



Mi Nombre: _____

Fecha: _____

Seminario – Nivel 1 – La Familia

Sesión 7 – La Sanidad Interior en la Pareja¹

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 amor.

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:

- Ser amados.
- Sentirnos amados.
- Dar amor.

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

No obstante, si primero no hemos recibido amor, es imposible dar amor.

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

Por lo tanto, la mayoría de los problemas que tienen los casados para recibir el amor de sus cónyuges y expresar su propio amor surgen de las heridas de su niñez. La falta de afecto familiar, amor o reconocimiento dejan un vacío en el corazón, y aunque pasen los años, este vacío continúa.

A más y más, tenemos la tendencia de llenar este vacío con otras cosas.

Construimos cisternas rotas que no son capaces de contener el agua.

Es decir, buscamos maneras equivocados para satisfacer n/ necesidades.

Pero, estas maneras nunca acaban de satisfacernos, nunca acaban de llenar el vacío de amor que tenemos dentro.

Así también, muchas personas llegan al matrimonio creyendo que el matrimonio llenará este vacío.

Muchos llegan al matrimonio esperando que el matrimonio les hará olvidar todo lo que han sufrido en la vida.

¿Pero, es el matrimonio la solución para el corazón sediento de amor?

Al contrario, ¿no es extraño que los que más desesperadamente están buscando el amor al casarse, más dificultades tienen en el matrimonio?

¿Por qué será?

¹ Basado en las series “Doctrina “ y “Seminario” de Cesar Castellanos.

¿Os acordáis de lo que dijimos la sesión pasada?

El mejor matrimonio sucede cuando ambas personas han alcanzado independencia emocional, están creciendo en interdependencia y están madurando juntos.

Solamente personas independientes son capaces de dar amor. *Personas dependientes están demasiado necesitadas de afecto y afirmación para ser libres para dar amor ellas mismas.*

Por ejemplo:

“Te amo, porque me haces sentir tan feliz.” – Persona dependiente, egocéntrica, *busca satisfacer su propia necesidad de amor.*

“Te amo, aún cuando te haces el imbécil.” – Persona independiente, *ama independientemente de lo que hace el otro; es un amor incondicional.*

“Te amo, porque quiero hacerte feliz a ti.” – Persona interdependiente, *busca satisfacer las necesidades de los otros.*

¿Entendéis un poco lo que estoy intentando decir?

Otro ejemplo:

Una persona nota que su pareja está de mal humor.

Persona dependiente:

- 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 independiente:

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

Persona interdependiente:

- 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 sanadas.

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

A veces, estas heridas pueden ser más allá de n/ memoria, ya sea porque sucedieron antes de n/ capacidad de recordar o porque fueron tan dolorosas o confusas que n/ mentes las han reprimido.

¿Sabéis cual es la diferencia entre olvidar algo y reprimirlo?

¿Realmente podemos olvidar algún suceso que era importante para nosotros?

¿El tiempo realmente cura las heridas?

¿Cómo es que muchas veces con el paso del tiempo el dolor se reduce o se va completamente por sí solo?

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 Rechazo

La causa general del rechazo es la falta de sentirse amado.

Por eso es muy importante que ambos padres se esfuercen en sobremanera para que cada hijo se sienta deseado y especial.

Igualmente importante es que marido y mujer muestren abiertamente su amor mutuo delante de los hijos.

Sentimientos de rechazo pueden ser producidos por:

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

2. La Ira

La ira es una actitud descontrolada en el carácter del individuo.

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 pérdida de autoridad, *ya sea en el hogar o en el ministerio o trabajo.*

Este sentido de impotencia le hiere su ego, y en su desesperación se pone furioso.

Recomiendo la película española muy galardonada "Te Doy Mis Ojos" a todos lo que han tenido un problema alguna vez con la ira, o que han conocido alguna vez a alguien con este problema.

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

[Historia de "Citizen X – Ciudadano X", una película de un asesino en serie en Rusia con Donald Sutherland: Col. Fetisov (Sutherland) se extraña de la reacción tan airada del Secretario del Partido ante un homosexual y realiza una investigación secreta por su cuenta. Resulta que el propio Secretario era homosexual y pedófilo.]

Siempre que nosotros u otra persona manifieste una emoción desmedida ante alguna circunstancia, puede ser ira, tristeza, aislamiento, etc., este hecho señala una herida 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. Culpar al otro

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

- Tú eres el culpable.
- Tú me hiciste; tú me dijiste.
- Tú 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)*

Es decir, según Adán, su mujer Eva y Dios eran los dos culpables, no él.

Así que Adán era el primer “víctima” de sus circunstancias.

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

*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 ambos cónyuges, y simplemente no vale echar la culpa al otro si algo no va bien.

4. Las Palabras Hirientes

¿Qué tipos de palabras hirientes pueden decirse los esposos en algún momento dado?

- Sarcasmo, cinismo
- Maldición
- Burla, menosprecio
- Recordar errores del pasado
- _____
- _____
- _____

¿Cuántos pueden recordar alguna palabra hiriente que alguien te dijo hace 5 años?
¿Hace 10 años? ¿Hace 20 años? ¿Hace 30 años?

*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 perdón.

5. Maltrato Físico

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

Nuevamente recomiendo la película “Te Doy Mis Ojos”, aunque tiene alguna escena con una humillación un poco fuerte.

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 esposo de la mujer menospreciada y desechada. Él te recogerá, te protegerá y será tu Sanador.

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. Perdonar

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)

Deja que el Espíritu Santo te escudriñe y te muestre, si hay alguien a quién necesitas perdonar.

Perdonar NO es:	Perdonar Sí es
- Un sentimiento	- Una <u>decisión</u>
- Justicia	- <u>Liberación</u>
- Olvidar	- No <u>recordarlo</u> al culpable

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

Luego decides no volver a tenerlo en cuenta.

Perdonar es el primer paso hacia la sanidad.

2. Arrepentimiento (Cambiar el “chip”)

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

Renuncia a la amargura, al resentimiento, a la ira, 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 limpie.

Luego, cambia tu actitud.

Pide a Jesús un lavado del corazón y del cerebro.

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. Perdónate 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 aceptado tal como eres, ¿quién eres tú para condenarte a ti mismo?
¿Acaso te crees superior a Dios?

4. Acércate a Jesús, y recibe 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 dolor.
Y, acepta Su paz.

C. ACEPTA A TU PAREJA

Acepta la soberanía de Dios sobre tu matrimonio. Dios no se equivocó al permitir que te casaras precisamente con él/ella.

La mayoría de las crisis matrimoniales que terminan en divorcio se deben en parte en que uno de los dos, o ambos, han consentido la idea de que se casaron con la persona equivocada.

Sin embargo, 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)
Es decir, incluso el hecho que estás casado con tal persona es algo que Dios va a usar para tu bien y para que tú puedas realmente alcanzar ese propósito que Él tuvo contigo en el día de tu creación.

Así que, acepta a tu pareja, y busca a Dios para la sanidad que ambos necesitáis.

La única excepción sería cuando hay abuso continuo.

CONCLUSIÓN - MINISTERIO

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

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

Sin embargo, muchas veces, las heridas de nuestra niñez han minado nuestra capacidad para sentirnos amados.
Por lo tanto, para madurar como esposo y saber dar un amor genuino a mi pareja, necesito sanidad 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 gracia.

Ministrar a los que quieren sanidad ahora.

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?
