

Lección 1

Poniendo nuestro matrimonio en perspectiva.

Cubre cómo nos lastimamos unos a otros a veces y cómo lidiamos con esas heridas.

Recuerda: "Las personas heridas lastiman a las personas".

El matrimonio tiene una forma de revelar quiénes somos realmente como parejas en busca de intimidad. Hay muchas cosas y peligros que nos obstaculizarán la intimidad en nuestro matrimonio. Necesitamos estar conectados para encontrar intimidad, porque enfrentaremos muchas fortalezas y guerras espirituales en esta lucha.

Génesis 2:18 Dios dice que no es bueno que el hombre esté solo, y que Él le hará una ayuda adecuada. Para llenar su soledad, para tener intimidad emocional, espiritual y física.

En lo profundo de nosotros existe esta necesidad fundamental de experimentar la intimidad con una persona del sexo opuesto que nos permita alejarnos de la soledad y experimentar una conexión que ofrezca amor, aceptación, seguridad y la necesidad de tener un impacto significativo en otra persona.

Cuando un hombre encuentra a la mujer de sus sueños, la trata como a una reina, le regala flores, vinos y la invita a cenar y pueden hablar durante horas en persona o por teléfono, solo para conocerse. El hombre gastará tiempo y dinero en ella como no lo haría con cualquier otra persona, básicamente para decirle: realmente me importa de una manera especial.

(Teléfono celular de Jamaica)

Mientras tanto, la mujer piensa, wow, él realmente se preocupa por mí, mis sentimientos, lo que me gusta, etc. Debo ser especial para él. Ella se siente conectada con él de una manera especial.

El matrimonio en la superficie

Cuando entramos en el matrimonio creemos que hemos encontrado a esa persona especial que nos quitará la soledad. Estábamos hechos el uno para el otro. Creemos que sabemos todo lo que necesitamos saber sobre esta persona especial. Pero, por lo general, no se tarda mucho en darse cuenta de que no dura para siempre.

Un muro comienza a interponerse entre los socios. *Hay un dicho polaco: el amor es ciego, pero después de casarte puedes volver a ver.* El muro sigue construyéndose. Problemas no resueltos que se desarrollan en nuestro matrimonio con el tiempo.

Algunos de estos pueden ser:

- Problemas de dinero-
- Problemas de comunicación-
- Abuso verbal/emocional-
- Enojo-
- Intimidad sexual-
- Adicciones-
- Cómo criar a los hijos-
- Celos-
- Evitación-Infidelidad (tercero)-
- Desconfianza-
- Problemas de control-
- Suegros, etc.

No pasa mucho tiempo antes de que comencemos a preguntarnos si cometimos un error al casarnos con nuestro cónyuge. Empezamos a culparnos unos a otros. Incluso podemos comenzar a ver a nuestro cónyuge como el enemigo. Nuestra pareja amorosa ahora parece ser muy egoísta.

¿Cuáles son los problemas que su matrimonio tiene o está experimentando actualmente? ¿Qué acontecimientos han ocurrido durante su matrimonio que han tenido un efecto en su relación?

El matrimonio bajo la superficie

Para obtener una mejor comprensión de los problemas que han acumulado este muro en nuestro matrimonio, necesitamos mirar debajo de la superficie. ¿Qué es lo que está causando el dolor en nuestro matrimonio? Los problemas que crearon el muro son en realidad síntomas de problemas más profundos.

Necesitamos mirar más allá de los problemas e identificar la fuente que los está alimentando. Algo está energizando nuestros problemas. Hay necesidades dentro de cada uno de nosotros que a menudo esperamos que nuestro cónyuge satisfaga. Algunas de estas necesidades pueden deberse a heridas de necesidades insatisfechas en nuestra infancia. ¿Es posible que estas heridas se hayan convertido en una fuente de lo que puede estar alimentando nuestros problemas?

Un matrimonio no es mejor que las dos personas individuales que lo componen. Por lo tanto, cada uno de nosotros necesita mirarse a sí mismo para comprender mejor lo que está sucediendo con nosotros "debajo de la superficie" y ver cómo estamos contribuyendo a construir el muro entre nosotros.

NECESIDADES BÁSICAS

Si bien los hombres y las mujeres comparten las necesidades más básicas, algunas de estas necesidades son experimentadas con mayor intensidad por las esposas y otras más intensamente por los esposos. ¿Cuáles son las necesidades que más sientes?

Necesidades básicas de las esposas

- Seguridad-
- Ser amado incondicionalmente-
- Ser el número 1 en su vida-
- Para ser apreciado-
- Para que se entienda-
- Sentirse emocional y físicamente seguro-
- A ser escuchado, etc.

Necesidades básicas de los esposos

- Su opinión respetada-
- Siente que tiene algo que ofrecer-
- Sentirse valorado-
- Siéntete competente-
- Para ser escuchado-
- Intimidad física-
- Palabras de afirmación.

¿Es errónea alguna de estas necesidades? NO. Dios ha diseñado a hombres y mujeres para que tengan estas necesidades.

¿Qué hay en tu equipaje?

Un futuro esposo le dijo a su futura esposa: "Si esto es lo que realmente eres, deberíamos llevarnos bien". Después de haber estado casado por un tiempo, le dijo a su esposa: "¿Por qué eres tan insegura y controladora? No eras así antes de que nos casamos.

Cuando decimos "Sí, acepto", obtenemos a la persona completa o el paquete completo. Cada uno de nosotros llega al matrimonio con equipaje. Algunos de nosotros tenemos más equipaje que otros, pero todos llevamos equipaje.

La pregunta que debemos hacernos es: "¿Qué equipaje estoy trayendo a mi matrimonio?"

- Miedos-
- Influencias pasadas-
- Insuficiencias-
- Heridas pasadas-
- Deficiencias-
- Adicciones

Estos artículos han causado dolor a lo largo de los años. Ahora nuestra nueva pareja se convierte en copropietaria de ese equipaje, causando dolor.

¿Qué hacemos con el dolor?

Si el matrimonio estaba destinado a eliminar la soledad, ¿por qué a menudo nos sentimos tan solos?

¿Cómo respondemos cuando nuestras necesidades no son satisfechas por nuestra pareja? Por lo general, no muy bien cuando tenemos dolor.

Una esposa en dolor

Cuando las necesidades de una esposa no están siendo satisfechas, se convierte en su meta cambiar a su esposo para que sus necesidades sean satisfechas. Lo hace manipulando y controlando a su marido. Puede recurrir a las amenazas, la ira, la crítica o la indulgencia hasta que obtenga los resultados deseados

Un marido en dolor

Cuando las necesidades de un esposo no están siendo satisfechas, por lo general se retira y levanta un muro a su alrededor.

En su interior, el hombre siente que debe haber algo malo en él. Él pregunta: "¿Tengo lo que se necesita?" Dado que su esposa no está contenta con él y le informa de que no está satisfaciendo sus necesidades, llega a la conclusión de que no debe tener lo que se necesita.

Los maridos no quieren ser vistos como inadecuados o insuficientes. Los hombres se sienten más inadecuados cuando sus esposas no están contentas con ellos. Para evitar sentirse inadecuados, los esposos controlan creando distancia, silencio y usando la ira. Cuando se aleja, puede buscar otras formas de sentirse adecuado.

Fuimos diseñados para algo más

Todos los matrimonios experimentan dolor y dificultades en un momento u otro. Fuimos diseñados por Dios para amar y ser amados. Todos tenemos momentos en los que sentimos que no somos dignos de ser amados o tenemos miedo de perder el amor. El matrimonio es difícil porque Satanás se opone a todo lo que tenga que ver con el diseño de Dios para que experimentemos la intimidad. Satanás quiere que creamos que nuestro cónyuge es el enemigo, en lugar de ver a Satanás mismo como el verdadero enemigo.

Muchos de nuestros matrimonios tienen más que ver con controlarnos el uno al otro para que podamos ser amados y satisfacer nuestras necesidades que con luchar contra el maligno.

Manteniendo nuestros ojos en nuestro destino

Todo viaje tiene un destino. Nuestro viaje de intimidad implica peligros, riesgos y obstáculos a medida que avanzamos hacia nuestro destino. Pero las dificultades a las que nos enfrentamos no cambian nuestro destino. El destino para el que Dios nos ha diseñado en nuestra relación matrimonial es la unidad, Satanás quiere quitar nuestros ojos de nuestro destino y hacer que nos concentremos en los obstáculos que nos rodean.

¿Sabes cómo es el destino? ¿Te has imaginado una imagen de cómo se vería la unicidad en tu matrimonio? He aquí un atisbo de la unidad:

La unicidad, que la Biblia llama "llegar a ser una sola carne", se puede ilustrar usando un taburete de tres patas. Debido a que Dios nos creó a cada uno de nosotros en cuerpo, alma y espíritu, nos une como uno en las tres áreas: cuerpo, alma y espíritu.

Unidad del cuerpo

La unidad del cuerpo es un regalo de Dios. Brinda la oportunidad de experimentar un profundo compromiso mutuo cuando nos conectamos de una manera muy íntima. Dios nos hizo seres sexuales para disfrutar del placer sexual en el contexto de la confianza mutua exclusivamente. El sexo tiene el poder de unirnos unos a otros. Dios nos diseñó para que encontráramos gozo y satisfacción al unírnos. Debido a que la unidad del cuerpo es tan poderosa, también tiene la oportunidad de causar un gran daño y luchas en nuestros matrimonios si se usa incorrectamente.

Unidad del Alma

La unidad del alma es un esposo y una esposa que comparten honestamente quiénes son por dentro y satisfacen las necesidades del otro. Esto requiere conocer a la pareja y cuáles son sus necesidades. Para ello debemos estar dispuestos a:

- Ser transparente y comunicar mis necesidades a mi pareja
- entender a mi cónyuge y ver su punto de vista

Unidad del Espíritu

La unidad espiritual es que cada uno de los miembros de la pareja viva la vida de tal manera que esté entrando y experimentando cada vez más los recursos y la suficiencia de Cristo. A medida que crecemos en el amor, la aceptación y el perdón de Cristo, podemos extenderlos a nuestra pareja.

Nuestro viaje de intimidad

Nuestro viaje de intimidad se puede comparar con alguien que experimenta un viaje o una aventura de escalar una montaña. No sabemos qué peligros y obstáculos nos esperan a medida que hacemos nuestro ascenso. Hay riesgos que hay que asumir y no hay garantías de que vayamos a tener éxito.

Lo mismo ocurre cuando perseguimos nuestro viaje de intimidad. Es arriesgado buscar la intimidad. Si asumimos el reto de buscar la intimidad, ¿tendremos éxito?

Preparándonos para nuestro viaje de intimidad

Necesitamos estar en forma

No podemos escalar una montaña si no estamos físicamente en forma. Así como necesitamos estar en buena forma física, también necesitamos estar en forma para nuestro viaje de intimidad. Necesitamos enfocarnos en nosotros mismos, no en nuestro cónyuge. Primero somos responsables de nuestra propia condición.

Existe una gran tentación de enfocarnos en nuestro cónyuge y en lo que está haciendo y en lo que necesita cambiar para hacer nuestro viaje de intimidad. Tenemos que resistir la tentación de señalarles lo que están haciendo mal y tratar de controlarlos. La realidad es que no podemos cambiar a nuestro cónyuge.

Trabajar en sus problemas en el matrimonio no puede basarse en la condición de la respuesta de su cónyuge.

¿Cómo puedes decirle a tu hermano: "Hermano, déjame sacarte la paja del ojo", cuando tú mismo no ves la viga en tu propio ojo? Hipócrita, saca primero la viga de tu ojo, y entonces verás claramente para quitar la paja del ojo de tu hermano. - Lucas 6:42

Necesitamos el equipo adecuado

No es seguro escalar solo. Nadie en su sano juicio intentaría hacer esto por su cuenta. Los alpinistas escalan con un compañero, de modo que si uno se mete en problemas, el otro está ahí para ayudar.

Hay cierto equipo que se requiere cuando se escala una montaña. El tipo de equipo se basa en el tiempo y el clima, las condiciones, el terreno y otros peligros. Pero hay dos equipos que son absolutamente necesarios cuando se escalan acantilados, montañas cubiertas de nieve y glaciares.

Las dos piezas más importantes del equipo son las cuerdas y los mosquetones del escalador. Los mosquetones y las cuerdas son las herramientas que utilizan para mantenerse conectados entre sí y poder mantenerse seguros mientras suben.

¿Qué tiene que ver esto con nuestro viaje de intimidad? Es de vital importancia que estemos conectados durante nuestro viaje de intimidad. Mantenernos conectados nos permite ayudarnos mutuamente a superar los obstáculos y llegar juntos a nuestro destino de manera segura.

Nuestro viaje de intimidad es muy peligroso. Hay un enemigo que busca destruirnos. Nos necesitamos los unos a los otros. No podemos hacerlo solos. Tenemos que asegurarnos de que estamos conectados en todo momento.

Necesitamos un guía experimentado

Cuando enfrentamos dificultades en nuestro matrimonio, amigos y parientes bien intencionados compartirán con nosotros toda clase de consejos en cuanto a cómo creen que debemos manejar nuestros problemas. Si los escuchamos a todos, nos encontraremos aún más confundidos. Debemos protegernos de los malos consejos. Nuestra fuente de autoridad y consejo debe provenir de la Palabra de Dios.

Los planes fracasan por falta de asesoramiento, pero con muchos asesores tienen éxito. - Proverbios 15:22

Necesitamos un mapa

Un mapa nos proporciona la mejor ruta para llegar a nuestro objetivo. Nos puede dar la disposición del terreno y la distancia a nuestro destino. Sin el mapa seguramente nos perderíamos, nos sentiríamos confundidos y frustrados.

La razón por la que las personas se pierden es:

- No tienen un mapa.
- Confían en sus propios instintos en lugar de usar una brújula y seguir un mapa.

- No se toman el tiempo para estudiar su mapa en preparación para su viaje.
- Pueden confiar totalmente en las habilidades de su compañero de escalada, que puede estar en el proceso de perderlos.

Dios también nos ha provisto un mapa para nuestro viaje de intimidad. Desde que Dios diseñó el matrimonio, Él tiene el mapa para llevarnos a la unidad en la intimidad. Si no seguimos el mapa, es muy probable que nos perdamos. **La Palabra de Dios es nuestro mapa hacia la intimidad.**

Confía en el Señor con todo nuestro corazón y no te apoyes en tu propio entendimiento; Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas. - Proverbios 3:5,6

Hacer el viaje

Da un paso a la vez

Cuando el terreno es peligroso, es muy importante ir paso a paso y colocar cada paso de forma segura. Lo mismo es cierto para nuestros matrimonios.

Puede haber momentos a lo largo de nuestro viaje en los que uno de los miembros de la pareja se haya lesionado gravemente y no pueda continuar el viaje en ese momento. No podemos continuar el viaje solos. Este es el momento de detenerse y quedarse con nuestro compañero herido. Dale el tiempo para que sanen. Es muy posible que sienta que está haciendo la mayor parte del trabajo y el cuidado. Este es el momento para que trabajes en tus propios problemas mientras esperas para continuar tu viaje con tu pareja.

Lo que tenemos que hacer es entregar a nuestro cónyuge a Dios y permitirle que lo lleve al lugar donde esté dispuesto a correr el riesgo de dar algunos pasos que traerán sanación a nuestro matrimonio.

Hay que tener carácter

Asumir el reto de escalar una montaña difícil tiene una forma de revelar quién eres realmente, te ofrece la oportunidad de aprender sobre ti mismo. Muestra de qué estás hecho realmente.

¿Estamos dispuestos a enfrentar lo que es verdad acerca de nosotros mismos y cómo nos relacionamos en nuestro matrimonio? Esto implicará examinar nuestros miedos, las heridas que hemos llevado al matrimonio y cómo hemos herido a nuestra pareja.

Es posible que tengamos miedo de ser vistos como una mala persona o de que realmente no estemos a la altura, o no tengamos lo que se necesita. Puede que nos resulte difícil mirarnos honestamente a nosotros mismos, pero ahí es donde todos debemos empezar.

El corazón humano es la más engañosa de todas las cosas, y desesperadamente malvado. ¿Quién sabe realmente lo malo que es? - Jeremías 17:9, NTV

Va a requerir perseverancia

Puede haber momentos en cualquier escalada difícil a la cima de una montaña en los que nos cuestionemos si tenemos la capacidad de lograrlo. Tal vez no queramos admitirlo, pero incluso podemos tener ganas de rendirnos. La subida puede ser más difícil de lo que imaginábamos.

También habrá momentos en los que comencemos a trabajar en nuestro viaje de intimidad en los que descubramos que las cosas empeoran en el matrimonio en lugar de mejorar.

La pregunta que debemos hacernos es: ¿tenemos la voluntad de superar los problemas que nos han traído a este punto de nuestro matrimonio?

Cuando no vemos el progreso que deseamos, podemos sentirnos tentados a darnos por vencidos y considerar el divorcio como una forma de salir del dolor. La palabra divorcio sugiere libertad y eliminación de la presión y el dolor. Nos convencemos a nosotros mismos de que la próxima vez las cosas serán diferentes y encontraremos a alguien que nos amará sin todos estos problemas. El problema es que, por lo general, no nos hemos detenido a entender qué es lo que realmente ha causado el dolor en nuestro matrimonio y cómo se deterioró nuestro matrimonio. El resultado es que luego llevamos estas heridas y asuntos no resueltos (espíritu crítico, control, inseguridad, ira, desconfianza, celos o falta de perdón) a la próxima relación. ¿Agotamos todos los medios posibles para ver si Dios podía sanar nuestro matrimonio?

Si tu pareja no está dispuesta a invertir en tu viaje de intimidad probablemente sea porque ha sido profundamente herido y ha perdido la esperanza, el hecho de que haya renunciado a la esperanza no significa que tú también tengas que renunciar a la esperanza.

Un hermano (compañero) ofendido es más difícil de ganar que una ciudad fuerte (amurallada); y sus contiendas son como los barrotes de un castillo.

- Proverbios 18:19

Había tres formas de conquistar una ciudad amurallada. La primera forma era trepar por las paredes. A menudo era una prueba sangrienta que terminaba en fracaso. El segundo método era asediar la ciudad y esperar. Esto requirió mucha paciencia, pero le hizo saber a la ciudad que sus perseguidores eran sinceros. La tercera forma era estar atento a una apertura inesperada en el lamento.

Por lo general, un compañero paciente verá que una puerta se abre inesperadamente si está dispuesto a mirar y esperar.

El amor es paciente, el amor es amable. No envidia, no se jacta, no es orgulloso. No es grosero, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no lleva un registro de los errores. El amor no se deleita en el mal, sino que se regocija con la verdad. Siempre protege, siempre confía, siempre espera, siempre persevera. El amor nunca falla. n 1 Corintios 13:4-8

Superando los obstáculos

Es inevitable que cada vez que nos embarcamos en una aventura o escalamos una montaña nos encontremos con obstáculos en el camino. Podemos seguir desviándonos por obstrucciones como acantilados, ríos peligrosos, matorrales densos o grietas. Es mientras nos enfrentamos a estos obstáculos que podemos perder de vista nuestro objetivo. Es en estos momentos cuando tenemos que poner la vista en objetivos intermedios para no perdernos y desviarnos del rumbo o desanimarnos.

¿Cuáles son los obstáculos a los que te enfrentas en tu camino hacia la intimidad?

- ¿Un compañero que no perdonará?
- ¿Un socio que no invertirá energía en la relación?
- ¿Un socio que no será honesto?
- ¿Un socio en el que no se puede confiar?
- ¿Familiares o amigos que interfieren?
- ¿Nuevos problemas que surgen?

Estos son obstáculos con los que hay que lidiar mientras estamos en el proceso de avanzar en nuestro viaje. Estos obstáculos no llegaron de la noche a la mañana. A menudo tenemos la tendencia a querer correr alrededor de los obstáculos y volver a encarrilarnos. Si no nos tomamos el tiempo para resolver nuestros problemas.

Los obstáculos tienen una forma de hacernos sentir impotentes y fuera de control. Es en estos momentos que podemos darnos cuenta de que necesitamos la ayuda y el poder de Dios. ¿Estás dispuesto a quitar tus manos de los controles y dejar que Dios tenga el control de tu cónyuge y de ti?

Necesitas una nueva perspectiva

¿Te sientes abrumado por la inmensidad de la escalada que tienes por delante en tu viaje de intimidad? Es fácil sentirse abrumado por los problemas que tenemos en nuestro matrimonio y la actitud y falta de respuesta de nuestra pareja.

Tal vez tu cónyuge parezca un gigante que hace lo que quiere y mientras no cambie, nuestra situación parece imposible. Números, capítulos 13 y 14 hablan de eso. Los gigantes en nuestra vida (a veces nuestro cónyuge) no son demasiado para que Dios los maneje.

Cuando sientes que estás perdido

Cuando las personas se pierden en el desierto, pueden ser golpeadas por el terror y el pánico. A menudo toman malas decisiones que pueden costarles la vida.

A menudo nos sentimos perdidos, sin sentido de dirección, y tenemos una sensación de pánico y desesperación cuando vemos que nuestro matrimonio está en serios problemas. Lo mejor que puedes hacer es detenerte y evaluar tu matrimonio. ¿Cómo llegamos a este punto de nuestro matrimonio? Este es el momento de comenzar a establecer una estrategia sobre cómo sobrevivirás hasta que tu pareja esté lista para volver a conectarse contigo. Este es tu momento de concentrarte en ti mismo y en lo que puedes controlar. Este es el momento de guardar silencio y escuchar la voz tranquila de Dios.

"Estad quietos, y sabed que yo soy Dios; Seré exaltado entre las naciones, seré exaltado en la tierra." - Salmo 46:10, NIV

Hay que tener esperanza

La mayoría de los matrimonios heridos buscan algún tipo de esperanza de que las cosas realmente podrían cambiar para mejor. La desesperanza es el cáncer de los matrimonios. Este curso está diseñado para darte esperanza.