

CUANDO NOS HERIMOS EL UNO AL OTRO

Hay momentos en los que dañamos a nuestra pareja sin querer y hay momentos en los que hacemos daño intencionalmente. A pesar de todo, hacemos daño. ¿Eres consciente de cómo has dañado a tu pareja? ¿Sabes lo que le costó a tu cónyuge estar casado contigo? A menos que estemos dispuestos a examinar estas áreas, no experimentaremos sanación en nuestros matrimonios.

¿Por qué debemos fijarnos en las heridas que le hemos causado a nuestra pareja? ¿Por qué debemos detenernos en el pasado? ¿Por qué no es suficiente decir "lo siento" y dejarlo así?

Lidiar con el daño que nos hacemos el uno al otro en nuestros matrimonios puede ser complicado. Algunas de las heridas son trágicas y golpean el núcleo mismo de nuestra capacidad de confiar y sentirnos seguros. Otras heridas pueden ser actitudes y hábitos irrespetuosos que con el tiempo pasan factura. En cualquier caso, las heridas que nos causamos unos a otros son algo más que acciones que pueden descartarse fácilmente. Llevan mensajes de desconfianza, falta de respeto, deslealtad y, a menudo, egoísmo.

Las heridas en nuestro matrimonio son obstáculos que deben ser superados si queremos continuar nuestro camino de intimidad. No podemos simplemente caminar alrededor de ellos y creer que están en el pasado y podemos olvidarnos de ellos. Nuestro viaje de intimidad requiere que gastemos la energía para trabajar a través del daño del dolor y las decepciones que nos hemos causado mutuamente.

Por lo general, estamos más preocupados por cómo nuestra pareja nos ha dañado, que por el daño que le hemos causado a nuestra pareja. No es fácil ver las formas en que hemos lastimado o seguimos lastimando a nuestra pareja.

¿De quién es la culpa?

Todo matrimonio está formado por dos individuos que son pecadores. No amamos perfectamente. El perdón es necesario para ambos cónyuges. Rara vez solo un miembro de la pareja es totalmente culpable y el otro inocente. Siempre hay una responsabilidad compartida por lo que sucede en nuestros matrimonios. No hay un socio inocente.

Aunque ambos cónyuges sean responsables de las heridas en el matrimonio, no significa que sean igualmente responsables. Hay diferentes grados de fracaso para cada miembro de la pareja. La clave para sanar las heridas en nuestro matrimonio se basa en que ambos cónyuges estén dispuestos a reconocer su responsabilidad compartida por el daño. Solo entonces podrán continuar su viaje de intimidad y reconstruir la confianza.

Esta lección está diseñada para que cada miembro de la pareja examine su propia parte en cuanto a su responsabilidad por las heridas que existen en el matrimonio. Se necesita coraje para ver el daño que le hemos hecho a nuestra pareja.

Un hombre que tuvo que mirar el daño

El rey David era un hombre que lo tenía todo. Tenía fama; fue un gran guerrero, un músico talentoso y fue llamado un hombre conforme al corazón de Dios. Pero había un capítulo oscuro y triste en la vida de David que Dios no podía permitir que pasara por alto. Dios quiere que veamos el daño que le hemos hecho a Dios mismo, a los demás y a nosotros mismos. Dios persigue a David en medio de esconderse en su pecado y quiere que David "lo consiga".

David vio a una hermosa mujer casada que deseaba y la lujuria llenó su corazón. David mandó llamar a Betsabé y se acostó con ella y ella quedó embarazada. En lugar de enfrentar su pecado, David optó por desarrollar un plan de encubrimiento. El plan de David era traer de vuelta de la batalla a Urías, el esposo de Betsabé, para que se acostara con su esposa y asumiera que había concebido al niño.

El plan de David para hacer que Urías regresara a casa con su esposa no funcionó como David había esperado. El plan de encubrimiento de David se convirtió en planes para asesinar a Urías. David envió un mensaje a Joab, el comandante de la batalla que se estaba librando, para que pusiera a Urías en el frente de batalla y luego lo abandonara, para que seguramente lo mataran. Cuando llegó la noticia de la muerte de Urías, David fingió no saber nada al respecto.

Después de que Betsabé tuvo tiempo de llorar la muerte de su esposo, David la mandó a buscar y la llevó a su casa, y ella se convirtió en su esposa y dio a luz a su hijo. A primera vista, las cosas parecían perfectamente normales. David ahora tenía la esposa que quería, pero a un gran costo.

Dios no se contentó con dejar que la vida continuara normalmente. Los pecados secretos de David de lujuria, adulterio, asesinato, engaño y palabras hipócritas mantuvieron a David en esclavitud. Dios persigue a David enviando al profeta Natán para que se presente ante el Rey y le muestre su pecado.

Es interesante cómo Nathan se acerca sabiamente a David para reflejarle el daño que ha hecho. Natán usa una parábola para abrir los ojos de David.

La parábola de Natán

El Señor envió a Natán a David. Cuando se acercó a él, le dijo: "Había dos hombres en cierta ciudad, uno rico y el otro pobre. El hombre rico tenía un gran número de ovejas y vacas, pero el hombre pobre no tenía nada, excepto una pequeña oveja que había comprado. Él lo crió y creció con él y sus hijos. Compartía su comida, bebía de su taza e incluso dormía en sus brazos. Era como una hija para él". Un viajero se acercó al hombre rico, pero el hombre rico se abstuvo de tomar una de sus ovejas o vacas para preparar una comida para el viajero que había venido a él. En vez de eso, tomó la cordera que pertenecía al pobre hombre y la preparó para el que había venido a él. - II Samuel 12:1-4

Natán usa esta historia para ver cuál sería la reacción de David ante esta injusticia.

La reacción de David

La respuesta de David fue rápida y estaba enojado por la injusticia cometida por otra persona.

David se enfureció contra aquel hombre y le dijo a Natán: «¡Vive el Señor, que el hombre que hizo esto merece morir! Él tiene que pagar por ese cordero cuatro veces más, porque hizo tal cosa y no tuvo compasión." - II Samuel 12:5-6, NVI

David 'lo entiende'.

Entonces Natán pronuncia las palabras que cambiarían la vida de David. "¡Tú eres el hombre!" Natán pasa a nombrar lo que David había hecho y cuál sería el castigo de Dios.

Así dice el Señor, Dios de Israel: 7 Te ungué rey de Israel, y yo te libré de la mano de Israel.

Saúl. Te entregué la casa de tu señor, y las mujeres de tu señor en tus brazos, te di la casa de Israel y

Judá. Y si todo esto hubiera sido poco, te habría dado aún más. ¿Por qué despreciaste la palabra del Señor, haciendo lo malo a sus ojos? Derribaste a Urías el hitita con la espada y tomaste a su esposa como tuya. Lo mataste con la espada de los amonitas. Ahora, pues, la espada no se apartará de tu casa, porque me despreciaste y tomaste por tuya a la mujer de Urías el hitita. "Así dice el Señor: 'De tu propia casa traeré sobre ti calamidad.

Delante de vuestros ojos tomaré vuestras mujeres y se las daré a uno que esté cerca de vosotros, y él se acostará con vuestras mujeres a plena luz del día. Vosotros lo hicisteis en secreto, pero yo haré esto a plena luz del día delante de todo Israel." - II Samuel 12:7-12, NVI

David se enfrenta a su pecado y le confiesa a Natán lo que ha hecho

Entonces David dijo a Natán: "He pecado contra el Señor". Natán respondió: "El Señor ha quitado tu pecado. No vas a morir. Pero por cuanto al hacer esto has despreciado a los enemigos de Jehová, el hijo que te ha nacido morirá." - II Samuel 12:13-14, NVI

No te apresures a juzgar

No te apresures a juzgar a David. Tenemos la tendencia a vernos a nosotros mismos como personas relativamente buenas, puede que no hayamos cometido un asesinato o sido infieles, pero nuestra falta de amor bien es igual de grave. Por lo general, no tomamos el pecado muy en serio.

Si realmente guardas la ley real que se encuentra en las Escrituras, "Ama a tu prójimo como a ti mismo", estás haciendo lo correcto. Pero si muestran favoritismo, pecan y son condenados por la ley como transgresores de la ley. Porque el que guarda toda la ley y, sin embargo, tropieza en un solo punto, es culpable de quebrantarla toda. Porque el que dijo: "No cometerás adulterio", también dijo: "No matarás". Si no cometes adulterio, sino que cometes asesinato, te has convertido en un transgresor de la ley. - Santiago 2:8-11

Todos somos infractores de la ley. Por culpa de Adán y Eva todos somos pecadores. El pecado es nuestro rechazo a confiar en Dios y depender de Él. Cuando exigimos que nuestras necesidades sean satisfechas sin depender de Dios, pecamos. Tendemos a ver el pecado como una acción específica. Pero nuestros pensamientos, actitudes y motivos también pueden ser pecaminosos cuando nos relacionamos en nuestros matrimonios.

Necesitamos examinar nuestro propio corazón en cuanto a cómo no amamos bien a nuestra pareja y el daño que hemos hecho. Se nos amonesta en 1 Corintios 10:12.

El que piensa que está en pie, mire que no caiga. n 1 Corintios 10:12

Todos necesitamos lidiar con las heridas en nuestros matrimonios.

Por qué tendemos a no ver el daño que hacemos

¿Por qué es que a menudo no vemos las formas en que pecamos contra nuestro cónyuge hasta que ha causado un gran daño? Minimizamos o justificamos las cosas que hacemos y las actitudes que albergamos.

Minimizando nuestro pecado

Minimizamos nuestro comportamiento y actitudes diciendo:

- ☐ No es gran cosa.
- ☐ no soy perfecto.
- ☐ realmente no estoy lastimando a nadie.
- ☐ Todos nos equivocamos.
- ☐ no soy tan malo.
- ☐ yo no hago las cosas como otros cónyuges.

Justificando nuestro pecado

Justificamos nuestro comportamiento y actitudes diciendo:

- ☐ estoy haciendo lo mejor que puedo.
- ☐ La razón por la que hice lo que hice es porque...
- ☐ Cuando empieces a hacer lo que se supone que debes hacer, entonces haré lo que debo.
- ☐ sé que no estoy manejando bien las cosas, pero si estuvieras en mi lugar harías lo mismo.

Justificamos nuestro enojo y exigencia porque nos sentimos menospreciados, insatisfechos, no apreciados, no amados, solos, no deseados o abandonados por nuestro cónyuge.

Cómo nos herimos el uno al otro

Antes de que podamos buscar el perdón de nuestro cónyuge, necesitamos saber cómo lo hemos herido. Un año después de que David pecó, Natán se acercó a David y le contó cómo no había confiado en que Dios le proporcionaría lo que quería y le dijo específicamente lo que había hecho. David podría haber dicho: "Estas cosas están en el pasado, no las mencionas". David estaba dispuesto a escuchar lo que había hecho. ¿Cómo hemos dañado a nuestra pareja con nuestras acciones o actitudes en el pasado?

Las siguientes son algunas de las formas en que podemos herir a nuestra pareja:

Nuestras capas protectoras

¿Cómo hieren tus capas protectoras a tu pareja? En la lección 3, Por qué nos escondemos de la manera en que lo hacemos, analizamos cómo nos comprometemos a protegernos para no experimentar rechazo y abandono. Por lo general, tratamos de manipular a nuestra pareja para que nos ayude o, de lo contrario, nos retraemos y nos escondemos para no correr el riesgo de decepcionarnos y ser vulnerables.

Regrese a la lección 3 y repase la lista de formas en que manipulamos y escondemos. Encierra en un círculo las que tienen un efecto en tu pareja.

¿Cuánto le cuesta a tu cónyuge experimentar tus capas protectoras? ¿Cómo dañan tus capas protectoras a tu pareja? ¿Cómo han afectado tus capas protectoras a tu matrimonio? Regrese a la lección 3 y repase la lista de formas en que manipulamos y escondemos. Encierra en un círculo las que tienen un efecto en tu pareja. ¿De qué manera ambas capas protectoras le han robado la intimidad a su matrimonio?

Viviendo de nuestras zanjás

Dios diseñó a hombres y mujeres para roles muy específicos en cuanto a su masculinidad y feminidad. Como vimos en la lección 5, Evitar las zanjás en nuestro matrimonio, la maldición ha afectado la forma en que nos relacionamos en cuanto a nuestra masculinidad y feminidad.

MARIDOS

Dios diseñó al esposo como el rey vasallo, para aceptar el papel principal de tomar el liderazgo y la iniciativa en la relación. Ofrece fuerza y ternura en medio de la incertidumbre. Debido a la maldición sobre Adán, los hombres luchan con competencia y perseverancia.

Mira el gráfico, La Autopista Redentora de la Masculinidad. ¿Dónde te ves a ti mismo en cuanto a vivir en las zanjás de la evasión y la sobrecompensación? Haz una lista de las formas en que te llevan a la zanja. ¿De qué manera el vivir en la zanja perjudica a su esposa y obstaculiza su matrimonio?

ESPOSAS

Dios diseñó a la esposa como la Salvadora de Vida, para que acompañara a su esposo y satisficiera su necesidad relacional. Ella refleja el corazón de Dios para la relación y es la guerrera de la relación. Debido a la maldición sobre Eva, las mujeres experimentan dolor en sus relaciones.

Mira el gráfico, La Autopista Redentora de la Femenidad. ¿Dónde te ves a ti mismo en cuanto a vivir en las zanjas de la evasión y la sobrecompensación? Haz una lista de las formas en que te mueves hacia la zanja. ¿De qué manera el vivir en la zanja perjudica a tu esposo y obstaculiza tu matrimonio?

Relacionarnos desde nuestras propias heridas

Debido a que vivimos en un mundo caído, cada uno de nosotros no ha sido bien amado y llevamos las heridas de un entorno familiar imperfecto, el abuso, la negligencia y las necesidades insatisfechas. Como discutimos en la lección 2, la forma en que nuestro cónyuge activa nuestros botones a menudo tiene mucho que ver con nuestras heridas de nuestro pasado.

Las historias de nuestras heridas y la de nuestra pareja nos hacen creer mentiras sobre nosotros mismos y hacer votos para detener el dolor que sentimos por dentro. Repasa la lección 3 y fíjate en las mentiras que crees acerca de ti mismo y en los votos que has hecho.

¿Cómo impactaron a tu pareja las mentiras que creíste y los votos que hiciste?

¿De qué manera tus votos te impiden amar a tu pareja?

¿Cuánto le ha costado a su matrimonio aferrarse a estos votos?

Formas en que dañamos a nuestra pareja

¿Qué daño le has hecho a tu pareja con tus acciones y actitudes? Revise la siguiente lista; ¿Te identificas con alguno de ellos? Es posible que desee agregar algunos de los suyos. Puedes pedirle a tu pareja que mire la lista y agregue algunos de los suyos. Recuerda, el objetivo aquí es entender cómo hemos herido a nuestra pareja. No querrás minimizar la forma en que tu pareja ve lo que has hecho.

Maneras en que una esposa puede dañar a su esposo

- Tener un espíritu exigente/crítico
- Usar la ira o el silencio para no permitir que su esposo esté cerca.
- Falta de apertura con su esposo / de compartir sus sentimientos Ocultando su alma de su esposo
- Involucrarse superficialmente o Aferrarse al miedo a la intimidad
- Poner el hogar o los hijos por delante de su marido Pensar en sus fracasos pasados o Tener que tener siempre el control

Maneras en que un esposo puede dañar a su esposa

- Al no perseguir emocionalmente a su esposa o Al ser pasivo o Evitar el conflicto con su esposa
- Al anteponer su trabajo, deportes, pasatiempos, ministerio a su esposa o Ser negativo y crítico o Comparar a su esposa con otras mujeres
- Echando la culpa y no asumiendo la responsabilidad de los fracasos
- Al ser duro y exigente o Usar la ira para controlar

- Al no asumir la responsabilidad y dejar que su esposa se encargue de las cosas o Dando el tratamiento de silencio
- Toma a la ligera los temores, sentimientos o luchas de su esposa.

Entendiendo el Impacto de Nuestras Ofensas

Cuando nos damos cuenta de que hemos lastimado a nuestra pareja, generalmente queremos decir "lo siento" y distanciarnos lo más rápido posible del daño. Esperamos poder centrarnos en el futuro y olvidar el pasado. Llegados a este punto, tenemos dos opciones para hacer frente al daño que hemos causado.

Lo siento

La palabra transmite un sentimiento de arrepentimiento. Por lo general, lo decimos en el contexto de: "Quítate de mi espalda, sé que te lastimé y nunca más volví a sacar el tema". Cuando enviamos este mensaje a nuestro cónyuge, en realidad estamos diciendo: "No quiero ver el daño que te he hecho. Estoy más preocupado por mí mismo". Por lo general, no queremos enfrentar las consecuencias de lo que hemos hecho. A menudo nos sentimos impotentes y queremos escapar de toda la situación.

El problema de decir "lo siento" es que no aborda el problema real y, por lo tanto, no abre la puerta para la curación y la restauración.

Entiendo

Las Escrituras nos instruyen a 'confesar' cuando hemos pecado.

Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo y nos perdonará nuestros pecados y nos purificará de toda maldad. Si decimos que no hemos pecado, lo hacemos pasar por un mentiroso y su palabra no tiene lugar en nuestras vidas. n 1 Juan 1:9-10

Por tanto, confesaos vuestros pecados unos a otros y orad los unos por los otros, para que seáis sanados. La oración de un hombre justo es poderosa y eficaz. - Santiago 5:16

La palabra "confesar" significa decir lo mismo acerca de lo que ha sucedido. . Según el Diccionario Webster: confesar es "... Literalmente decir lo mismo, estar de acuerdo, confesarse admitiéndose culpable de lo que se le acusa, resultado de una condena interior".

Tiene la idea de ser impactado completamente por lo que le he hecho a mi cónyuge. Viéndolo y sintiéndolo desde su punto de vista, no desde mi punto de vista. Es ponerme en sus zapatos. Es sentir el dolor de mi pareja como si fuera el propio.

La razón por la que Dios envió a Natán a David para contarle la historia de que el cordero había sido arrebatado al pobre hombre fue para que David se pusiera en los zapatos de ese pobre hombre. Dios sintió que era importante que David viera el daño que había hecho. Cuando David vio la injusticia contra el pobre hombre, "se enfureció contra él". Cuando Natán dijo: "Tú eres el hombre". David lo consiguió.

Entra en el dolor de tu pareja

Invita a tu pareja a compartir su dolor y dolor contigo. *¿Cómo puedes entrar en su dolor si no estás dispuesto a escuchar su historia? Entrar en su dolor no se trata solo de pedir perdón: se trata de abrazar su dolor y permitirles compartir lo que realmente sienten.*

Una verdadera actitud de arrepentimiento se produce cuando "sentimos" nuestras ofensas a través de los ojos y las emociones de nuestra pareja. Si realmente queremos el perdón de nuestro cónyuge, debemos comunicar a través de nuestro espíritu que comprendemos cuán profundamente lo hemos herido.

A nuestra pareja puede resultarle difícil perdonarnos por completo hasta que vea que entendemos lo profundamente que la hemos herido. Quieren ver que realmente "lo entendemos" al ver un cambio en nuestra actitud y acciones.

Escribe una carta

Considere escribir una carta a su cónyuge compartiendo cómo entiende el daño que le ha causado. Comparta cómo sus miedos, su ira, sus capas protectoras, el vivir fuera de sus zanjass y sus acciones específicas los han herido.

Dependiendo de la condición de su relación matrimonial, es posible que desee buscar consejo sobre la sabiduría de darles la carta. Incluso si este no es el mejor momento para dárselo, este sigue siendo un buen ejercicio para que puedas entender su dolor.

En busca del perdón

Una vez que comprendemos el daño que le hemos hecho a nuestra pareja y lo que le han costado nuestras acciones, debemos confesar nuestro pecado y buscar su perdón. Cuando hacemos daño a nuestro cónyuge, nos endeudamos con él porque le debemos amor, no daño.

Cuando confesamos y buscamos el perdón, estamos pidiendo que la deuda que tenemos con ellos sea cancelada. Necesitamos ser liberados de la deuda.

Que no quede ninguna deuda pendiente, sino el de amarse los unos a los otros, porque el que ama a su prójimo ha cumplido la ley. - Romanos 13:8, NIV

Pedir perdón

Pedir perdón es más que decir las palabras correctas. Las palabras correctas surgirán de los motivos correctos y las actitudes correctas como resultado de "entenderlo". Si tu actitud es de culpa o irritación personal, tus esfuerzos seguramente fracasarán. Tu enfoque debe estar en tu parte de la ofensiva.

Las palabras correctas deben llamar la atención solo sobre tus ofensas, no sobre la ofensa de tu pareja.

No esperes ni exijas perdón. Ten un espíritu de súplica de misericordia. Esté dispuesto a darle a su cónyuge tiempo y espacio para llegar a un lugar en el que esté dispuesto a ofrecer perdón.

Debes cambiar tu enfoque de cómo las acciones de tu cónyuge te han lastimado, a asumir la responsabilidad de cómo tus acciones y actitudes han lastimado a tu cónyuge.

"¿Por qué miras la paja de aserrín en el ojo de tu hermano y no prestas atención a la viga en tu propio ojo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: "Déjame sacarte la paja de tu ojo", cuando todo el tiempo hay una viga en tu propio ojo? Hipócrita, saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para quitar la paja del ojo de tu hermano." - Mateo 7:3-5, NVI

Tus palabras deben ser breves, precisas y profundamente sinceras.

Ejemplo: "Dios me ha convencido de cómo te he ofendido al..." (Identifique específicamente lo que ha hecho). No merezco tu perdón, pero ¿serías capaz de perdonarme por lo que he hecho contra ti?" (Si la respuesta aún no es, espere amablemente).

Pedir perdón es más que decir las palabras correctas. Nuestro mensaje a nuestro cónyuge proviene de nuestra capacidad de escuchar el dolor de nuestra pareja con nuestros oídos, ojos y corazón. Cuando "lo entendemos" estamos comunicando a través de nuestras palabras, tono de voz y no verbal (actitud, motivos y lenguaje corporal) que "lo entendimos".

Cómo nos comunicamos

Palabras reales 7%. - No verbal 55%. - Tono de voz 38%

El propósito de buscar el perdón

El propósito principal de pedir perdón no es restaurar su matrimonio, sino más bien restaurar una relación correcta con Dios y hacer que sus caminos sean agradables a Él.

Pedir perdón no restaura automáticamente la relación rota con tu pareja. Pedir perdón simplemente elimina los obstáculos del pasado para que se pueda construir una nueva relación.

La Verdadera Confesión Conduce al Cambio

Si realmente "lo entendemos" y entendemos el daño que le hemos hecho a nuestro Compañero, no vamos a querer seguir haciéndoles daño. El resultado será un compromiso para cambiar nuestras acciones y actitudes.

Aunque te haya causado tristeza con mi carta, no me arrepiento. Aunque me arrepentí —veo que mi carta te dolió, pero solo por un corto tiempo—, sin embargo, ahora soy feliz, no porque te hayas arrepentido, sino porque tu tristeza te llevó al arrepentimiento. Porque os entristecisteis como Dios quería, y así no fuisteis dañados de ninguna manera por nosotros. La tristeza según Dios trae arrepentimiento que conduce a la salvación y no deja arrepentimiento, pero la tristeza mundana trae la muerte. Mirad lo que esta tristeza piadosa ha producido en vosotros: ¡qué fervor, qué ansia de aclararos, qué indignación, qué alarma, qué anhelo, qué preocupación, qué prontitud para que se haga justicia! En todo momento habéis demostrado que sois inocentes en este asunto. - II Corintios 7: 8-11

Las Escrituras dicen que es la tristeza piadosa la que lleva al arrepentimiento. El arrepentimiento significa que uno iba en una dirección, pero ahora va en la dirección opuesta.

La tristeza piadosa se produce cuando nuestro enfoque está en las heridas de nuestro cónyuge, lo que resulta en nuestro anhelo genuino por su curación. La tristeza piadosa nos motiva a cambiar nuestro comportamiento pecaminoso hacia nuestro cónyuge por uno que honre a Dios y a nuestro cónyuge.

La tristeza piadosa llega cuando examinamos nuestros pensamientos, actitudes y acciones desde el punto de vista de Dios. ¿Cómo ve Dios lo que he hecho que ha contribuido al dolor de mi cónyuge?

Pregúntale a tu cónyuge qué cambios puedes hacer para reconstruir la confianza y la curación. ¿Qué cambios necesitas hacer para mostrar tu compromiso con tu pareja, que "lo entiendes" y que no quieres seguir haciéndole daño? Haz una lista de las cosas que te comprometerás a cambiar con la ayuda de Dios para traer sanidad.

No puede haber sanación ni se puede reconstruir la confianza, sin un compromiso de cambio en sus actitudes, acciones y hábitos.

Reconstruir la confianza

No te sorprendas si tu pareja no puede o no está lista para perdonarte. Durante este tiempo, cumple con todas tus responsabilidades hacia tu pareja o ex pareja.

Es más difícil ganar a un hermano ofendido que a una ciudad fuerte. - Proverbios 18:19, NIV

El hecho de que le hayamos pedido perdón a nuestro cónyuge no significa que nuestro cónyuge no tendrá dificultades para confiar en nosotros. Nuestro cónyuge ha sido profundamente herido, lo que ha hecho que construyan un muro para no ser lastimados. Por lo general, este muro no cae de una sola vez. El muro se derrumba ladrillo a ladrillo en la medida en que se sienten seguros.

Para algunas parejas, puede ser muy difícil reconstruir la confianza debido a las relaciones pasadas. Tal vez durante sus primeros años, tuvieron padres que los decepcionaban continuamente o padres con los que no podían contar. No contaban con un entorno seguro en el que pudieran desarrollar una confianza sana.

Para que se reconstruya la confianza, se debe permitir que la pareja herida esté enojada por el dolor que ha experimentado, ¿cómo puede perdonarte si no se le ha permitido enfrentar su dolor?

La confianza no se puede reconstruir si ambos miembros de la pareja no son 100% honestos el uno con el otro. Este es el momento para que ambos miembros de la pareja sean reales y compartan cómo se sienten realmente y qué está sucediendo dentro de ellos.

Consideraciones para buscar el perdón

Sed amables y misericordiosos los unos con los otros, perdonándoos unos a otros, así como Dios os perdonó a vosotros en Cristo. - Efesios 4:32

- Pídele a Dios que abra tus ojos, oídos y corazón a la forma en que has herido a tu pareja.

Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; Pruébame y conoce mis pensamientos ansiosos. Mira si hay en mí algún camino ofensivo, y guíame por el camino eterno. - Salmos 139:23-24

- Pregúntale a tu pareja cómo la has herido con tus actitudes y acciones.
- Asegúrate de tener la actitud y los motivos correctos para buscar el perdón, una buena manera de saber si tu motivo es correcto, es ver cómo respondes si no están dispuestos a perdonarte.
- Pídele a Dios que te perdone.
- Busca el perdón de tu pareja.
- Haga hincapié en que no está buscando el perdón solo para restaurar el matrimonio [aunque te gustaría que se restaurara], sino obedecer a Dios y ser la persona que Dios quiere que seas, independientemente de lo que suceda en el matrimonio. Al buscar el perdón, demuestre humildad y sensibilidad. No te justifiques y evita cualquier insinuación de culpar a tu pareja. Explique cuán profundamente sus ofensas deben haber lastimado a su pareja.
- Busca el perdón de tus suegros.

- Cualquier ofensa de tu parte hacia tu pareja será sentida profundamente por sus padres. Por lo general, toman partido en contra de usted, lo que dificulta una posible restauración del matrimonio.
- Busca el perdón de tus hijos.

No solo lastimamos a nuestro cónyuge, sino que también lastimamos a nuestros hijos cuando nos herimos el uno al otro. Esté dispuesto a humillarse y reconocer el orgullo, las prioridades equivocadas, la insensibilidad, la impaciencia, la ira, la falta de liderazgo espiritual y el fracaso para satisfacer sus necesidades reales.