

LAS CUATRO ESTACIONES DEL MATRIMONIO

Basada en el Libro de Dr. Gary Chapman
Traducido y Adaptado por: Oscar y Lizet Aguilera

LAS CUATRO ESTACIONES DEL MATRIMONIO

El Psicólogo Gary Chapman sugiere que el matrimonio se encuentra continuamente transicionando de un estado a otro. Moviéndose continuamente de una estación a otra. Quizás no anualmente, como en la naturaleza, pero si consistentemente. Algunas veces nos encontramos en el invierno- desanimados, desconectados e insatisfechos; otras veces nos encontramos en la primavera, en apertura, esperanza y anticipación. En otras ocasiones gozamos del calor del verano- cómodos, relajados y disfrutando de la vida. Después viene el otoño con incertidumbre, descuido y aprensión. El ciclo se repite varias veces a lo largo de nuestra vida matrimonial. Así como las estaciones se repiten así mismas en la naturaleza.

El propósito de este curso es describir estas estaciones recurrentes del matrimonio para ayudarles a identificar en que estación se encuentran como matrimonio y enseñarles cómo moverse de la incertidumbre del otoño o la hostilidad y frialdad del invierno hacia la esperanza de la primavera o el calor y cercanía del verano.

Veremos siete estrategias que no nos van a impedir que experimentemos el otoño o el invierno, pero nos darán pasos positivos que podemos tomar para sacar el mayor provecho de cada estación, prepararnos para la siguiente estación y mover nuestro matrimonio hacia la primavera y el verano.

Las estaciones del matrimonio van y vienen. Cada una tiene el potencial para traernos salud emocional y felicidad, y cada uno tiene sus retos. La clave está en desarrollar las habilidades necesarias para enriquecer su matrimonio en cada una de las cuatro estaciones.

A diferencia de los árboles, que se hayan víctimas del clima y otros factores, nosotros como humanos tenemos la capacidad de tomar decisiones. Podemos escoger nuestras actitudes y acciones para mejorar y fortalecer nuestro matrimonio. Podemos plantar semillas de amor y esperanza en la primavera que producirán fruto en el verano. Y podemos almacenar una bodega de buenos sentimientos y una comunicación abierta que nos prepararan para aclimatarnos a los cambios del otoño y al aire frío del invierno.

Si tú te encuentras en la estación muerta del invierno en tu matrimonio, ten ánimo, hay esperanza, muchos matrimonios al aplicar estos principios han podido florecer en su relación. Si tú te encuentras solo o sola tomando este curso y tu esposo no está dispuesto a tomarlo, vas a aprender como tomar la iniciativa para ganarte el corazón de tu esposo (a) y mover tu matrimonio hacia una estación más cálida.

Si tu matrimonio se encuentra actualmente en la primavera o el verano es muy importante que no permitas que la maleza gane terreno en tu relación. Aquí vas a

aprender como cortar las actitudes y acciones negativas y liberar a tu matrimonio para ser todo lo que Dios diseñó que fuera.

LA NATURALEZA DEL MATRIMONIO

El matrimonio entre un hombre y una mujer, sin excepción, es el ladrillo principal de construcción en la sociedad. También es cierto que matrimonios monógamos es la norma cultural universal.

Algunos por supuesto se han desviado de esta práctica como los que practican la poligamia. Pero estas excepciones no pueden borrar la norma cultural de una vida monogamia del pensamiento humano. De hecho, a pesar de la extensa aceptación del divorcio en los Estados Unidos, un censo reciente de solteros que nunca han sido casados entre los veinte y los treinta años de edad indicaron que el 87% planean casarse solo una vez. Muchos de ellos vieron a sus padres divorciarse y no desean eso para ellos mismos.

La institución social del matrimonio es, primero que nada, una relación de pacto en donde un hombre y una mujer prometen darse uno al otro en una sociedad de por vida. Así como lo cuenta la historia bíblica de la creación, Dios expreso su deseo de que "los dos serán una sola carne". La idea de una unidad, por lo tanto, es el corazón del matrimonio. Es lo opuesto a la soledad. Otra vez desde el Génesis ve os como Dios no intento que el hombre o la mujer estuvieran solos. Algo en lo profundo del hombre llora por la compañía de una mujer, y la mujer tiene el mismo deseo de intimidad con un hombre. El matrimonio fue diseñado para satisfacer esta búsqueda profunda de intimidad. De esa manera, el matrimonio no es únicamente una relación, es una relación íntima que comprende todos los aspectos de la vida: intelectual, emocional, social, espiritual y física. En una relación de matrimonio, el hombre y la mujer comparten la vida uno con el otro de la manera más profunda posible. Ellos se ven como un equipo unido, no como dos individuos que viven cerca uno del otro. Ya que el deseo y el impulso de intimidad se encuentran en el corazón del matrimonio, los individuos involucrados se mortifican o afligen cuando esta intimidad no se llega a alcanzar.

El matrimonio también es una relación con propósito. Todas las investigaciones indican que un matrimonio en unidad provee el clima más seguro y más productivo para criar hijos, por ejemplo. Aunque la procreación no es el único propósito del matrimonio. Cada persona ha sido dotada por Dios con grandes potenciales. La sociedad del matrimonio es el ambiente ideal para nutrir y desarrollar estos talentos y habilidades. Así como lo menciona el escritor del libro de Eclesiastés, " Dos son mejor que uno". Si uno cae, su amigo podrá levantarlo, ¡pero pobre del que cae y no hay ninguno que lo levante! Cada pareja ha experimentado la realidad de este principio. Dos son mejor que uno.

Los esposos y las esposas han sido diseñados para complementarse uno al otro. Cuando el hombre este débil, su esposa lo fortalece, cuando ella tropieza, allí está el para levantarla. La vida es mucho más fácil cuando dos corazones y dos mentes se comprometen a trabajar juntos para enfrentar los retos de la vida.

LA NATURALEZA ESCENCIAL DEL MATRIMONIO

COMPROMISO

UNIDAD

INTIMIDAD

PROPOSITO

COMPLEMENTARSE

Después de 22 años de matrimonio, al ver hacia atrás, podemos darnos cuenta que muchas de las cosas que hemos alcanzado nunca lo hubiéramos podido hacer si no fuera por la ayuda y el apoyo de mi esposa. Y viceversa. Esto nos da una gran satisfacción. Juntos nos hemos comprometidos a buscar y seguir el plan de Dios para nuestras vidas. Nos ayudamos a descubrir nuestros dones únicos y nos animamos a usar estas habilidades para servir a Dios y poder llevar a cabo nuestras más grandes metas. Nuestra relación matrimonial fortalece la efectividad con la que servimos a Dios.

ADAPTANDONOS A LOS CAMBIOS DE ESTACION

Las relaciones matrimoniales están cambiando constantemente. Las actitudes cambian, las emociones fluctúan, la manera en que los esposos se tratan menguan y fluyen entre amorosamente y no tan amorosamente.

Algunas veces el cambio está más allá de nuestro control. Por ejemplo, cuando a una esposa le dijeron que tenía cáncer, este diagnóstico cambio la fábrica de sus vidas y su relación. Ellos pudieron adaptarse a la situación, pero no pudieron controlarla. Lo mismo sucedió cuando a Roberto, un miembro de la Seguridad Nacional, fue enviado a una zona de guerra justo al otro lado del mundo. Ellos pudieron adaptar, pero sus circunstancias estaban fuera de su control. Cuando a John y Carol se dieron cuenta que su mama ya no podía vivir sola, ellos tuvieron que responder y hacer cambios de los que no tenían el control. La vida está llena de cambios inesperados. Lo único que podemos escoger como pareja es como respondemos a estos cambios.

Algunos cambios los creamos nosotros mismos, pero muchas veces con consecuencias inesperadas. Cuando Ken y Melinda se mudaron a la ciudad de Kansas después de vivir cerca de su familia por 10 años, esto creo un sin número de cambios que ahora ellos tenían que enfrentar juntos.

Las decisiones que tomamos acerca de nuestra vocación, la educación de nuestros hijos, cuando nos involucramos en actividades civiles o en la iglesia u otras áreas de la vida esto crea cambios que afectan nuestra relación matrimonial. La manera en que la pareja proceden a estos cambios determinara la calidad de su matrimonio

En el mundo natural, las cuatro estaciones son creadas por ciertos cambios inevitables que ocurren cuando la tierra cambia su axis y gira alrededor del sol. De igual manera, los cambios que enfrentamos en la vida (y manera en que respondemos y procedemos a ellos) crean las estaciones del matrimonio. El nacimiento de un bebe, la muerte de un ser querido, una enfermedad, los suegros, obtener un nuevo trabajo, al perder un trabajo, las demandas del trabajo, viajes, vacaciones, aumento de peso, pérdida de peso, altos y bajas financieras, mudarse, o quedarse, depresión, desacuerdos, estados de ánimo, adolescentes, envejecimiento, envejecimiento de nuestros padres, hábitos, sexo, impotencia, infidelidad- todos estos ejemplos de situaciones y circunstancias ponen presión en el matrimonio y demandan una respuesta. Si respondemos bien, en armonía con. Nuestro conyuge, podemos mantener nuestro matrimonio en la primavera o el verano. Si no respondemos bien o si nuestra respuesta choca con la respuesta de nuestro cónyuge, vamos a sentir el frio del otoño o ser lanzados en el hielo helado del invierno- algunas veces aun antes de saber qué fue lo que nos golpeó.

Algunos cambios, como una infidelidad, ataca al mero corazón del matrimonio. Otros cambios son simplemente una parte natural de la vida, como una enfermedad, el envejecer o un nuevo trabajo. La combinación de estos tres factores. **Nuestra respuesta al cambio consiste de emociones, actitudes y acciones.** La combinación de estos tres factores es la que determinara la estación en la que nos encontremos en un momento dado.

Las cuatro estaciones, son una analogía de los cambios que ocurren en nuestra relación matrimonial. Así como experimenta os la vida con nuestros cinco sentidos- escuchar, ver, oler, tocar y comer- sentimos emociones, desarrollamos actitudes y tomamos acción. La interacción de nuestras emociones, actitudes y acciones crean la calidad de nuestra relación en las varias estaciones del matrimonio.

Se ha vuelto cada vez más popular en nuestra cultura, en los últimos cuarenta años, exaltar nuestras emociones como nuestra guía que determina nuestras acciones. No estamos diciendo que las emociones no son importantes, las emociones nos dicen cuando no está bien o bien en la relación, pero las emociones son guían a razonar y el racionamiento debe ser dirigido por la verdad si es que queremos tomar acciones constructivas. No debemos hacer un corto circuito al proceso y brincar luego luego de las emociones a las acciones sin el beneficio de la razón. Muchas parejas que han hecho esto se han encontrado en el invierno cuando pudieron haber terminado en la primavera o el verano.

EMOCIONES moderadas por la RAZON guiadas por la VERDAD= ACCION CONSTRUCTIVA

Vamos a iniciar este curso definiendo las cuatro estaciones del matrimonio. Veremos las emociones comunes, las actitudes y las acciones que crean cada estación en particular.

Quizás se van a darse cuenta en cual estación se encuentran actualmente.

Vamos a contestar un quiza para ayudarles a identificar la estación de su matrimonio. En la segunda parte de este curso vamos a presentarles 7 ideas prácticas para manejar juntos sus emociones, actitudes y acciones para moverse de una estación a la otra.

Nuestra meta es ayudarles a ti y a tu pareja a sacar el mayor provecho de la estación de su matrimonio.

LA NATURALEZA ESCENCIAL DEL MATRIMONIO

COMPROMISO
UNIDAD
INTIMIDAD
PROPOSITO
COMPLEMENTARSE

. **Nuestra respuesta al cambio consiste de emociones, actitudes y acciones.** La combinación de estos tres factores es la que determinara la estación en la que nos encontremos en un momento dado.

EMOCIONES moderadas por la RAZON guiadas por la VERDAD= ACCION CONSTRUCTIVA

PREGUNTAS DE GRUPO

1- Cree que actualmente tu matrimonio ha tenido cambios significantes que ha traído emociones negativas y conflictos en su matrimonio?

2- Si es así, que emociones, actitudes y acciones negativas puedes identificar que has permitido tu relación?

INVIERNO

¿Por qué iniciamos en el Invierno?

Es hasta cuando un matrimonio llega a esta estación en su relación que deciden buscar consejería o ayuda. No muchas parejas buscan ayuda cuando están en la estación de verano o primavera. En pocas palabras invierno se relaciona con dificultad. La vida es más difícil en el invierno que en el verano.

Los matrimonios que se encuentran en el invierno se caracterizan por su frialdad, su rudeza y amargura. Los sueños de la primavera están cubiertos por capas de hielo y en el pronóstico solo hay lluvia helada.

Si el esposo y la esposa tienen una conversación, es simplemente para hablar de logística: que van a hacer, poniéndose de acuerdo en quien y cuando harán tal cosa.

Si deciden hablar de su relación, normalmente termina en una discusión que no se resuelve.

En realidad, están viviendo vidas independientes mientras viven en una misma casa. Cada cónyuge culpa al otro por la frialdad de su relación.

¿Que ocasiona que una pareja llegue al invierno en su relación?

RIGIDEZ: La falta de voluntad de considerar la perspectiva de la otra persona y de trabajar en un acuerdo satisfactorio para ambos.

Todas las parejas enfrentan dificultades y todas las parejas tienen diferencias. Estas diferencias pueden tener que ver con finanzas, suegros, religión, o cualquier otra área de la vida. Las parejas que fallan en ponerse de acuerdo en estas diferencias se encontraran en medio del invierno – la estación del matrimonio no es creada por las dificultades de la vida, sino por la manera en que la pareja responde a esas dificultades. Cuando alguno de los cónyuges insiste en que las cosas deben ser a fuerzas a su manera, están llevando su relación al invierno.

El invierno en tu relación puede durar un mes o treinta años. Puede iniciar tres meses después de tu boda o puede golpearte en edad madura. Puede enfocarse en una sola área problemática o abarcar toda tu vida.

Como hemos hablado anteriormente, Las estaciones de tu matrimonio son acompañadas por ciertas emociones, actitudes y acciones. La interacción de estos tres factores determina si una pareja permanecerá en esta estación o se moverá de una estación a otra.

¿Cómo se ve una estación de invierno en un matrimonio?

LAS EMOCIONES DE INVIERNO

Algunas emociones de invierno son un corazón herido, rencor y desilusión. Seguido acompañados de un sentido de soledad y de rechazo.

Todas las emociones de una pareja atrapada en el invierno muestran frialdad, rudeza y amargura que toman control del matrimonio.

Un esposo en invierno diría:

“Si no fuera creyente, ya me hubiera divorciado. Sé que debo amar a mi esposa; pero ahora me encuentro emocionalmente vacío. Siento como si ella no me amara, respetara o le caigo mal. Parece que nada más me tolera. Me siento muy mal en mi matrimonio.”

Una esposa podría decir:

“Me siento decepcionada y destruida. No hablamos, solo discutimos, y nunca nos podemos poner de acuerdo para resolver nuestras diferencias. Ninguno de los dos es feliz. Estamos en desacuerdo en cómo manejar el dinero y en como disciplinar a mis hijos de mi matrimonio anterior. Él dice que el divorcio es la única solución. Yo no estoy segura.”

Dolor, rencor, desilusión, soledad, rechazo y algunas veces desesperanza son algunas de las emociones que las parejas experimentan cuando su matrimonio se encuentra en el invierno.

ACTITUDES DEL INVIERNO

Las actitudes son la manera como pensamos o interpretamos lo que experimentamos en la vida. Frecuentemente hablamos de las personas teniendo una actitud positiva o negativa. Por actitud, me refiero a la manera que una persona normalmente responde a lo que le sucede en la vida.

En el invierno, nuestra tendencia es a ver lo peor. Percibimos los problemas como algo muy grande y nuestras posiciones inflexibles. Llegamos a pensar que nuestros desacuerdos ya han llegado muy lejos y que ya no pueden resolverse. Tendemos a culpar a nuestro cónyuge por el declive en nuestra relación. (“Si tan solo el hiciera...”, “Si tan solo ella no fuera...”)

Estas actitudes dan lugar a emociones que van desde leve desánimo hasta completa desesperanza.

Después de 19 años de casados, Martha compartía con su consejero:

“Creo que he tratado de trabajar en mi matrimonio desde el principio, pero parece que todo lo que he intentado él lo ha tomado como queja. Nada ha parecido funcionar, así que empecé a cerrarme. Hemos tenido tiempos de crecimiento y de intimidad emocional, pero todo se ha centrado principalmente en lo que él ha querido y no ha incluido mis necesidades y deseos. Este patrón de comportamiento me ha dejado sin interés en las necesidades de mi esposo. Así que estoy esperando (tal vez injustamente) que el ponga energía e interés en nuestro matrimonio.

Las actitudes negativas son como un viento helado que contribuye a la estación de invierno en tu matrimonio.

ACCIONES DE INVIERNO

Nuestra tendencia natural en medio del invierno es el evitar los elementos lo más posible. Cuando el clima se vuelve helado, nos retiramos por instinto de supervivencia y esperamos a que se caliente el clima o cambie. En matrimonio en invierno, puede haber una tendencia similar de “evitar los elementos”. Las esposas pueden “retirarse” dentro de sí mismas, resguardándose, tratando de pasar esa temporada, esperando que la primavera llegue, pero sin tomar pasos positivos para llevar su matrimonio en esa dirección. Sin embargo, a diferencia de las estaciones del clima, las estaciones del matrimonio no cambian solas sin acciones positivas- a menos que cambien de mal a peor.

Si estas experimentando un invierno en tu matrimonio, tus acciones tendrán la tendencia de provocar división y destructivas. Consciente o inconscientemente, están diseñadas para lastimar a tu cónyuge. Palabras ásperas, actos violentos, o aislamiento y silencio, son algunas de las acciones del invierno.

Una mujer, pasando por invierno en su matrimonio compartió:

“Estaba tan enojada con la infidelidad de Enrique que fui al apartamento de la chica que sabía que él estaba viendo, encontré su auto, y le ponché las llantas del auto con un cuchillo de cocina. Sabía que me podían meter a la cárcel por ello, pero en el momento estaba tan enojada y sólo quería que el supiera lo profundo que era mi dolor”.

Otra mujer comento de su relación:

“Me siento triste y lastimada, aunque en otras ocasiones siento que mi esposo me ama. No estoy feliz. Quiero sentir el amor como lo sentía antes en mi matrimonio. Hemos pasado por el nacimiento de mi hijo, Mi esposo pasó por un accidente y estuvo sin empleo por tres años, nuestra casa se quemó por un incendio. Con el tiempo nos hemos alejado el uno del otro. Nos hemos vuelto negativos y nos criticamos todo el tiempo.”

En la estación de invierno en un matrimonio, la comunicación varía entre silencio y argumentos. Palabras de crítica que se hablan, todavía lastiman más la relación. El abuso verbal puede llevar al abuso físico. La parte sexual de la relación puede llegar a

convertirse en un campo de batalla y la infidelidad puede llegar a darle un golpe final a la relación.

Un matrimonio en invierno es en verdad frío, áspero y amargo. Eventualmente las parejas se alejan emocional y a veces físicamente. Pueden llegar a querer dormir en cuartos separados por no querer estar cerca el uno del otro. Sexual y emocionalmente ya están divorciados. A menos que no se tomen pasos para llevar la relación hacia el estado de primavera, puede que la pareja tome pasos para separarse o divorciarse completamente.

El invierno seguido va acompañado de sentimientos de desesperación.

El invierno puede llegar de inmediato a un matrimonio o después de 50 años de casados. Puede ocurrir varias veces. La pareja puede reconocer si están en invierno por sus emociones, actitudes y acciones.

INVIERNO	
EMOCIONES	Dolor, rencor, desilusión, soledad y sentimiento de rechazo.
ACTITUDES	Negatividad, desánimo, frustración y desesperanza.
ACCIONES	Destruyendo, palabras hirientes, no hablar y violencia
CLIMA DE LA RELACION	Desconectados, frío, áspero, amargo. Sin disposición de resolver las diferencias. No hay sentido de unidad. Sentimiento de dos personas independientes viviendo en la misma celda fría.

LO POSITIVO DEL INVIERNO

Si tu matrimonio se encuentra en el invierno, puede parecer que no tiene remedio. Pero no te des por vencido(a). Así como la gente no se queda tirada en la nieve esperando morir; de la misma manera, no hay razón para que aceptes con pasividad la frialdad de un matrimonio en invierno.

Hay una salida, y esta inicia con esperanza.

La frialdad del invierno frecuentemente estimula el deseo de sanar y de tener mejor salud. Son los enfermos quienes buscan al médico y encuentran salud. Un matrimonio en invierno llevara a la pareja a un estado de desesperación suficiente para romper el silencio y buscar ayuda con un consejero. **“Buscad y hallareis” Mateo 7:7**

A través del proceso de sanidad, las parejas experimentan el lado positivo del invierno. Como dijo un esposo:

“Nos dimos cuenta que a través del dolor descubrimos nuestras raíces, afirmamos nuestra fe y crecimos en carácter” Con frecuencia son las dificultades en la vida, las que producen paciencia y perseverancia. Dios puede usar los inviernos en los matrimonios para bien de nosotros.

El trabajar en la relación en una condición de invierno no es divertido, pero las parejas que perseveran y empiezan a tomar pasos positivos para mejorar su matrimonio, se vuelven más fuertes, más comprometidos a su relación y más capaces para trabajar y resolver sus diferencias.

Cuando las fallas que te llevan al invierno son confesadas y perdonadas, el perdón crea el espacio necesario para el amor.

“El amor cubre multitud de pecados” 1 Pedro 4:8

En medio del dolor y el aislamiento, multitud de parejas han encontrado el potencial de una sanidad profunda y aún una intimidad más profunda.

Las cicatrices del fracaso son un recordatorio del pecado, una necesidad desesperada de perdón y del poder sanador para salvar. La buena noticia es que el perdón y el poder de Dios siempre están disponibles para quienes lo buscan. Cuando dos personas eligen amar nuevamente, el hielo derretido el invierno alimentará las semillas de la primavera.

COMPARTIENDO EN GRUPO

1. ¿Qué emociones has permitido en ti manifiestan rastros de invierno?
2. ¿Qué actitudes?
3. ¿Qué acciones?

Confesión:

“Hoy, yo decido no permanecer con estas emociones y actitudes negativas en mi matrimonio.

Hoy inicio a dar pasos para cambiar mi condición emocional y salir de una condición de invierno en mi matrimonio con la ayuda de Dios. Así que reconoceré mis faltas y pediré perdón por ellas. Perdonaré por lo que yo he sido lastimado(a).”

PRIMAVERA

Primavera es la estación de los nuevos comienzos. Aquí es donde inician la mayoría de los matrimonios, la emoción de una nueva vida juntos que dan tanto al hombre como a la mujer el valor de hacer el compromiso del pacto matrimonial.

“Para amar y cuidar, en enfermedad o en salud, pobreza o riqueza, hasta que la muerte los separe.”

Estas palabras llevan el sello de la primavera. ¿Qué puede ser más emocionante que unir dos vidas para ayudarse para cumplir los propósitos para los cuales fueron creados? Si el matrimonio inicia en primavera.

El matrimonio no es una eterna primavera, pero podemos regresar al entusiasmo, optimismo y alegría muchas veces a lo largo de nuestra vida. Inevitablemente tendremos nuestras temporadas de verano, otoño e invierno y no necesariamente en este orden predecible por lo que la primavera no es exclusiva de los recién casados. Estas temporadas se repiten numerosamente durante el matrimonio; y como tenemos libre albedrío, podemos crear nuevos comienzos cuando lo deseemos.

Como hemos visto las estaciones en un matrimonio son creadas por los cambios que enfrentamos y sobre todo por nuestras emociones, actitudes y acciones. Las emociones casi siempre influyen nuestras actitudes, y nuestras actitudes nuestras acciones.

Cuando una pareja describe sus emociones, actitudes y acciones, están describiendo la calidad de su relación o la estación de su matrimonio.

LAS EMOCIONES DE PRIMAVERA

La primavera se caracteriza por sentimientos que te levantan y dan ánimo, como la emoción, la alegría, la esperanza y la felicidad.

Amanda, recién casada hace un año, dice:

“Es emocionante, hemos estado de novios por 10 años, pero el estar casados le ha dado un aspecto completamente nuevo a nuestra relación. Ahora tengo un esposo a quien amo y El me ama a mí; es algo nuevo y lo veo con una luz diferente. Estoy emocionada por nuestro futuro juntos.”

Rodrigo y Malena dijeron: “Estamos entrando a una nueva etapa de nuestro matrimonio. Es como empezar nuevamente. Hace tres años que nos cambiamos a esta ciudad y ahora hemos compartido más tiempo y hecho más cosas juntos. Ambos hemos encontrado un nuevo interés en la vida y nuestra relación.”

ACTITUDES DE PRIMAVERA

En la primavera del matrimonio, los esposos tienen actitudes positivas el uno respecto del otro y ante la vida en general. Actitudes típicas en la primavera son gratitud y anticipación del futuro.

El cambio se percibe como una oportunidad para nuevos comienzos, y las parejas que se encuentran en esta estación de su relación esperan aprovechar al máximo estas oportunidades.

A menudo hablamos de un pesimista como una persona que ve un vaso medio vacío, mientras que un optimista lo ve medio lleno. Un pesimista puede decir: “parece que va a haber mal tiempo”. Pero el optimista dirá: “Tal vez haya una ligera lluvia, pero tendremos un día hermoso”

En la temporada de primavera, las parejas tienen una actitud positiva respecto a su relación.

En la naturaleza, la primavera es la temporada del polen. Si vez a gente quejarse del polen o la lluvia; tal vez la primavera no es su temporada favorita. Pero cuando la gente habla de la belleza de las flores y el retorno del color verde a pesar de las molestias de los estornudos del polen, te das cuenta que les gusta la primavera.

Lo mismo sucede en los matrimonios. Aún durante la primavera podemos encontrar dificultades, pero la actitud que prevalece es la que anticipa cambio, no desesperación.

Georgina, describe esta actitud de primavera cuando se refiere a su matrimonio: “Creo que nuestro matrimonio está creciendo. Claro que tenemos nuestras altas y bajas como toda persona. Pero estamos edificando nuestras vidas con la Palabra de Dios. Estamos aprendiendo a comunicarnos, a cómo nutrir nuestro amor y a ser abiertos con nuestras ideas y sentimientos. Estamos emocionados de estar juntos y explorar nuestro futuro con Dios”.

Esta estación se caracteriza no tan solo por una actitud de optimismo, sino también una de gratitud.

Julia habla de su matrimonio:

“Hemos estado casados por 20 años y aunque las cosas no están como quisiéramos, tengo esperanzas respecto al futuro. Estoy agradecida por lo que tengo y quiero que sigamos creciendo. Cuando veo a otros matrimonios derrumbarse, me siento feliz de que mi esposo y yo nos amamos y continuamos trabajando en nuestra relación.”

La actitud de amor florece de manera especial en la primavera. Al estar en esta estación en tu relación, estarás pensando conscientemente de las cosas que puedes hacer o decir para expresar amor a tu pareja.

La primavera esta también acompañada por una actitud de confianza. La confianza consiste en creer que tu cónyuge es una persona de integridad- que el o ella dirá la verdad. Si tu matrimonio se construye en una base de confianza, estarás seguro(a) de su fidelidad al compromiso matrimonial y escogerás creer lo mejor acerca de él o ella, aún en circunstancias inciertas.

Esta confianza trae a la relación un sentido de seguridad.

Cuando permitimos en nuestro corazón actitudes de optimismo, gratitud, amor y confianza, disfrutaremos el florecer de la primavera en nuestra relación. Estas actitudes nos llevan a acciones positivas.

LAS ACCIONES DE LA PRIMAVERA

Para muchos, la primavera nos trae en casa una serie de actividades. Cortar el pasto, sembrar flores en el jardín, inicio de las actividades deportivas y paseos.

De la misma manera, cuando la primavera llega a una relación, se caracterizará por nuevas actitudes y actividades. Buscamos la manera de comunicar nuestro amor y estimular la emoción en la relación. Estas no son acciones al azar o egoístas. El enfoque consiste en traer nueva vida a la relación y construir sobre lo bueno que la relación ya tiene.

En esta estación, el principio que guía es el NUTRIR, que significa alimentar. Ambos esposos buscan hacer cosas que acentuará la vida de su cónyuge. Se preguntan a sí mismos: ¿Cómo afectará esto a mi relación?

Si el matrimonio está en la estación de primavera, ambos cónyuges tomarán acciones que profundicen su relación y que beneficie a su cónyuge.

Heidi y Jeremías tienen un año de casados. Ambos han estado leyendo libros acerca de comunicación y el matrimonio. Atienden a seminarios respecto el matrimonio para procurar mantener una relación saludable; oran juntos pidiendo dirección y ayuda para caminar con el Señor a lo largo de su relación.

Esta pareja, no está esperando que sus padres o alguien tome acciones para mantener en línea su matrimonio.

Obviamente, hacer cambios positivos toma el tener la disposición a cambiar.

Margarita comento respecto de los cambios:

“Después de 10 meses de casados que fueron un poco difíciles, permitimos a Dios hablar a nuestras vidas y nos mostró cuan egoístamente nos estábamos comportando. El Señor nos ayudó a tener cambios positivos en nuestra relación. Aun tenemos diferencias, pero cada vez son menos. Continuamente me bendice y desarma la disposición de mi esposo a revisar lo que está haciendo y estar dispuesto a cambiar. Esto me hace amarlo cada vez más.”

Los cambios positivos toman tiempo. Si no nos damos el tiempo el uno al otro, nadie más lo hará.

A veces el tomar acciones positivas requiere ayuda externa de grupos, consejeros o pastores.

Las actitudes positivas dan lugar a acciones positivas. Y las acciones positivas dan como resultado emociones positivas.

PRIMAVERA	
EMOCIONES	Emoción, Alegría y Esperanza
ACTITUDES	Anticipación, optimismo, gratitud, amor y confianza
ACCIONES	Nutrir, planear, comunicar y buscar ayuda cuando se necesita
CLIMA DE LA RELACION	Vital, tierna, abierta, cariñosa. Tiempo de nuevos inicios. Grandes expectativas del futuro juntos. Plantando semillas de las que se espera cosechar felicidad.

Lo NEGATIVO de la primavera.

A veces, en la primavera de un matrimonio, pueden surgir irritaciones que surgen de manera inesperada. La cual puede causar molestias en la relación. Estas pueden arruinar unas vacaciones perfectas o una velada romántica. Estas irritaciones no cambian la temporada, pero pueden hacer que no se disfrute la estación de primavera como se esperaba.

La primavera seguido nos lleva a cambios positivos. Es el tiempo de nuevos inicios, nuevos patrones de vida y de amar. Si implementamos con éxito estos cambios, la primavera nos llevará al calor del verano de la relación. Por otro lado, si no damos seguimiento a estos nuevos inicios, corremos el riesgo de brincarnos el verano y deslizarnos a la estación del otoño o del invierno.

Filipenses 4:8

⁸ 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.

Proverbios 16:3

Encomienda a Jehová tus obras,
Y tus pensamientos serán afirmados.

COMPARTIENDO EN GRUPO

1. ¿De qué manera puedo promover la estación de primavera en mi Matrimonio?
2. ¿Cómo afectan mis acciones para promover emociones positivas?

VERANO

Diversión es el tema de un matrimonio en verano. La vida es bella. Recogiendo los frutos del esfuerzo que realizaron para entenderse y trabajar como equipo para ver los sueños de la primavera convertirse en una realidad.

La expectativa de la primavera se ha convertido en la realidad del verano.

La emoción inicial ha disminuido pero el sentido de conexión entre los dos es más profundo. Se tienen menos malos entendidos, y cuando los tienen, los pueden resolver rápidamente.

EMOCIONES DEL VERANO

El verano se caracteriza por sentimientos de felicidad, satisfacción, logros y conexión.

Mira los comentarios que parejas en verano han compartido:

Julia casada por 37 años “Estamos en la misma página”, “hacemos nuestro matrimonio divertido” y “abre mi corazón para la comunicación”

Alberto “Tengo un sentimiento en mi corazón difícil de describir, pero siento que las cosas están bien entre mi esposa y yo”

Marcos con 20 años de casado dijo “estoy agradecido que no nos rendimos en los momentos difíciles que vivimos en nuestro matrimonio. El trabajar en nuestra relación pese a los problemas no ha hecho fuertes en nuestra relación y nos sentimos cómodos con lo que tenemos”

Alegría, satisfacción, paz, diversión, comodidad – estas palabras describen las emociones de la pareja que está viviendo la estación de verano.

ACTITUDES DEL VERANO

Matrimonios en la estación de verano se parecen mucho a las flores, son muy bellas pero necesitan regarse con agua. Las parejas que logran extender el tiempo de verano en su relación son aquellas que han aprendido a mantener lo que hay logrado. Reconocen que el verano no vino sino con una preparación de la tierra, plantando semillas, nutriendo la relación, Ahora disfrutan una estación de verano y la quieren mantener, y tienen una actitud de trabajo y crecimiento. La mayoría de las parejas que identifican su relación en verano tienen el deseo de seguir creciendo.

Tomas hablando de su relación en verano comentó:

“Veo el verano una estación un poco más madura que la primavera. Estamos aprendiendo a ser afectivos, románticos y pasar tiempo juntos a pesar de la rutina diaria. Ahora nos conocemos lo suficiente para saber que tenemos muchas fallas, pero nos amamos a pesar de estas. Estamos creciendo más fuertes y en amor todo el tiempo. Entendemos que la vida puede ser dura, pero nos ha unido al luchar juntos. Entendemos que el amor es algo diario, y nuestra intención es mantenerlo vivo”

El verano no es igual a perfección, pero si quiere decir que las parejas en esta estación tienen un sentimiento de logro en cuanto a su relación y un deseo de seguir creciendo. La mayoría de las parejas en verano reconocen que tomó trabajo para llegar hasta allí. Tienen una actitud positiva acerca de su matrimonio, disfrutan a su cónyuge y tienen la intención de continuar “regando las flores”. Estas actitudes conducen a acciones positivas que mantienen fluyendo la alegría del verano.

ACCIONES DEL VERANO

En un matrimonio en verano, el calor del clima emocional motiva a acciones positivas. La atmosfera es relajada. Entendemos más a nuestro cónyuge, aceptamos nuestras diferencias, y hemos aprendido a resolver los conflictos que pudieran surgir. La vida juntos es confortable, y sin embargo todavía queremos tomar acciones positivas para “regar las flores” en nuestro matrimonio en verano.

Comunicación Constructiva

La comunicación constructiva es un componente importante de un matrimonio en verano. Las parejas que mantienen una comunicación abierta también alcanzan soluciones prácticas. Cuando las parejas se comunican abiertamente el uno al otro, es mucho más fácil encontrar soluciones a lo que, de otra manera sería potencialmente un grave problema en su relación.

¿Por qué es tan importante esta comunicación? Porque es el proceso a través del cual la pareja se conoce y aprenden a funcionar como equipo.

No siempre es fácil hacer tiempo para la comunicación, pero siempre es posible. Esta comunicación también les ayudará a estar y sentirse conectados.

Aceptando Diferencias

Una segunda acción importante para mantener un matrimonio en verano consiste en darse la libertad de ser diferentes. Las diferencias son inevitables, pero también pueden ser causa de división. Las parejas que desean continuar en la estación de verano se darán conscientemente la libertad de pensar, sentir y reaccionar de manera diferente. Cuando las parejas no aceptan sus diferencias pasan una gran parte del tiempo de su relación peleando.

Aprender a dejar pasar de las faltas de tu cónyuge es clave para mantener las flores de un jardín de verano floreciendo.

Proverbios 17:9 (DHH)

⁹ quien pasa por alto la ofensa, crea lazos de amor;
quien insiste en ella, aleja al amigo.

Seminarios y Libros

Una tercera acción que es común a parejas que disfrutan el verano de su relación es prepararse y equiparse para llevar una mejor relación, con seminarios, libros, etc...

Estas herramientas nutrirán la relación con el conocimiento mutuo y el tiempo invertido juntos ayudará para fortalecerse con la actitud correcta en su relación.

Crecimiento Espiritual.

Muchas parejas han encontrado al crecimiento espiritual como el factor de mayor significado en su habilidad para tener una relación en la estación de verano. Han aprendido a estimular su crecimiento espiritual.

El conocer al Señor y confiar en el como el autor tuyo y del matrimonio te da la seguridad que El tiene un propósito para ti y te ayudará a lograrlo. No estás solo(a). Cuando te pones de acuerdo con otras parejas que comparten tu fe para construir sus matrimonios en los principios dados por Dios fortaleces tu relación y encuentras un apoyo y motivación para trabajar en ella.

La investigación ha demostrado que las parejas que buscan y aprenden de Dios para llevar sus matrimonios al confiar en El como el autor de la institución, tienen mejores matrimonios.

PERMANECIENDO EN VERANO

Todo matrimonio tendrá su estación de verano, pero ¿cómo pueden las parejas permanecer en esta estación?

Las parejas que quieran permanecer en esta estación tomarán acciones constructivas, las cuales surgen de actitudes y emociones positivas.

VERANO	
EMOCIONES	Alegría, Satisfacción, logro y conexión
ACTITUDES	Confianza, compromiso al crecimiento de la relación, relajamiento
ACCIONES	Comunicación constructiva, Aceptando diferencias, estudiando y preparándose, creciendo espiritualmente.
CLIMA DE LA RELACION	Cómodos, unidos, apoyo mutuo, entendimiento. Los sueños de primavera sin una realidad. Resuelven conflictos de manera positiva, aceptan sus diferencias. Los cónyuges crecen en un sentido de unidad.

Lo NEGATIVO del Verano

En un matrimonio en verano, las avispas son una analogía de los posibles problemas del verano. Son esos conflictos sin resolver que están por debajo de la superficie de nuestra vida cotidiana. Si dejamos que estos permanezcan en nuestra relación, tarde o temprano saldrán a la superficie con el potencial de traer irritación en pleno verano.

COMPARTIENDO EN GRUPO

1. ¿Qué Actitudes son las que yo he mostrado en mi relación últimamente en contraste con las del Verano?

2. De las acciones recomendadas:

Comunicación Abierta, Aceptando diferencias, Preparación en Cursos o Libros y Crecimiento Espiritual

¿Cuál crees que necesitas más y Por Qué?

OTOÑO

Así como en la naturaleza esta temporada se caracteriza por el cambio de colores y la caída de las hojas esta caída de hojas es una analogía de lo que sucede en el matrimonio.

Aunque en el exterior la pareja parece estar bien y las personas que les rodean pueden verlos como una pareja feliz dentro del matrimonio las cosas están cambiando. Cuando los vientos de frialdad lleguen, los problemas serán evidentes a todos.

El otoño es la preparación o anuncio del invierno.

Como toda estación, el otoño trae sus emociones, actitudes y acciones.

EMOCIONES DEL OTOÑO

Las emociones del otoño incluyen sentimientos de tristeza, aprehensión y rechazo; algunas veces le acompaña un cansancio emocional. Las parejas en otoño saben que las cosas no andan bien, aunque no necesariamente están expresando sus emociones el uno al otro. Pero les preocupa el estado de su relación.

Mago tiene 53 años y ha estado casada por 33 años. Las palabras que usa para describir su matrimonio en otoño son:

“Siento mucha inseguridad respecto de mi matrimonio. Mi esposo parece que no se da cuenta de lo que pasa, pero me siento muy infeliz. Hemos puesto primero siempre a los niños y al trabajo de Ricardo, mi esposo, antes que nosotros. Ahora que mis hijos ya no están con nosotros, nos estamos distanciando cada vez más. Me da mucho miedo y no estoy muy segura de que hacer. Me siento abrumada.”

¿Qué siente una persona al estar en otoño?

“Confundida, asustada, frustrada, cansada y muy estresada.”

Le preguntaron a un hombre casado al salir de un seminario de parejas que se encontraba en esta estación en su matrimonio y contesto:

“Me siento desanimado, rechazado y que ella no me aprecia. No estoy contento con mi matrimonio. Las cosas tienen que cambiar de lo contrario no sé si vamos a salir adelante.”

El otoño puede venir a la relación al inicio de la misma, como en el caso de Carlos.

Jaqueline, su esposa, comentaba:” Carlos empezó a rechazarme desde el día en que nos casamos. Al menos ha tenido una aventura y entro en depresión por un tiempo. El tiene sentimientos negativos hacia su mamá, quien ya murió, y ha enfocado todas esas emociones hacia mí. Aunque hemos tenido buenos momentos estos 18 años, la mayor parte ha sido una relación en otoño.”

LAS ACTITUDES DEL OTOÑO

La primera actitud de la estación del otoño en el matrimonio es la de preocupación por la relación, así como la incertidumbre por la dirección que está tomando. La mayor parte de las personas no les gusta vivir en otoño, por tanto, se preocupan. Ellos se dan cuenta que cambios están ocurriendo en la relación y se sienten incomodos de lo que puede estar sucediendo a su relación.

Gina, de 31 años, que ha estado casada por 7 años dijo:

“Tengo mucha inseguridad acerca de nuestra relación. Espero que ahora hemos puesto a Dios en el centro de nuestras vidas, pero nunca había estado tan insegura de mí misma, mi esposo o mi matrimonio. Dios es la razón por la que estamos todavía juntas e intentándolo. No estoy a gusto con nuestra condición. Estamos en consejería ahora,

pero viendo hacia atrás, puedo ver que nunca nos hablamos nuestro lenguaje de amor. Habíamos leído el libro, pero no lo habíamos llevado a la práctica. Después, mi esposo tuvo una aventura que duró 6 meses, la cual negaba. Finalmente lo admitió. Por la gracia de Dios seguimos juntos y hemos permitido a Dios trabajar, revelar y sanar. Con la ayuda de Dios nos convertiremos en lo que Dios intencionó que fuéramos el uno para el otro.”

Obviamente, algunas parejas tienen más esperanza que otras mientras pasan por esta estación. Todas tienen un cierto grado de incertidumbre; y todas están muy preocupadas por su matrimonio. DE las acciones que tomen dependerá si se dirigen al invierno o a la primavera.

LAS ACCIONES DE OTOÑO

En esta sección trataremos las acciones que llevan a un matrimonio al otoño, así como las que lo pueden sacar del otoño.

Sin lugar a duda, la acción número uno que contribuye a que un matrimonio llegue al otoño es el descuido, o no hacer nada por el matrimonio. La mentalidad aquí es que se asume que el matrimonio se va a arreglar solo. Como consecuencia la pareja se aparta uno del otro. Pueden despertar a la realidad del otoño cuando el matrimonio llega a una crisis, como lo sería una infidelidad, pero la realidad es que el matrimonio ya tenía mucho tiempo en otoño para que llegara hasta allí.

En cómo responden a la crisis determinará si llegan al invierno o regresan a la primavera.

La investigación ha comprobado que una y otra vez, las parejas que describen su relación en la estación de otoño dicen que el descuidarse el uno al otro fue el ingrediente principal para llevar su relación al otoño.

Un consejero le pregunto a una mujer de 30 años de casada:

“ ¿Qué crees que ha llevado tu matrimonio al otoño?

Ella respondió:

“Falta de comunicación, no pasando tiempo juntos, no teniendo nada en común, viviendo vidas separadas. Esto nos llevó a abuso de alcohol, infidelidad, mentiras y falta de confianza”

Al no dar prioridad el uno al otro en su relación, crece una separación emocional en el matrimonio.

No se trata de permanecer casados nada más, sino de crecer juntos y unidos.

Al darse cuenta la pareja que se encuentra en la estación de otoño tienen opciones: Pueden tomar acciones positivas que los lleven a la primavera o verano, o pueden tomar acciones destructivas que lleven al invierno y posiblemente al fin del matrimonio.

Las situaciones sin resolver mantienen una relación en el estado del otoño y tienen el potencial de llevarla al invierno.

La manera como pensemos y las acciones que tomemos marcarán la diferencia.

La estación del otoño se caracteriza por un sentido de desconexión.

OTOÑO	
EMOCIONES	Temor, tristeza, rechazo, aprensión, desánimo, resentimiento, sentido de no ser valorado(a)
ACTITUDES	Preocupación, incertidumbre, culpar al otro
ACCIONES	Abandono, Falta de enfrentar las situaciones.
CLIMA DE LA RELACION	Alejamiento, desconexión. La pareja tiene un sentido de que las cosas no están bien, pero están seguros que es, Uno o ambos esposos se sienten que les están descuidando. Emocionalmente se están alejando y ambos se culpan el uno al otro. Los amigos y familiares empiezan a notar la diferencia en la relación.

SACANDOLE PROVECHO AL OTOÑO

Las parejas normalmente se dan cuenta cuando están en la fase temprana del otoño. Han estado muy ocupados que de pronto empezaron a descuidarse.

El color de las hojas empezó a cambiar, externamente, las parejas todavía se ven bien; pero internamente se están alejando el uno del otro.

Una vez que aparece ese vacío emocional, también surge la preocupación, la incertidumbre y el temor. Normalmente este sentir es lo que motiva a uno de los esposos a buscar ayuda.

El otoño puede llevarte a regresar a la primavera o el verano cuando se actúa oportuna y adecuadamente.

Indicador de Estado del Matrimonio

1	☐ Desánimo	☐ Emocion	☐ Satisfactori	☐ Incierto
2	☐ S i n	☐ Feliz	☐ Con Paz	☐ Confuso
3	☐ Vacío	☐ C o n Esperan	☐ Compromet ido(a)	☐ Estresan te
4	☐ Difícil	☐ Crecien	☐ Seguro	☐ Frustrant
5	☐ Resentimie	☐ Abierto	☐ Confianza	☐ Cansado
6	☐ Destructivo	☐ Fresco	☐ Relajado	☐ Distante
7	☐ Rechazo	☐ Anticipa	☐ Aprecio	☐ Aprensió
8	☐ Tensión	☐ Compart ir	☐ Honesto	☐ Alejándo nos
9	☐ Me Rindo	☐ Haciend o planes	☐ Equipo	☐ Apatía
10	☐ Crítica	☐ M e	☐ Conectados	☐ Preocup
11	☐ Enojo	☐ Alegre	☐ Comprendi	☐ Agotado(
12	☐ Decepciona	☐ Optimist	☐ Cómodos	☐ Abandon
13	☐ No Confío	☐ Tierno	☐ Apoyo	☐ Miedo
14	☐ Reservado(	☐ Crecien	☐ Unidos	☐ Separad
15	☐ Frío	☐ Vivo(a)	☐ Contentos	☐ Orgullo
16	☐ Falto de Perdón	☐ Dispues to a	☐ Paso por alto las	☐ Distanci ados
TOTAL ES	_____	_____	_____	_____
	Columna 1	Columna 2	Columna 3	Columna 4

Compara las respuestas con tu pareja

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR LA ESTACION DE TU MATRIMONIO

ESTRATEGIA I - Tratando con Fracasos del Pasado.

Toda pareja debe de entender esta estrategia, pero las parejas que están en otoño o invierno deberán pasar más tiempo identificando y procesando estos fracasos pasados.

Algunos esposos se han dicho lo siguiente:

“Sé que he tenido fallas en mi pasado. Ambos hemos fallado, ¿pero por qué no olvidamos el pasado y nos enfocamos en el presente y el futuro?”

Aun que son buenos los deseos de quien pueda decir esto, en realidad las cosas no funcionan así.

Es necesario tratar con el pasado antes que ponerlo detrás de nosotros. De otra manera continuará resurgiendo. Una vez que se resuelvan esas fallas pasadas, usaremos nuestra energía enfocándonos en el presente y creando mejores temporadas para el futuro.

El tratar con el pasado requiere tres etapas:

Identificar las fallas del pasado, confesión y arrepentimiento, y perdón.

Paso 1. Identifica tus fallas del pasado.

La verdad es que a la mayoría de nosotros nos resulta fácil identificar las fallas de nuestro cónyuge que las nuestras. Jesús describió el problema en Mateo 7:3-5. Aplicando esta palabra a la relación matrimonial, sonaría de la siguiente manera:

“... Primero quita la viga de tu propio ojo, y después podrás ver claramente para que puedas quitar la paja del ojo de tu esposo(a) “

Un ejercicio práctico para lograr con nuestras fallas pasadas consiste en orar Salmo 139:23-24, la oración que hizo David. Como sabes el cometió muchos errores en la vida.

Aquí está su oración:

“²³ Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón;

Pruébame y conoce mis pensamientos;

²⁴ y ve si hay en mí camino de perversidad,

Y guíame en el camino eterno. “Salmo 139:23-24

Pide a Dios de esta manera, permitiendo que el Espíritu Santo te muestre en dónde y cómo has actuado y pensado mal contra tu cónyuge. Inicia por tu noviazgo, tu etapa de compromiso, después tu luna de miel y primeros años de casados; y así hasta la etapa actual. Pide a Dios que te muestre cuando le trataste injustamente, cuando usaste palabras hirientes o te retiraste en silencio, aislándote. Las veces que hiciste cosas que le lastimaron o cuando le trataste mal.

Mientras escuchas de Dios, escribe todo lo que venga a tu memoria.

Te advierto que el enemigo trata de evitar a toda costa que seas honesto(a) y abras tu corazón. Tratará de traer a tu mente excusas de tu comportamiento y buscará culpar a alguien más por lo que hiciste o dijiste.

La misma estrategia que usó con Adán y Eva, quienes en lugar de tomar responsabilidad culparon a la serpiente de sus hechos.

Si vas a tratar con tus fracasos y fallas del pasado, debes identificarlos y estar dispuesto(a) a aceptar responsabilidad tu propio comportamiento incorrecto.

Después de este ejercicio, habla con tus hijos por separado. Diles que estás trabajando en tu matrimonio, y que quieres identificar las fallas en la relación y que quieres que te digan cuando la hablaste duramente, y cuando le trataste mal o injustamente. Pídeles que sean completamente honestos porque sabes que no puedes trabajar en tu matrimonio si no actúas honestamente.

Después puedes ir con tus padres y con los de tu cónyuge y hacer el mismo ejercicio si la relación lo permite.

Muchas veces, escuchar de nuestros hijos o un familiar cercano nos puede ayudar a abrir nuestros ojos en cuanto a cómo tratamos a nuestro cónyuge.

La relación matrimonial no actúa en un vacío. Afecta a todos aquellos que tienen relación cercana con la pareja. Satanás te dirá que te defiendas y que lo que ellos ven lo es el cuadro completo. Tratará de restarle valor a su testimonio.

¡No cedas a esa tentación!

Como siguiente paso, escribirás una lista con todas las veces que tu cónyuge te ha lastimado a ti.

La clave de esta lista consiste en iniciar diciendo “sentí” y no “me hiciste sentir” cuando ocurrieron las circunstancias y palabras entre los dos, ya que el propósito no es condenar al cónyuge sino ayudarlo a entender los sentimientos que tuviste.

Una vez que hayan terminado de escribir la lista se darán a la tarea de leer la lista del otro con el reto de entender lo que sintió tu cónyuge cuando estos eventos ocurrieron.

Al tratar con su pasado, tienen que ser conscientes como es que sus acciones y palabras lastimaron a su pareja y le causaron gran dolor. Ahora es tiempo de tomar responsabilidad por ese dolor. Tal vez no fue tu intención causar dolor, pero la realidad es que tu pareja fue afectada profundamente por tu comportamiento.

Mientras lees la lista que tu cónyuge te dio, examina tu lista de fallas tuyas para ver si todas las heridas que recibió tu cónyuge están incluidas. Si no es así, agrégalas.

El proceso de identificar fallas del pasado toma tiempo y esfuerzo. Tan bien puede ser doloroso. Sin embargo, no podemos tratar con las fallas pasadas hasta no saber que existen.

Escribiendo de nuestro propio dolor de experiencias pasadas nos ayuda a identificar porque estamos tan heridos y enojados. Compartiendo esta información por escrito con tu cónyuge le permite sentir tu dolor y no ponerse a la defensiva.

PASO 2 - Confesión y Arrepentimiento.

Salmo 51 Es la confesión escrita de David después de haber sido confrontado por el profeta Natán acerca de su pecado al reconocer cuan profundamente le había fallado a Dios y a los demás.

Permite que esta oración sea el modelo de tu propia confesión.

La palabra confesión significa “estar de acuerdo con”. Entonces, cuando confiesas tus fallas y admites que has lastimado a tu pareja, te pones de acuerdo con Dios en que estabas mal. Estas de acuerdo en que causaste dolor a tu cónyuge y al corazón de Dios.

Arrepentimiento significa “Darse la vuelta y caminar en dirección contraria”. Al arrepentirte de tus fallas y del dolor que causaste a tu cónyuge, le estas expresando a Dios tu deseo de comportarte diferente en el futuro. Le estas pidiendo a Dios por el poder del Espíritu Santo para capacitarte para amar a tu cónyuge tal y como Dios lo desea.

La Palabra dice: “ Si confesamos nuestros pecados, el es fiel y justo para perdonarnos de nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad (injusticia)” 1 Juan 1:9

Cuando confesamos ty nos arrepentimos, Dios esta completamente dispuesto a perdonarnos. Y puede perdonarnos porque Cristo ya pago el precio de nuestro pecado.

Reconoce, línea por línea, que estuviste mal y que sientes haberle lastimado de manera tan profunda. Ahora pide su perdón.

No leas la lista rápidamente. Toma el tiempo suficiente para darle la importancia a cada suceso. Permite que tu cónyuge te escuche decir que estabas mal y que te sientes mal de haber causado ese dolor.

Es importante que no juzgues si tu cónyuge es sincero(a) o no. Todos tenemos personalidades diferentes. Unos lloran fácilmente y otros no. Pero tu elige recibir estas palabras como sinceras y de lo profundo de su corazón. Como una confesión genuina y una disculpa. Expresa tu intención de que, con la ayuda de Dios, harás las cosas mejor en el futuro.

PASO 3 - Perdón

Una vez dados los dos primeros pasos, la pareja esta lista para el perdón verdadero.

Lucas 17:3

³ Mirad por vosotros mismos. Si tu hermano pecare contra ti, repréndele; y si se arrepintiere, perdónale.

No hay lugar en la vida del creyente para un espíritu de resistencia a perdonar. De hecho, Jesús enseñaba que un espíritu de falta de perdón es rebeldía contra Dios. (Mateo 6:14,15,18:35)

Es necesario recordar que el perdón no proviene de mis emociones. Es un acto de voluntad en el que se decide quitar el castigo a tu cónyuge por las faltas del pasado y declararlo perdonado. Perdón no quiere decir que no volverás a pensar en lo sucedido, ni que ya no sentirás el dolor que acompaña a la memoria. El perdón si significa que ya no mantienes contra tu pareja esa falla o herida. ¡Le liberas de esa responsabilidad!

Puesto que Dios nos liberó de nuestra culpabilidad en la cruz, nosotros podemos liberar a los demás de lo que teníamos en contra de ellos, perdonando, así como fuimos perdonados.

Esta estrategia de tratar con las fallas se aplica a todas las estaciones del matrimonio, porque todos nosotros tenemos fallas y necesitamos confesarlas que seamos perdonados.

Personas en las estaciones de otoño o invierno se han convertido en almacenes gigantes de fallas pasadas que no han sido procesadas. Las parejas en primavera o veranos necesitan procesar esas fallas a medida que suceden como parte normal de la vida, procurando que éstas no se guarden y se conviertan un obstáculo para la intimidad de la pareja.

Tratar con sus fallas pasadas puede resultar muy difícil para algunas personas, pero los beneficios son tan grandes que valen la pena. Si tu eres una de esas personas, considera estos beneficios:

1. No tendrás temor del pasado porque habrás confesado tus fallas y habrán sido perdonadas.
2. Tu relación matrimonial tendrá mayor profundidad cuando tu pareja y tu experimenten una confesión, arrepentimiento y perdón genuinos. El perdón tiene la capacidad de restaurar tu relación matrimonial.
3. Al perdonar a otros, creces en tu semejanza a Cristo. En otras palabras, aprender a perdonar es un gran paso hacia tu madurez espiritual.

Tu comportamiento es la influencia más poderosa para el comportamiento de tu cónyuge.

COMPARTIENDO COMO PAREJA

- IDENTIFICA - Escribe tu lista
- CONFIESA - Lee la lista de tu Cónyuge
- PERDONA - Libera genuinamente