

Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

## Seminario – Nivel 1 – La Familia

### Sesión 7 – La Sanidad Interior en la Pareja<sup>1</sup>

#### Texto Clave:

**Quitaos** de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería, maledicencia y toda malicia. Antes **sed bondadosos** unos con otros, **misericordiosos**, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo. (Efesios 4:31-32)

#### INTRODUCCIÓN

Parte de ser creados en la imagen de Dios es n/ capacidad para el \_\_\_\_\_.

**Dios es amor**, y todo aquel que ama es de Dios y conoce a Dios. (1 Juan 4:8 Dios Habla Hoy)

Es decir, somos como Dios en el sentido de que somos capaces de:

- \_\_\_\_\_ amados.
- \_\_\_\_\_ amados.
- \_\_\_\_\_ amor.

Es más, para desarrollarnos en personas \_\_\_\_\_, equilibradas y contentas, necesitamos ser amados, sentirnos amados y dar amor.

No obstante, si primero no hemos \_\_\_\_\_ amor, es imposible \_\_\_\_\_ amor.

Y, no solamente eso, si no has aprendido a recibir amor de \_\_\_\_\_, probablemente te será difícil aprender a recibir amor de \_\_\_\_\_.

El mejor matrimonio sucede cuando ambas personas han alcanzado \_\_\_\_\_ emocional, están creciendo en \_\_\_\_\_ y están \_\_\_\_\_ juntos.

Solamente personas independientes son capaces de \_\_\_\_\_ amor.

Por ejemplo:

“Te amo, porque me haces sentir tan feliz.” – Persona \_\_\_\_\_, egocéntrica.

“Te amo, aún cuando te haces el imbécil.” – Persona \_\_\_\_\_ dependiente.

“Te amo, porque quiero hacerte feliz a ti.” – Persona \_\_\_\_\_ dependiente.

<sup>1</sup> Basado en las series “Doctrina “ y “Seminario” de Cesar Castellanos.

Otro ejemplo:

Una persona nota que su pareja está de mal humor.

Persona \_\_\_\_\_:

- Insiste en preguntar por qué está tan triste y en alegrarle el día, o
- Se aleja enojado pensando, “¿Por qué siempre tiene que estar así?”, o
- Se siente culpable. “¿Qué habré hecho yo para que se ponga así?”

Persona \_\_\_\_\_:

- Piensa, “Está teniendo un mal día. Lo dejo tranquilo. Mañana ya estará bien otra vez.”

Persona \_\_\_\_\_:

- Le dice, “Parece que estás teniendo un mal día. Si quieres hablar, aquí estoy.” Y luego lo deja tranquilo, hasta que haga una señal de querer hablar.

Por otro lado, todos tenemos áreas de dependencia en n/ vidas que necesitan ser \_\_\_\_\_.

Todos hemos experimentado faltas de amor que \_\_\_\_\_ n/ capacidad de amar de verdad.

### **A. CAUSAS QUE CONLLEVAN A UN ESPÍRITU HERIDO**

*Al enfermo lo levanta su ánimo, pero al **ánimo decaído**, ¿quién podrá levantarla?  
(Proverbios 18:14 – Dios Habla Hoy)*

Algunas de las causas más comunes del “ánimo decaído” son:

#### **1. El \_\_\_\_\_**

La causa general del rechazo es la falta de \_\_\_\_\_ amado.

Sentimientos de rechazo pueden ser producidos por:

- La mamá no \_\_\_\_\_ el embarazo.
- El bebé no es \_\_\_\_\_ por uno de los padres, por su sexo o por la situación económica o laboral de la pareja.
- Preferencia de los padres con \_\_\_\_\_ hijo.
- Ser avergonzado públicamente.
- No recibir afirmación por tener sus \_\_\_\_\_ gustos, sueños, ideales, etc. distintos de sus padres.
- No recibir \_\_\_\_\_ por sus logros.
- No ser perdonados con facilidad. (No recibir \_\_\_\_\_).
- Uno de los padres no tiene tiempo para el niño o \_\_\_\_\_ sistemáticamente una necesidad genuina.

## 2. La \_\_\_\_\_

La ira es una muestra de debilidad, y es más común entre los hombres, porque es una reacción al sentido de impotencia ante lo que perciben como una \_\_\_\_\_ de autoridad.

Muchas veces las explosiones fuertes o violentas de la ira expresan una gran frustración con uno \_\_\_\_\_ o un gran sentido de culpabilidad que ahora \_\_\_\_\_ sobre otra persona.

Siempre que nosotros u otra persona manifieste una emoción desmedida ante alguna circunstancia, puede ser ira, tristeza, aislamiento, etc., este hecho señala una \_\_\_\_\_ sin sanar en el corazón.

**Quitaos** de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería, maledicencia y toda malicia. Antes **sed bondadosos** unos con otros, **misericordiosos**, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo. (Efesios 4:31-32)

## 3. \_\_\_\_\_ al otro

La tendencia del ser humano es justificarse a sí mismo y echar la culpa a los demás:

- \_\_\_\_ eres el culpable.
- Tú me hiciste; \_\_\_\_ me dijiste.
- \_\_\_\_ no me amas; tú no me quieres, etc.

*El hombre respondió, "La **mujer** que [**Tú**] me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí." (Génesis 3:11)*

Sin embargo, es una importante señal de madurez saber reconocer nuestros \_\_\_\_\_.

*El que **oculta** sus pecados **no** prosperará,  
Pero el que los **confiesa** y **se aparta** de ellos alcanzará **misericordia**. (Proverbios 28:13)*

Los problemas financieros, la disciplina de los hijos, la armonía del hogar, etc., son responsabilidades de \_\_\_\_\_ cónyuges, y simplemente no vale echar la culpa al otro si algo no va bien.

## 4. Las Palabras \_\_\_\_\_

- \_\_\_\_\_, cinismo
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_, menosprecio
- Recordar \_\_\_\_\_ del pasado

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

*Si alguno cree ser religioso, pero no sabe poner freno a su **lengua**, se engaña a sí mismo y su religión **no** sirve de **nada**. (Santiago 1:26)*

*Todos cometemos muchos errores; ahora bien, si alguien no comete ningún error en lo que **dice**, es un hombre perfecto, capaz de controlar todo su cuerpo. Cuando ponemos freno en la boca a los caballos para que nos obedezcan, controlamos todo su cuerpo.*

*Y fijaos también en los barcos: aunque son tan grandes y los vientos que los empujan son fuertes, los pilotos, con un pequeño timón, los guían por donde quieren.*

*Lo mismo pasa con la **lengua**; es una parte muy pequeña del cuerpo, pero es capaz de **grandes** cosas. ¡Qué bosque tan grande puede quemarse por causa de un pequeño fuego!*

*Y la lengua es un **fuego**. Es un mundo de maldad puesto en nuestro cuerpo, que contamina a toda la persona. Está encendida por el infierno mismo, y a su vez hace arder todo el curso de la vida...*

*Nadie ha podido dominar la lengua. Es un mal que no se deja dominar y que está llena de **veneno** mortal... (Santiago 3:2-6,8 – DHH)*

Si hemos herido a n/ cónyuge con n/ palabras, debemos tomar en serio el daño que les hemos causado y pedir \_\_\_\_\_.

#### 5. \_\_\_\_\_ Físico

Por desgracia hay padres que han maltratado a sus hijos y maridos que maltratan a sus mujeres.

Dios dice lo siguiente a la mujer despreciada:

**No tengas miedo**, no quedarás en ridículo; no te insultarán ni tendrás de qué avergonzarte. **Olvidarás** la vergüenza de tu juventud y no te acordarás más de la deshonra de tu viudez.

*Porque tu Creador te tomará por **esposa**. Su nombre es Señor Todopoderoso; tu Redentor es el Dios Santo de Israel, el Dios de toda la tierra.*

*Eras como una esposa joven **abandonada** y afligida, pero tu Dios te ha vuelto a **llamar** y te dice... (Isaías 54:4-6 - DHH)*

Dios dice que Él mismo es el verdadero \_\_\_\_\_ de la mujer menospreciada y desechada. Él te recogerá, te protegerá y será tu \_\_\_\_\_.

## **B. LA SANIDAD DE LAS EMOCIONES**

Si por algo que hemos estudiado hoy reconoces que necesitas sanidad, aquí hay unos pasos que puedes seguir:

1. \_\_\_\_\_

Porque **si perdonáis** a los hombres sus ofensas, **os perdonará** también a vosotros vuestro Padre Celestial;

Mas **si no perdonáis** a los hombres sus ofensas, **tampoco** vuestro Padre **os perdonará** vuestras ofensas. (Mateo 6:14-15)

Perdonar NO es:	Perdonar Sí es
- Un Sentimiento	- Una _____
- Justicia	- _____
- Olvidar	- No _____ al culpable

Perdonar es reconocer el mal que aquella persona te ha hecho, sin justificarle, y también \_\_\_\_\_ cómo ese mal te ha herido.

Luego decides no \_\_\_\_\_ a tenerlo en cuenta.

Perdonar es el \_\_\_\_\_ paso hacia la sanidad.

2. \_\_\_\_\_ (Cambiar el “chip”)

Renuncia a seguir pensando en las \_\_\_\_\_ que aquella cosa te ha provocado.

Renuncia a la amargura, al resentimiento, a la \_\_\_\_\_, al odio o a la rebeldía.

*Si **confesamos** nuestros pecados, Él es fiel y justo para **perdonar** nuestros pecados y **limpiarnos** de toda maldad. (1ª Juan 1:9)*

Pide a Dios que Él te perdone tu amargura y falta de perdón y que te \_\_\_\_\_.

Luego, cambia tu \_\_\_\_\_.

*Por lo demás, hermanos, todo lo que es **verdadero**, todo lo **honesto**, todo lo **justo**, todo lo **puro**, todo lo **amable**, todo lo que es de **buen nombre**; si hay **virtud** alguna, si algo **digno** de alabanza, en esto pensad. (Filipenses 4:8)*

3. \_\_\_\_\_ a ti mismo

Ahora, pues, **ninguna condenación** hay para los que están en Cristo Jesús...

¿Quién acusará a los escogidos de Dios? **Dios** es el que **justifica**.

¿Quién es el que condenará?... (Rom 8:1,33-34)

*Por Su amor...y gracia...nos hizo **aceptos** en el Amado [Jesús]. (Efesios 1:5-6)*

Si Jesús te ha perdonado, te ha lavado y te ha \_\_\_\_\_ tal como eres, ¿quién eres tú para condenarte a ti mismo?

4. Acércate a Jesús, y \_\_\_\_\_ Su amor.

Jesús dijo:

*Venid a **mí** todos los que estáis **trabajados** y **cargados**, y Yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros y aprended de Mi, que soy manso y humilde de corazón, y hallaréis **descanso** para vuestras almas, Porque mi yugo es fácil y ligera mi carga. (Mateo 11:28-30)*

La Biblia también dice:

*No tenemos un sumo sacerdote [Jesús] que no pueda **compadecerse** de nuestras **debilidades**, sino uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado.*

***Acerquémonos**, pues, confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar **misericordia** y hallar **gracia** para el oportuno socorro. (Hebreos 4:14-16)*

Así que, acércate a Jesús, *cual niño acercándose a su Padre*, y entrégale tu

\_\_\_\_\_  
Y, acepta Su \_\_\_\_\_.

### C. ACEPTA A TU PAREJA

Acepta la \_\_\_\_\_ de Dios sobre tu matrimonio. Dios \_\_\_\_\_ se equivocó al permitir que te casaras precisamente con él/ella.

Dios dice:

*Sabemos, además, que a los que **aman** a Dios, **todas las cosas los ayudan a bien**, esto es, a los que conforme a Su **propósito** son llamados. (Romanos 8:28)*

Así que, \_\_\_\_\_ a tu pareja, y busca a Dios para la sanidad que \_\_\_\_\_ necesitáis.

La única excepción sería cuando hay \_\_\_\_\_ continuo.

### CONCLUSIÓN - MINISTERIO

Todos fuimos creados con la capacidad y necesidad de ser amados, \_\_\_\_\_ amados y de dar amor.

Para poder dar amor, no obstante, tenemos que haber \_\_\_\_\_ amor primero.

Sin embargo, muchas veces, las heridas de nuestra \_\_\_\_\_ han minado nuestra capacidad para sentirnos amados.

Por lo tanto, para madurar como esposo y saber dar un amor genuino a mi pareja, necesito \_\_\_\_\_ de estas heridas.

Esta sanidad la podemos recibir a través de perdonar a los que nos han hecho daño, de cambiar nuestra actitud, de perdonarse a uno mismo y sobre todo de acercarse al Padre de \_\_\_\_\_.

### **APLICACIÓN**

Pide a Dios que te muestre en qué aspectos sigues comportándote de manera dependiente, y que te revele dónde necesitas sanidad.

Luego, pon en práctica los 4 pasos hacia la sanidad emocional, y compártelo con alguien de confianza de tu célula.

**REPASO DE LA LECCIÓN**

Mi Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

1. ¿Cuáles 3 capacidades tenemos por el hecho de ser creados a la imagen de un Dios de amor?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_

2. ¿Qué necesitamos recibir primero para luego ser capaces de dar amor a otros?

\_\_\_\_\_

3. Si no recibí mucho amor de pequeño, ¿cómo podría afectar eso a mi matrimonio?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. Da unos ejemplos de cosas que podrían causar un sentido de rechazo en alguien:

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_

5. Si de repente exploto con rabia o me echo a llorar por una mera tontería sin importancia, ¿qué dice eso sobre mí?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

6. Según Santiago 3:8, ¿qué es un mal lleno de veneno mortal?

\_\_\_\_\_



7. ¿Cuáles son algunos buenos pasos a seguir por alguien que necesita sanidad emocional?

- a) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

8. Si alguien de tu célula te comenta creer haberse casado con la persona equivocada, ¿qué le dirías?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---