

Lección 2

Por qué nos relacionamos de la manera en que lo hacemos

Pero tú, oh Señor Soberano, me tratas bien por amor a tu nombre; Por la bondad de tu amor, líbrame. Porque soy pobre y necesitado, y mi corazón está herido dentro de mí. - Salmos 109:21-22

Somos dos individuos con profundas necesidades relacionales que anhelamos una interacción significativa. Durante esta lección, queremos explorar los problemas reales que suceden dentro de cada cónyuge en un matrimonio.

Ver la historia más grande

Cuando Adán y Eva fueron creados, entraron en una historia más grande. Dios siempre existió, porque Él es eterno. Antes de que la humanidad entrara en escena, Dios creó a los ángeles para que le sirvieran como mensajeros y agentes para llevar a cabo Su voluntad y propósito.

En medio de estos millones de ángeles había un capitán llamado Lucifer. Era hermoso y más poderoso que cualquier otro ángel. Él era el guardián de la gloria de Dios.

El orgullo entró en el corazón de Lucifer. Quería la gloria de Dios para sí mismo. Lucifer se volvió contra su Maestro y Creador y, mediante el engaño, persuadió a un tercio de los ángeles para que se pusieran de su lado y se rebelaran contra Dios. Lucifer y sus compinches fueron derrotados, pero no destruidos y fueron expulsados del cielo.

La historia continúa con Génesis 1:1.

En el principio creó Dios los cielos y la tierra. Al sexto día Dios creó al hombre.

Al sexto día, Dios creó a la humanidad

Entonces Dios dijo: "Hagamos al hombre a nuestra imagen, a nuestra semejanza, y que se enseñoree de los peces del mar, de las aves del cielo, de los ganados, de toda la tierra y de todos los animales que se arrastran por la tierra". Así que Dios creó al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Génesis 1:26-27

Dios coloca al hombre y a la mujer en la tierra como sus representantes personales. Como portadores de la imagen, ahora deben reflejar la gloria de Dios y representar Su presencia en la tierra.

Construido para una relación significativa con Dios.

Dios nos creó a su imagen para disfrutarlo y conocerlo. Él es nuestra fuente de seguridad, amor y valor. Él nos dio la capacidad de relacionarnos con Él. Fuimos diseñados por Dios para una relación profunda y significativa, y dentro del contexto de esta relación, nuestras necesidades personales más profundas son satisfechas.

Construido para una relación significativa con los demás

Después de que Dios creó a Adán y lo colocó en el jardín, Dios dijo: *"No es bueno que el hombre esté solo. Haré un ayudante adecuado para él."* - Génesis 2:1

Nuestra capacidad para una relación significativa con los demás: **Dios = otros, cónyuge.**

Dios nos creó para tener una relación significativa con los demás. Dios está diciendo: "La forma en que te hice requiere que estés en una relación íntima con otra persona".

Dios es la fuente de nuestras necesidades más profundas, y esta verdad nos libera para relacionarnos y disfrutar de los demás.

Entramos en una batalla

Como representantes de Dios en la tierra, entramos en una historia, la historia de Dios. Uno que implica una batalla entre el bien y el mal. Nacemos en un conflicto entre Dios y Satanás.

Satanás no pudo derrotar a Dios, el Creador del universo. Así que Satanás dirigió su atención a aquellos que llevan su imagen con el objetivo de que declaráramos motín, nos rebeláramos contra Dios y nos uniéramos a él.

Satanás se acercó a Eva con la mentira: "¿Realmente se puede confiar en Dios? ¡Dios no es suficiente! ¿Por qué ¿Dios no quiere que comas del árbol en medio del jardín? Dios se está aferrando a ti". Satanás sembró la idea de que Dios no era suficiente. Ella y Adam necesitaban tomar cartas en el asunto. La mentira dice que Dios no necesita ser tu fuente de vida, puedes encontrarla por tu cuenta.

Cuando Adán y Eva pecaron contra Dios al desobedecerle, experimentaron una vergüenza legítima. Las consecuencias fueron que Dios fue removido como su fuente de vida y experimentaron la vacuidad.

Sin Dios. Vergüenza y vacío = cónyuge, otros.

Dios ya no es nuestra fuente de vida. Recurrimos a nuestro cónyuge y a los demás para llenar el vacío interior. El resultado es que colocamos a nuestro cónyuge en el papel de Dios para satisfacer nuestras necesidades.

Llegamos a creer que Dios no es suficiente para satisfacer nuestras necesidades más profundas. Recurrimos a nuestro cónyuge para la supervivencia misma de nuestra alma. Tememos el abandono y la pérdida del amor. Creemos que nuestro cónyuge debe llenar nuestro vacío.

¿Qué causa peleas y disputas entre ustedes? ¿No provienen de tus deseos que luchan dentro de ti? Quieres algo pero no lo consigues Matas y codicias, pero no puedes tener lo que quieres. Discutes y peleas. No tienes porque no le pides a Dios. - Santiago 4:1-2

Satanás continúa encontrando maneras de convencernos de que nuestras necesidades pueden ser satisfechas aparte de Dios. Debido a que vivimos en un mundo caído, seguimos experimentando heridas que nos dicen que no estamos a salvo. El vacío no se va.

No hemos sido amados de la manera en que fuimos diseñados para ser. El resultado es que hemos sido profundamente heridos. Llevamos estas heridas a nuestros matrimonios, creyendo en la mentira de Satanás de que nuestro cónyuge puede llenar nuestro vacío y nuestras necesidades más profundas aparte de Dios. La satisfacción sin Dios es siempre temporal.

Pulsar nuestros botones

La mayoría de los matrimonios parecen ir bien hasta que uno de los cónyuges hace algo que molesta al otro y desencadena una reacción. A primera vista, parece que nuestro cónyuge hace cosas solo para irritarnos o presionar nuestros botones. ¿Podría haber una razón por la que nuestro cónyuge nos causa dolor? A menudo nos sentimos solos, heridos o frustrados debido al comportamiento, las actitudes o los hábitos molestos de nuestro cónyuge. ¿Por qué saben exactamente cómo frustrarnos? Nuestra respuesta suele ser "¿Por qué sigues tratándome así?" o "¡Deja de hacerme daño!".

Una mejor pregunta es: "¿Por qué las acciones de mi cónyuge tienen un efecto tan fuerte en mí? ¿Por qué mi cónyuge me presiona los botones con tanta facilidad?" Tal vez sea porque nos recuerda heridas de nuestro pasado.

O puede ser que lo que nuestro cónyuge está diciendo es cierto y no queremos admitirlo o lidiar con ello. Sabemos que nuestros botones han sido presionados cuando...

- Reaccionamos rápidamente de forma brusca
- Nos sentimos heridos
- Nos enfadamos rápido
- nos ponemos a la defensiva
- nosotros nos retiramos o cerramos

Muchas veces simplemente reaccionamos y no nos damos cuenta de que hemos sido lastimados.

Los desencadenantes son cables de maniobra emocionales con los que tropezamos con nuestro cónyuge y que están relacionados con el dolor histórico de nuestra infancia o adultez temprana. Nuestro cónyuge puede presionar nuestros botones de la siguiente manera:

o Falta de respuesta	o Ser constantemente crítico
o No escuchar	o su actitud negativa
o cierto movimiento corporal	o Corrigiéndonos siempre
o Expresiones faciales	o menospreciarnos
o Comentarios/bofetadas hirientes	o su falta de cercanía afectiva
o Botones padre/madre	o Traer a colación el pasado
o Tratamiento silencioso	o Inflexión de la voz

La forma en que nos sentimos y reaccionamos ante nuestro cónyuge puede decirnos mucho sobre nosotros mismos, cómo nos sentimos y cómo realmente nos vemos a nosotros mismos

Justo... ¡¡Basta!!

Cuando nuestro cónyuge nos está lastimando, solo queremos que lo detenga. Queremos que el dolor se detenga. Realmente no nos importa por qué lo están haciendo, simplemente... ¡¡¡BASTA!!!

Muy a menudo solo reaccionamos los unos a los otros, sin saber con certeza de dónde viene el dolor. Para nosotros, la solución es muy sencilla. Mi cónyuge necesita cambiar para que me sienta amado, querido o digno.

Al igual que con cualquier iceberg... "por encima de la línea de flotación", la atención se centra en lo que es obvio de observar. Pero lo que vemos por encima de la línea de flotación representa solo entre el 15% y el 18% del iceberg real. El aspecto del iceberg por debajo de la línea de flotación está oculto.

Lo mismo es cierto cuando se trata de nosotros mismos y nuestros matrimonios. A primera vista, nuestros matrimonios pueden parecer buenos para aquellos que los observan, pero si realmente vieran las partes ocultas de nuestro matrimonio, podrían ver miedo, distancia, frialdad o ira.

Muchos matrimonios se centran principalmente en cuestiones "por encima de la línea de flotación". Los cónyuges tratan de cambiar el comportamiento y las actitudes del otro sin mirar por debajo de la línea de flotación para ver de dónde provienen estos problemas. A menudo tratamos a nuestro cónyuge como si no estuviera sucediendo nada dentro de él que esté alimentando su comportamiento y actitudes.

Necesitamos cambiar nuestra forma de pensar de identificar el problema y cambiar nuestro comportamiento, a examinar los motivos y la energía detrás de nuestro comportamiento y la forma en que nos tratamos unos a otros.

No somos robots que simplemente deben comportarse de una manera apropiada y entonces nuestros matrimonios serán buenos. Más bien, somos individuos con profundos deseos de ser amados, comprendidos, valorados y perseguidos, las acciones correctas sin motivos correctos nos dejan sintiéndonos vacíos por dentro.

Cambiar tu enfoque

Cuando nuestro cónyuge presiona nuestros botones, causa dolor dentro de nosotros. Por lo general, reaccionamos de tal manera que nuestro cónyuge deje de lastimarnos o que cambie su comportamiento.

Algunas personas niegan que las acciones de su cónyuge las hayan lastimado. Reprimen sus sentimientos para no lidiar con posibles conflictos. Piensan que reconocer que han herido sus sentimientos no sería una respuesta piadosa. Muchos ignoran el dolor que sienten y esperan que el dolor desaparezca.

Reconocer los sentimientos con el propósito de examinar lo que está sucediendo dentro de mí.

En lugar de reaccionar tan rápidamente, podemos usar nuestras emociones para llevarnos a la conciencia de lo que realmente está sucediendo en nuestro interior. Nuestras emociones podrían considerarse como la luz roja en el tablero de nuestro automóvil que dice "revisar el motor". La luz roja no es el problema; simplemente es una señal de que algo anda mal con el motor que debe ser revisado.

Dios quiere que reconozcamos nuestros sentimientos. Un ejemplo de esto viene de Ezequiel. En Ezequiel 24:15-16 - Dios le dice a Ezequiel que va a tomar a su esposa y le dice a Ezequiel que no llore. La forma en que Dios le dice a Ezequiel que maneje sus emociones es que reconozca cómo se siente, que gima, pero que gima en silencio. Dios no le está diciendo a Ezequiel que no tenga ningún sentimiento en absoluto. Dios le está diciendo que no las exprese porque Dios quería que él manejara sus emociones de tal manera que le diera una plataforma para el ministerio.

Encontrando el significado detrás de mi dolor

Reconocer mis sentimientos simplemente significa ser honesto acerca de cómo me siento realmente por dentro cuando mi cónyuge presiona mis botones. Puedo sentir...

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ vergüenza | ☐ insuficiencia |
| ☐ culpa | ☐ inseguro |
| ☐ Autodesprecio | ☐ Criticado |
| ☐ miedo | ☐ enojo |

Ya sea que nos demos cuenta o no, las acciones o inacciones de nuestro cónyuge envían un mensaje, por eso reaccionamos con tanta fuerza. ¿Cómo sabemos lo que queremos si no sabemos cómo nos sentimos? Nuestros sentimientos nos hacen conscientes de lo que queremos.

El mensaje que sentimos que recibimos de nuestro cónyuge puede ser...

- | | |
|--|---|
| ☐ Soy incompetente | ☐ No estoy a la altura, no puedo hacerlo bien |
| ☐ No soy importante | ☐ No soy suficiente |
| ☐ Estoy por mi cuenta | ☐ Lo que creo que no es importante |
| ☐ No me valoran | |
| ☐ Yo no soy lo primero | |

Encontrando la fuente de mi dolor

El dolor que sentimos cuando nuestro cónyuge nos aprieta a menudo se remonta a las heridas que experimentamos en nuestro pasado.

Considere esta pregunta: ¿Ha habido algún momento en mi pasado en el que haya tenido algunos de estos sentimientos antes?

Las heridas ocurren cuando no hemos tenido ciertas necesidades satisfechas durante nuestros años de formación (generalmente de 0 a 18 años) en las áreas de seguridad, protección y significado.

Las heridas pueden provenir de 3 fuentes.

Situaciones difíciles en el entorno del hogar

En un ambiente familiar difícil, los padres están preocupados por sus problemas, adicciones o circunstancias, de modo que el padre no está disponible para apegarse al niño y satisfacer sus necesidades. ☐ Los padres estaban divorciados

- ☐ Abuso de alcohol y drogas por parte de los padres
- ☐ Adicción sexual de los padres, pornografía
- ☐ Padre emocionalmente necesitado
- ☐ Adulterio por parte de uno o ambos padres
- ☐ Mudarse numerosas veces mientras crecía
- ☐ Fallecimiento de un familiar o de una persona cercana
- ☐ Padres en conflicto continuo
- ☐ Padres, que se iban mucho, trabajando, a la iglesia
- ☐ Padre crítico
- ☐ Padres que no comparten de sí mismos ni comparten emociones
- ☐ _____

Actos de abuso

Cuando un niño ha experimentado abuso emocional, verbal, mental o físico, no se siente seguro para apegarse, confiar y ser valorado.

- ☐ Abuso sexual (físico, visual, abuso sexual)
- ☐ Violación
- ☐ Físico (golpes, golpizas, confinamientos)
- ☐ Verbales (denigrantes, maldiciendo, insultando, bromeando groseramente)
- ☐ Emocional (vergüenza, amenaza, ira, intimidación, humillación, control, dominación, trato silencioso, preferir a un niño sobre otro)
- ☐ Incesto emocional: cuando el niño se coloca en la posición de un adulto, cónyuge o confidente.
- ☐ Abuso espiritual: uso de las Escrituras para controlar o manipular, enfatizando la depravación del niño por encima de su dignidad.
- ☐ _____

Negligencia/Necesidades de desarrollo insatisfechas

Cuando no hemos sido validados, afirmados o perseguidos en cuanto a quiénes somos, cómo nos sentimos y nuestras necesidades básicas, puede ser difícil ser conscientes de cómo nos sentimos y cómo vincularnos en las relaciones.

- ☐ No ser perseguido emocionalmente: quién eres, qué piensas o sientes.

- ☐ No ser elogiado o afirmado
- ☐ No ser comprendido ni escuchado
- ☐ No recibir abrazos ni cariño físico
- ☐ No ser recibido, frialdad, rigidez
- ☐ Que no te digan: "Te amo"
- ☐ No recibir alimentación, refugio o atención médica adecuados
- ☐ Refugiado o protegido por uno de sus padres de una manera que dice que no tiene lo que se necesita.
- ☐ Los padres tomaban todas las decisiones y no te enseñaban a tomar decisiones ni a asumir responsabilidades.
- ☐ No es seguro compartir sus sentimientos o pensamientos
- ☐ Te quedas solo para criarte a ti mismo
- ☐ Lealtad inducida por el miedo

¿De qué maneras has sido herido? Marque los que cree que se aplican a usted. Es posible que tenga algunas heridas que no están en la lista y que deberá agregar.

Desafortunadamente, nadie ha escapado de ser herido. Todos vivimos en un mundo caído, donde los padres no aman perfectamente. Cada uno de nosotros lleva las heridas de un padre que no manejó bien nuestro corazón.

De vez en cuando, alguien dirá: "Realmente no creo que tenga una herida". O pueden resistirse a la idea de ver a sus padres u otro adulto capaz de herirlos.

Nuestro propósito no es tratar de hacer que nuestros padres/adultos sean malas personas. Es natural querer protegerlos. Tal vez tus padres eran buenas personas, pero de alguna manera te hirieron intencionalmente o no. No estás traicionando a tus padres al mirar tus heridas.

Algunos pueden decir: "Sé que mis padres no eran perfectos, pero hicieron lo mejor que pudieron".

La razón por la que miramos nuestras heridas no es para culpar a nuestros padres. Más bien para examinar la verdad sobre lo que nos ha afectado, cómo nos relacionamos con los demás y con Dios como resultado de nuestras heridas. La Biblia dice: "la verdad os hará libres".

Nuestra responsabilidad es enfrentar el daño que se nos ha hecho y ver cómo ha afectado la forma en que actuamos, pensamos y sentimos. Es posible que no nos demos cuenta de cómo ha moldeado nuestros motivos, estilos de relación y cómo nos vemos a nosotros mismos.

Hemos aprendido a adaptarnos inconscientemente a nuestras heridas. Tal vez hemos minimizado el daño que nos ha hecho o negamos que nos haya afectado en absoluto. En realidad, hemos sido lisiados y ni siquiera nos damos cuenta de que caminamos cojeando.

La Biblia nos llama a dejar a nuestro padre y a nuestra madre en Génesis 3:24. Este abandono se debe a cualquier lealtad o influencia pasada que pueda controlarnos. Cuando permitimos que las heridas del pasado nos gobiernen, y no estamos dispuestos a dejarlas ir, nos abstenemos de estar totalmente comprometidos con nuestro cónyuge.

Claves para identificar tus heridas

- Comprenda que, por lo general, no somos conscientes de nuestro pasado y de la forma en que nos ha moldeado.
- Invita a Jesús a que te ayude a ver qué heridas te han impactado y la forma en que te relacionas.

- Examina el dolor que sientes cuando tu cónyuge te presiona los botones. ¿Qué sentimientos hirientes se despiertan que podrían ser un mensaje del pasado?
- Considera que tal vez Dios esté usando a tu cónyuge para ayudarte a examinar los problemas de tu vida.