

Lección 3

POR QUÉ NOS ESCONDEMOS DE LA MANERA EN QUE LO HACEMOS

Oh Dios, tú eres mi Dios, te busco fervientemente; Mi alma está sedienta de ti, mi cuerpo te anhela, en una tierra seca y cansada donde no hay agua. - Salmos 63:1; NIV

No es suficiente simplemente reconocer que hemos sido heridos y que eso ha afectado nuestros matrimonios. Las heridas también han impactado en nuestra autoimagen y en cómo sentimos, pensamos y actuamos. Esta lección está diseñada para ayudar a entender lo que hemos hecho con las heridas y cómo han afectado nuestros matrimonios.

LAS MENTIRAS que creemos

A menudo nos hacemos la ilusión de que nuestro pasado no tiene un gran efecto en cómo nos vemos a nosotros mismos y cómo nos relacionamos en nuestro matrimonio. Por lo tanto, no creemos que valga la pena examinarlo.

Con el fin de construir intimidad en nuestros matrimonios, necesitamos examinar la historia de nuestras heridas, así como las historias de las heridas de nuestro cónyuge

¿Por qué estas heridas tienen un impacto tan fuerte en nosotros?

Un niño no es capaz de procesar que no está siendo bien amado. En lugar de ver el fracaso de sus padres para satisfacer su necesidad de aceptación incondicional y valor, el niño asume que debe haber algo mal con ellos. El niño razona que él mismo debe ser defectuoso, de lo contrario habría sido amado y apreciado.

Esto hace que el niño desarrolle un sentido interno de miedo, vergüenza y estar solo. A partir de esto, el niño desarrolla ciertas mentiras sobre sí mismo.

- ☐ no soy digno de ser escuchado o amado
- ☐ Está bien reprimir las emociones
- ☐ me quieren por lo que puedo hacer y no por lo que soy
- ☐ Está bien ser independiente. A mi cónyuge no le importo.
- ☐ soy defectuoso
- ☐ El daño en nuestro matrimonio es irreparable
- ☐ Soy una mala persona
- ☐ siempre seré mercancía dañada
- ☐ no soy competente
- ☐ Nunca superaremos esto
- ☐ nunca podré hacerlo bien
- ☐ no soy digno de ser amado ☐ soy un fracaso
- ☐ no valgo nada
- ☐ nunca soy lo suficientemente bueno
- ☐ solo valgo lo que puedo hacer
- ☐ soy indeseable
- ☐ tengo ganas de rendirme
- ☐ soy feo
- ☐ yo soy la oveja negra
- ☐ puedo manejarlo yo mismo

¿Qué mentiras has creído sobre ti mismo?

Las mentiras que creemos sobre nosotros mismos son un resumen de nuestro dolor personal. Es más seguro para nosotros creer las mentiras sobre nosotros mismos que enfrentar el dolor y la realidad de que tal vez nuestros padres no nos amaron bien y nos extrañamos totalmente.

Las mentiras en las que creemos nos dan una plataforma para arreglar el dolor interior. Detrás de la vergüenza hay una mentira. ¿Cuándo te avergüenzas? ¿Cuál es la mentira que crees?

NUESTROS VOTOS - No volver a sentirnos heridos

Cuando éramos niños, nos sentíamos impotentes para detener el dolor que experimentábamos por las heridas que recibimos. Como adultos, no queremos seguir experimentando el dolor y cómo nos hace sentir con nosotros mismos. Estamos comprometidos a amortiguar el dolor de cualquier manera que podamos.

Consciente o inconscientemente hacemos un voto de no exponernos a más rechazo. Nuestra herida trae consigo el mensaje de que algo anda mal conmigo y ese mensaje me lleva a un voto de no sentir vergüenza. El voto dice: "1 voluntad never_____". ¿Qué voto has hecho para detener el dolor?

- Nunca volveré a confiar en nadie. o Nunca dejaré entrar a nadie. Nunca volveré a ponerme en una posición vulnerable. o Nunca seré expuesto como si no fuera suficiente.
- Me mantendré ocupado.
- Encontraré una manera de adormecer mi dolor. o Me ganaré la afirmación de mi padre.
- Voy a never_____

Nuestro voto conduce a un estilo de autoprotección de relacionarnos en nuestro matrimonio. Debido a que estamos comprometidos a protegernos a nosotros mismos primero, no somos libres de amarnos y dar de nosotros mismos.

Nuestro voto puede ser visto como un compromiso para encontrar una manera de satisfacer nuestras propias necesidades aparte de confiar en Dios. Básicamente, es una exigencia hacer que nuestras vidas funcionen por nuestra cuenta.

¿De qué maneras has tratado de amortiguar tu dolor? ¿Cuánto le cuesta a tu matrimonio tu voto de amortiguar tu dolor?

La Biblia habla de nuestra necesidad de encontrar alivio a nuestro dolor por nosotros mismos en lugar de volvernos a Dios.

¿Alguna vez una nación ha cambiado sus dioses? (Sin embargo, no son dioses en absoluto.) Pero mi pueblo ha cambiado su gloria por ídolos inútiles. Espantaos de esto, oh cielos, y temblad de gran horror, dice el Señor. Mi pueblo ha cometido dos pecados: me ha abandonado a mí, manantial de agua viva, y ha cavado sus propias cisternas, cisternas rotas que no pueden contener agua. - Jeremías 2:11-13

Dios reprende a los hijos de Israel por volverse a otros dioses en lugar de venir a Él. Dice que han cometido dos pecados.

Su primer pecado fue "no acercarse al agua viva". Dios se refiere a sí mismo a lo largo de las Escrituras como el "agua viva". Nuestra necesidad de Él se describe como una sed.

Como el ciervo suspira por los arroyos de agua, así mi alma suspira por ti, oh Dios. Mi alma tiene sed de Dios... - Salmos 42:1-2, NVI

Oh Dios, tú eres mi Dios, te busco fervientemente; Mi alma está sedienta de ti, mi cuerpo te anhela, en una tierra seca y cansada donde no hay agua. - Salmos 63:1

Dios dice: *"Yo soy el Agua Viva, tu fuente de vida, pero aún así no vienes a mí".*

Su segundo pecado fue *"cavar sus propias cisternas que no pueden retener el agua"*.

Las cisternas eran depósitos artificiales utilizados para almacenar agua. Por lo general, se cubría con cal para evitar fugas. Dios dice que, en lugar de venir a mí, el Agua Viva, preferirías conformarte con ir a tus propios pozos de almacenamiento de agua para saciar tu sed. Además de eso, sus cisternas están agrietadas y el agua no permanece mucho tiempo.

Al igual que los hijos de Israel, nos negamos a volvernos a Dios con nuestro dolor. En cambio, nos comprometemos a protegernos con nuestros propios recursos. Nuestro voto dice: *"Encontraré alivio por mí mismo, incluso si no dura. Encontraré una manera de sobrevivir por mi cuenta"*.

Creemos que nuestro problema es cómo nos sentimos con nosotros mismos. Pensamos que algo debe estar mal con nosotros mismos y, por lo tanto, somos malos o no deseados. Nuestro pecado no es nuestra herida. Nuestro pecado es nuestro intento de ser lo suficientemente buenos o de hacer la vida bien por nuestra cuenta. Las heridas que recibimos no fueron culpa nuestra. Se pecó contra nosotros.

Nuestro pecado es la forma en que respondemos al daño que se nos hace.

Capas protectoras

Tenemos un profundo compromiso de controlar nuestra relación matrimonial para que podamos evitar el miedo al rechazo y al abandono. En lugar de examinar nuestro miedo y buscar la curación, encontramos formas de cubrir nuestra vergüenza de no sentirnos lo suficientemente buenos para ser amados.

Adán y Eva experimentaron vergüenza después de creer en la mentira de Satanás de que Dios no era suficiente para satisfacer sus necesidades y comieron del fruto prohibido (Génesis 3:1-11). Desobedecieron el mandamiento de Dios de no comer del árbol de la ciencia del bien y del mal. Después de comer del fruto prohibido, se dieron cuenta de que estaban desnudos. Inmediatamente sintieron vergüenza y quisieron esconderse.

Entonces se les abrieron los ojos a ambos, y se dieron cuenta de que estaban desnudos; Así que cosieron hojas de higuera y se hicieron mantas. Entonces el hombre y su mujer oyó la voz del Señor Dios que caminaba por el jardín al fresco del día, y se escondieron del Señor Dios entre los árboles del jardín. - Génesis 3:7,8

Fíjate en las dos formas en que intentan protegerse.

1 Cosían hojas de higuera y se hacían cobertores.

Se trataba de un compromiso para encontrar algún dispositivo que les permitiera hacerse aceptables. Para decirlo de otra manera, estaban tratando de manipular a Dios para que no fueran rechazados.

2 Se escondieron del Señor Dios entre los árboles del jardín.

Este era un compromiso de no ser expuesto, con la esperanza de no ser notado y experimentar rechazo y vergüenza.

Respondemos de la misma manera que Adán y Eva. Tememos el rechazo y el abandono, por lo que encontramos formas de manipular a nuestro cónyuge para que podamos ser vistos como aceptables. O nos escondemos para no ser expuestos como inaceptables

Al igual que Adán y Eva, encontramos maneras de protegernos. Formamos capas protectoras a nuestro alrededor para que no seamos expuestos como indeseables.

El miedo al rechazo y al abandono dinamiza nuestras capas protectoras.

Nuestras capas protectoras pueden cumplir dos funciones en nuestros matrimonios. [Marque aquellos que describen sus capas protectoras o agregue la suya propia a la lista).

Manipulación: Controlar a nuestro cónyuge para afirmar que somos deseables.

- ☐ Controlar a mi cónyuge para que no se vaya
- ☐ Exigir una respuesta de mi cónyuge para estar seguro de su compromiso
- ☐ Usar la ira para obtener lo que quiero de mi cónyuge
- ☐ Tener una actitud de "pobre de mí" para ganar simpatía
- ☐ Hacerse la víctima para no perder el amor
- ☐ Usar comportamiento abusivo [amenazas físicas, verbales] con el propósito de castigar a mi cónyuge por no ayudarme.
- ☐ Tratar de hacer que mi cónyuge demuestre su amor o compromiso
- ☐ Usar la vergüenza para controlar
- ☐ Exhibir un comportamiento pasivo agresivo: no te diré directamente que me decepcionaste, pero expresaré mi decepción de otra forma indirecta
- ☐ Ser fuerte y contundente para ser escuchado
- ☐ Usar amenazas e intimidación para que mi cónyuge responda
- ☐ Tener un sentido de derecho: esperar que mi cónyuge me ayude
- ☐ Usar el temperamento, la rabia o el puchero
- ☐ Ser autoritario hasta que logre demostrar mi superioridad sobre mi cónyuge ☐ Empuje/Tira -1 quiero y temo una conexión más profunda.

Ocultamiento: formas en que nos escondemos para no ser expuestos como menos deseables.

- ☐ Mantenerse ocupado con pasatiempos, trabajo, limpieza de la casa, cuidado de los niños, etc.
- ☐ Bromear para evitar una conversación más profunda y ser vulnerable
- ☐ Silencio - No te dejaré saber cómo me siento o dónde estás parado conmigo
- ☐ No compartir o abrirme para evitar conflictos o no obtener la aprobación de mi cónyuge
- ☐ Ser vago para no quedar en un aprieto
- ☐ Cambiar de tema cuando algo es incómodo o desviar la atención de mí mismo hacia mi cónyuge
- ☐ No compartir sentimientos reales por miedo a cómo responderá mi cónyuge y, en cambio, decirle lo que creemos que quiere escuchar
- ☐ Apagándose, alejándose
- ☐ No permitirme ser vulnerable para no ser lastimado
- ☐ No admitir faltas cuando me equivoco porque podría mostrar alguna debilidad
- ☐ Usar lágrimas para crear culpa o alejar a mi cónyuge
- ☐ Adormecer los sentimientos de dolor y soledad con la adicción (comida, televisión, juegos de computadora, pornografía, alcohol, drogas, compras, gastar dinero, etc.)
- ☐ Ser perfeccionista -1 tiene que hacerlo bien para obtener la aprobación
- ☐ Esconderme de vergüenza, preocupada por lo que mi cónyuge y los demás pensarán de mí.

- Evitar: cualquier cosa que me haga vulnerable
- Desapego: no permitirme sentir para no sentir dolor o decepción.
- Autodesprecio (menospreciarme a mí mismo)
- No reconocer los sentimientos de dolor y soledad (reprimirlos)
- Reprimir los sentimientos de soledad
- No reconocer el dolor y los sentimientos

Dos personas con capas protectoras

El matrimonio puede llegar a ser muy frustrante cuando ambos miembros de la pareja están comprometidos con sus capas protectoras y tienen miedo al rechazo y al abandono. Nadie escapa de tener capas protectoras, porque todos hemos sido heridos y afectados por la Caída.

Todo matrimonio tiene que vivir con esta realidad. Sin embargo, en la medida en que nos comprometemos a aferrarnos a estas capas protectoras, es el grado en que extrañamos experimentar la intimidad real.

¿Cómo afectan mis capas protectoras a mi relación matrimonial?

- Falta de voluntad para compartir sentimientos profundos por temor a herir los sentimientos de mi cónyuge
- Responder con ira cuando se hieren los sentimientos
- Cambiar de tema cuando la conversación comienza a convertirse en
- amenazador
- Silencio
- Apagarse, callarse u otras maniobras diseñadas para evitar el rechazo o la crítica
- Mantenerme tan ocupado con el trabajo, los eventos sociales, los niños, el entretenimiento, las actividades de la iglesia o la charla interminable que no es posible compartir en profundidad

Haz una lista de las capas protectoras que usas en tu matrimonio.

¿Cuánto le cuestan a usted y a su matrimonio las capas protectoras?

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| o Servidumbre | o Fracaso |
| o Infelicidad | o Miedo |
| o Dolor | o Odio |
| o Dolor | o No amado |
| o Juicio propio | o Soledad |
| o Incapacidad para aceptar la gracia | o Distancia de los demás |
| o Usar mascarillas: fingir | o Resentimiento |
| o Ansiedad | o Distancia de Dios |
| o No dar mi amor | o Alejar a los demás |

Las capas protectoras de nuestro matrimonio a menudo nos hacen sentir aislados y solos.

Pregúntate:

- ¿Cuánto le cuestan mis capas protectoras a mi matrimonio en las áreas de intimidad?
- ¿Cuánto me cuestan personalmente mis capas protectoras?

No podemos desarrollar un nivel más profundo de intimidad a menos que estemos dispuestos a examinar la función de nuestras capas protectoras y enfrentar el miedo en lo más profundo de nuestro ser. Hasta que no lo hagamos, cualquier cambio que hagamos será artificial y temporal en el mejor de los casos.

Cuando nos comprometemos a protegernos de ser rechazados, nos resulta difícil considerar las necesidades y los sentimientos de nuestro cónyuge. Tendemos a centrarnos primero en satisfacer nuestras necesidades. Esto puede resultar en ser muy egocéntrico y exigir que nuestro cónyuge nos ayude. Por lo general, no nos damos cuenta de lo exigentes que somos realmente. Creemos que estamos siendo bastante razonables.

Construido para relaciones significativas

Dios nos creó a su imagen para disfrutarlo y conocerlo. Él es la fuente de nuestra seguridad, amor, valor y capacidad de relacionarnos con Él.

Debido a que fuimos creados a la imagen de Dios, deseamos profundamente la intimidad. Somos personas relacionales que estamos sufriendo porque nuestros anhelos internos no están siendo satisfechos de la manera en que fuimos diseñados para disfrutar.

Hay tres anhelos profundos que todos anhelamos haber encontrado:

1. ESTABILIDAD/SEGURIDAD

Vivimos en un mundo inseguro, donde tenemos poco o ningún control y siempre somos capaces de ser dañados. Tratamos de ejercer algún tipo de control en nuestro mundo y en nuestro matrimonio para no ser dañados. En nuestros matrimonios queremos saber si "mi pareja estará ahí para mí", "¿soy yo lo primero?", "si tienen en mente lo mejor para mí". Buscamos límites en los que nos sintamos seguros. No nos permitiremos ser vulnerables hasta que nos sintamos seguros en nuestra relación.

2. VALOR

Anhelamos un sentido de valor en medio de nuestras propias limitaciones e insuficiencias. Buscamos un sentido de competencia mediante el cual estemos teniendo un impacto duradero en nuestro mundo y en nuestro socio. En nuestro matrimonio queremos saber si somos queridos por lo que somos más que por lo que podemos hacer.

3. SEGURIDAD

Buscamos ganar el amor y la seguridad de los demás tratando de ganar su aprobación. Un tipo de rechazo a la seguridad es retirar el amor cuando el rendimiento no está a la altura de lo esperado. Con frecuencia, cuando finalmente obtenemos el estándar, se eleva el listón. Rara vez, si es que alguna vez, podemos estar a la altura. Cuando estamos a la altura, somos aceptados por lo que hacemos, no por lo que somos. Esto significa que mi actuación es aceptada, pero yo soy rechazado.

A menudo no aceptamos a nuestra pareja por lo que realmente es. Los corregimos, los criticamos o nos abstenemos de participar hasta que sentimos que nos dan lo que queremos o necesitamos. En el fondo, ambos estamos buscando a alguien que nos ame y nos acepte tal como somos con todos nuestros defectos.

¿Cuál de estos anhelos te hace sentir más fuerte?

En la próxima lección discutiremos cómo logramos satisfacer estos anhelos.