solos. Dios, el autor del matrimonio – el autor de su matrimonio – los guiará en cada paso del camino. Esas son buenas noticias.

¿QUÉ PODEMOS ESPERAR?

Cada semana los llevaremos a ver un nuevo tema para guiar a su matrimonio en la dirección correcta. Este es un pequeño adelanto:

Capítulo 2

“El Plan y el Propósito de Dios”

En Efesios 5, el apóstol Pablo compara el matrimonio con la relación entre Cristo y la iglesia. Así que, ¿cómo viven su fe como esposos?

Capítulo 3

“Primero Trabaja en Ti”

“Trabajar en tu matrimonio” no significa trabajar en tu pareja. ¿Cómo puedes convertirte en tu mejor versión para el beneficio de él o de ella?

Capítulo 4

“Un Lugar Seguro”

¿Quieres ser un gran cónyuge? Se confiable, compasivo y accesible. ¿Tu pareja usaría esas tres palabras para describirte?

Capítulo 5

“¿Deseos o Demandas?”

Ustedes tienen necesidades y deseos dados por Dios, pero ¿cuál es la diferencia entre un deseo y una demanda?

Capítulo 6

“Familia de Origen”

Sus familias de origen son la lente por medio de la cual ven su propio matrimonio. Enterrar el pasado no hará que desaparezca.

Capítulo 7

“Comunicación”

Nos comunicamos de formas diferentes. Como esposos, ¿cómo sacan el mayor provecho de sus diferencias?

Capítulo 8

“Navegando a Través del Conflicto”

Los grandes matrimonios no están libres de conflicto. Pero las parejas en los grandes matrimonios navegan a través del conflicto para que los lleve a la intimidad en lugar de al aislamiento.

Capítulo 9

“El Regalo del Perdón”

Como esposos se van a herir de vez en cuando. Cuando suceda, pueden elegir el resentimiento y la amargura, o pueden elegir perdonar.

Capítulo 10

“Intimidad”

El matrimonio se trata de unidad – una búsqueda para saber todo lo que puedan de su pareja. La intimidad comprende las tres facetas de una persona: emocional, física y espiritual.

REGLAS BÁSICAS

Estas reglas están establecidas para la protección de ambos como esposos, de su matrimonio y de los matrimonios de las otras parejas. Tómenlas en serio. Nosotros lo hacemos.

1. Prioricen tiempo cada semana para trabajar con “Creciendo Juntos” de forma individual y luego háblenlo como esposos. Profundicen en sus respuestas. Les recomendamos que oren juntos antes de empezar
2. Acepten a su pareja en la posición en la que esté. Eviten hacer comparaciones o hablar de justicia.
3. Enfóquense en cambiar personalmente. Ustedes solo pueden cambiarse a sí mismos
4. Mantengan una mente abierta. No sean defensivos. Si su cónyuge dice algo que no les guste o con lo que no estén de acuerdo, no discutan. No están en un juicio. Es solo la forma en la que él o ella ve las cosas; quizá haya alguna verdad que necesiten abrazar.

5. No avergüencen a su pareja con comentarios negativos o despectivos – especialmente cuando esté ausente en las reuniones del grupo.
6. Comprométanse con la confidencialidad. Nada de lo que se comparta en el grupo debe ser compartido con nadie fuera del grupo con la excepción de los miembros de la Red de Cuidado quienes supervisan el programa de “Creciendo Juntos”

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas, sé honesto, pero habla con amor y humildad.

Las preguntas de esta semana te harán pensar acerca de temas que vamos a tocar en las próximas semanas.

1. ¿Cómo describirías el matrimonio que como esposos han construido?
¿Cuáles son sus rutinas típicas para comunicarse, tomar decisiones, evaluar oportunidades y para satisfacer sus necesidades mutuas?

Él dijo:

Ella dijo:

2. Al pensar en los rasgos y características más importantes presentes actualmente en su relación, ¿cuáles son intencionales y cuáles “simplemente se dieron sin procurarlos”?

Él dijo:

Ella dijo:

3. Describe el rol que Dios juega en tu matrimonio.

Él dijo:

Ella dijo:

4. En Mateo 7:3-4 NVI, Jesús pregunta “¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo, y no le das importancia a la viga que está en el tuyo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: “Déjame sacarte la astilla del ojo”, cuando ahí tienes una viga en el tuyo?” ¿Por qué es más fácil resaltar las fallas de otros que ver con honestidad las nuestras?

Él dijo:

Ella dijo:

5. ¿Qué puedes hacer para que tu cónyuge se sienta más seguro cuando él o ella se quiere abrir contigo?

Él dijo:

Ella dijo:

6. ¿Cuáles son algunas de las cosas que puedes hacer para que tu cónyuge sienta que es una prioridad para ti?

Él dijo:

Ella dijo:

7. ¿Cuál es la carga más pesada que vienes arrastrando de tu familia de origen (papá, mamá, hermanos)? ¿Qué puedes hacer para proteger a tu matrimonio de esa carga?

Él dijo:

Ella dijo:

8. ¿Cuál es la diferencia entre tú forma de comunicarte y la de tu cónyuge?

Él dijo:

Ella dijo:

9. ¿Cuáles son algunas cosas que puedes hacer para evitar que una diferencia de opinión entre tú y tu pareja se convierta en una discusión?

Él dijo:

Ella dijo:

10. ¿Cómo defines intimidad en el matrimonio? (Pista: es más que solo sexo, aunque el sexo es parte)

Él dijo:

Ella dijo:

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Cuál de los capítulos que aparecen en la lista de “Qué Podemos Esperar” les parece más interesante? ¿Por qué?

1. ¿Qué es lo que más admiran de lo que han visto en otros matrimonios?
¿Cómo han podido aplicar eso que han visto a su propio matrimonio?

2. ¿Cómo describirías el amor que Dios pretende que los esposos experimenten en el matrimonio?

3. ¿Qué es lo que más ha ayudado a fortalecer su matrimonio?

4. ¿Qué es lo que más te gustaría cambiar de ti en relación a tu matrimonio y la forma en la que te relacionas con tu cónyuge ¿Qué puedes hacer para priorizar ese cambio?

5. 1 Corintios 13:4-7 NVI dice; “El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta”. ¿Cuál de estas virtudes representa mejor a tu esposo o esposa? Da un ejemplo.

VIENDO HACIA DELANTE

La próxima semana hablaremos del plan y el propósito de Dios para el matrimonio. Piensen, cómo se vería si Dios jugara un papel más importante en su matrimonio.

NOTA: Al final del Capítulo 4, se les va a pedir que salgan en una cita juntos como esposos y discutan parte del capítulo. Deben ir a un sitio en el que puedan hablar sin interrupciones. Eso es importante, así que separen un tiempo en su agenda desde ahora.

CAPÍTULO

*El Plan y el Propósito
de Dios*



2

CAPÍTULO 2: EL PLAN Y EL PROPÓSITO DE DIOS

Normalmente vemos nuestros matrimonios como historias con dos personajes principales – esposo y esposa. Para bien o para mal, somos los coprotagonistas de nuestras historias. Durante los buenos tiempos, tomamos todo el crédito; y durante los tiempos no tan buenos, somos responsables de limpiar los desastres.

Pero la Biblia nos cuenta una historia distinta del matrimonio, una en la que Dios no solo tiene un papel, sino el papel principal. Él quiere que nuestras relaciones con nuestros cónyuges sean primero que nada una relación con Él.

Cuando invitan a Dios al centro de su matrimonio, se fortalece su relación como esposos. Un matrimonio siempre se disfruta más cuando la pareja es más dependiente de su Padre celestial.

LO MÁS IMPORTANTE

Los tres aspectos más importantes acerca de su matrimonio son, su relación con Dios, sus caracteres personales y la forma en la que interactúan como esposos.

La Biblia comienza por explorar estos aspectos del matrimonio en el primer capítulo del Génesis, cuando Dios crea a los humanos “a su imagen” y “hombre y mujer” (Génesis 1:27 NVI). Estas dos ideas – nuestra identidad y nuestra cercanía como hombre y mujer – son los aspectos más antiguos y fundamentales de nuestra humanidad.

LA AYUDA ESTÁ EN CAMINO

El segundo capítulo del Génesis nos muestra la intención de Dios para el matrimonio. Dios creó a Adán y le dio el dominio sobre un mundo perfecto y armonioso. Pero a Adán le faltaba algo esencial. Génesis 2:18 nos dice, “Luego Dios el Señor dijo: “No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada.” Adán estaba incompleto estando solo. Los seres humanos fueron creados para estar en una relación. Así que Dios creó a Eva de la costilla de Adán – carne de su carne, hueso de sus huesos (Génesis 2:23). La idea es que hombre y mujer están tan íntimamente conectados que se complementan el uno al otro.

Dios demuestra su aprobación de esta conexión instituyendo el matrimonio. Él establece un principio perpetuo y universal para toda la humanidad:

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.

(Génesis 2:24 NVI)

Por diseño de Dios, el vínculo entre los esposos representa una unión que prevalece por sobre cualquier otra relación humana – incluso sobre las relaciones padres-hijos.

La representación bíblica de la primera relación humana refleja lo mucho que Dios valora el matrimonio y en consecuencia, lo comprometido que está con su matrimonio.

MÁS PROFUNDO Y MÁS ENRIQUECEDOR

La fundación del matrimonio estuvo seguida de tragedia. En Génesis 3, Adán y Eva desobedecen a Dios. Su mundo perfecto se rompe y, desde ese momento, los matrimonios no han sido más que obras en desarrollo, luchando con la realidad que representa vivir en un mundo roto. Todos hemos visto matrimonios lejos de ser perfectos, tantos, que de hecho puede ser difícil creer que algún matrimonio puede llegar a ser ideal.

En el capítulo cinco de la carta del apóstol Pablo a los Efesios – un grupo de cristianos que vivían en lo que hoy en día es Turquía – él describe lo que se necesita para tener un gran matrimonio. Es una de las partes más importantes de la Biblia que las parejas casadas necesitan conocer y entender.

Comienza urgiendo a ambos esposos a ser imitadores de Dios y a caminar en amor, así como Cristo nos amó y se entregó por nosotros (Efesios 5:1-2). Este estilo de vida en el que imitamos el amor sacrificial de Dios, está representado por la pureza sexual, la honestidad y la sabiduría.

Se nos pide que “nos sometamos unos a otros por reverencia a Cristo” (Efesios 5:21 NVI). Al reconocer nuestra deuda con Cristo, somos capaces de ser más considerados y sensibles el uno con el otro. Este tipo de sumisión mutua centrada en Cristo incluye instrucciones especiales tanto para hombres como mujeres en el matrimonio.

Primero para las esposas (noten el énfasis en Jesús)

Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor. Porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza y salvador de la iglesia, la cual es su cuerpo. Así como la iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse a sus esposos en todo.

(Efesios 5:22-24 NVI)

Luego para los esposos (noten como continúa el énfasis en Jesús)

Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella para hacerla santa. Él la purificó, lavándola con agua mediante la palabra, para presentársela a sí mismo como una iglesia radiante, sin mancha ni arruga ni ninguna otra imperfección, sino santa e intachable.

(Efesios 5:25-27 NVI)

Al leer estos versículos es claro que la relación esposo-esposa es algo colosalmente importante para Dios.

El Dr. Emerson Eggerichs resalta que la relación del matrimonio se basa en un ciclo de amor y respeto que se refleja en este versículo en Efesios 5¹. Él dice que las esposas deben someterse (respetar) a sus esposos porque la mayoría de los hombres desean respeto más que amor, y que a la vez son más capaces de amar a sus esposas cuando son respetados. Eggerichs dice que los esposos deben amar a sus esposas porque las mujeres desean amor, y son más capaces de respetar a sus esposos cuando son amadas. El matrimonio se convierte en una relación aún más cercana cuando es continuamente reforzada por el amor del esposo hacia la esposa y el respeto de ella hacia él.

Esto significa que las esposas deben considerar cuán dispuestas están a someterse a Dios. No es fácil someterte a tu esposo, pero piensa cuánto te ama Dios y cuánto quiere lo mejor para ti. Piensa en la gratitud que sientes por Él. Canaliza tu deseo de someterte a Dios hacia tu esposo. Por reverencia a Dios, las esposas deben respetar a sus esposos.

Esto no significa que los esposos estén siempre en lo cierto, o que tengan luz verde para gobernar sus casas como dictadores. Ni siquiera significa que los esposos merezcan la sumisión de sus esposas. Significa que una mujer casada honra a Dios al demostrarle amor por su esposo a través del respeto.

Sam y Kate a menudo estaban en desacuerdo en relación con las finanzas. La mayoría de sus conflictos giraban en torno a compras que Kate había hecho. Sam administraba las finanzas familiares, y se alteraba cada vez que aparecía en el estado de cuenta un gasto que él consideraba innecesario. Kate no podía entenderlo. Ella no pensaba que estaba desperdiciando el dinero. Eran cosas que ellos necesitaban. Pero sus conflictos se hicieron cada vez más frecuentes y más intensos.

Un día Kate llamó a Sam desde la tienda. “¿Está bien si compró una aspiradora nueva?”, ella preguntó. “La que tenemos ha estado fallando desde la semana pasada”.

Sam dijo, “Claro”. “Déjame transferir algo de dinero de la cuenta de ahorros a la de cheques. Gracias por preguntar. No puedo esperar para verte en la noche”

Kate se quedó sin palabras. ¿Eso fue todo? ¿No hay problema?

¹ Emerson Eggerichs, Amor y Respeto (Nashville: Integrity Press, 2004), 6.

Esa noche, Sam le explicó que no era que no confiara en ella en relación a lo que necesitaba la familia. Hasta cierto punto, él quería que considerara su opinión en el proceso. Él quería sentir que Kate lo consideraba como un jugador en el equipo.

Cuando el apóstol Pablo dice que los esposos deben amar a sus esposas de la forma en la que Cristo amó a su iglesia, él quiere decir que los esposos deben poner a sus esposas primero. El amor de un esposo por su esposa debe reflejar el amor de Dios – incluso cuando su esposa no lo merezca. Después de su relación con Dios, el matrimonio de un hombre es la relación más importante en su vida. Un hombre no debe permitir que nada se interponga entre él y su esposa. Debe incluso estar dispuesto a morir por ella porque eso es lo que Jesús hizo por nosotros. Es la responsabilidad del esposo asegurarse que su esposa sienta ese tipo de amor incondicional y sacrificial.

Ambos esposos deben ser canales del amor de Dios el uno para el otro. No existe una mejor forma para que el esposo experimente el amor tangible de Dios que a través de su esposa y viceversa. Dios quiere usarte para expresarle su amor a tu pareja. Esta no es una fórmula para un gran matrimonio porque no hay garantía de que su cónyuge vaya a ser recíproco con su amor, pero el ser un canal para el amor de Dios es la única manera de experimentar el matrimonio según el diseño de Dios.

Después de las instrucciones de Pablo para ambos esposos, él repite el principio universal del matrimonio que está en Génesis 2 y añade una pequeña explicación.

«Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su esposa, y los dos llegarán a ser un solo cuerpo.» Esto es un misterio profundo; yo me refiero a Cristo y a la iglesia.

(Efesios 5:31-32 NVI)

Dios diseñó el matrimonio para ser una imagen del amor de Jesús para los cristianos. Todos a tu alrededor deben poder ver el amor de Dios a través de la forma en la que ustedes se relacionan como esposos. Cada matrimonio está hecho para modelar lo que Dios ha hecho por nosotros por medio de Jesús. Dios pretende que nuestros matrimonios sean el reflejo de su amor.

Imaginen tener un gran matrimonio sano del que los demás hablen; un matrimonio que atraiga a las personas y las inspire. Imaginen que su matrimonio retase a otros a ser mejores esposos. Dios diseñó el matrimonio justamente para ser ese tipo de relación – una relación que inflencie a otros.

EL PUNTO CLAVE

Es normal sentir que el introducir a Dios en su matrimonio no es algo natural. La mayoría de las parejas incluyen un par de versículos bíblicos en sus bodas, pero no reconocen a Dios en el día a día de su vida matrimonial. Es fácil preguntarse, dónde está Dios cuando estás en el medio de una crisis parental o en un desacuerdo financiero. Las sesiones posteriores están diseñadas para ayudarlos sin importar que tanto o que tan poco involucren a Dios en su matrimonio.

Pero algo único sucede cuando una pareja decide admitir que necesitan a Dios. Si Dios creó el matrimonio, ¿por qué no habrías de querer su ayuda en el tuyo? Dios usa el matrimonio para acercarnos a Él y para ayudarnos a experimentar, cómo se siente amar a alguien de la forma en la que Él nos ama. Entonces, ¿por qué no le pedirían que los ayude a ser más generosos el uno con el otro?

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. Efesios 5 dice que el amor de un esposo por su esposa debe ser como el amor de Cristo por nosotros.

Nombra cuatro cosas que Jesús hizo por sus seguidores para mostrarles su amor. (Lean Juan 6:1-15, Juan 8:1-11, Juan 11:17-44 y Juan 13:1-17, si quieren algo de ayuda)

Él dijo:

Ella dijo:

2. Efesios 5 dice que una esposa se debe someter a su esposo en la forma en la que los cristianos se someten a Cristo. ¿Cómo te hace sentir la idea de someterte a Cristo?

Él dijo:

Ella dijo:

3. Efesios 5 nos ordena a todos (tanto esposos como esposas), “sométanse los unos a los otros por reverencia a Cristo” (5:21 NVI). ¿De qué forma pueden esposos y esposas demostrar tal sumisión por medio de acciones y actitudes?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿Qué tanto están de acuerdo con la descripción de Emerson Eggrichs del “ciclo de amor y respeto” que se presenta en este capítulo? ¿Cómo puedes mostrar más amor o respeto para tu cónyuge, incluso en esas ocasiones en las que sientes que no lo merece?

Él dijo:

Ella dijo:

5. Oren juntos acerca de lo que pueden hacer por reverencia a Cristo. Recuerden enfocarse en sus propias acciones, no en las de su cónyuge.

Él dijo:

Ella dijo:

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Tiendes a pensar en Dios más como un padre, un policía o un mecánico? Explica

1. ¿Por qué piensas que Dios usa la relación entre Cristo y la iglesia como el modelo para el matrimonio?
2. ¿Qué significa someterse los unos a los otros por reverencia a Cristo (Efesios 5:21)?
3. ¿Cuáles son algunas maneras prácticas en las que un esposo puede amar a su esposa como Cristo amó a su iglesia?
4. ¿Cuáles son algunas formas prácticas en las que una esposa puede demostrar respeto por su esposo y hacia Dios?
5. La Biblia enfatiza de forma repetida tres elementos principales del matrimonio. ¿Qué significa cada elemento para ustedes en relación a la importancia que tiene en su matrimonio hoy en día?
 - “El hombre deberá dejar a su padre y a su madre”
 - “Se une a su mujer”
 - “Los dos se funden en un solo ser”
6. ¿Qué significa “dejará a su padre y a su madre” (más allá de lo obvio)?
¿Qué significa emocionalmente en términos de conflictos, finanzas o roles maritales?

7. Considerando lo que dice este capítulo acerca del plan de Dios para su matrimonio, ¿cuál de los principios o conceptos los entusiasma más?

VIENDO HACIA DELANTE

La próxima semana vamos a hablar acerca de trabajar en cada quien de forma individual primero. La mayoría de nosotros pensamos que trabajar en el matrimonio significa trabajar en nuestro cónyuge. Ese puede ser nuestro enfoque natural, pero no es efectivo. Comienza a pensar en cosas que pueden hacer individualmente para mejorar su matrimonio.

RECURSOS ADICIONALES

LIBROS:

Amor y Respeto de Emerson Eggerichs

Matrimonio Sagrado de Gary Thomas

El Poder del Esposo que Ora de Stormie Omartian

El Poder de la Esposa que Ora de Stormie Omartian

Series de Mensajes

iMarriage (Matrimonio digital) de Andy Stanley

Permanecer Enamorados de Andy Stanley

CAPÍTULO

Primero Trabaja en Ti



3

CAPÍTULO 3: PRIMERO TRABAJA EN TI

El trabajo que conlleva construir un matrimonio juntos comienza por verse al espejo, evaluarse honestamente y luego trabajar sobre lo que descubres.

DONDE NORMALMENTE EMPEZAMOS

Pensar que puede cambiar a su cónyuge es una mentira. [SI] cree que lo puede cambiar, se sentirá más tranquilo de que esa sea la mentira... Todas las investigaciones muestran que nunca funciona con nadie. Yo traté de cambiar a mi esposa y ella trató de cambiarme a mí... y yo me rendí... Así que después de 38 años de matrimonio, comencé la maravillosa aventura de trabajar solo en mí.

Gary Smalley (2008 Discurso de Convocatoria en la Universidad Liberty)

¿Cuántas veces te has encontrado diciendo, “Si tan solo él hiciera...” o “si tan solo ella hiciera...”? La mayoría de nosotros pensamos que trabajar en nuestros matrimonios significa trabajar en nuestra pareja. Ese puede que sea nuestro enfoque natural, pero no es efectivo.

JUEGO JUSTO

Solemos juzgar nuestras debilidades con menos severidad que las de los demás – incluso que las de las personas más cercanas a nosotros y a las que más amamos. Nos amamos lo suficiente para creer que tenemos las mejores de las intenciones, pero nos cuesta extender esa misma paciencia y gracia a los demás.

Esta es la razón por la que la Biblia nos llama a amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos². Jesús modeló este tipo de amor al mostrar amabilidad y paciencia a los extraños, amigos y enemigos por igual. Sabiendo lo difícil que esto sería, Él nos promete la ayuda que requerimos para mostrar ese tipo de amor.

Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio.

(2 Timoteo 1:7)

Si tendemos a ser excesivamente críticos de las fallas de nuestro cónyuge, también tenemos que entender que nuestras propias faltas distorsionan nuestra propia visión de los demás. Está bien que nos extendamos a nosotros mismos gracia, pero tenemos que entender que con Dios, los cambios genuinos de vida son posibles. La Biblia está llena de historias acerca de personas que crecieron en su carácter, actitud y comportamiento gracias a sus encuentros con Dios.

2 Marcos 12:31

Jesús les puede ayudar a ser más amorosos y a mostrar más gracia. Mientras mejor comprendan la forma en la que Jesús se relacionaba con las personas a su alrededor, mejor van a entender la forma en la que deben tratar a su pareja. Mientras más acepten su necesidad de Jesús, más van a poder compartir su gracia como esposos.

Pero si no avanzan en el crecimiento de su carácter, sus propias fallas los cegarán. Jesús lo dijo mejor:

” No juzguen a nadie, para que nadie los juzgue a ustedes... Cómo puedes decirle a tu hermano: “Déjame sacarte la astilla del ojo”, cuando ahí tienes una viga en el tuyo? ⁵¡Hipócrita!, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás con claridad para sacar la astilla del ojo de tu hermano.”

(Mateo 7:1, 4-5)

Jesús no dijo que estaba mal ayudar a tu cónyuge a superar sus defectos y fallas, “sacar la astilla”. Él dijo que solo puedes hacer esto efectivamente cuando hayas trabajado en tus propias debilidades. Entonces podrás ver con claridad para poder ayudar a otros con sus faltas de una forma amorosa y desinteresada.

Puede que sientas que las fallas de tu esposo o esposa son del tamaño de una viga, mientras que las tuyas son solo astillas. Es posible que estés en lo cierto. Pero Jesús nos advierte que no comencemos ahí. La forma más efectiva de cambiar tu matrimonio para bien es primero trabajar en la viga de tu propio ojo.

¿Y AHORA QUÉ?

Hemos explicado porqué es importante trabajar en nuestras propias fallas en lugar de enfocarnos en las de nuestros cónyuges, pero ¿cómo hacemos esto? Se requiere de un cambio de prioridades. Si Dios no está en el centro de sus vidas, ¿no lo pueden poner en el centro de su matrimonio? – Porque ese es el lugar en el que tiene que estar.

Hacer de Dios el centro de sus vidas les da una perspectiva completamente nueva. Juan el Bautista dijo lo siguiente de Jesús, “A él le toca crecer, y a mí menguar.” (Juan 3:30 NVI). El Dios del universo se humilló a si mismo por nuestro beneficio. Él murió por nosotros.

En Filipenses 2:3-4, el apóstol Pablo dice que la forma de responder a la gracia de Dios es, “No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás.”. En un matrimonio que florece, tanto el esposo como la esposa deben priorizar los intereses del otro por sobre de los suyos.

La necesidad de controlar y manipular a tu pareja para poder salirte con la tuya, disminuye cuando te das cuenta, que salirte con la tuya no es tan importante como darle a él o a ella lo que necesita.

Lisa amaba a su esposo Jim, pero estaba frustrada con su fe. Ella quería que él amara a Dios y que fuera el líder espiritual de su familia. Ella hizo todo lo que pudo para motivar a Jim a mejorar su liderazgo espiritual. Le dejó libros en su mesa de noche, compró entradas para una conferencia de matrimonios en una iglesia cercana, e incluso lo estuvo presionando.

Después de leer Efesios 5, Lisa reconoció que si ella no respetaba y amaba a Jim de la forma en la que ella amaba a Dios, nada iba a cambiar. Ella se enfocó en su relación con Cristo y en lo que Dios la llamaba a hacer como esposa. Lisa se hizo a un lado para que Dios hiciera lo que solo Él podía hacer. Lisa oró para que Dios cambiara a Jim, pero en su lugar, Dios la cambió a ella. Y en la medida en la que Jim experimentó el amor de Dios a través de Lisa, él comenzó lentamente a cambiar también.

Lisa aprendió una lección valiosa: deja de enfocarte en lo que tu cónyuge no es y enfócate en lo que tú puedes ser.

Cambiar tu matrimonio comienza con la decisión de cambiarte a ti mismo – no por qué sea justo, sino porque puede que tú seas la única persona en tu matrimonio que tiene una visión clara del potencial del mismo. Tú eres quien se puede humillar; tú eres quien puede dejar de lado su orgullo. Esto es lo que quiere decir Efesios 5:21:

Sométanse unos a otros por reverencia a Cristo

No te sometes porque tu esposo o esposa lo merezca. Lo haces porque Dios lo merece. Él perdona todo lo que alguna vez hayas hecho o alguna vez vayas a hacer mal, desde el momento en el que aceptas su perdón eterno por medio de Jesús.

QUITANDO LA PRESIÓN

Tu esfuerzo por tomar en serio la visión y los mandamientos de Dios, buscando su ayuda para crecer más allá de tus fallas, tiene el potencial de influir para que tu cónyuge haga lo mismo con su vida. Siempre existe la posibilidad de que tu pareja nunca cambie, pero, aun así, te sentirás libre de la frustración de tratar de generar un cambio en tu pareja. Con el tiempo, es probable que tu cónyuge se dé cuenta que has dejado de tratar de jugar a ser Dios, tratando de orquestar su desarrollo personal. La presión se irá. Para él o ella va a ser más fácil darte la misma libertad, para ser todo lo que Dios quiere que seas.

Con ese tipo de libertad y ánimo, dos personas que están madurando, serán capaces de crear un matrimonio que prospera y florece.

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. Tómate un momento para escribir lo siguiente...

- Enlista las tres cosas que más quisieras cambiar de ti mismo – cosas en las que creas que necesitas más ayuda o que necesitas mejorar más.

Él dijo:

Ella dijo:

- Enlista las tres cosas que crees que tu cónyuge quisiera que cambiaras principalmente.

Él dijo:

Ella dijo:

- Enlista las tres cosas que crees que Dios quisiera ver que cambiaras principalmente.

Él dijo:

Ella dijo:

2. Compara las tres listas que acabas de hacer.
 - ¿Son similares? ¿Deberían ser similares? ¿Por qué sí o no?
 - Si las listas no son iguales, ¿en cuál lista deberías trabajar primero? ¿Por qué?

Él dijo:

Ella dijo:

3. Considerando tus propias fallas, ¿cuál es esa cosa por la que quisieras que tu cónyuge orara por ti en este momento?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿Cuál es la cosa más significativa por la que quieres orar por tu cónyuge?

Él dijo:

Ella dijo:

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Cuáles son una o dos áreas de fortaleza en su matrimonio?

1. ¿Por qué es importante que un esposo y una esposa se comprometan al crecimiento personal?

2. ¿Cuáles son algunas formas prácticas para iniciar el desarrollo personal?
3. ¿Cómo puedes apoyar a tu pareja en su viaje de crecimiento personal?
¿Qué hace que tu cónyuge se sienta apreciado?
4. ¿Qué quieres que Dios cambie en ti?
5. Tener “una viga en el ojo” te hace pensar que estás haciendo más de lo que deberías hacer en tu matrimonio. ¿Cómo puedes dejar de llevar la cuenta de lo que has hecho? ¿Es tu relación con Dios justa?
6. ¿Cómo se quita la presión de tu pareja, cuando te enfocas en cambiar tú?

VIENDO HACIA DELANTE

Sentirse seguros es clave para construir el matrimonio que Dios quiere para ustedes. Hemos descubierto que para poder sentirnos seguros, podemos tratar de cambiar a nuestro cónyuge. Pero en vez de esto, seamos una persona segura para él o para ella. Separen tiempo para una noche especial en la que hablen acerca de su compromiso para tener seguridad juntos.

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Espiritualidad Emocionalmente Saludable por Peter Scazzero

Enemigos del Corazón por Andy Stanley

El Yo que Quiero Ser por John Ortberg

Jesús está Llamando por Sarah Young

Devocionales para un Matrimonio Sagrado por Gary Thomas

Series de Mensajes

It Came From Within (Viene de Adentro) por Andy Stanley.

Las Nuevas Reglas del Amor, Sexo y Noviazgo por Andy Stanley.

CAPÍTULO

Un Lugar Seguro



4

CAPÍTULO 4: UN LUGAR SEGURO

¿Qué significa sentirse seguro? Es una pregunta que normalmente evoca pensamientos de seguridad personal – cinturones de seguridad, cerraduras, incluso un sistema de alarma. Pero, ¿qué pasa con la seguridad a nivel emocional? ¿Qué significa sentirse seguro cuando le pides a tu esposo que te ayude con los niños? ¿Qué significa sentirse seguro cuando le preguntas a tu esposa por qué está más sensible de lo normal? ¿Qué significa sentirse seguro cuando le preguntas a tu esposo por qué está más distante últimamente?

La libertad de compartir emociones es un elemento vital para un matrimonio floreciente. Cuando el matrimonio está en un lugar en el que se puede ser completamente honesto y abierto acerca de anhelos, sueños, miedos, dolores y alegrías, entonces, se está en un lugar en el que se nutre una comunicación efectiva, una resolución de conflictos efectiva y una mayor estabilidad.

Pero sin un sentido de seguridad, la conexión emocional es imposible.

El punto clave del Capítulo 4 es: para poder tener un matrimonio floreciente, te debes convertir en alguien seguro para tu cónyuge.

Considera: si no te sintieras seguro, ¿acudirías con tu esposo o esposa para recibir apoyo emocional? Tampoco lo haría él o ella.

LA SEGURIDAD PAVIMENTA EL CAMINO

Se pueden aprender métodos de comunicación efectiva o ideas creativas para mejorar la intimidad marital, pero sin seguridad, permanecerás emocionalmente desconectado. En un matrimonio seguro, ambos esposos se deben ver, escuchar y valorar.

Si no te sientes valorado y protegido por los que te rodean, vas a mantener la guardia alta. Vas a sobrellevar las cosas – a encontrar formas de trabajar y de jugar con las personas en tu vida – pero esa no es manera de vivir. ¿Por qué sobrellevar las cosas cuando pueden crecer juntos?

UNA PRIORIDAD DE LA SEGURIDAD

1 Corintios 13, es probablemente el versículo bíblico más leído en las ceremonias de boda. Describe el amor verdadero, vibrante y amable que es la base de un matrimonio seguro.

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

(1 Corintios 13:4-7 NVI)

El apóstol Pablo escribió estas palabras originalmente a los miembros decepcionados de una comunidad que luchaba para alcanzar la unidad. Pero los principios aplican a cualquier tipo de relación – especialmente al matrimonio. De hecho, amar de la forma en la que Pablo lo describe, creará un ambiente seguro que alimenta la intimidad emocional.

¿ERES ALGUIEN SEGURO?

Greg pensó que él y Kim tenían un gran matrimonio. Greg acababa de recibir un ascenso en el trabajo y estaba bajo mucho estrés. Él estaba haciendo su mayor esfuerzo por no reflejarlo en casa.

Un sábado, después de perder un partido de dobles en tenis, Kim le dijo: “Creo que hubiéramos ganado si hubieras pasado más tiempo en la red”. Cuando Greg le preguntó por qué no lo había mencionado durante el juego, Kim dijo, “Porque nunca sé cómo vas a reaccionar”.

La respuesta de su esposa disparó algo en Greg. Él recordó haber escuchado lo mismo al inicio de la semana. No fue eso lo que ella le dijo el martes, cuando él le preguntó por qué no le había dicho que su hijo se había metido en problemas en la escuela

Y luego Greg recordó una conversación con un amigo durante una cena a principio de mes. Kim había dicho, “Me la paso tratando de hacer planes para las vacaciones, pero a Greg no le gusta ninguno. Es como dispararles a los discos en el campo de tiro – Yo le lanzo ideas y él las derriba de un disparo”.

Greg se sintió culpable. Él vio un patrón. ¿Acaso estaba haciendo algo para hacerla sentir insegura? ¿Qué otra cosa tenía miedo de decirle?

La mayoría de las personas creen que están seguras. No reconocen las formas en las que desalientan a las personas para ser honestas con ellos. ¿Eres una persona segura para tu pareja? ¿Puede él o ella compartir emociones profundas contigo? Ser una persona segura requiere vulnerabilidad – arriesgarse a ser lastimados.

¿Cómo se ve la seguridad? Una persona segura:

- Permanece comprometida y conectada
- Es paciente en lugar de ser propensa a explosiones de ira, emociones intensas o a adoptar una actitud defensiva
- No se cerrará, responderá con pasividad o se alejará de conversaciones (si no escuchas los sueños de tu pareja, alguien más lo hará)
- No interrumpe, discute, o responde con sarcasmo o desprecio.
- No critica los sentimientos de otros, sino que es empático

- Rehúsa juzgar los motivos de otros y trata de dar el beneficio de la duda.
- Hace que la otra persona se sienta honrada, valorada y comprendida
- Es confiable a la hora de guardar la confidencialidad de algo.

CRECIENDO EN SEGURIDAD

Todo el mundo anhela una relación en la que exista seguridad total. Las personas quieren ser aceptadas por quienes son en realidad – de tal manera que si no encontramos aceptación en el matrimonio, la buscaremos en otro lugar, poniendo en peligro la fidelidad y la integridad de nuestros matrimonios. Esta es la forma en la que se colocan, de forma no intencional, los cimientos de muchas aventuras amorosas. Sin embargo, con más frecuencia, es la forma en la que inicia el proceso de aislamiento en el matrimonio. Una esposa siente que no puede compartir sus sueños, miedos y emociones con su esposo, así que los comparte con sus amigas. De la misma forma, cuando un esposo se siente inseguro, se puede retraer y escaparse por medio del trabajo o la TV.

Este tipo de seguridad total tiene tres características:

- **Confianza**
¿Eres confiable? ¿Haces lo que dices que vas a hacer? ¿Tienes un compromiso inquebrantable hacia tu cónyuge? ¿Deseas lo mejor para tu pareja? Cuando se trata de establecer intimidad emocional, la ausencia de confianza puede generar ruptura.
- **Compasión**
¿Haces un esfuerzo intencional para comprender a tu cónyuge? ¿Eres sensible a su vulnerabilidad? La compasión genuina derriba las barreras emocionales. Es una invitación cálida e irresistible para ser más abiertos y para tener una comunicación más profunda.
- **Presencia**
¿Estás disponible emocionalmente? ¿Tu cónyuge tiene tu total atención? Estar completamente disponible para tu esposo o esposa – a pesar de circunstancias tormentosas – crea un ambiente de conectividad emocional.

VIENDO HACIA DELANTE

A medida que tu pareja crece en su compromiso hacia la seguridad, asegúrate de compartir más de ti. ¿Has tenido miedo de compartir tus sentimientos, tus sueños y tus temores? Busca oportunidades de ser vulnerable con él o ella. Tu esposo o esposa no puede mostrarse como alguien confiable hasta que tú busques confiar. Cuando lo hagas, sé paciente y busca señales de progreso en vez de debilidades.

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. A lo largo de tu vida, ¿quiénes han sido las personas a las que has recurrido más seguido para buscar apoyo emocional? ¿Qué hicieron para hacer que compartir tus sentimientos fuera más fácil?

Él dijo:

Ella dijo:

2. ¿Qué tipo de respuestas hacen que te sea más difícil compartir tus sentimientos con alguien?

Él dijo:

Ella dijo:

3. Antes de leer este capítulo, ¿creías que eras una persona segura? ¿Cómo afectó la lista (una persona segura) tu percepción al respecto?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿De qué forma puedes crecer para ser una persona más segura?

Él dijo:

Ella dijo:

UN COMPROMISO CON LA SEGURIDAD

Discutan las siguientes afirmaciones acerca del compromiso entre ustedes.

NOTA: Les recomendamos que salgan en una cita para que tengan esta discusión, pero no es completamente necesario.

- Cuando quieras fidelidad, yo estaré para ti. Quiero que seas capaz de confiar en mí totalmente. ¿Qué puedo hacer para ganarme tu confianza?
- Cuando necesites apoyo emocional, responderé con sensibilidad y respeto, incluso cuando no esté de acuerdo contigo. Cuando no te entienda a cabalidad, te haré preguntas para que me puedas hacer ver tu perspectiva más claramente. ¿Qué puedo hacer para ser más receptivo hacia ti?
- Cuando quieras ser comprendido(a), te daré mi atención total. Estaré completamente disponible. ¿Qué puedo hacer para estar más disponible para ti?

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: cuando eras niño(a), ¿quién fue una persona segura o cuál fue un lugar seguro para ti?

1. ¿Cómo influyen nuestras relaciones y experiencias pasadas nuestra capacidad de ser esposos seguros?
2. ¿Qué piensan de la historia de Greg y Kim? ¿Cómo creen que las cosas se verán en cinco años para Greg si no aborda los sentimientos de Kim?
3. ¿Cómo se ve afectado el matrimonio cuando un esposo o esposa tiene conversaciones más significativas con sus amigos o amigas que con su pareja?
4. Vean la lista “personas seguras”. ¿Qué significa “rehusarse a juzgar los motivos de otros”?
5. ¿Cómo resultó su discusión acerca de comprometerse con la seguridad?
6. ¿Cómo ha mejorado la calidad de su comunicación al escucharse mutuamente sin ponerse a la defensiva?

VIENDO HACIA ADELANTE

La próxima semana, hablaremos de deseos y demandas. Piensen por qué y cómo un deseo dado por Dios, puede en ocasiones ser poco saludable.

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Más Allá de los Límites por el Dr. John Townsend

Cómo Discutir de Forma que Su Espos@ lo Escuche por Sharon (Hart) Morris May.

Matrimonio de Puerto Seguro por Dr. Archibald D. Hart

Te Prometo para Siempre por Gary Smalley

Series de Mensajes

Landmines (Minas terrestres) por John Woodall

CAPÍTULO

¿Deseos o Demandas?



5

CAPÍTULO 5: ¿DESEOS O DEMANDAS?

El matrimonio de Chris y Michelle estaba colapsando – los papeles del divorcio ya se habían ingresado. Michelle había crecido con carencias económicas y le preocupaba que Chris le quitara todo lo que tenían. No quería revivir las luchas e inseguridades de su pasado. Ella no iba a permitir que eso sucediera. Pero Chris, de hecho quería restaurar la relación. Él sabía, que debido al pasado de Michelle, la seguridad financiera era importante para ella. Ella tenía fuertes necesidades emocionales insatisfechas que estaban erosionando la confianza en su relación.

ESTO ES LO QUE NECESITO...

Todos tenemos necesidades – físicas y emocionales. Muchas de ellas son dadas por Dios. En Génesis 2:18, Dios dijo, “No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada”. Todas las necesidades físicas de Adán fueron cubiertas en el jardín del Edén, pero él necesitaba otro ser humano para satisfacer sus necesidades emocionales. Los hombres a menudo tienen problemas reconociendo que tienen necesidades emocionales, pero Dios vio que Adán no podía vivir en aislamiento. Por tanto, creó a Eva. La relación del matrimonio es una parte central del plan de Dios para satisfacer nuestras necesidades emocionales.

Algunas de estas necesidades son más fuertes que otras, bien sea que estén arraigadas en la personalidad o en experiencias pasadas. Nuestras necesidades específicas pueden ser diferentes pero todos entramos al matrimonio esperando que nuestra pareja nos satisfaga emocionalmente.

Quiero _____ de él...
Sueño _____ para ella...
Anhele _____ en nuestro matrimonio...

Eso es natural. Todos tenemos deseos dados por Dios, que no deberíamos dejar de lado o ignorar. Pero los problemas surgen cuando esos deseos se convierten en demandas.

ESTO ES LO QUE YO DEMANDO...

Todos llegamos al matrimonio con ideas de lo que va a ser la vida matrimonial. Nos imaginamos escenarios en nuestras mentes; pasamos el noviazgo reflexionando acerca de nuestros deseos. Y cuando nos casamos, hacemos a nuestro cónyuge responsable de satisfacer esos deseos. Tan pronto decimos “Acepto”, colocamos sobre los hombros de nuestra pareja, la carga de nuestras necesidades. Y al hacerlo, la sentenciamos al fracaso – junto con nuestros matrimonios.

Eventualmente, nuestros deseos se convierten en demandas. Lo que una vez fue, “Espero que nuestro matrimonio...” se convierte en “Tú prometiste que...” Demandar que tu cónyuge satisfaga tus necesidades es una receta para el desastre.

CONTRATO VERSUS PACTO

Mike Mason ha dicho: “*Un matrimonio no es la unión de dos mundos sino el abandono de dos mundos para que un nuevo mundo sea formado*”³. El diseño bíblico del matrimonio es que dos personas pasen de tener vidas individuales a construir una nueva vida juntos, en la que se amen y honren mutuamente. La mayoría de las parejas se quedan en las palabras; sus matrimonios son sistemas con dos partes que funcionan por separado, en lugar de la unión de ambos en uno solo.

Cuando nuestros deseos se convierten en demandas o expectativas, nuestra relación matrimonial comienza a parecerse a una sociedad contractual. En un contrato matrimonial, se hacen promesas y tanto esposo como esposa ven que ambos cumplan esas promesas. Ahora bien, definitivamente las promesas deben ser cumplidas, pero inevitablemente, se desarrolla un sistema de deuda/deudor en lugar de una relación de amor. Esposos y esposas hacen lo que se espera de ellos – lo que deben. Pero cuando incumplen un pago, puede haber graves penalizaciones.

Lo opuesto a un contrato matrimonial es un pacto matrimonial. En un pacto matrimonial, tanto esposo como esposa ponen las necesidades del otro primero en lugar de enfocarse en sus propias necesidades. No hay regateo a la hora de manejar las expectativas, y no hay negociación sobre el cumplimiento de las necesidades. Cada esposo está comprometido a amar al otro incondicionalmente y sin demandas. Ese es el tipo de amor que Dios nos muestra, el tipo que Él ha diseñado para que sea el combustible que hace que los matrimonios crezcan.

La necesidad de seguridad de Michelle era tan fuerte que no podía tratar de reconciliarse con Chris. Ella creía que él se llevaría todo lo que habían construido juntos, dejándola sin nada. Pero Chris veía su matrimonio como un pacto, no como un contrato. En un esfuerzo por quitar las barreras en su conexión emocional, él le transfirió todos sus activos a Michelle. Él le mostró que ella le importaba más que el dinero o las posesiones. Él arriesgó su propio bienestar financiero para poderle dar a Michelle el sentido de seguridad que ella necesitaba. Su acto desinteresado abrió la puerta para que ellos comenzaran a reconstruir su matrimonio.

¿QUIÉN VA A SATISFACER MIS NECESIDADES?

Desafortunadamente, no todos los matrimonios son pactos. En ocasiones, uno de los esposos lucha por un pacto matrimonial mientras que el otro ve la relación como una contractual. E incluso en los pactos matrimoniales, es imposible que ambos esposos satisfagan completamente las necesidades uno del otro.

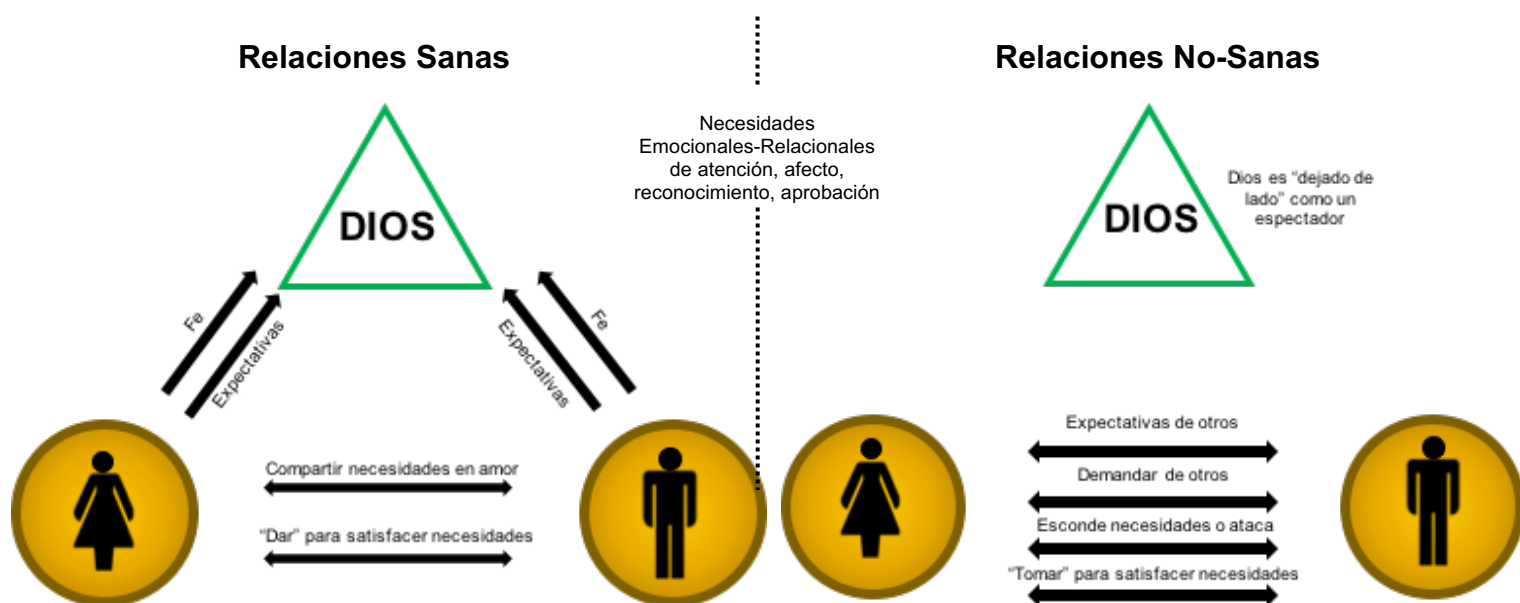
3 Mike Mason, *El Misterio del Matrimonio: Meditaciones sobre el milagro* (Colorado Springs: Multnomah Books, 1985), 103

Si tenemos necesidades dadas por Dios que nuestro cónyuge no puede satisfacer, ¿Qué podemos hacer? ¿Ignorarlas? ¿Pretender que no existen? ¿Suprimir nuestros deseos para tratar de ser abnegados? ¿Deberíamos simplemente abandonar las esperanzas y sueños que nos llevaron al matrimonio? La Biblia nos ofrece una solución diferente:

Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que Él los exalte a su debido tiempo. Depositen en Él toda ansiedad, porque Él cuida de ustedes.

(1 Pedro 5:6-7 NVI)

Dios no diseñó el matrimonio para que tu pareja satisficiera todas tus necesidades. Tu pareja va a cumplir algunas de tus necesidades, pero solamente Dios puede satisfacerlas todas. Su plan es que dependas únicamente en Él. Su relación es más saludable cuando tú y tu pareja están en la relación correcta con Dios.



En los matrimonios florecientes cada esposo confía en Dios para satisfacer sus necesidades sin hacerse demandas uno al otro. Tus sueños y deseos siempre serán importantes para Dios, aún y cuando aparentemente no le importen a tu cónyuge. Lleva tus necesidades delante Dios y encontrarás que Él te dará la gracia para seguir adelante.

NECESIDADES IMPORTANTES

En un matrimonio de pacto floreciente, ambos esposos se hacen cada vez mejores en reconocer las necesidades mutuas. Esas necesidades son diferentes para cada persona y a menudo cambian con el tiempo.

TRABAJANDO EN PAREJA

En la siguiente tabla lean la lista de necesidades relacionales comunes. Respondan individualmente la pregunta que está junto a cada necesidad. Cuando hayan contestado todas las preguntas, califiquen las necesidades por importancia con un “1” para la necesidad más importante y un “8” para la menos importante. Aunque todos necesitamos cada punto de esta lista para poder estar emocionalmente satisfechos, varios puntos resaltarán más que otros. Es posible que algunos los califiquen alto porque ya se han acostumbrado a recibirlos, mientras que otros calificarán alto porque sienten que les hacen falta. Es importante entender la diferencia, pero eso no cambia la importancia de tener la necesidad satisfecha.

NECESIDADES RELACIONALES	PREGUNTA	TU CALIFICACIÓN	CALIFICACIÓN DE TU ESPOS@
Afecto (Comunicar cariño y cercanía por medio del contacto físico y palabras)	¿Qué tipo de afecto por parte de tu cónyuge significa más para ti? Él dijo: Ella dijo:		
Reconocimiento (Comunicar gratitud personal a tu cónyuge por medio de palabras, acciones y emociones)	Nombra algunas de las cosas que tu cónyuge ha hecho que te hayan hecho sentir reconocido(a). ¿Por qué estas cosas te comunicaron reconocimiento? Él dijo Ella dijo:		
Atención (Pensar en tu cónyuge y proporcionar el interés y apoyo adecuado)	¿Qué puede hacer tu cónyuge para comunicar que él o ella te está prestando completa atención? Él dijo: Ella dijo:		
Pertenencia (Ser recibido positivamente incluso después de haber fallado)	Describe una vez en la que experimentaste un sentido de pertenencia con tu cónyuge. Él dijo: Ella dijo:		

Empatía (Estar junto a tu cónyuge con palabras, sentimientos, o contacto físico; dar consuelo con ternura)	¿Cómo puede mostrar empatía tu cónyuge? ¿Por qué es importante para ti? Él dijo: Ella dijo:		
Aliento (Impulsar hacia delante y persuadir positivamente hacia una meta)	¿Qué puede hacer o decir tu cónyuge para darte ese gran aliento? Él dijo: Ella dijo:		
Respeto (Valorar y tener en alta estima; comunicar gran valor)	¿De qué forma puede tu cónyuge mostrarte respeto? ¿Qué te da el sentirte respetado? Él dijo: Ella dijo:		
Seguridad (Tener confianza en la armonía de la relación; no ser lastimado)	¿Qué puede hacer tu cónyuge para darte un sentido de seguridad emocional? ¿Qué otro tipo de seguridad es importante para ti (física, financiera, espiritual)? ¿Por qué? Él dijo: Ella dijo:		

Una vez que hayan completado este ejercicio de forma individual, tomen turnos preguntándole a su pareja acerca de sus respuestas y su clasificación. Escuchen con atención las respuestas de él o ella y no sean defensivos. Mientras se dan retroalimentación, sean honestos y humildes.

Filipenses 2:3-4 NVI dice:

No hagan nada por egoísmo o vanidad; más bien, con humildad consideren a los demás como superiores a ustedes mismos. Cada uno debe velar no sólo por sus propios intereses sino también por los intereses de los demás.

Tómense un momento para orar, pidiéndole a Dios que les revele las formas en las que priorizan sus necesidades por sobre las de su cónyuge. En la medida en la que Dios les traiga a la mente las formas en las que pueden obedecer este mandamiento en su matrimonio, pídanle ayuda para poder cambiar sus hábitos, valores y perspectivas.

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: Describe algo pequeño que tu esposo o esposa haga por ti y que tu agradeces.

1. ¿Te parece que el contrato matrimonial es algo que pasa en muchos matrimonios hoy en día? ¿Cuál es el enfoque general en relación con las expectativas, necesidades y demandas?
2. ¿Existe una diferencia entre esperar que tu pareja satisfaga tus necesidades y permitir que Dios satisfaga tus necesidades por medio de él o ella? Si es así, ¿cómo se manifiesta esa diferencia en tu vida diaria?
3. ¿Qué obstáculos impiden que ambos esposos entiendan las necesidades del otro?
4. ¿Cómo pueden ambos esposos mejorar a la hora de reconocer las oportunidades para satisfacer las necesidades del otro?
5. ¿Tu pareja y tú estuvieron de acuerdo con la calificación y definición de las necesidades del otro?
6. ¿Alguna de tus tres necesidades principales fue la misma que la de tu cónyuge? ¿Cómo puede eso hacer que sea más fácil o más difícil amar a tu pareja en la forma en la que él o ella está diseñado(a)?

7. ¿Cuáles son algunas cosas prácticas que puedes hacer para recordar y priorizar las tres necesidades principales de tu cónyuge?

VIENDO HACIA DELANTE

La próxima semana vamos a hablar acerca de las familias de origen. Las personalidades de sus padres, elecciones, hábitos y las relaciones entre ellos, contribuyeron a formar quienes ustedes son hoy. Incluso le dieron forma a cómo ven sus propios matrimonios. ¿Qué patrones pueden identificar de las familias en las que crecieron? Seguramente sus padres hicieron lo mejor que pudieron, pero son humanos. Puede que sea incómodo ver a sus familias de una forma crítica pero, ¡va a ayudar mucho a que su matrimonio sea mejor!

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

El Misterio del Matrimonio: Meditaciones acerca del Milagro por Mike Mason

Series de Mensajes

iMarriage (Matrimonio digital) de Andy Stanley

Permanecer Enamorados de Andy Stanley

CAPÍTULO

Familia de Origen



6

CAPÍTULO 6: FAMILIA DE ORIGEN

“La manzana no cae lejos del árbol”. “De tal palo tal astilla”. Puede que estos sean clichés, pero hay una razón por la que los dichos se convierten en clichés: hay cierta verdad detrás de ellos. Heredamos mucho de nuestros padres y de los ambientes en los que crecimos.

Como se mencionó al final de la sesión anterior, la personalidad, elecciones, hábitos y la relación de tus padres, contribuyeron a que tú seas quien eres hoy. Incluso le dieron forma a cómo ves el matrimonio hoy en día. Estemos o no conscientes de ellos, todos tendemos a abrazar o a revelarnos en contra de lo relacionado con nuestros padres.

VIENDO HACIA EL PASADO

A menudo no estamos conscientes de cuánto somos influenciados como adultos por nuestras relaciones con nuestros padres durante la infancia. Durante nuestros años de formación, nuestras vidas en casa crearon una serie de estándares que nos llevamos a la adultez – y que fueron los que definieron lo que para nosotros era “normal”.

Para mejor entender el presente, tenemos que mirar al pasado.

Cuando Bill era un niño, su mamá le expresaba aprobación y aceptación pero, su papá era crítico. Bill estaba motivado a actuar en función del amor de su padre. Para cuando llegó a ser adulto, él se había convertido en un perfeccionista, muy crítico de los demás.

Si le hubiesen preguntado por su padre, él habría dicho, “Él solo quería que yo fuera lo mejor que podía ser, que alcanzara mi potencial”. Él no reconocía que buscar las fallas de otras personas se había convertido en una forma de sentirse más cómodo consigo mismo. No lo hacía conscientemente – era algo natural.

Amy, la esposa de Bill, no era inmune a sus críticas. Ella sabía que él la amaba, pero no quería ni pensar en sus “observaciones” acerca de ella. Ella creció en un hogar lleno de ánimo, y después de dos años de matrimonio, estaba ávida de afirmación. Bill no tenía ni idea que esto la estaba alejando.

Los hogares en los que tú y tu pareja crecieron, definieron lo que era “normal” para ustedes. Considera el gran número de cosas que fueron influenciadas por los hogares en los que crecimos: el manejo del dinero, fechas festivas, rutinas en la comida, resolución de conflictos, cómo compartir afecto, afirmación de la autoridad, limpieza y espontaneidad.

Si no estás conscientes de tus estándares, cualquiera de estas cosas se puede convertir en una fuente de conflicto y confusión para ustedes. Quizá tu familia expresa sus emociones de forma libre, pero la de tu pareja no. Quizá tus padres discutían a menudo y alzando la voz, mientras que los padres de tu pareja nunca

discutían frente a los niños. Cuando asumes que el estilo de comunicación o la forma de resolver conflictos en tu familia eran normales, y ese estilo es completamente diferente al de tu cónyuge, te puedes sentir confundido por el comportamiento de él o de ella y acerca de cómo responder.

De igual forma, si tu pareja se comporta de una forma en la que subconscientemente te recuerda de algo que te lastimó, algo que tus padres hicieron, puede que sin darte cuenta, reacciones como los hacías de niño – de forma rebelde, retirándote o pataleando.

NO SE TRATA DE LA PASTA DE DIENTES

¿Cuántas veces tu pareja y tú han peleado por algo tonto... como qué lado del tubo de la pasta de dientes hay que presionar? Es posible que incluso en el medio de esa discusión tonta se hayan dado cuenta que la razón por la que estaban discutiendo ni siquiera era el problema real. Había algo más grande debajo de la superficie que estaba generando el conflicto.

Todos tenemos una “capacidad emocional” – una cantidad limitada de emociones que podemos procesar a la vez, antes de que se derrame hacia nuestras relaciones. Andy Stanley ilustra este concepto en la serie “Permanecer Enamorado” con un par de tarros de cerveza de raíz, a los que llamó Sr. Tarro y Sra. Tarro. Cada uno está lleno de pepitas de colores que representan sus emociones. El Sr. y la Sra. Tarro fueron cuidadosos con las emociones del otro mientras fueron novios, pero fue algo que descuidaron después del matrimonio. A medida que chocaban relacionalmente, las pepitas azules del Sr. Tarro y las rosadas de la Sra. Tarro se rebosaron. Ambos estaban sorprendidos por lo que vieron y por la forma tan intensa en la que el otro reaccionó.

En nuestros propios matrimonios podemos pensar, nunca vi eso cuando éramos novios, o no sabía que él era tan enojón, o no sabía que ella podía ser tan irracional. Pero muchas de las cosas que salen a la luz cuando chocamos relacionalmente uno con el otro, eran cosas que ya estaban en nuestros tarros desde un inicio.

Cuando éramos niños nuestros tarros estaban relativamente vacíos. A medida que maduramos y experimentamos dolor, decepción, rechazo, desilusión, o incluso negligencia y abuso, nuestras capacidades emocionales comienzan a llegar a sus límites. Quizá te cerraste o te alejaste para protegerte. Quizá te rebelaste o hiciste cosas para llamar la atención. Quizá trataste de ser perfecto como hijo o hija para obtener el reconocimiento de tus padres – o para evitar un castigo. Quizá sentiste la presión de no ser suficientemente bueno para que tus padres no se divorciaran, o de hacer el menor ruido posible dentro de un hogar por demás inestable. O quizá vienes de un hogar en el que hubo amor y afirmación, pero tu cónyuge no fue tan afortunado. Tu pareja no se puede identificar con lo que para ti es “normal”.

Cualquiera que haya sido tu experiencia, tu tarro comenzó a llenarse con pepitas. Encontraste formas de sobrellevarlo, e hiciste tu mejor esfuerzo por seguir adelante. El problema es que todo ese equipaje lo llevaste contigo.

De niña, Rachel se sentía desconectada de su papá. Sus papás no se llevaban bien, pero habían acordado seguir juntos por el bien de los niños. Pero nunca siquiera trataron de hacer que su matrimonio mejorara. Simplemente sobrellevaron las cosas lo mejor que pudieron.

El papá de Rachel cada vez pasaba más y más tiempo en la oficina, en donde se sentía apreciado y respetado. Su mamá se sentía sola

y buscaba llenar su vacío emocional por medio de sus hijas. Cada vez le molestaba más la ausencia de su esposo, pero cada vez que él estaba en casa, ella se quejaba y lo fastidiaba. Él respondía refugiándose en la TV e ignorando a los niños.

A los cinco años de su matrimonio con Sean, Rachel notó que en ocasiones él veía el noticiero mientras jugaba con su hijo. Ella escuchó que una vez el niño hizo una pregunta que Sean no contestó. Cuando ella volteó a ver qué pasaba, él estaba concentrado viendo una noticia. Ella apagó la TV y lanzó el control remoto. “¿Acaso Trevor no es lo suficientemente interesante para ti? – ella preguntó – El dolor que ella había experimentado de niña, se había convertido en enojo redirigido hacia Sean.

Cuando nuestros tarros están llenos, no se necesita mucho para que reaccionemos exageradamente. Los síntomas de un tarro lleno reflejan las formas en las que manejamos el dolor. Algunas personas recurren al alcohol, drogas, comida o pornografía para mitigar el descontento. Otras muestran comportamientos obsesivos o compulsivos para tratar de retomar un sentido de control. Algunos simplemente son de “Mecha Corta”. El dolor del pasado también puede llevar a la depresión, ansiedad y a desórdenes del sueño. Cualesquiera que sean tus síntomas, necesitas tomar algunas medidas para vaciar tu tarro.

DEJARÁ A SU PADRE Y A SU MADRE

Para tu beneficio y el de tu pareja, es necesario que vean con detenimiento el trasfondo familiar para determinar cómo te ha afectado. Puede que sientas que estás deshonorando a tus padres o abriendo viejas heridas. Eso es comprensible. Está bien. Pero recuerda: Casi todos los padres quieren lo mejor para sus hijos. La mayoría de los padres, buenos y malos, hacen lo mejor que pueden. Incluso los mejores padres tienen cosas que ellos desearían haber hecho diferente.

Tu meta es ver las formas en las que tus padres hicieron las cosas y decidir qué cosas necesitas dejar atrás y reemplazarlas por el ejemplo de Jesucristo. Es la única manera de convertirte en el mejor esposo o la mejor esposa que puedas ser.

Para identificar lo que te está impidiendo tener el mejor de los matrimonios, vas a tener que ver las heridas que recibiste de tus padres, hermanos, parientes y amigos de la infancia. Será difícil... y valdrá la pena.

Cuando entiendas mejor tus tendencias, cuando puedas explicárselas a tu pareja, cuando puedas invitarlo a él o a ella al proceso de sanación, tu matrimonio va a crecer como nunca antes. Es como si te operaras para quitar unas cicatrices: la operación es complicada y la recuperación es dolorosa, pero tu calidad de vida mejora radicalmente... y rápido. Ignorar el dolor del pasado no hace que se vaya. Si lo entierras durante demasiado tiempo, te haces insensible, lo que limita tu capacidad de amar y ser amado.

Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser.

(Génesis 2:24 NVI)

POR TU CUENTA

Revisa la lista de necesidades con la que trabajaste en el capítulo anterior. Mientras revisas cada necesidad, pregúntate si tus padres, solo uno o ninguno de ellos satisfizo esa necesidad. Si tuviste padrastros o fuiste adoptado, considera tanto a tus padres biológicos como a los padrastros, pero hazlo de forma separa al margen de la tabla. Enfócate en los años antes de que terminaras la preparatoria (bachillerato).

Si uno de los padres generalmente satisfacía la necesidad, escribe “sí” en el recuadro correspondiente.

Si uno de los padres rara vez o nunca satisfacía la necesidad, escribe “no” en el recuadro correspondiente.

TU PADRE	TU MADRE	NECESIDADES RELACIONALES	ESPOSA DE TU PADRE	ESPOSO DE TU MADRE
		Afecto: recibir cariño y cercanía por medio del contacto físico y palabras		
		Reconocimiento: recibir agradecimiento personal a través de palabras, acciones y emociones.		
		Atención: recibir interés y apoyo; que tus padres entren en tu mundo		
		Pertenencia: Ser recibido positivamente y con disposición, incluso después de un fracaso		
		Empatía: Recibir consuelo amable; que tus padres te acompañen por medio de palabras, sentimientos y contacto físico		

		Ánimo: Ser alentado positivamente para alcanzar una meta.		
		Respeto: Ser valorado y tenido en alta estima; ser tratado como alguien con gran valor		
		Seguridad: tener confianza en la armonía de las relaciones; estar libre de cualquier daño.		

Después de llenar la tabla, usa el siguiente espacio en blanco para honestamente reconocer las formas en las que fuiste herido en el pasado. Reconoce las necesidades que no fueron satisfechas y considera sus efectos sobre ti.

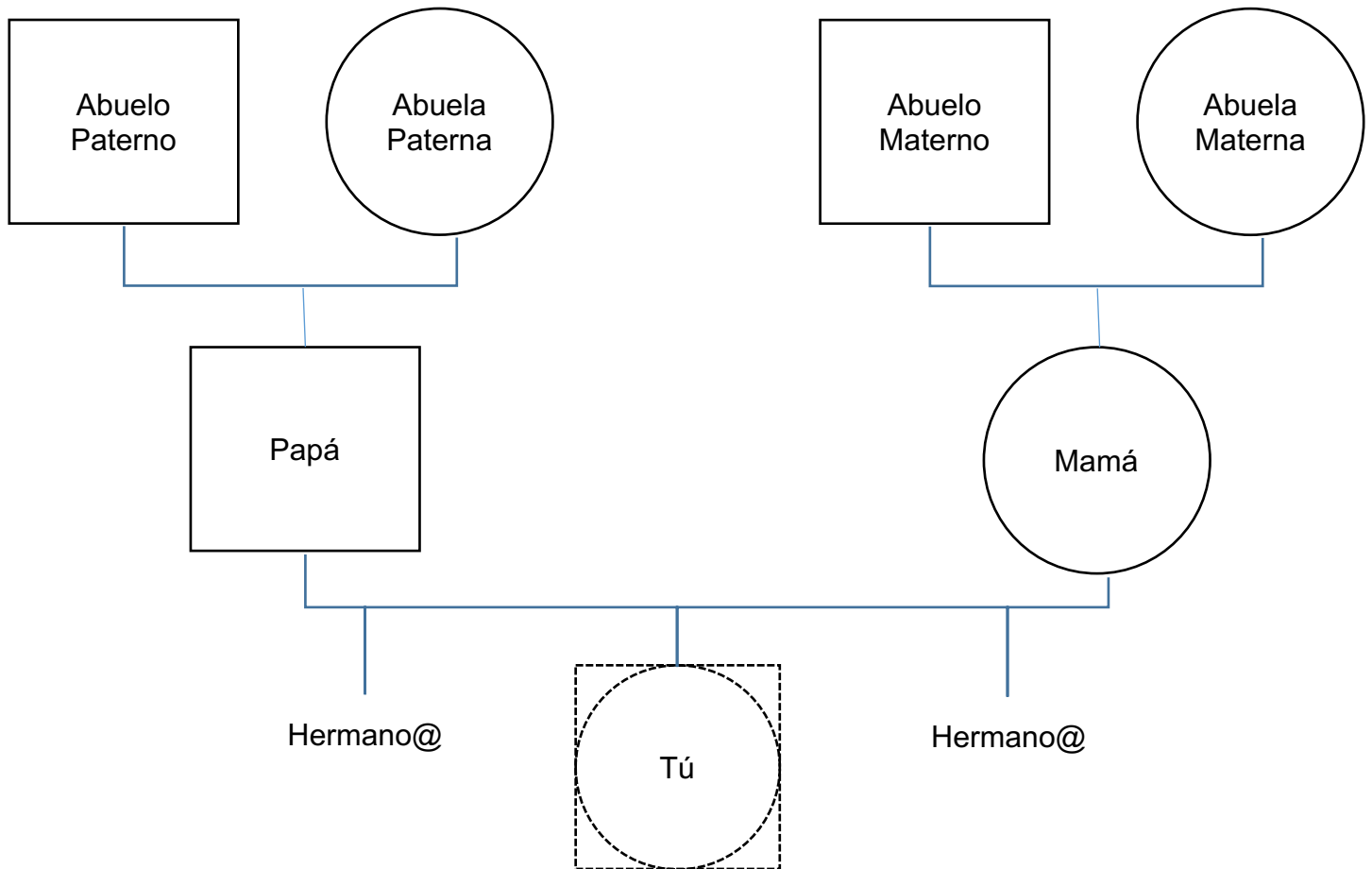
Pídele a Dios que te ayude a sentir lo que sentiste en esos momentos emocionales bajos. Recuerda que tu dolor es una medida de la pena que sintió Dios.

Ahora llena un genograma. Un genograma es una representación gráfica de las relaciones en tu familia. Usa la leyenda “Tipos de Relaciones” para dibujar las líneas de conexión apropiadas con cada una de las personas en el genograma. Los cuadros representan hombres y los círculos mujeres.

En las próximas dos hojas enfócate en las siguientes relaciones:

- Tu relación de niño con cada uno de los padres.
- La relación de tus padres en la forma en la que la entendías siendo niño
- La relación de tus padres con sus padres
- La relación con tu cónyuge
- La relación con tus hermanos (si los tienes)
- La relación de tus padres con tus hermanos (si los tienes)

Mi Genograma



Tipos de relaciones

Abusiva:	vvvvvvvvvvvvvvvv	alto nivel de conflicto, discusiones fuertes, amenazas
Rotas:	----- -----	muy poco contacto o comunicación
Cercanas/Saludables	_____	muchas necesidades satisfechas con apoyo, heridas constantemente sanadas
Conflictivas	xxxxxxxxxxxxxxxxxx	pocas necesidades satisfechas y mucha desconfianza
Fallecimiento	////////////////////	la persona falleció
Distante	-----	muy poca cercanía emocional y sentido de pertenencia
Divorciado	_____/ /____	divorcio
Enredado	≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈	roles invertidos, niño satisface las necesidades de los padres
Enamorados	+++++	muestras abiertas de afecto, amabilidad y consideración
Manipulativa	_____XXX_____	controlador, engañoso, deshonesto
Abuso sexual	<u>vvvvvvvvvvvvvvvv</u>	conducta sexual inapropiada

Piensa en las relaciones de la forma en la que están representadas en el genograma. ¿Puedes distinguir algún patrón? Tus padres probablemente vivieron lo que fue modelado para ellos por sus padres. De ser así, puede que ahora sea más fácil ver por qué tu familia funcionaba de la forma en que lo hacía. Reconocer estos patrones puede también ayudarte a perdonar a aquellos que te han lastimado.

A la luz de cómo Dios te ha perdonado, permítete perdonar a aquellos que te han lastimado. Pídele a Dios la guía para mostrarte su amor hacia los miembros de la familia que te hayan lastimado. Ora por ellos. Puede ser que necesites reconectarte con ellos de una forma adecuada para poder darles tu perdón.

Si este proceso reveló dolores emocionales particularmente profundos, es posible que requieras la ayuda de un consejero profesional.

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. ¿Qué aprendiste acerca de ti mismo y de tu familia al llenar la tabla de necesidades?

Él dijo:

Ella dijo:

2. Comparte tu tabla de necesidades con otra persona. ¿Cuáles de las necesidades de la tabla de tu pareja no fueron satisfechas en su familia? Escríbelas aquí y compáralas con la lista de la tabla de calificación del capítulo anterior, “Deseos y Demandas”, en la página 41. Discute cualquier correlación que encuentres.

Él dijo:

Ella dijo:

3. Muéstrale a tu cónyuge tu lista de heridas. Comparte cualquier cosa que hayas aprendido acerca de cómo estas heridas te han afectado a ti y a tu matrimonio.

Él dijo:

Ella dijo:

4. Cada quien copie el genograma del otro en el diagrama en blanco que está en la próxima página. Discutan los patrones que ven;

Él dijo:

Ella dijo:

5. Hablen acerca de formas en las que pueden dejar atrás conductas insanas o patrones de pensamiento relacionados con sus familias de origen.

Él dijo:

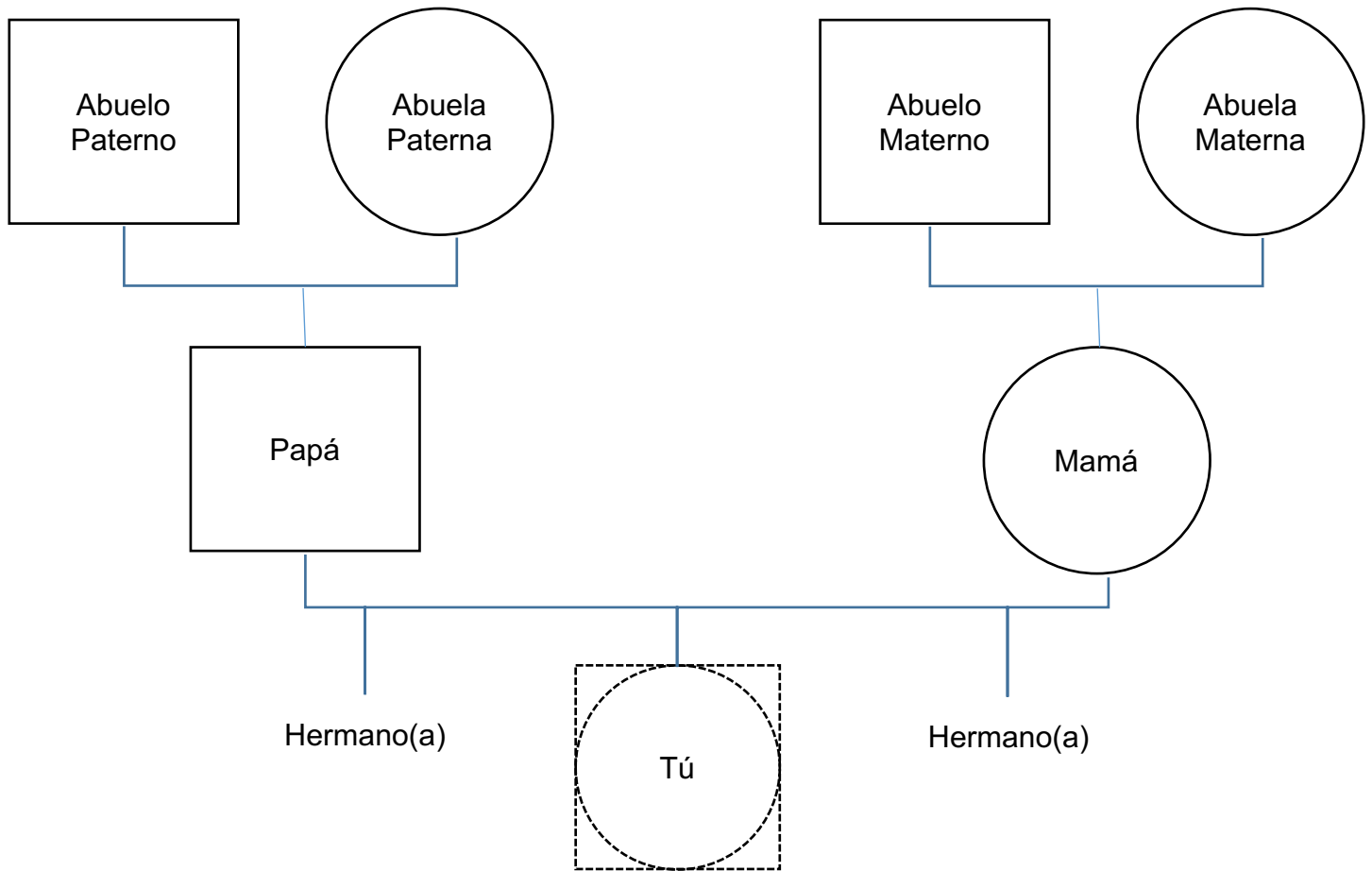
Ella dijo:

6. ¿Qué conductas y patrones positivos tratarás de replicar?

Él dijo:

Ella dijo:

El Genograma de Mi Cónyuge



Tipos de relaciones

Abusiva:	vvvvvvvvvvvvvvvv	alto nivel de conflicto, discusiones fuertes, amenazas
Rotas:	----- -----	muy poco contacto o comunicación
Cercanas/Saludables	_____	muchas necesidades satisfechas con apoyo, heridas constantemente sanadas
Conflictivas	xxxxxxxxxxxxxxxxxx	pocas necesidades satisfechas y mucha desconfianza
Fallecimiento	////////////////////	la persona falleció
Distante	-----	muy poca cercanía emocional y sentido de pertenencia
Divorciado	_____/ /____	divorcio
Enredado	≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈≈	roles invertidos, niño satisface las necesidades de los padres
Enamorados	+++++	muestras abiertas de afecto, amabilidad y consideración
Manipulativa	_____XXX_____	controlador, engañoso, deshonesto
Abuso sexual	<u>vvvvvvvvvvvvvvvv</u>	conducta sexual inapropiada

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Cuál es tu recuerdo familiar favorito de tu infancia?

1. ¿Cómo te ha afectado tu familia de origen en la forma en la que te relacionas con tu cónyuge?
2. ¿De qué formas las parejas tratan de evitar que sus pasados afecten negativamente sus relaciones? ¿Qué tan exitosos son al hacerlo?
3. ¿Hubo alguna sorpresa en tu tabla de necesidades?
4. ¿Trabajar en el ejercicio del genograma te ayudó a entender algo acerca de ti o de tus padres?
5. ¿Cómo te ayudó a cambiar tu perspectiva el escuchar a tu pareja describir a sus padres?
6. ¿Cómo puedes ayudar a tu pareja a sanar el dolor del pasado?

VIENDO HACIA DELANTE

La próxima semana hablaremos de comunicación. ¿Cuáles son algunas de las cosas que son obstáculos para una buena comunicación entre tú y tu cónyuge?

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Cómo Perdonar... Cuando No Tienes Ganas de Hacerlo por June Hunt

Anexos: Por Qué Amas, Sientes, y Actúas de la Forma en que lo Haces por el Dr. Tim Clinton y el Dr. Gary Sibcy

Enemigos del Corazón por Andy Stanley

Series de Mensajes

Viendo a Dios como un Padre Perfecto por Louie Giglio

Apps de Vida, Parte 2: La App del Perdón por Jeff Henderson

Club de la Pelea por Andy Stanley

Vino Desde Adentro por Andy Stanley.

CAPÍTULO

Comunicación

A large orange circle containing the white number 7, positioned to the right of the chapter title.

7

CAPÍTULO 7: COMUNICACIÓN

¿Alguna vez te ha pasado que estás esperando que tu cónyuge termine de hablar para rebatirle? ¿O en ocasiones te frenas porque crees que él o ella no va a entender? O quizá pienses que te comunicas claramente, pero es como si tu pareja nunca entendiera bien lo que quieres decir.

¿Por qué es tan difícil la comunicación?

OBSTÁCULOS PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN

La buena comunicación no es algo que sea natural para la mayoría de nosotros. La mayoría crecimos en familias que no se comunicaban muy bien. Como aprendimos la semana pasada, nuestras familias nos forman en gran manera. Tendemos a gravitar hacia formas familiares de comunicación, esperando que nuestros cónyuges entren en nuestra frecuencia.

La clave para la buena comunicación es comportarse de forma intencional. Tú y tu pareja pueden mantener cosas que sus padres hicieron bien y dejar de lado las que no. Pero es muy importante que reflejen a Cristo en su comunicación con el otro.

Más bien, al vivir la verdad con amor, creceremos hasta ser en todo como aquel que es la cabeza, es decir, Cristo.

(Efesios 4:15 NVI)

El problema es que bajo estrés, recaemos en lo que más conocemos. Así que reflejar a Cristo en nuestra comunicación requiere romper malos hábitos y establecer nuevos – especialmente cuando se trata de conversaciones difíciles.

Para añadirle un poco de complejidad, esposos y esposas normalmente tienen diferentes estilos de comunicación. Algunos piensan cuidadosamente antes de hablar, mientras que otros no pueden pensar sin hablar. Algunos necesitan tiempo para procesar, mientras que otros son rápidos y decididos. Vean este ejemplo:

Tim es callado. Cuando se trata de tomar decisiones, él se toma el tiempo de sopesar su opciones. A él no le gusta el cambio. Su esposa Julia, es animada y extrovertida. Ella toma decisiones rápidamente – a menudo trabaja en su proceso mental de forma verbal. Ella piensa que el cambio es emocionante y divertido.

Al inicio de su matrimonio, Julia se dio cuenta que Tim era muy bueno tomando decisiones – aún y cuando le tomaba mucho tiempo hacerlo. Antes de tener niños, eso estaba bien; ellos tenían suficiente tiempo en sus manos. Pero cuando tuvieron a su primer niño, las cosas cambiaron. El estrés de Julia incrementó y su paciencia disminuyó. Ella dejó de pedirle a Tim su opinión y se hizo más controladora. Tim se sentía irrespetado, así que habló con Julia al respecto. Ella explicó que ella se sentía rechazada

por su silencio. A medida que hablaron, ella se dio cuenta que había sido injusta al juzgar los motivos de Tim. ⁴

Yendo a consejería, Tim y Julia se hicieron más conscientes de las diferencias entre ellos y fueron capaces de establecer algunas reglas básicas sanas para la comunicación.

Recuerda: los estilos de comunicación de tu cónyuge no son algo que debas tratar de cambiar o tratar de moldear para que sean más como los tuyos. Necesitas apreciarlos y valorarlos. Dios pretende que sus diferencias sean complementarias, no puntos de conflicto. Identificar sus estilos únicos de comunicación evita la mala comunicación y ayuda mucho a que el matrimonio crezca. ⁵

Quizá no hayas percibido la necesidad de mejorar la comunicación en tu matrimonio. De ser así, eso no significa que no haya lugar para mejorar. Pídele ayuda a Dios – especialmente antes de iniciar una conversación importante. Orar con humildad antes de hablar no solamente prepara la ayuda de Dios, sino que te lleva a escuchar con más detenimiento y a hablar más pausadamente.

Con la ayuda de Dios y el uso de las herramientas de comunicación en este capítulo, serás capaz de desarrollar tus habilidades y de mejorar tu conexión con tu pareja.

UNA DISCIPLINA DE AMOR

En “Amor Duradero”, Gary y Betsy Ricucci escriben: “el objetivo del matrimonio, y el propósito de la comunicación en el matrimonio, son mucho más elevados que simplemente llevarse bien. Dios creó a esposos y esposas para una relación íntima integral.”

Luego ellos escriben:

Un esposo y una esposa solo pueden crecer en su intimidad relacional cuando se abren mutuamente por medio de comunidad y comunicación bíblica.⁶

4 Ver la lista de atributos de una persona segura en la página ____

5 Para entender mejor las formas en las que tú y tu cónyuge difieren, ver Capítulo 5: Deseos y Demandas

6 Gary y Betsy Ricucci, Amor que Perdura: Cuando el Matrimonio se Encuentra con la Gracia (Wheaton: Crossway Books, 2006), 69

En el libro Matrimonio Sagrado, Gary Thomas lo expresa de esta forma:

En nuestra relación con nuestro cónyuge, la comunicación es una disciplina de amor. El conectarse con el otro refleja a Dios conectándose con nosotros.⁷

Lo que Thomas quiere decir con “disciplina de amor” es que la comunicación debe ser intencional. Debe ser practicada, evaluada y perseguida con empeño – incluso cuando no sea sencillo hacerlo. Como un acto de amor, la buena comunicación se convierte en una forma de expresar nuestro compromiso y afecto para con nuestros esposos o esposas.

Por tanto, imiten a Dios, como hijos muy amados, y lleven una vida de amor, así como Cristo nos amó y se entregó por nosotros como ofrenda y sacrificio fragante para Dios.

(Efesios 5:1-2 NVI)

El tipo de amor en el que Dios nos ha llamado a caminar es el mismo tipo de amor y sacrificial que Jesús modeló. Requiere que coloquemos las necesidades de nuestras esposas por encima de las nuestras a medida que perseguimos una mejor comunicación.

ESCUCHAR ACTIVAMENTE Y ASERTIVIDAD: ENCONTRAR EL EQUILIBRIO

Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse

(Santiago 1:19b NVI)

Cuando escuchas con atención, comunicas que valoras a tu cónyuge, que él o ella es importante para ti – más importante que la TV, los niños, o tu teléfono. Para escuchar bien, enfócate en lo que tu pareja está diciendo sin estar pensando en cómo responder. Esto no es un concurso. La meta no es ganar. Proverbios 18:13 dice, “Es necio y vergonzoso responder antes de escuchar.”

Alinea tus hombros con los de tu pareja y haz contacto visual. No interrumpas. Da retroalimentación verbal y no-verbal cuando sea apropiado. Repite lo que tu cónyuge diga en tus propias palabras para poder confirmar que entendiste lo que él o ella dijo. Haz preguntas de aclaración.

⁷ Gary Thomas, Matrimonio Sagrado: ¿Qué tal si Dios creó el matrimonio para hacernos santos en lugar de para hacernos felices? (Grand Rapids, Zondervan, 2000), 232

La comunicación es una calle de dos vías. El versículo anterior de Santiago 1, dice que debemos ser lentos para hablar; no dice que tenemos que guardarnos nuestros pensamientos y emociones. Es importante tener una voz en la relación. Los momentos y las formas en los que elijas expresarte hacen toda la diferencia. Si la mayor parte del tiempo te comunicas durante tiempos de conflicto, tu pareja probablemente no recibirá tus opiniones muy bien. Pero si aprendes a hablar acerca de lo que estás sintiendo cuando no estás en conflicto, cuando tu cónyuge siente que tú buscas lo mejor para él o ella, tus palabras llegarán más lejos.

Efesios 4:15 habla acerca de “hablar la verdad con amor”. En ocasiones nos guardamos lo que pensamos o sentimos, pensando que al hacerlo somos amorosos. En otras ocasiones, soltamos la verdad sin rodeos y sin considerar los sentimientos de nuestro esposo o nuestra esposa. Una asertividad sana significa escoger el tiempo correcto y utilizar una mezcla de amor y verdad a la hora de hablar.

Ryan y Tara estaban juntos en la cocina una mañana, pero parecía que estaban en mundos distintos. Tara había bebido mucho la noche anterior. No era la primera vez que esto había pasado. La tensión era obvia. Él sabía que debía decir algo, así que se detuvo, oró y abrió la boca:

“Tara, sabes que te amo. Eres la persona más importante en el mundo para mí. No quiero traer esto a la mesa, pero tengo que hacerlo. Sé que hemos pasado por mucho últimamente, pero anoche estuvo mal. No puedes seguir bebiendo de la forma en la que lo has hecho últimamente. Te amo demasiado para dejarte hacer eso. ¿Qué está pasando? Lo que sea, lo enfrentaré contigo”

SÉ INTENCIONAL

Todos los matrimonios tienen incontables momentos de conversaciones casuales y rutinarias. Pero las parejas necesitan ser intencionales a la hora de tener conversaciones acerca de temas emocionales y espirituales. Se requiere de un esfuerzo genuino para llevar nuestras conversaciones más allá de lo superficial y a temas más profundos,

En ocasiones estamos dispuestos a tener conversaciones espirituales más profundas – incluso tenemos el tiempo – pero estamos demasiado drenados mental o emocionalmente para pensar en qué decir. Las conversaciones profundas se hacen más fáciles en la medida en la que te comprometes a invertir tiempo de forma consistente para leer la Biblia y para orar con tu pareja. Mientras mayor sea la cantidad de sus conversaciones, mayor será su capacidad de tener conversaciones de calidad.

PARA LAS CONVERSACIONES MÁS RETADORAS

Para bien o para mal, las dinámicas de los estilos de comunicación y las habilidades no desarrolladas de comunicación, salen a relucir en la

conversaciones difíciles. Es en estos momentos en los que estamos más propensos a estar en desacuerdo o a que tengamos malos entendidos.

Las siguientes reglas básicas pueden ayudarte durante esos momentos. No permitas que la lista te abrume – no tienes que memorizarla. Solo léela, considerando cuáles puntos pueden generar los cambios más positivos en la forma en la que te comunicas con tu cónyuge.

Si solo usas una o dos de estas sugerencias, es probable que veas mejora inmediata.

ANTES DE COMENZAR...

- Pídele a Dios que te de perspectiva, paciencia y sabiduría. Pídele una comunicación productiva.
- Examina tus motivos en relación al tema que quieres discutir. ¿Son saludables? ¿Están de acuerdo con la voluntad de Dios? ¿Estás buscando lo mejor para tu pareja?
- Haz una lista de las emociones que estás llevando a la discusión. Asegúrate de poder explicar el origen de cada emoción
- Trata de anticipar y entender las emociones que tu pareja va a llevar a la conversación.
- Determina el objetivo de la discusión. ¿Cómo ayudará a ambos el resultado final de la conversación?
- Si ya tienes una solución para el tema a discutir, asegúrate de poder explicar con claridad el proceso que usaste para llegar a esa solución
- Determina el mejor momento para la conversación. No la tengan cuando cualquiera de los dos esté cansado, distraído o preocupado.

PONIÉNDOSE EN MARCHA

- Siéntense frente a frente y eliminen distracciones.
- Oren juntos antes de tener la conversación.
- Pon a tu pareja primero escuchando más de lo que hables. Recuerda las cosas que hablamos durante el Capítulo 4: Un Lugar Seguro
 - » Escucha con los oídos, mente y corazón
 - » Permanece conectado y atento. Sé paciente. No te cierres o seas pasivo. No te retires de la conversación ni te apresures a terminarla.
 - » No interrumpas, discutas, o respondas con desprecio, sarcasmo, humor, enojo o siendo defensivo(a)

- » No critiques los sentimientos de tu pareja
- » Dale a tu cónyuge el beneficio de la duda – no puedes juzgar con precisión el corazón de otra persona.
- » Enfócate en hacer que tu pareja se sienta honrado(a), valorado(a) y entendido(a). Esto es más importante que solucionar el problema que están discutiendo.
- Haz preguntas que requieran respuestas descriptivas. Aclara con preguntas y con afirmaciones reflexivas.
- No utilices generalizaciones como, “tu siempre...” o “tu nunca...”
- Empatiza – trata de ver la situación a través de los ojos de tu cónyuge. Recuerda que lo que sea que diga tu pareja tiene completo sentido para él o ella.

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. ¿Cómo han influido tus padres u otras personas significativamente en la forma en la que te comunicas dentro del matrimonio?

Él dijo:

Ella dijo:

2. ¿Cuáles son las características más distintivas de tu estilo de comunicación? ¿Eres directo o indirecto? ¿Te enfocas más en los detalles o en la imagen completa? ¿Tiendes a ser agresivo o pasivo?

Él dijo:

Ella dijo:

3. ¿Cuáles son las características más distintivas del estilo de comunicación de tu pareja?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿Qué tan enfocado eres cuando tu cónyuge está hablando? ¿Qué puedes hacer para incrementar tu enfoque?

Él dijo:

Ella dijo:

5. Como pareja, ¿cómo pueden encontrar más tiempo para tener conversaciones significativas? ¿Hay una hora del día en la que ambos serían más receptivos?

Él dijo:

Ella dijo:

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Cuál es el mejor momento del día para que tu pareja hable contigo? ¿Cuál es la peor?

1. ¿De qué tema te gusta más hablar con tu cónyuge? ¿Qué te hace disfrutar de esas conversaciones?
2. ¿Qué podría estimular a las parejas a experimentar conversaciones más significativas entre ellos?
3. ¿Qué valor existe en desarrollar el hábito de orar antes de una conversación significativa? ¿Cómo pueden las parejas aprender a hacer esto con más regularidad?
4. ¿Tu pareja cree que eres humilde u orgulloso(a) en la forma en la que te comunicas?
5. ¿Cuáles son tus impresiones en relación a los pasos para tener conversaciones difíciles? (Páginas 62 y 63)
6. Los pasos para manejar conversaciones difíciles se dividen en dos partes. ¿Cuáles pasos en la sección Antes de Comenzar, son los más difíciles para ti? ¿Cuáles pasos en la sección Poniéndose en Marcha, son los más difíciles para ti?

VIENDO HACIA DELANTE

La próxima semana, hablaremos acerca de cómo navegar a través del conflicto. ¿Cómo pueden utilizar el conflicto para acercarse más mutuamente?

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Los Cinco Lenguajes del Amor por Gary Chapman

Un Mejor Matrimonio a través de la Risa por Mark Gungor

Los Hombres son como los Waffles – Las Mujeres como Espagueti:

Entendiendo y Deleitándose en Sus Diferencias por Bill y Pam Farrel

Cómo Tener esa Conversación Difícil que Has Estado Evitando por el Dr. Henry Cloud y el Dr. John Townsend.

Otra cosa útil que pueden hacer como pareja para mejorar la comunicación en su matrimonio es tomar la evaluación de estilos de comunicación. Una evaluación de este tipo es “*Love Talk Indicator*” (Indicador de la Plática de Amor) de Les y Leslie Parrot, que está disponible en realrelationships.com

Después de tomar la evaluación discutan acerca de los resultados.

CAPÍTULO

*Navegando a Través
del Conflicto*



8

CAPÍTULO 8: NAVEGANDO A TRAVÉS DEL CONFLICTO

No puedes detener las olas, pero si puedes aprender a surfearlas

Jon Zabat-Zinn

La vida era una aventura para Matt y Katie cuando eran novios – disfrutaban de cada momento juntos y rara vez tenían malos entendidos o intercambiaban palabras hirientes. Pero a los tres meses de haberse casado, las cosas fueron cuesta abajo... y rápido. Mientras más se fusionaban sus vidas, más conscientes estaban de las fallas del otro. Comenzaron a preguntarse si el matrimonio estaba condenado.

Lo que Matt y Katie no entendían era que el conflicto es inevitable en el matrimonio. No tenían que temerle. Dos personas con personalidades, expectativas e historias individuales, no se van a poder de acuerdo en todo. En los matrimonios exitosos, las parejas no eliminan o evitan el conflicto; ellas aprenden a navegar de una forma que los lleve a una intimidad mayor en lugar de al aislamiento.

VALORANDO SUS DIFERENCIAS

Tú y tu cónyuge son diferentes. Tienen personalidades, perspectivas, familias de origen, preferencias y creencias que son únicas. Incluso la forma en la que procesan pensamientos y emociones es diferente. Y está bien. Es algo incluso esperado. Sin embargo, nuestra primera reacción ante el conflicto es normalmente resaltar que las diferencias entre nuestros cónyuges y nosotros son el origen del conflicto. Las diferencias que encontramos atractivas durante el noviazgo se convierten en algo molesto durante el matrimonio. Preguntamos: “¿Por qué no puedes entender?” o “¿Por qué estás haciendo tanto aspaviento de esto?”

Las fuentes más comunes de conflicto en el matrimonio son el dinero, el sexo, los niños, la asignación de tareas y las relaciones externas con amistades del mismo sexo y la familia política. No es irracional esperar que tanto esposos como esposas tengan expectativas distintas en estas áreas. Puede ser algo extremadamente molesto que la persona más cercana a ti sea gastadora compulsiva y tú un ahorrador compulsivo; o que tenga un impulso sexual distinto al tuyo, o que ella no comparta la misma visión para disciplinar a los niños.

La buena noticia es que las tensiones producidas por las diferencias pueden ser un catalizador para una intimidad marital más rica y profunda. Solo toma la perspectiva correcta.

TRABAJANDO A TRAVÉS DEL CONFLICTO

Todas las parejas tienen una elección. Cuando se ven enfrentados por el conflicto, ellas tienen la opción de alejarse o acercarse. Las parejas aprenden a enfrentar los temas y a acercarse para tener una experiencia más profunda y matrimonios más satisfechos. Ellos no dejan de tener conflictos, pero el poder destructivo de los problemas es minimizado.

Los tiempos de intensidad emocional nos dan la oportunidad de demostrar madurez, compromiso y amor.

Si el conflicto es inevitable, necesitamos aprender las reglas de juego. Tenemos que aprender a navegar con destreza a través del conflicto. Piensa en un conflicto recurrente que tengas (todos los tenemos). ¿Cómo reaccionas cuando estás en tus peores momentos emocionales?

Aquí te presentamos una lista de patrones destructivos:

- Usar las palabras “nunca” y “siempre”: “Siempre usas ese tono de voz”, o “Nunca me escuchas”.
- Insultos y difamación del carácter: “Eres un tonto”, o “Decir eso fue estúpido”.
- Echarle leña al fuego: “Y aprovechando que ya estamos peleando...”
- Evocar el pasado: “Hiciste lo mismo en nuestro último aniversario”
- Usar a los niños o a los padres como armas: “Ve y pregúntale a Tommy. Él sabe que tú eres...”
- Rehusarse a aceptar la responsabilidad: “Esto es todo tu culpa”, o “No he hecho nada malo”.
- Demandar acuerdos incluso sobre temas de opinión: “Esto es lo mejor y punto”.
- Convertir una discusión en una competencia: “Quizá si hicieras parte del trabajo aquí...”
- Comenzar una conversación con intensidad: “Necesitamos hablar... ahora”
- Alejarte de la relación: “No quiero discutir”
- Echar esa mirada o hablar en ese tono de voz... tú sabes cuál es.

Todos hemos sido culpables de uno o más de estos patrones. Las buenas noticias son que, la Biblia está llena de lineamientos para vivir de forma armoniosa con uno con el otro. Revisemos de nuevo 1 Corintios 13:4-7

El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. El amor no se deleita en la maldad sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Existen cuatro principios acerca del amor que nos ayudan a navegar en medio del conflicto:

1. El amor es paciente.
2. El amor no es orgulloso.
3. El amor se regocija en la verdad.
4. EL amor todo lo protege, todo lo cree, todo lo espera y todo lo soporta.

Echémosle un vistazo más de cerca de cada uno de estos principios.

EL AMOR ES PACIENTE

Baja la velocidad. Sé paciente con tu pareja. No permitas que un desacuerdo escale hasta llegar a una batalla. Probablemente hayan experimentado esto: Tienen una gran pelea que sienten que dura horas, sin embargo, para cuando se besan y reconcilian, ni siquiera se recuerdan por qué empezó el pleito. Las pequeñas colinas se tornan en montañas. Los primeros minutos de una conversación, casi siempre determinan el resultado de la misma. A medida que tu conversación progresa, monitorea el nivel de intensidad. Si se eleva la temperatura, pide un tiempo fuera, sal a caminar, baja la voz, o haz café para ti y tu cónyuge. Dense cada quien unos minutos para repensar las cosas. Sonrían, tómense de las manos y oren. Luego, reinicien la conversación.

EL AMOR NO ES ORGULLOSO

Trágate el orgullo. Cuando estás herido, te sientes atacado o deshonrado, o tienes sentimientos fuertes acerca del tema del que están hablando, tu orgullo te pone en modo de ataque. Pero, 1 Corintios nos insta a demostrar amor de la forma en la que Jesús lo hizo: un amor que no es envidioso ni jactancioso, ni deshonra a otros. La humildad no te convierte en un tapete al que pueden pisotear. No te llama a ignorar cosas que realmente estén mal. Sino que la humildad tiene el poder de calmar los conflictos. Es casi imposible pelear con una persona humilde.

EL AMOR SE REGOCIJA CON LA VERDAD

Di la verdad. Primero, enfrente la verdad en tu corazón – todos tendemos a exagerar nuestras propias virtudes o rectitud. Consideramos nuestras palabras, motivos y comportamientos siempre, como si fueran los correctos. Pero en ocasiones necesitas considerar que tu cónyuge también puede estar en lo cierto. Párate delante del espejo y pregúntate, “¿Por qué estoy actuando así? ¿Por qué dije eso? ¿Qué es lo que realmente deseo? ¿Estoy siendo razonable? Luego dile a tu cónyuge la verdad acerca de ti. Es algo liberador.

Segundo, di la verdad acerca de tu pareja. Tu personalidad, estilo de enfrentar o evitar los conflictos, o las experiencias pasadas pueden hacer que evites decir lo que él o ella necesita escuchar. No quieres herir a nadie, tienes miedo de una respuesta negativa, o quizá hayas comprometido tu autoridad moral. Pero tienes que tomar el riesgo de “hablar la verdad con amor” (Efesios 4:15). Hazlo con un corazón gentil y humilde. La meta no es ganar; es comunicar tus sentimientos.

EL AMOR SIEMPRE PROTEGE, TODO LO CREE, TODO LO ESPERA, TODO LO SOPORTA

Sigue acercándote a tu cónyuge. Navegar a través del conflicto de una forma saludable, requiere que tengan discusiones regulares. No pueden permitir que la tensión se acumule. Si lo hacen, una discusión acerca de un tema se convertirá en una discusión acerca de una serie de temas sin resolver que se han acumulado a lo largo del tiempo. Si este es el patrón actual de tu matrimonio, no te sientas mal. No es inusual. Permite que los temas de sus conflictos se conviertan en el

vehículo que les permita acercarse más uno al otro. No puedes practicar protección, confianza, esperanza y perseverancia estando alejado. Si tiendes a retraerte, a no hablar, a bloquearte o a evitar abordar un tema, considera lo que la Palabra de Dios te está diciendo a ti. Haz algo específico para mostrarle a tu cónyuge protección, confianza, esperanza y perseverancia.

Los conflictos no son divertidos, pero son inevitables. Cuando se manejan de forma saludable, se convierten en oportunidades para mejorar la intimidad relacional. Dios los usa para llevarnos a una dependencia mayor en su gracia, lo que nos hace mejores compañeros. Él nos muestra nuestras debilidades con la finalidad de que saquemos lo mejor de nosotros. Tenemos que olvidarnos de querer ganar cada discusión. Podemos olvidar nuestra obsesión de estar siempre en lo cierto. Dios ha provisto una mejor forma de hacerlo.

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. ¿Qué patrones negativos para la resolución de conflictos emergen cuando estás en tus peores momentos?

Él dijo:

Ella dijo:

2. ¿Cuáles son algunos de los temas de raíz recurrentes entre tú y tu pareja? ¿Existen diferencias de personalidad que activan los conflictos (introvertido vs. extrovertido, se basa en los hechos vs. se basa en la teoría, racional vs. emocional, planeador y ordenado vs. flexible y espontáneo, etc.⁸)?

Él dijo:

Ella dijo:

8 Descripciones tomadas del Cuaderno de Trabajo de la Introducción a MBTI por Hile Rutledge y Otto Kroeger

3. ¿Qué situaciones activan los conflictos entre ustedes? ¿Por qué?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿Cuáles de los cuatro principios descritos en 1 Corintios 13:4-7, tu cónyuge practica mejor?

Él dijo:

Ella dijo:

5. ¿Cuál de los cuatro principios es más difícil para ti practicar?

Él dijo:

Ella dijo:

6. ¿Cómo te han ayudado los conflictos a aprender más acerca de tus propias debilidades? ¿Qué te han enseñado esos conflictos acerca del rol de Dios en tu matrimonio?

Él dijo:

Ella dijo:

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

NOTA: *Responde a la siguiente pregunta para romper el hielo con los hombres y las mujeres en cuartos separados.*

Rompiendo el hielo: Cuando estoy en mis peores momentos, durante una discusión normalmente _____.

Haz una lista de tus respuestas, regresen juntos con sus parejas y compartan las respuestas de forma anónima. Hablen acerca de las similitudes y diferencias en las dos listas.

1. Antes de leer este capítulo, ¿cuál era tu perspectiva acerca de los conflictos en el matrimonio? ¿Cómo adquiriste esa perspectiva?
2. El cuaderno de trabajo habla de acercarte a tu pareja para tratar los conflictos o alejarte de él o de ella y aislarte. ¿Qué te motivaría a acercarte a tu cónyuge más a menudo para enfrentar los temas que están presentes en tu matrimonio?
3. ¿Cómo pueden, tú y tu pareja, trabajar mejor el uno con el otro durante un conflicto, en lugar de alejarse?
4. ¿Por qué es más importante enfocarse en nuestros propios corazones durante los conflictos, en lugar de ver de quién es la culpa?
5. ¿Qué significa la palabra “paciencia” para ti? ¿Cómo influye eso en la forma en la que interactúas con tu pareja?
6. ¿Cómo esperas que Dios use el conflicto para fortalecer tu matrimonio?

VIENDO HACIA DELANTE

El proceso de perdonar está conectado de forma muy cercana con cómo navegar a través del conflicto. Es una de las prácticas más difíciles, sin embargo, también de las más liberadoras que una pareja puede aprender. Mientras más rápido comiencen a trabajar en el Capítulo 9: “El Regalo del Perdón”, más tiempo van a tener para pensar y para hablar al respecto.

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Cómo Discutir Para que Tu Cónyuge te Escuche: 6 Principios para Transformar Discusiones en Conversaciones por Sharon Morris May
Una Promesa Duradera: Guía Cristiana para Luchar por Tu Matrimonio por Scott M. Stanley, Daniel Trathan, y Milt Bryan
La Revisión de la Pareja por David H Olson-Sigg, Peter J. Arson (incluye un proceso de 10 pasos para la resolución de conflictos en el capítulo cuatro)

Series de Mensajes:

Cambio de Clima – Parte 3: “Clima Tempestuoso” por Jeff Henderson.

CAPÍTULO

El Regalo del Perdón



9

CAPÍTULO 9: EL REGALO DEL PERDÓN

La ceremonias de boda normalmente incluyen la frase, “Entienden que el día de hoy no es perfección casándose con perfección; sino imperfección casándose con imperfección.” En el día de su boda, eso tenía sentido. Lo abrazaron con deseo. Claro que ella no es perfecta. Él cometerá errores. Por supuesto que se amaban tanto, que podían pasar por alto, casi cualquier cosa; pero es una historia muy diferente una vez que las imperfecciones de tu pareja están justo frente a ti. La buena noticia es que Dios nos ha dado dos herramientas poderosas para aprender a manejar las imperfecciones de nuestros cónyuges: la confesión y el perdón.

Nuestros cónyuges nunca podrán estar completamente libres de pecado. Simplemente no va a suceder. Van a pecar contra nosotros y vamos a ser lastimados. Cuando eso suceda, tendremos que hacer una elección: podemos dejarnos llevar por nuestro dolor, resentimiento y amargura, o podemos crecer como cristianos y aprender otra lección importante acerca de cómo perdonar.

El matrimonio nos enseña – de hecho prácticamente nos fuerza – a aprender a vivir mientras ofrecemos gracia y perdón a las personas que han pecado contra nosotros.

Si puedo aprender a perdonar y a aceptar a mi esposa imperfecta, estaré bien preparado para poder ofrecer perdón fuera del matrimonio. Estoy convencido, que perdonar es un acto tan poco natural, que necesita práctica para perfeccionarlo.⁹

Se consciente que el perdón es uno de los temas más retadores en este estudio. También es uno de los más gratificantes. No hay nada que rompa más barreras entre las parejas que el perdón. El objetivo de este capítulo es ayudarte a aprender cómo dar y buscar el perdón.

Pero antes de que hablemos de perdón, echémosle un vistazo a la confesión. Es importante que entiendas cuál es la relación entre confesión y perdón.

CONFESIÓN

Los problemas matrimoniales nunca tienen un solo lado. Hay un flujo de acciones hirientes entre los esposos. Estas heridas se acumulan hasta que los sentimientos de amor, romance y calidez, son reemplazados con culpa, inseguridad y frustración. Esa es la razón por la que las parejas necesitan aprender a confesarse y perdonarse.

9 Gary Thomas, Matrimonio Sagrado: ¿Qué Tal Si Dios Diseño El Matrimonio Más para Hacernos Santos que para Hacernos Felices? (Grand Rapids: Zondervan, 2008), 168.59.

La Biblia establece claramente que Dios es capaz de restaurar la intimidad en nuestros matrimonios. En la medida que aceptamos nuestras propias culpas y confesamos nuestros pecados, Dios perdona: “Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad” (1 Juan 1:9 NVI)

Comenzamos por confesarle a Dios, reconociendo que estamos rotos y que necesitamos un Salvador. En 1 Timoteo 1:15, el apóstol Pablo dijo, “Este mensaje es digno de crédito y merece ser aceptado por todos: que Cristo Jesús vino al mundo a salvar a los pecadores, de los cuales yo soy el primero.”

Pero si hemos pecado contra nuestros cónyuges, la confesión ante Dios no es suficiente. También necesitamos confesarnos delante de él o de ella y reconocer el dolor que hemos ocasionado.

UNA GUÍA PARA LA CONFESIÓN

Cuando te has equivocado y necesitas confesarte con tu pareja, recuerda...

No Pospongas.

Admitir el pecado no es divertido para nadie, pero considera las palabras de Jesús en Mateo 5:23-24: “Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcíliate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda.” El punto es claro: confiesa tu error tan pronto como sea posible. Mientras más rápido lo confieses, más rápido va a empezar la sanación y la restauración.

Acepta la responsabilidad.

No des excusas por lo que has hecho. Sin importar cuánta de la culpa le pertenezca a tu cónyuge, tú aún eres responsable de tu propio error. A los ojos de Dios, pecado es pecado. No pienses, siento mucho lo que hice, pero... deja los peros fuera de la conversación. Ser defensivo no resuelve el conflicto ni alivia el dolor de la otra persona. Admite lo qué has hecho.

Muestra empatía.

Cuando tu cónyuge esté herido, reconócelo - incluso cuando pienses que no hay razón para ese dolor. No desestimes sus sentimientos, no son insignificantes. Pídele a Dios que te ayude a entender. Si la herida la hubieses recibido tú, agradecerías el esfuerzo de que él o ella fuera empático.

Las palabras de tu confesión podrían ser así:

“me doy cuenta que te hiero cuando yo [nombre del pecado]. Estuve mal. Le estoy pidiendo a Dios que me perdone y te estoy pidiendo a ti tu perdón. De ahora en adelante y por la gracia de Dios Y con su ayuda, pensaré en tus sentimientos más y voy a trabajar más fuerte para evitar este pecado. ¿me perdonarías?”

Habla con claridad.

Cuando te disculpes, no sólo digas, “lo siento”. La confesión no está impulsada por la pena. En su lugar, menciona el pecado específico y di, “estuvo mal de mi parte cuando te hice eso a ti. ¿Me perdonarías?”. Esto comunica un sentido de comprensión y responsabilidad. Sé humilde. Dale a tu pareja tiempo para procesarlo y aceptar tu confesión.

PERDÓN

Existe mucha confusión acerca del perdón. Así que, antes de hablar de lo que es el perdón, hablemos de lo que no es.

¿Qué no es el perdón?

La frase “perdonar y olvidar” tiene buena intención, pero está mal. Claro que algunos de los pecados que perdonamos deben y serán olvidados, pero el perdón no produce amnesia. No permitas que tu incapacidad de olvidar instantáneamente una ofensa, te evite perdonarla.

¿Qué pasa si aún sientes ira, dolor o confusión? ¿Significa acaso que no has perdonado? No. El camino a la sanidad emocional es perdonar ahora y sanar después. No perdonamos porque nos haga sentir bien; sino porque Dios nos ha perdonado a nosotros y Él nos pide que perdonemos a aquellos que nos lastiman.¹⁰ Una vez que has perdonado, eventualmente tus sentimientos cambiarán.

El perdón no se trata de dejar que alguien se salga con la suya, ni de condonar el pecado. Solicitar un cambio y la restitución de algo no es inapropiado. Pero es el trabajo de Dios, y no el tuyo, el disciplinar a sus hijos que se han descarriado.

Perdonar no significa pretender que no fuiste lastimado. No sólo se trata de pedirle a Dios que perdone a la persona que te ha hecho daño. No se trata de permitir que el dolor pase a segundo plano a medida que pasa el tiempo. Las pequeñas ofensas pueden y deben ser pasadas por alto porque “el amor cubre multitud de pecados.” (1 Pedro 4:8 NVI). Pero pretender que el pecado no ocurrió no es lo mismo que perdonarlo.

Lo que es el Perdón

La Biblia utiliza dos palabras para darnos una imagen del perdón que recibimos cuando Jesús murió en la cruz para pagar el precio de nuestros pecados. Primero, el perdón es la cancelación de una deuda - la extensión de la gracia. Segundo, es el perdón de un crimen - la liberación de una obligación. Cuando creemos en Jesús como nuestro Salvador, se nos extiende gracia y somos liberados de la obligación por la deuda de nuestro pecado. Recibir perdón de Dios es increíble. También es increíble cuando un esposo o una esposa deciden darse mutuamente el regalo del perdón.

¹⁰ Colosenses 3:13

Perdonar

Sucedará. Tu cónyuge hará algo o dirá algo hiriente – romperá una promesa, estallará en ira, quizá incluso te lastimará intencionalmente. Él o ella puede que venga a pedirte perdón. ¿Que harás?

En el libro de Mateo, Pedro le pregunta a Jesús cuántas veces estamos obligados a perdonar a quienes nos hacen mal (Mateo 18:21). En esos días era costumbre estar dispuesto a perdonar hasta tres veces en un día. Pedro pensó que estaba siendo excepcionalmente bueno cuando sugirió a Jesús que deberíamos estar dispuestos a perdonar siete veces. Pero Jesús le respondió con una historia:

*Jesús respondió, “no te digo que hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces.”*¹¹

“Por eso el reino de los cielos se parece a un rey que quiso ajustar cuentas con sus siervos. Al comenzar a hacerlo, se le presentó uno que le debía miles y miles de monedas de oro. Como él no tenía con qué pagar, el señor mandó que lo vendieran a él, a su esposa y a sus hijos, y todo lo que tenía, para así saldar la deuda”.

“El siervo se postró delante de él. “Tenga paciencia conmigo —le rogó—, y se lo pagaré todo.” El señor se compadeció de su siervo, le perdonó la deuda y lo dejó en libertad”.

“Al salir, aquel siervo se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien monedas de plata. Lo agarró por el cuello y comenzó a estrangularlo. “¡Págame lo que me debes!”, le exigió”.

“Su compañero se postró delante de él. “Ten paciencia conmigo —le rogó—, y te lo pagaré.”

“Pero él se negó. Más bien fue y lo hizo meter en la cárcel hasta que pagara la deuda. Cuando los demás siervos vieron lo ocurrido, se entristecieron mucho y fueron a contarle a su señor todo lo que había sucedido.”

“Entonces el señor mandó llamar al siervo. “¡Siervo malvado! —le increpó—. Te perdoné toda aquella deuda porque me lo suplicaste. ¿No debías tú también haberte compadecido de tu compañero, así como yo me compadecí de ti?” Y enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía.”

“Así también mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdone de corazón a su hermano.”

Mateo 18:22-35 NVI

¹¹ o “setenta veces siete

En esta historia, el rey representa a Dios, y el siervo nos representa a ti y a mí. Le debíamos a Dios una deuda tan grande que era imposible pagarla. Sin embargo, Él perdonó nuestra deuda. Después de contar la historia, Jesús le explicó a sus discípulos, “Así también mi Padre celestial los tratará a ustedes, a menos que cada uno perdone de corazón a su hermano.” (Mateo 18:35 NVI). Esta no es una amenaza. Es la forma en la que Jesús nos explica que el perdón tiene el poder de cambiar nuestro corazón. Si lo recibimos de Dios debemos dárselo a otros.

Perdonar a otros puede ser costoso y difícil. No es algo que sea natural. Pero a la luz del perdón de Dios, aprender a perdonar a otros es posible. Es algo esperado. Es vital para cualquier relación – especialmente la del matrimonio.

Cuando respondes a la solicitud de perdón de tu pareja, estás actuando como mayordomo del perdón de Dios hacia ti. Pídele la fortaleza y el deseo de escoger perdonar. Es tu elección y eres libre y capaz de perdonar. Pero recuerda que aceptar la disculpa de tu pareja y otorgar perdón es sólo el principio del proceso. Deberás elegir perdonar cada vez que eso que te hiere venga a tu mente... y cada vez que suceda de nuevo. Cuando perdonas, estás haciendo una promesa de nunca volver a utilizar ese tema en contra de él o de ella. Te estás comprometiendo a que eso no sea una barrera entre ustedes.

¿CÓMO PERDONAR?

Otorgar perdón es un proceso de cinco pasos:

1. *No pospongas.*

Al igual que con la confesión, ahora es el tiempo de perdonar. Agenda un tiempo y lugar para reunirse – un lugar en donde nadie los vaya a interrumpir. Prepárate. Ve con un corazón abierto y una conducta respetuosa.

2. *Determina específicamente qué pasó.*

Tú y tu esposa deben especificar qué palabras, comportamientos, o qué tono de voz causó la ofensa. Estar abiertos a la posibilidad de estar equivocados, pero también estar listos para decir lo que piensan. Hablar la verdad con amor (Efesios 4:15)

3. *Identifica cómo has sido herido.*

La claridad importa por dos razones: no quieres que tu pareja sea responsable por algo de lo que en realidad no lo es; necesitas cerciorarte que has procesado el tema por completo y que puedes comunicarlo totalmente.

4. *Dale a tu cónyuge la oportunidad de pedir perdón.*

No lo fuerces. Considéralo genuinamente una oportunidad. Explícale a tu cónyuge que no quieres una venganza, quieres una reconciliación. Sé gentil y paciente como Dios es gentil y paciente contigo. Si él o ella admite un error, pero no está dispuesto a pedir perdón, aún puedes

hacer tu parte. Extiéndele gracia. Por medio de la oración reconoce que el tema ahora está entre él o ella y Dios. Confía en que Dios va a cuidar del corazón de tu cónyuge. Esto te va a liberar de buscar venganza o de tener resentimientos.

5. Otorgar perdón.

Utiliza las palabras “te perdono”. Asegúrate de que no haya lugar para las dudas. Esto será un indicador para ambos de que estás dejando el daño atrás y comenzando con nuevo día.

RESUMIÉNDOLO TODO

Hace cinco años, Tim y Teri escucharon las palabras de su pastor acerca de cómo la imperfección se casaba con la imperfección y se sintieron condenados. En promedio discutían tres veces por semana. Tim se sorprendió cuando sacó las cuentas y descubrió qué había tenido alrededor de 780 conflictos durante su matrimonio. Él y Teri acordaron que necesitaban ayuda e hicieron una cita con los Watkins, una pareja en su grupo pequeño quienes parecían tener una relación estable y amorosa.

“Las cosas no siempre han sido buenas entre nosotros”, confesó Carl Watkins. “Solíamos estar enojados uno con el otro durante semanas. Algunas de nuestras peores peleas sucedieron de camino a la iglesia. Pero luego, ambos empezamos a aprender cómo buscar y otorgar perdón. Nos tomó algo de tiempo para que se convirtiera en parte de nuestra naturaleza, pero eventualmente hizo una gran diferencia.”

¿Cómo lo hicieron? Pregunto Teri.

“Permítanme decirles qué pasó ayer,” dijo Shelly Watkins. “Carl me dijo que él recogería a los niños de la escuela. No es algo que él haga muy seguido, así que lo olvidó. Eventualmente llamaron de la escuela. Entré en pánico y tuve que dejar el carrito del supermercado lleno para irlos a buscar. En el camino, llamé a Carl y le dije un par de cosas. Estuve mal, pero estaba enojada... y me sentí muy bien en el momento”

“Cuando llegamos a casa, Carl me sentó y me dijo lo irresponsable que había sido y, cómo estaba arrepentido de haber causado ese problema. Él me escuchó mientras le explicaba mi frustración y le pedía disculpas por perder el control al teléfono. Ambos nos pedimos perdón, nos abrazamos y tuvimos una gran cena con los niños. No siempre funciona tan bien, pero eso es lo que siempre buscamos.”

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde estas preguntas individualmente:

1. De niño, ¿cómo se modelaron la confesión y el perdón en tu hogar?
¿Puedes pensar en algunos ejemplos específicos?

Él dijo:

Ella dijo:

2. ¿Qué creencias falsas acerca del perdón has tenido en el pasado?

Él dijo:

Ella dijo:

3. ¿Crees que es más difícil confesar o perdonar? ¿Por qué?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿Qué preguntas tienes acerca del perdón?

Él dijo:

Ella dijo:

Prueba hacer este ejercicio con tu pareja

1. Cada uno de ustedes tomen una hoja de papel y escriban en la parte de arriba “Cosas Que He Hecho/Cosas Que No He Hecho Pero Que Debí Haber Hecho Que Sé Que Te Lastiman”
2. Escribe de tres a cinco puntos en la hoja. Ve tan atrás como sea necesario en tu relación para escribir estos puntos. Si hay un punto del que preferirías no hablar, ese es probable el que más necesitas abordar. Recuerda: esto no es una competencia, es un intento honesto de eliminar las barreras.
3. Confiesa cada punto de tu lista delante de Dios. Admite que fue pecado y pide su perdón.
4. Decide cómo vas a aceptar la responsabilidad de mostrar empatía al respecto y hablar claramente de cada punto.
5. Acuerda un tiempo para discutir tu lista.
6. En la reunión, comienza por discutir las cuatro preguntas que contestaste individualmente al inicio de esta sección.
7. Esposo: confiesa la primera cosa en tu lista. Di algo como, “entiendo que cuando llego a casa tarde te sientes poco valorada. Sí te valoro, pero mis acciones no lo muestran. En adelante, me aseguraré de llegar a casa a tiempo o de llamar cuando no pueda hacerlo. Por favor perdóname por ser tan insensible.
8. Esposa: dile a tu esposo lo que estás pensando y sintiendo en respuesta a su confesión. Una vez que lleguen a un acuerdo, dile que lo perdonas. Ahora, pasa al primer punto de tu lista.

Continúen con este patrón hasta que hayan discutido cada punto de sus listas. Si te das cuenta que hay cosas en tu corazón que esperabas tener la oportunidad de abordar y que tu pareja no confesó, podrías, con mucha humildad, decir algo como lo siguiente:

“Necesito perdonarte por algo más que he estado guardando. No lo confesaste, pero ha estado en mi corazón por algún tiempo. Como resultado, he sentido enojo y amargura y te he maltratado. Me gustaría liberarnos a ambos por mi falta de perdón”.

Luego, puedes mencionar el tema con la esperanza de no deshacer lo sano del momento que se había alcanzado hasta entonces. Ten mucho cuidado con cómo tú procedes. Si tu corazón no está listo – si no eres humilde a la hora de presentar el punto – tu cónyuge verá a través de tus palabras, y le costará creerte.

Cuando hayan terminado el ejercicio del perdón, pongan sus listas en un sobre, séllo y llévenlo a su reunión de grupo.

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Cuál es la cosa más ridícula por la que alguna vez te has enojado con tu pareja?

1. Habla acerca de algunas de las formas en las que las parejas casadas abordan el dolor y la culpa
2. ¿Por qué es difícil confesar tus errores sin recurrir a las explicaciones, racionalizaciones o a ser defensivo?
3. ¿Por qué es tan difícil practicar el perdón en el matrimonio? ¿Cómo se revela a sí mismo la falta de perdón en el matrimonio?
4. En una o dos palabras, describe tu ejercicio de confesión-perdón con tu pareja.
5. Ahora que han tenido la oportunidad de practicar el perdón, ¿cómo pueden hacer de él un hábito en el futuro?

Completa este ejercicio con tu grupo:

1. Saca tu sobre sellado y sostenlo con tu pareja.
2. Haz que un miembro del grupo ore, agradeciéndole a Dios por su regalo del perdón.
3. Destruyan sus sobres de una forma creativa.

VIENDO HACIA DELANTE

La intimidad se trata de conocer y ser conocido. Es estar tan cercanamente conectado con una persona que no haya necesidad de autoprotección o de pretender – ni la necesidad de mantener a la otra persona a distancia por miedo al dolor o al rechazo. ¿Cómo pueden mejorar su nivel de intimidad en su matrimonio?

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Perdón Total por R.T. Kendall

De Perdonado a Perdonar: Aprendiendo a Perdonarse Mutuamente Como

Dios lo Hace por Jay Adams

Cómo Perdonar...Cuando no quieres hacerlo por June Hunt

Series de Mensajes

Apps de Vida, Parte 2: La App del Perdón por Jeff Henderson

Apps de Vida, Parte 3: La App de la Confesión por Andy Stanley

CAPÍTULO

Intimidad

10

CAPÍTULO 10: INTIMIDAD

Pregunta.: ¿Cómo defines intimidad en el matrimonio?

- a. Conexión física
- b. Conexión emocional
- c. Conexión espiritual
- d. Todas las anteriores

Sí, la respuesta correcta es d". Esto puede parecer obvio; pero en la práctica, hombres y mujeres tienden a diferir en la forma en la que definen la intimidad en el matrimonio.

DEFINICIONES DE INTIMIDAD

Somos influenciados por la cultura que nos rodea. En la cultura occidental moderna, la intimidad es un tema popular pero altamente malentendido – la televisión, las películas, los libros, las revistas y la música, están llenos de información, observaciones y consejos acerca de la intimidad. Estos medios son influencias poderosas que nos ayudan a darle forma a nuestro concepto de la intimidad.

Las experiencias personales son incluso una mayor influencia sobre la forma en la que vemos la intimidad. Piensa en lo que has observado en la relación de tus padres. ¿Cómo se expresaban afecto mutuamente? ¿Cómo compartían sus sentimientos? O, considerando relaciones anteriores. ¿Cómo te han influenciado en tu concepto de intimidad?

Con tantos factores de influencia, no es de sorprender que no necesariamente veamos las cosas de igual forma cuando se trata de intimidad. ¿Es posible pensar de la misma forma al respecto? ¿Qué dice Dios acerca de la intimidad marital? ¿Acaso tiene un plan?

EL DISEÑO BÍBLICO DE INTIMIDAD

Como se mencionó al final de la última sesión, la intimidad se trata de conocer y ser conocido. Es estar tan cercanamente conectado con otra persona que no haya necesidad de autoprotección o de pretender – ni la necesidad mantener a la otra persona a distancia por miedo al dolor o al rechazo. Este tipo de intimidad es el diseño de Dios para el matrimonio.

Nuestro deseo de estar conectados profundamente con otra persona es dado por Dios. Aprendimos en el Capítulo 2 que Dios quiere que encontremos satisfacción y realización por medio de una relación con Él. Pero también nos diseñó para experimentar satisfacción y realización por medio de la intimidad en el matrimonio.

En Marcos 10:7-8, Jesús describe la relación marital citando y comentando Génesis 2:24: "Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser." De manera que ya no son dos, sino una sola carne. La intimidad marital es la búsqueda de la unidad – una aventura

continúa para descubrir tanto como podamos acerca de nuestros cónyuges y para revelar todo acerca de nosotros mismos.

La intimidad involucra los tres aspectos de una persona: emocional, físico y espiritual. El perseguir sólo uno o dos de estos aspectos no genera la unidad que Dios desea para nosotros.

INTIMIDAD EMOCIONAL

La mayoría de las conversaciones acerca de la intimidad marital se enfocan en el sexo. Pero la mayor parte de la vida marital sucede fuera de la habitación. Enfocarse en cualquiera de las dos excluyendo a la otra crea un vacío. Dios nos dio tanto un apetito sexual como emocional. La intención de Dios con tu matrimonio es que como esposos experimenten intimidad en su máxima expresión. Tu cónyuge debe ser tu mejor amigo(a) - un confidente en quien confiar, un aliado que siempre te apoye, alguien que esté genuinamente comprometido con tu bienestar.

Construir este tipo de intimidad emocional requiere tiempo, experiencias compartidas y consistencia.

Aquí hay algunas cosas que puedes hacer para comenzar a experimentar una intimidad emocional más profunda.

- Tómame el tiempo para compartir tus esperanzas, sueños, miedos, preocupaciones y deseos
- Aprende cuál es el lenguaje del amor¹² de tu pareja y comunícate con él o con ella usándolo.
- Haz algo que tu cónyuge disfrute. Puede que no sea tu cosa favorita, pero demostrará tu deseo de experimentar las cosas que le apasiona a tu pareja.
- Pregúntale cuáles son los pensamientos y opiniones de tu cónyuge... acerca de cualquier cosa. Aprende a ver la vida desde su perspectiva.
- Haz algo divertido para ambos. La risa, la unidad, la cercanía y una vulnerabilidad emocional mayor son derivados naturales de la diversión

INTIMIDAD ESPIRITUAL

La intimidad espiritual puede que sea el aspecto más desatendido del matrimonio. Vuelve a leer Marcos 10:7-8: "Por eso el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su mujer, y los dos se funden en un solo ser." El matrimonio no viene para fundirnos físicamente en un ser único. Nuestra unidad delante de Dios es un misterio espiritual, pero es claro que Dios ve el matrimonio como una unidad.

12 Gary Chapman, Los Cinco Lenguajes del Amor (Chicago: Northfield Publishing, 1995)

Un hombre y una mujer en matrimonio comparten de forma única ese tipo de lazo espiritual fuerte. Ninguna otra relación produce este tipo de unidad.

Dios quiere que sea una parte integral de nuestros matrimonios. No solamente compartimos nuestras vidas físicas y emocionales con nuestros cónyuges, compartimos nuestra fe – nuestra relación con Dios. Aunque cada quien es responsable de su propio viaje espiritual, es importante compartir experiencias a medida que crecemos. Si la verdadera intimidad abarca todo nuestro ser, entonces tenemos que aprender a crecer juntos espiritualmente, sin importar qué tan extraño o poco familiar pueda ser.

¿Están tú y tu esposa creciendo juntos en Cristo?

La intimidad espiritual se coloca entre la brecha que existe entre quienes somos como esposos y quienes queremos ser. A medida que buscamos crecer en nuestra relación con Jesucristo, tanto individualmente como en pareja, experimentamos la gracia de Dios. Él nos ayuda a cerrar la brecha que existe entre luchar y crecer.

Dios nos diseñó para la intimidad – con Él y, como esposos - Él se deleita ayudándonos a crecer en nuestra comprensión del matrimonio como una maravillosa relación única y ayudándonos a crear una comunidad Dios-esposo-esposa en la que la intimidad florezca.

Aquí hay algunas cosas que pueden comenzar a hacer para experimentar mayor intimidad espiritual:

- Únanse a un grupo pequeño de parejas casadas.
- Compartan lo que están aprendiendo acerca de Dios uno con el otro. ¿Qué les está mostrando? ¿Cómo están creciendo su fe?
- Sirvan en su comunidad o vayan en un viaje misionero juntos.
- Lean la biblia juntos.
- Oren juntos.

INTIMIDAD FÍSICA

Como dijimos antes, el matrimonio es único porque es la única relación en la que dos personas se convierte en “una sola carne”. La intimidad física es una de las formas más importantes en las que Dios nos diseñó para esa unidad. El sexo es una buena idea. Él quiere que lo disfrutemos a menudo como esposos.

Pero, ¿es el sexo la *única* manera de experimentar intimidad física? No.

El contacto físico no sexual es vital para un matrimonio saludable. Afirma, calma, conforta, conecta y trae calor al corazón – especialmente si tu cónyuge o tú, reciben o se comunican amor, principalmente por medio del contacto físico.

También es importante que el contacto físico no sea tratado exclusivamente como un precursor del sexo. Eso puede eventualmente apagar la intimidad y generar resentimiento. Crea un sentido más profundo de intimidad practicando diferentes formas de contacto físico no sexual, como sostenerse de la mano, sentarse juntos, abrazarse o besarse sin razón alguna.

Recuerda, el contacto físico no sexual influencia tu deseo de conexión física. Es importante para tu matrimonio.

Prestar atención al contacto físico no sexual no disminuye el rol del sexo. Como dijimos antes, el sexo fue idea de Dios y Él quiere que lo disfrutemos – frecuentemente – dentro de los límites del matrimonio. Gary Thomas dice, “Dios no se da media vuelta cuando una pareja va la cama. Sólo se para delante de nosotros con la finalidad de que no lo hagamos a un lado cuando compartimos momentos íntimos como esposos.”¹³

Para poder ver el sexo como lo ve Dios, necesitamos verlo más que como un acto físico. El sexo es la convergencia de las tres formas de intimidad – espiritual, emocional y física.

Considera la palabra “Romance”. Tiene connotaciones sexuales, pero es más que eso. Es la celebración de la apertura. El romance involucra intimidad emocional y espiritual. Tiene lugar cuando una pareja casada celebra totalmente su unidad.

Hombres y mujeres ven el romance de forma distinta. Para las mujeres, es como una larga cena gourmet en un bello ambiente, acompañada de una conversación significativa. El sexo es el postre al final de la velada. Para los hombres, el romance es como una Cajita Feliz® - la comida está bien, pero están más interesados en el juguete que viene adentro- desafortunadamente, estas formas distintas de ver el romance – y el rol del sexo del matrimonio – pueden afectar en gran manera un matrimonio si no se manejan correctamente.

Recuerda, tú eres la única fuente legítima de romance para tu cónyuge. Si tú no enamoras a tu pareja, ¿quién lo hará? Si tú le das a tu pareja todo lo que él o ella podría querer excepto romance, estás decidiendo que él o ella nunca reciba romance de una forma legítima. Piensa en eso por un momento.

¿Cómo incrementas el romance en tu matrimonio? Todo lo que hemos discutido durante este estudio se erige sobre el fundamento de que una pareja casada se convierte en una sola carne. Para incrementar el romance en su matrimonio, necesitan empezar a verse a sí mismos como uno solo. Busquen formas creativas de expresar y celebrar unidad. Sean reales el uno con el otro. El romance no es algo que se pueda fingir. Es un viaje que no termina.

13 Gary Thomas, Matrimonio Sagrado: ¿Qué si Dios Diseñó el Matrimonio para Hacernos más Santos que para Hacernos Felices?

A medida que crecen en cercanía, trabajen para conocerse y servirse mutuamente. A medida que lo hagan, el romance en su matrimonio crecerá también.

CONCLUSIÓN

Si has estado casado durante cualquier cantidad de tiempo, sabes lo difícil que es la búsqueda de intimidad. La intimidad no se da por casualidad. Es el resultado de una inversión mutua intencional y constante, y una disposición de ser emocionalmente vulnerable. Tu cónyuge solamente puede demostrar ser confiable si tú estás dispuesto(a) a arriesgarte a ser herido o rechazado.

Cuando tu pareja baje su guardia, se confiable. Esto alentará nuevas destrezas y comportamientos que llevarán a una mayor intimidad.

Creer en intimidad marital, probablemente signifique tener que aprender nuevos patrones para relacionarse mutuamente. Esto puede ser extraño y vergonzoso al inicio. Está bien. Hagan tiempo en sus horarios para desarrollar amistad. Sean creativos. Comiencen un nuevo hábito, como el de leer la biblia u orar juntos. Enamórense mutuamente de nuevo. Disfruten el sexo – a menudo. Vivan un gran romance.

No olviden invitar a Dios a este proceso. El matrimonio fue su idea. Él es el maestro artesano de la intimidad y Él quiere ayudarlos a alcanzarla.

La elección de hacer pequeños cambios en su matrimonio con el tiempo va a redituvar en una intimidad más profunda, hasta que su matrimonio refleje la verdad de que, como esposos, son una sola carne.

TRABAJANDO EN PAREJA

Responde las siguientes preguntas de forma individual. Luego discute las respuestas con tu pareja. Escucha atentamente sus respuestas y trata de no ponerte a la defensiva. A medida que hables con él o ella acerca de las respuestas sé honesto, pero habla con amor y humildad.

1. ¿Cómo expresas intimidad emocional?

Él dijo:

Ella dijo:

2. ¿Qué aspecto de la intimidad física te da más placer? (está bien decirlo en voz alta)

Él dijo:

Ella dijo:

3. ¿Qué aspectos de la intimidad física te gustaría cambiar?

Él dijo:

Ella dijo:

4. ¿Cómo expresas tu intimidad espiritual? ¿Cómo puedes hacer de ella una parte natural de tu matrimonio?

Él dijo:

Ella dijo:

5. En este capítulo, definimos al romance como “celebración de la unidad.” ¿Cómo pueden celebrar mejor su unidad?

Él dijo:

Ella dijo:

6. Usando la definición de romance de la pregunta anterior, describe tu velada romántica ideal.

Él dijo:

Ella dijo:

TRABAJANDO CON OTROS

Haz que los miembros del grupo presuman algo positivo que su pareja hizo esta semana. Luego discutan las siguientes preguntas.

Rompiendo el hielo: ¿Cuál fue el principio más útil que aprendiste durante este estudio? ¿Qué cosa, si es que hay alguna, ha cambiado como resultado de este grupo?

1. ¿Cómo definías la intimidad marital antes de participar en este grupo?
2. ¿En cuál de las tres áreas de intimidad tu matrimonio es más fuerte?
¿Por qué? ¿Cuál es una cosa que haces consistentemente para mantenerlo de esa forma?
3. ¿Cuál área de intimidad te gustaría mejorar más en tu matrimonio?
Explica
4. ¿Cuál es la cosa más romántica que han hecho como pareja?
5. ¿Qué cosa pueden hacer esta semana como pareja, para mejorar su intimidad en una de las tres áreas?

RECURSOS ADICIONALES

Libros:

Los Cinco Lenguajes del Amor por Gary Chapman

Cuando dos se hacen uno por Chris McCuskey

El Libro del Romance por Tommy Nelson

Devociones para Parejas por David y Teresa Ferguson

Luz de Noche por los Dres. James y Shirley Dobson

Momentos Contigo por Dennis y Bárbara Rainey

Matrimonio Sagrado por Gary Thomas