

Saliendo de Ciclos Destructivos en tu Matrimonio

Basado en el Libro: “Desperate Marriages” de PhD Gary Chapman

Traducido y Adaptado por: Oscar y Lizet Aguilera

INTRODUCCION:

Mentiras que no debes creer.

Si hay situaciones en tu matrimonio que deseas cambiar, es tiempo de ubicarnos en la realidad y eliminar toda idea o mito que te estorbe para lograr cambios.

El primer paso en esta dirección consiste en eliminar todo mito que te ha mantenido cautivo(a) hasta este momento. Después, aceptarlos por lo que son: mitos y no verdades. De esta manera eliminaras su influencia sobre ti al basar tus acciones verdades y no mitos.

Esto implica el que tomes responsabilidad de tus propios pensamientos, sentimientos, y acciones.

Requiere que valores tu situación de vida de manera honesta y dejes de transferir a otros la culpa de tu infelicidad.

De las siguientes declaraciones, indica si son verdadera o falsa:

- | | | |
|--|---|---|
| 1. Mi ambiente determina mi estado de ánimo. | V | F |
| 2. Las personas NO pueden cambiar. | V | F |
| 3. En un caso desesperado del matrimonio
Tengo solo dos opciones – Resignarme y vivir
Miserablemente o terminar el matrimonio. | V | F |
| 4. Algunas situaciones no tienen remedio –
Mi caso es uno de estos. | V | F |

Si contestaste VERDADERO a cualquiera de las situaciones anteriores debes de saber que todas las declaraciones son FALSAS. Desafortunadamente, muchos matrimonios en momentos de crisis en sus matrimonios, basan sus decisiones en estos mitos comúnmente aceptados.

Al aceptar estos mitos, actuaremos de acuerdo a lo que dicen, de tal manera que nuestras acciones se convierten en parte del problema en lugar de ser parte de la solución.

Veamos el resultado de creer en estos mitos:

Mito 1 : Mi ambiente determina mi estado de ánimo.

Esta manera de ver las cosas es muy común en nuestros días dice que todos somos víctimas de nuestro entorno. Este mito se expresa en los siguientes pensamientos:

“Si crecí en una familia amorosa y considerada, yo seré amoroso y considerado.”

“Si crecí en una familia disfuncional, entonces estoy destinado a fracasar en mis relaciones.”

“Si me casé con un esposo alcohólico, seré miserable toda la vida”

“Mi estado emocional depende de las acciones de mi esposa”

Esta actitud ante la vida nos lleva a una condición hostil y desesperada. Nos inspira sentimientos de desesperanza y nos puede llevar a la depresión.

En una situación de crisis, esta mentalidad de victima lleva al cónyuge a concluir:

“Mi vida es miserable y mi única salida es que mi esposo(a) se muera o que me divorcie”

Muchas personas sueñan despiertas de que cualquiera de estas salidas....

Tu entorno definitivamente afecta quien tu eres, pero no te controla. En lugar de ser una víctima indefensa, puedes vencer ese medio ambiente lleno de obstáculos, ya sea ceguera (Hellen Keller) o Poliomielitis (Franklin Roosevelt) o un padre alcohólico, los cuales han influenciado tus actitudes en el matrimonio.

Tu entorno puede llegar a influenciarte, pero no tiene por qué dictar o destruir tu matrimonio y tu vida.

Mito 2 : Las personas NO pueden cambiar.

Este mito establece que una vez que la persona alcanza la edad adulta, su personalidad y patrones de comportamiento quedaron fijados en concreto. Quienes creen este mito razonan que si su cónyuge a mostrado cierto comportamiento por un periodo de tiempo prolongado, entonces el o ella continuarán actuando de esta manera.

Una esposa asume que su esposo, quien era sexualmente activo y había tenido varias parejas antes de casarse y fue infiel después de casarse, es adicto a este tipo de comportamiento y no puede cambiar.

Un esposo asume que su esposa, quien ha sido irresponsable con la administración del dinero por los primeros 15 años de matrimonio, será siempre irresponsable en las finanzas.

Si tu aceptas este mito como verdad, experimentarás sentimientos de impotencia y desesperación. La verdad es que puedes ir a cualquier librería y encontrarás biografías de adultos que hicieron cambios radicales en sus patrones de comportamiento.

San Agustín una vez vivió para los placeres y pensó que no podía escapar de sus deseos.

La gente puede y logra cambios, y frecuentemente estos cambios son dramáticos.

Mito 3 : **En un caso desesperado del matrimonio**
Tengo solo dos opciones – Resignarme y vivir
Miserablemente o terminar el matrimonio.

Quienes creen este mito limitan sus horizontes a dos alternativas igualmente destructivas, y se convierten en prisioneros de esa elección. Miles de personas viven en prisiones hechas por ellos mismos porque creen en este mito de elecciones limitadas.

Sara y David creían este mito. Por quince años experimentaron una vida miserable y consideraban el divorcio, pero mientras salían de mi oficina después de seis meses de consejería, David dijo: “Solía salir de tu oficina con coraje en mi corazón hacia mi esposa. Hoy salgo dándome cuenta que tengo una esposa maravillosa”.

Obviamente Sara y David se quitaron este mito de la cabeza. Tu puedes hacer lo mismo. No te permitas creer que solo tienes dos opciones en una situación matrimonial desesperada. No te conformes a escoger entre vivir miserablemente o divorciarte.

Mito 4 : **Algunas situaciones no tienen remedio – Mi caso es uno de esos.**

La persona que acepta este mito razona: Tal vez otros puedan tener esperanza, pero en mi caso no existe. La herida es demasiado profunda. El daño es irreversible. No tengo esperanza. Este tipo de pensamiento depresivo no te ayuda de ninguna manera.

Puede ser que hayas batallado en tu matrimonio por años. Puedes sentir que nada de lo que has intentado funciona. Hasta puede ser que mucha gente te ha dicho que tu matrimonio no tiene remedio. No te permitas creer esto. ¡Si hay esperanza para tu matrimonio!

Este curso explorará la naturaleza de los problemas en matrimonios en situaciones desesperadas y le fortalecerá para abandonar estos mitos y dar pasos firmes hacia la sanidad en lugar de hundirse más en la miseria que se ha creado en la relación.

ANALIZANDO EL DIVORCIO CON HONESTIDAD

Nuestra sociedad se ha llamado la “Sociedad Desechable”. Compramos nuestra comida en empaques muy bonitos que terminamos tirando a la basura. Nuestros autos y aparatos electrodomésticos se vuelven obsoletos rápidamente. Cambiamos de muebles, no porque ya no funcionen, sino porque pasaron de moda. Aún deseamos los embarazos “no deseados”.

Mantenemos relaciones de negocios mientras nos sean de utilidad. Por lo que no nos debería de impresionar que nuestra sociedad considere también “DESECHABLE” al matrimonio. Si ya no eres feliz con tu cónyuge, y tu relación está viviendo momentos difíciles, lo más fácil es abandonar la relación y empezar otra.

Su esposo(a) es una persona con emociones, personalidad, deseos, y frustraciones; una persona hacia quien usted estuvo profundamente atraído(a) en un momento de su vida; una persona hacia quien tuvo cálidos sentimientos y cuidado hacia su persona. Tanto así que realizaron un compromiso público de unir sus vidas el uno al otro mientras vivieran. Ahora tienen una historia juntos, tal vez hasta han criado a sus hijos juntos.

Nadie puede abandonar a su cónyuge tan fácil como si vendiera acciones de la bolsa que no ganan. ¡Así es!, Hable con la mayoría de adultos que han elegido divorciarse como la solución y encontrará que el divorcio fue precedido por meses y meses de lucha interna, y que toda la situación aún la contemplan como una experiencia dolorosa.

Muchas personas han descubierto que mientras veían al divorcio como una solución, al haberse divorciado se encuentran en una situación muchas veces más complicada que antes de divorciarse... Presiones financieras y emocionales, dificultad para encontrar otro compañero(a) que ame y cuide a los hijos (y los hijos a el o ella), manejar la relación permanente del padre o madre de los hijos con la nueva pareja, etc...

En realidad, el divorcio debe considerarse como una alternativa extrema de último recurso y no como la primera solución que venga a la mente. Muchas parejas que se han divorciado pudieron haberse reconciliado si hubieran tenido la ayuda apropiada para esforzarse tratando con los problemas

COMENTANDO EN GRUPO:

1. ¿Cómo describirías tu Matrimonio?
2. ¿Qué has hecho para fortalecer tu Matrimonio? ¿Qué tal ha funcionado?
3. ¿Crees que una persona puede lograr cambios positivos en un Matrimonio que está pasando por algún ciclo destructivo? ¿Porque?
4. ¿En cuál de estos mitos te has visto pensando más frecuentemente?
5. ¿Si tus padres se divorciaron, como respondiste ante la situación?

Si no, ¿qué has aprendido de su matrimonio?

Filipenses 4:8 (RVR1960)

“^{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”

2. Ubicándonos en la realidad.

El ubicarse en la realidad consiste en rehusarnos a vivir en los mitos que discutimos en la lección anterior.

Puedes liberarte de esta manera de pensar basada en estos mitos destructivos y elegir la verdad:

1. Mi medio ambiente NO determina mi estado mental.
2. La Gente Puede Cambiar.
3. En un momento desesperado, no tengo solo dos opciones: resignarme a una vida miserable en la relación o salirme de la relación.
4. Mi situación sí tiene esperanza.

Una excelente fuente de verdad es la Palabra de Dios.

SEIS REALIDADES PARA LA VIDA DE CASADOS

Veamos estas seis realidades que pueden ayudar a todo matrimonio a salir de un ciclo destructivo.

REALIDAD UNO: Yo soy responsable de mi actitud.

Una persona ubicada en la realidad tiene una actitud de la vida en que asume responsabilidad de su propio estado mental (emociones, temperamento, conducta...).

Los problemas son inevitables, pero la miseria es opcional.

Actitud tiene que ver con la manera que eliges pensar acerca de las cosas. Tiene que ver con tu enfoque.

El pensamiento Negativo tiende a dar a luz más pensamiento negativo. Si te enfocas en lo terrible que es la situación, esta empeorará. Pero si te enfocas en una cosa positiva, otra cosa positiva aparecerá.

REALIDAD DOS: Mi Actitud afecta mis Acciones.

Este principio de ubicarnos en la realidad nos recuerda que nuestra actitud informa todo lo que decimos y hacemos.

Si tenemos una actitud pesimista, derrotista y actitud negativa, será expresada a través de nuestras palabras y comportamiento negativo (Quejas, críticas, insultos...). En este punto, nos convertimos parte del problema en lugar de ser parte de la solución.

La Verdad es que tal vez no puedas controlar tu medio ambiente; puedes estar tratando con alguna enfermedad, un cónyuge alcohólico, un hijo en las drogas, una madre o padre que te abandonó o te abusó, un cónyuge irresponsable, problemas económicos, etc... Sin embargo, tu puedes controlar tu actitud hacia tu ambiente. Y tu actitud influenciara en gran manera a tu comportamiento.

REALIDAD TRES: Tal vez no puedo cambiar a los demás, pero puedo influenciar a los demás.

Los dos componentes de esta verdad deben siempre permanecer juntos. El que no podemos cambiar a nuestro cónyuge lo repetimos con mucha frecuencia, sin embargo, también olvidamos con frecuencia que somos de gran influencia para nuestro cónyuge.

Debido a que somos individuos y ejercemos nuestro libre albedrío, nadie puede forzarnos a cambiar nuestros pensamientos o conducta.

Por otro lado, debido a que somos creados para relacionarnos unos con otros, las personas ejercen una influencia sobre nosotros. La Mercadotecnia genera millones de dólares por esta razón.

Esta verdad tiene implicaciones profundas en nuestro matrimonio. Debes darte cuenta que no puedes cambiar a tu cónyuge. No puedes lograr que él o ella abandone ciertos comportamientos o inicie ciertos comportamientos. Tampoco puedes controlar las palabras que salen de su boca o la manera que piensa o siente.

Puedes pedirle algo a tu esposo (a), pero no puedes saber si ella o el responderán de manera positiva a tu petición.

Cuando no entiendes este principio, puedes fácilmente caer en el error de **querer manipular** a tu cónyuge. La idea detrás de la manipulación es esta: "Si hago esto, voy a forzarla (o) a hacer esto otro". La manipulación puede involucrar estímulos positivos: "Si le trato de agradar suficiente, podre lograr que acepte lo que le pida". También estímulos negativos: "Si le hago la vida lo más miserable posible, le voy a forzar a que haga lo que quiero"

Finalmente, este método siempre fracasa, porque a nadie le gusta ser CONTROLADO por su cónyuge.

Tu inhabilidad de cambiar a tu esposo (a) debe ser dejarse a un lado por tu habilidad real de influenciarlo (a) para bien o para mal.

Cada Acción y cada Palabra tuya INFLUENCIA a tu esposo (a) para bien o para mal.

Esto quiere decir que las palabras y el comportamiento de tu cónyuge pueden causar dolor y desánimo. Pero también significa que mediante acciones y palabras positivas, puedes influenciar a tu esposo (a) hacia cambios positivos.

COMPARTIENDO EN GRUPO

- 1. ¿Cuál es normalmente tu actitud hacia tu esposo (a)?**
- 2. ¿Cómo afectan tus emociones a tu manera de actuar y hablar en tu relación?**
- 3. ¿Cómo ejerces influencia en tu matrimonio? (buena o mala)**

"Al cielo y a la tierra pongo hoy como testigos contra ustedes de que he puesto ante ti la vida y la muerte, la bendición y la maldición. Escoge, pues, la vida para que vivas, tú y tu descendencia" DEUTERONOMIO 30:19

REALIDAD CUATRO: Mis emociones no controlan mis acciones

En las últimas tres décadas, la sociedad ha dado demasiado énfasis a las emociones de las personas. De hecho, las hemos convertido en la estrella que nos guía en la vida.

Nuestra búsqueda de conocernos a nosotros mismos nos ha llevado a creer que somos lo que sentimos y que el vivir auténticamente es el vivir para mis sentimientos.

Aplicando esta manera de entendernos, en una situación matrimonial problemática, esta filosofía te lleva a pensar de esta manera: “Si llano tengo sentimientos de amor para mi esposo (a), debo admitirlo y salirme de la relación que no me hace feliz”.

Si me siento herida (o) o enojada (o), sería hipócrita de mi parte decirle algo bueno a mi esposo (a).

Esta manera de pensar falla en darse cuenta en que los seres humanos somos mas que nuestras emociones.

La verdad es que, tu experimentas la vida mediante tus cinco sentidos: vista, oído, olor, gusto y tacto. Y Respondes a lo que experimentaste mediante esos sentidos a través de pensamientos, emociones, deseos y acciones.

En las relaciones personales, las acciones son más importantes que las emociones, y tus acciones no necesitan ser controladas por tus emociones. Si permites que tus emociones negativas controlen tu comportamiento, continuaras sintiendo negativo (a). Pero si decides tomar acciones positivas pese a tus emociones negativas, lo más probable es que tus emociones cambien; y tus acciones tendrán una influencia positiva sobre tu cónyuge.

Quien piensa que es hipócrita el tomar acciones positivas cuando tienen sentimientos negativos, están operando en la idea que su verdadero “yo” está determinado por las emociones. Esta manera de pensar causa el deterioro de las relaciones familiares.

En otras áreas de la vida, seguido actuamos en contra de nuestras emociones. Por ejemplo, si te levantarás de la cama solo cuando “sientas ganas” de levantarte de la cama, estarías en problemas. Lo mismo sucede en las relaciones personales.

Puedes aprender a ser consciente de tus emociones negativas, pero no para seguirlas. No debes negar si te sientes decepcionado, frustrado, enojado o triste; pero puedes impedir que estas emociones controlen tus acciones y palabras.

Puedes elegir un mejor camino al preguntarte: ¿Qué es lo mejor? ¿Qué es lo correcto? ¿Qué es bueno? ¿Cómo nuestro amor?

“... 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

Puedes permitir que tus acciones sean por estos pensamientos más nobles. Tomando estas acciones positivas tienen el potencial de traer sanidad a la relación y restaurar esas emociones positivas en tu matrimonio.

No estamos sugiriendo que las emociones no son importantes. Estas son indicadores de que hay algo esta o que no está funcionando bien en la relación.

Si logras entender que las acciones negativas solo empeoraran la situación y tus acciones positivas tienen el potencial de mejorarlas, entonces siempre elegirás el mejor camino.

Tus emociones siempre ejercerán una influencia sobre ti, pero no necesitas dejar que te controlen.

Una acción positiva no va a cambiar las heridas hechas durante toda la vida, pero es el primer paso en la dirección correcta. Una serie de acciones positivas tienen el potencial de romper un ciclo destructivo en un matrimonio.

REALIDAD CINCO: Admitir mis errores no me hace un fracaso.

La mayoría de los matrimonios con ciclos destructivos tienen una pared que divide al esposo y la esposa, la cual se ha construido con el pasar de los años. Cada piedra de la pared representa algo en el pasado en lo que se han fallado el uno al otro. Este es el tipo de cosas que se hablan cuando las parejas van a consejería.

El esposo se queja:

“Se la pasa criticándome... No me respeta... No le satisface nada de lo que hago... Nunca me reconoce mis aciertos, solo mis defectos... Me resta autoridad frente a mis hijos”

La esposa dice:

“Es más importante su trabajo que yo... No me dedica tiempo... Me ignora cuando llega a la casa... No me habla...”

Y la lista continúa...Cada cónyuge saca la lista de lo que su contraparte ha hecho para hacer su matrimonio miserable. Y esta pared se convierte en un monumento a su vida egoísta, centrados en sí mismos y también en la barrera más importante para la intimidad de su relación.

El derribar esta barrera emocional es esencial para romper con los ciclos destructivos. Destruir esta pared requiere que ambos reconozcan que son imperfectos y que se han fallado el uno al otro. Esto no quiere decir que tengan la misma responsabilidad necesariamente por haber construido esta pared. Muchas veces uno ha contribuido más a esta pared, pero el hecho es que los dos se han fallado.

El reconocer estas imperfecciones no significa que seas un fracaso; consiste en admitir que eres humano. Y como humanos tenemos el potencial de un comportamiento amoroso, amable y bueno, pero también tenemos el potencial para comportarnos egoísta y destructivamente. Nuestro Matrimonio ha experimentado una mezcla de estos.

El Admitir nuestros errores y pedirnos perdón el uno al otro es una de las experiencias más liberadoras de la experiencia humana.

Cuando reconoces tus fallas y pides perdón, empiezas a derribar la pared de tu lado.

Ahora, tu cónyuge puede que esté listo(a) para perdonarte o tal vez no es lo que quiere hacer en ese momento, pero tú has hecho lo más positivo que puedes hacer respecto a tus errores pasados. Tal vez no puedes cambiar lo que hiciste en el pasado, ni puedes borrar los efectos de ello, pero puedes reconocerlo y pedir perdón.

Ejemplo:

“He estado pensando en nosotros, y me doy cuenta que no he sido un esposo (a) perfecto (a). En muchas maneras te he fallado y lastimado. Siento mucho el haberte hecho. Espero que seas capaz de perdonarme por ello. Sinceramente quiero ser un mejor esposo (a) para ti y con la ayuda de Dios quiero crear un mejor futuro para nosotros.”

No importa que tu esposo (a) diga que te perdona o no veas ninguna emoción en su respuesta, tu has tomado el primer paso para derribar la pared entre ambos. Concéntrate en hacer cambios positivos.

El reconocer tus errores del pasado no te hace el (la) único (a) responsable del ciclo destructivo en que se encuentran. Significa que ya no estás usando las fallas de tu esposa(a) como excusa para las tuyas. Al hacer esto, estás construyendo el camino para un mejor futuro.

REALIDAD SEIS: El amor es el arma de bien más importante en el mundo.

La mayoría de las parejas que atienden consejería matrimonial se quejan de la falta de amor, aprecio y afecto de parte de su cónyuge durante su matrimonio.

Sus “tanques emocionales” están vacíos y están pidiendo amor. Esta necesidad es la necesidad humana más profunda.

La dificultad en un matrimonio en un ciclo destructivo es que los esposos se enfocan en recibir amor en lugar de dar amor.

Muchos maridos dicen: “Si tan solo fuera más cariñosa, entonces respondería diferente con ella. Cuando no es cariñosa conmigo no quiero estar cerca de ella.” El está esperando amor antes de darlo; Sin embargo, alguien tiene que dar el primer paso.

El último principio de ubicarse en la realidad declara al amor como el arma de bien más poderosa, y esto aplica de manera especial en el matrimonio.

El problema radica en que muchos esposos y esposas piensan que el amor es una emoción, cuando en realidad, el amor es una actitud que se demuestra con el comportamiento apropiado.

El Amor afecta las emociones, pero no es una emoción en sí mismo.

La Actitud de amor dice: “Escojo cuidar lo que te interesa a ti. ¿Cómo puedo ayudarte?”

El hecho de que el amor es una actitud y no una emoción significa que puedes amar a tu esposa (o) aun cuando no tengas sentimientos cálidos o mariposas en el estómago por ella.

Por eso es que el Apóstol Pablo escribió:

“Maridos amen a sus mujeres, tal como Cristo amó a la Iglesia y se entregó a sí mismo por ella”

En otro lugar Pablo les pide a las mujeres ancianas que “enseñen a las jóvenes a amar a sus esposos”.

El amor puede aprenderse, ya que no es una emoción.

El poder demostrar el amor en el lenguaje de amor de nuestro cónyuge es importante para que el o ella lo entiendan es muy importante.

LENGUAJES DE AMOR

- Palabras de Afirmación
- Tiempo de Calidad
- Regalos
- Actos de Servicio
- Toque Físico

Cuando decides tocar la vida de tu esposo (a) con una actitud de amor y con acciones que comunican amor pese a los errores y las heridas del pasado, estas creando un ambiente ambos pueden resolver los conflictos, confesar los errores y salir de los ciclos destructivos.

COMPARTIENDO EN GRUPO

4. **¿Cómo afectan tus emociones a tu manera de actuar y hablar en tu relación?**
5. **¿Cómo ha afectado tu orgullo para admitir errores en tu relación?**
6. **¿Cuál es el lenguaje de Amor de tu esposo(a)?**

“El que perdona la ofensa cultiva el amor; el que insiste en la ofensa divide a los amigos.”

Proverbios 17:9

3. Nuestras Necesidades Básicas

La mayor parte de nuestro comportamiento, de acuerdo con los psicólogos, se debe a nuestro “ser interior”. Nuestras motivaciones permanecen escondidas de la gente a nuestro alrededor, amigos y aún de nuestro cónyuge.

Yo no puedo saber si mi esposo(a) tiene sed si no me lo dice; hasta el momento que se sirve un vaso de agua y lo empieza a tomar.

El comportamiento que es motivado por nuestras necesidades físicas es el más fácil de entender y observar:

Si nos da frío, nos abrigamos; si tenemos calor ponemos al aire acondicionado o abrimos una ventana...

Sin embargo, el comportamiento motivado por necesidades psicológicas o espirituales es más difícil de identificar.

El reconocer estas necesidades básicas que motivan nuestro comportamiento es crucial para ayudar a nuestro cónyuge y nuestro matrimonio.

Si quieres ser un agente de cambios positivos en ciclos destructivos en tu matrimonio, debes aprender a eliminar los mitos, poner en práctica los principios de ubicarte en realidades y también el entender las motivaciones que hay detrás de tu comportamiento y del comportamiento de tu esposo(a).

Es probable que el comportamiento de tu esposo(a) juega un papel importante en algún ciclo destructivo en tu matrimonio. Por lo que el entender la motivación que tiene tu cónyuge para que ese comportamiento hiriente, ilógico y muchas veces destructivo ocurra te ayudará a entender y tratar tu matrimonio de una manera diferente. De la misma manera, el poder entender las motivaciones de tu “ser interior” te ayudará a evaluar tu comportamiento de manera más realista.

TRATANDO DE ENTENDER EL COMPORTAMIENTO DE TU CONYUGE

Tal vez no entenderemos todo el tiempo nuestras propias motivaciones internas por lo que hacemos. ¿Cómo entonces entenderemos el comportamiento de alguien más?

No Podemos- Completamente. Pero podemos educarnos para tener una mejor idea.

Lo que es más importante es que sepas que el comportamiento de tu cónyuge es motivado por una necesidad o deseo interno. Lo más cercano a entender la motivación interna de una persona para su comportamiento, estaremos mejor equipados para ser agentes de cambios positivos en nuestros matrimonios.

Si puedes ayudar a que las necesidades de tu esposa sean alcanzadas de manera saludable, es probable que veas cambios positivos en su comportamiento.

Algunos hombres se quejan de que sus esposas quieren controlarlos, que es ella quien quiere tomar las decisiones en el matrimonio. Esto les enoja contra sus esposas y les hace sentir que compiten por el control en el matrimonio.

La opinión de muchas de estas esposas es que quieren ser tomadas en cuenta para la toma de decisiones en el matrimonio. No tienen el deseo de controlar al esposo sino de hacer equipo, en donde su opinión también cuenta y se considera.

El hablar y entender las motivaciones que como esposos tenemos nos ayuda a evitar actitudes agresivas y de fricción entre esposos.

NECESIDADES DETRÁS DE LA MOTIVACION

NECESIDAD DE AMOR

En primer lugar y de manera fundamental está la necesidad de amar y ser amado.

Nos sentimos bien al ayudar a otros. Este amor se reconoce como caridad o altruismo. Por otro lado, gran parte de nuestro comportamiento es motivado por nuestro deseo de recibir amor. Te sientes amado(a) cuando ves un interés genuino de las personas por ti, sientes que tu bienestar les interesa y hacer algo por ello. Este tipo de amor es contrario a la soledad.

Si te sientes amado(a) por tu cónyuge tienes este sentido de cercanía y intimidad; pero si sientes que recibes poco amor, puedes sentirte hecho(a) a un lado y solo(a).

Gran parte de nuestro comportamiento, positivo como negativo, es motivado por nuestra necesidad de amor.

Un esposo puede hablar de manera amable y afectiva a su esposa, porque se ha dado cuenta que cuando lo hace su esposa responde con palabras y acciones que comunican amor hacia él. Sus palabras al menos en parte son motivadas por su propia necesidad de amor.

Una esposa puede reclamar y levantar la voz cada vez que su esposo no le dedica tiempo suficiente. Seguido puede acusarlo de no ser considerado o de que ya no le importa. ¿Por

qué actúa de esta manera? Es su intento de suplir su necesidad de amor. Tal vez le ha dado resultados en el pasado, pero es un comportamiento negativo e inapropiado.

Lo importante es que te des cuenta de que nuestro comportamiento, a veces positivo y a veces negativo, apropiado o inapropiado, es motivado para suplir nuestra necesidad de amor.

NECESIDAD DE LIBERTAD

Todos tenemos la necesidad de establecer orden en nuestra vida y NO ser controlados por otros. Queremos elegir cómo viviremos nuestra vida. En el matrimonio, queremos la libertad para expresar nuestros sentimientos, pensamientos y deseos. Queremos ser libres para escoger nuestras metas, para leer lo que nos interesa o ver el programa de TV que nos gusta.

Este deseo es tan fuerte que cada vez que sientes que tu esposo(a) te está tratando de manipular o controlar, te enojas y te pones a la defensiva.

Tu sentido de bienestar en el matrimonio desaparece y surge una consciencia de que algo no anda bien en tu matrimonio. Mientras tengas este sentir que te quieren controlar en tu matrimonio, no tendrás un sentido de equilibrio en este.

Va a resultar obvio para muchos que la necesidad de amor y la necesidad de libertad seguido se encuentran en conflicto. Por eso muchos dudan en casarse ...

Tienen un noviazgo lleno de amor, pero rehúyen el tomar compromiso de casarse por temor a perder esa libertad. Alguien casado también pudiera tomar la decisión de divorciarse en búsqueda de libertad, pero pronto se encontrará solo (a) y sin amor.

Si los esposos no aprenden a encontrar el equilibrio entre amor y libertad en su matrimonio, tendrán dificultades en tener un matrimonio satisfactorio. Para encontrar este balance requiere de un intercambio: Si deseas obtener amor y libertad necesitas dar también amor y libertad.

La Libertad nunca existe sin límites. La libertad no es absoluta; el vivir completamente libre es vivir una vida sin amor.

Si tú te dejas gobernar por tus deseos y no consideras los de los demás, muy pronto serás esclavo de tus deseos.

En cuanto a la libertad, no es lo mismo darse la libertad para pasar una tarde viendo un evento deportivo o con las amigas, que el tener permitír tener relación con el sexo opuesto.

La idea de “relaciones abiertas” en las cuales los cónyuges se permiten tener relaciones íntimas con otras personas, nunca ha probado funcionar por una razón muy simple: Viola el Amor Verdadero. Puesto que no quieres que tu esposa se permita este tipo de libertad, tampoco debes permitírtela tú mismo.

Gran parte de nuestro comportamiento en nuestro matrimonio está motivado por nuestra necesidad de libertad.

Un esposo que quiere motivar a su esposa a perder peso; y se lo ha comunicado clara y frecuentemente, puede ser que ahora ella se sienta que el la está tratando de controlar. Y además puede sentir que él no la ama tal y como ella es.

La siguiente vez que el toque el tema, puede ser que ella se enoje y desahogue su frustración con enojo, acusando a su esposo de que no la ama y la trata de controlar.

¿Qué motivó a esta mujer a tener este comportamiento explosivo? Tal vez su necesidad de Amor y Libertad.

¿Le sirvió su comportamiento para suplir su necesidad?

Tal vez suplirá su necesidad de amor si su esposo llega más tarde y se disculpa con ella y le afirma el amor que le tiene verbalmente y la abraza cariñosamente y le asegura que no es su deseo controlarla.

Si su esposo no toca el tema en seis meses, entonces el comportamiento explosivo y enojado de ella sirvió también para suplir su necesidad de libertad.

¿Fue el comportamiento de ella positivo, apropiado o constructivo?

La Respuesta es NO.

¿Suplió su necesidad?

La respuesta es SI, al menos por el momento.

Una de las tareas para tener un matrimonio maduro es el aprender a suplir tus necesidades de una manera madura y completa y ayudar a tu cónyuge a descubrir lo mismo.

COMPARTIENDO EN GRUPO

- 1. ¿Cómo se presenta la necesidad de amor en tu relación?**
- 2. ¿Cómo se presenta la necesidad de libertad en tu relación?**

“⁴El amor es paciente, es bondadoso. El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso. ⁵No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor. ⁶El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad.”

1 Corintios 13:4-6

“³²y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres”

Juan 8:32

NECESIDAD DE SIGNIFICADO

La tercera necesidad que motiva nuestro comportamiento es nuestra necesidad de significado.

Dentro de cada uno de nosotros existe el deseo de lograr algo mayor que nosotros, algo que impactará al mundo, algo que nos dará un sentido de satisfacción y realización. Esta necesidad seguida nos motiva a acciones altruistas. También es una de las motivaciones del adicto al trabajo. Mucho del comportamiento humano está motivado por el deseo de hacer un impacto significativo en el mundo, algo por lo cual ser recordado.

Muchas veces esta motivación se incrementa por las experiencias de la niñez. Si un padre le dice a su hijo que nunca logrará nada en la vida y hace sentir a su hijo que sus esfuerzos nunca serán suficientes. El hijo pasará su vida tratando de demostrar a su padre lo contrario y de esta manera obtener significado.

El entender esta necesidad en tu cónyuge te ayudará a fortalecer tu matrimonio si estas casado con alguien adicto al trabajo.

NECESIDAD DE RECREACION

Física, mental y emocionalmente los seres humanos fuimos diseñados para mantener un ritmo entre trabajo y descanso. Esto puede observarse en nuestro estilo de vida.

Invertimos mucho tiempo y dinero en la diversión. La cantidad de cosas que compramos para este propósito y los lugares que visitamos lo demuestran.

Hombres y mujeres que juegan profesionalmente pueden estar trabajando, pero quienes los observan están pasando tiempo de recreación. Nos relajamos de una semana llena de stress con estas actividades.

Pasamos tiempo con amigos, socializamos, reímos y nos relajamos. Tenemos una necesidad interna de pasar un tiempo de diversión.

Si observas tu comportamiento y el de tu cónyuge notarás que muchas veces este está motivado por la necesidad de descansar, de salir de la rutina y divertirse o distraerse.

Existe una infinidad de maneras para recrearse, pero todos buscamos la oportunidad por estos tiempos en la vida en que podemos compartir estas experiencias.

Si un esposo que llega a prender la TV y toma su bebida favorita antes de iniciar una conversación con su esposa, no es que la ignore. Está tratando de suplir su necesidad de relajarse antes de enfrentar el estrés de la relación con ella.

Cuando entendemos nuestras motivaciones y aprendemos a suplir nuestras necesidades y las mutuas podemos disfrutar de un equilibrio psicológico o emocional.

NECESIDAD DE TENER PAZ CON DIOS

Esta necesidad se encuentra en el centro del ser interior de cada persona. Los miles de libros que tratan con temas religiosos y espirituales son prueba de la profundidad de esta verdad.

Aún los seres humanos más modernos pueden rechazar la religión organizada, pero no han renunciado a su búsqueda de la realidad espiritual.

Hay algo de todos nosotros que busca conectar con ese mundo no material. No hemos podido eliminar esta necesidad con los dogmas científicos modernos.

Por eso una persona que toda su vida fue atea, y aún se burlaba de las personas que iban a una iglesia o profesaban su fe. De repente puede interesarse en leer la biblia, consultar un psíquico o ir a un grupo de estudio en donde se hable de Dios.

Filósofos y líderes en el mundo siempre han visto al hombre poseyendo una dimensión no material.

Tenemos un “hambre espiritual” que nos impulsa a encontrar significado más allá del mundo de comida, sexo y actividades. Necesitamos encontrar paz con Dios.

DESCUBRIENDO LAS MOTIVACIONES

Estos son ejemplos del tipo de necesidades espirituales-psicológicas que motivan gran parte del comportamiento humano

Si tu esposa y tu quieren entenderse, deben preguntarse estas preguntas:

¿Qué motiva el comportamiento de mi esposo (a)?

¿Qué necesidad está tratando de suplir de manera consciente o inconsciente?

¿Qué está motivando mi propio comportamiento?

Mientras contestas estas preguntas serás más capaz de entender el comportamiento humano.

COMPARTIENDO EN GRUPO

- 1. ¿Cómo se presenta la necesidad de significado en tu relación?**
- 2. ¿Cómo se presenta la necesidad de recreación en tu relación?**
- 3. ¿Cómo se presenta la necesidad de tener paz con Dios en tu relación?**

“Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte;
Y el que se enseñorea de su espíritu, que el que
toma una ciudad.”

PROVERBIOS 16:32

4. El Cónyuge Irresponsable.

Cuando te casaste lo más probable es que asumiste que te estabas casando con una persona responsable. Pensaste que él o ella tomaría su parte de la carga. Sabías que sus responsabilidades serían algo diferentes, pero asumiste que ambos usarían de sus habilidades y mentes para beneficio de su matrimonio.

Tal vez después de unos años o tal vez a los pocos meses, descubriste que tu esposo (a) no es la persona responsable que creíste que te casabas. Puede que esto te haga sentir preocupación, enojo o dolor.

No es justo, podrás pensar, yo trabajo duro. ¿Por qué no hace algo? O tal vez piensas, No pido demasiado, solo quiero que sea más responsable en la casa.

Si la conducta irresponsable permanece en un matrimonio se puede convertir en una situación desesperante y un ciclo destructivo para la relación.

1 Pedro 3:7

“⁷ Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo. “

Por los últimos 10 años en el matrimonio de Elena y Juan, lo más que Juan ha logrado mantenerse con empleo han sido año y medio. Sus problemas con el trabajo han variado. Algunas veces han sido pleitos con otros empleados que hacen que simplemente no regrese al trabajo. Otras ocasiones, se ha frustrado con el trabajo o los jefes y renuncia. Entre empleos, muchas veces pasaban semanas – a veces meses- sin trabajo. Pasaba su tiempo durmiendo hasta tarde, viendo televisión y yendo al gimnasio.

Elena, por su parte, ha trabajado tiempo completo durante los 10 años que han estado casados, excepto por las temporadas que tuvo a sus hijos.

Cuando Juan tenía trabajo aportaba para los gastos del hogar, pero cuando no tenía trabajo, él se quedaba con la carga sola.

Beatriz, tenía una situación similar en su matrimonio, pero el empleo no era el problema. Ambos, ella y su esposo David, tienen buenos empleos durante sus quince años de matrimonios.

La queja de su esposa es que su esposo es muy pasivo. “No tiene ninguna iniciativa en el hogar excepto su trabajo” – dice Beatriz. Por seis años, nuestra recámara ha necesitado pintura y siempre dice que la va a pintar, pero ese día no llega. Las bicicletas de los niños están ponchadas y les ha prometido que las va a arreglar, pero tampoco ha hecho nada. En verano cuando crece el pasto, pueden pasar tres semanas sin que lo corte.

“El pasa su tiempo en la computadora. Como me gustaría que despertara al mundo real. Nada que digo funciona para hacerlo cambiar” -

--

Roberto se esperó para casarse hasta los 39 años. Estaba muy orgulloso de ser soltero. Su esposa, Susana era una excelente ejecutiva de ventas en la compañía en la que trabajaba cuando se casaron. Ella tenía una hija de 5 años de un matrimonio anterior. Ella se enamoró de Roberto cuando lo conoció. Su sueño era poder ser una ama de casa, tener más hijos y enfocarse en su familia. Ambos estaban de acuerdo.

El primer año de casados todo fue muy bien. Susana continuó trabajando para poder comprar la casa y los muebles que querían. Al fin del año ambos estuvieron de acuerdo que ella dejara de trabajar. Ambos estaban felices de lograr esta meta, pero aquí es donde empezaron los problemas.

Roberto empezó a frustrarse por que al llegar a casa en las tardes necesitaba una pala para caminar por la casa. No entendía por qué Susana no podía tenerla en orden. Además, no cocinaba para él. Ella daba de comer a los niños, pero él tenía que llegar a prepararse algo o salir al mercado a ver que comía.

Después de explicarle a su esposa su frustración y pedirle que haga cambios, nada ha sucedido.

Elena, Beatriz y Roberto se sienten frustrados, enojados y resentidos. Sienten que han intentado trabajar en su situación matrimonial.

Ante este tipo de situaciones en la que las emociones pueden decirte “Salte de Aquí” es importante observar cómo pueden estos esposos ser agentes positivos de cambio en donde aparentes comportamientos irresponsables amenazan sus matrimonios.

CLARIDAD EN EL PROBLEMA

El primer paso para salir de un ciclo destructivo es el clarificar el problema, asegurándote si en verdad el problema es la Falta de responsabilidad.

Aunque en los casos anteriormente citados, los esposos se quejaban que sus cónyuges tenían comportamiento irresponsable. ¿Es realmente este el caso?

Es necesario darnos cuenta que nuestra percepción de la realidad siempre es influenciada por nuestra personalidad, valores y deseos.

En el caso de Beatriz, su esposo, David, es muy responsable en su trabajo y es un buen proveedor.

La preocupación de ella son esas áreas de su matrimonio en donde no muestra iniciativa. No muestra irresponsabilidad en todas las áreas de su vida, solo en las áreas de pintar el cuarto, arreglar las bicicletas y cortar el pasto; las cuales son importantes para Beatriz.

Susana, la esposa de Roberto, es también una persona muy responsable en un área- atendiendo a sus hijos. Ama estar en casa y dedicar su tiempo a sus dos hijos. Además, es una gran maestra para ellos.

Mientras que ha enfocado toda su energía en ser madre, mantener la casa en orden no está en su lista de prioridades, aunque si se asegura que sea un lugar seguro para sus hijos.

En cuanto a alimentar a sus hijos, ella se encarga de ello, pero como el horario de su esposo es impredecible, piensa que como Roberto es un adulto, él puede encargarse de ello. Ella no se considera irresponsable pues se ha dedicado a sus hijos.

Juan, sin embargo, básicamente ha demostrado irresponsabilidad en todas las áreas de su vida. No puede mantener un trabajo, ni provee para su casa o apoya las labores o atiende a sus hijos.

Es importante el clarificar el problema en un ciclo destructivo. Debe resultar obvio que los problemas de estos matrimonios son diferentes, por lo que las acciones diseñadas para estimular

cambios positivos en ellos tienen que ser diferentes.

ANALIZANDO LA RAZA DEL PROBLEMA

Siempre ayuda el entender algo de lo que ocurre en la mente de tu esposo o esposa. Normalmente no vas a tomar las decisiones correctas si no sabes un poco de lo que sucede en tu cónyuge.

Suponiendo que tienes un esposo que muestra poca ambición. No trabaja en casa o fuera de casa, o tal vez tiene un trabajo con un horario fijo en donde es responsable pero después de eso no hace nada más que ver televisión o jugar golf después de trabajar. No muestra interés en ser padre o buen esposo. ¿Qué hay detrás de esa falta de ambición? El entender la raíz de su comportamiento es parte de encontrar la cura.

Algunas posibles razones:

1. Puede estar siguiendo el modelo que vio en su papá. Observa el estilo de vida de su padre. ¿Esta simplemente haciendo lo que vio hacer a su padre? Todos somos influenciados por el modelo de nuestros padres. Muchos hombres se casan y siguen los modelos que establecieron sus padres repitiendo su comportamiento.
2. Por otro lado, es que tu esposo se esté rebelando al modelo que vio en su padre. Tal vez su padre fue una persona adicta al trabajo que nunca estuvo allí para su hijo. Su madre se quejaba del trabajo de su papa. Así que de joven decidió que el trabajo era malo o que él no repetiría el error de su papá.
3. La tercera posibilidad es una actitud centrada en sí mismo. La raíz de muchos esposos irresponsables es el egoísmo. Tal vez sus padres le dieron muy pocas responsabilidades

mientras crecieron. Desarrollaron la mentalidad que el mundo les debe la existencia. Esta es una persona que toma, pero nunca da. Nunca ha aprendido a proveer para otros. Su vida se ha centrado en que otros le provean.

4. Otra posibilidad es que el comportamiento de tu esposo sea una expresión de su resentimiento contra ti. Cualquier cosa que tú quieras, él se inclinará en la dirección contraria. Tus peticiones son consideradas más bien como queja o crítica. Se asegura de que no hace nada de lo que tú le pides. En algún área de su vida, él no siente que tú estás supliendo su necesidad. Su irresponsabilidad tiene el propósito de llamar tu atención hacia su propia necesidad insatisfecha.

Estas no son las únicas posibilidades, pero son cuatro razones comunes de las que se deriva un comportamiento irresponsable. Entre más clara sea para ti la raíz de la irresponsabilidad de tu cónyuge, será más fácil encontrar los pasos necesarios para estimular un cambio constructivo.

Ayuda el saber que gran parte de nuestro comportamiento está motivado por nuestras necesidades emocionales de: amor, libertad, significado, descanso y paz con Dios.

COMPARTIENDO EN GRUPO

1. **¿En qué áreas es responsable tu esposo (a)?**
2. **¿En qué áreas es irresponsable?**
3. **Siendo honestos: ¿En qué áreas eres responsable?**
4. **¿En qué áreas eres irresponsable?**

1 Pedro 3:7

“⁷ Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente, dando honor a la mujer como a vaso más frágil, y como a coherederas de la gracia de la vida, para que vuestras oraciones no tengan estorbo. “

1 Corintios 13:4- (RVR1960)

⁴ El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece;

⁵ no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; “

LA RAIZ DEL PROBLEMA DE JUAN

Consideremos la raíz del comportamiento de Juan.

Juan creció en un ambiente hostil en su hogar, con un padre alcohólico. Su padre continuamente le decía que no lograría nada en la vida, lo cual afectó a Juan en su autoestima y provocó un severo caso de inseguridad.

A Juan le atrajo Elena ya que siempre le afirmaba de manera positiva. Juan le había contado a Elena lo de su padre durante su noviazgo y ella le mencionaba que su padre estaba equivocado. Por fin Juan había encontrado a alguien que creyera en él y que lo amara.

La respuesta de Juan fue el hacer cosas que a ella le agradaban. Le llevaba flores, tarjetas, regalos... cosas que para ella siempre asociaba con el amor. No es difícil entender cómo se enamoraron.

Juan tenía trabajo cuando se casaron. Había estado trabajando todo ese año en el que se conocieron. No había manera que Elena imaginara lo que iba a suceder en su historia de empleo; tampoco podría entender que Juan estaba lleno de resentimiento contra su padre. Él estaba determinado a probar que su papa se equivocaba, pero su coraje contra su papa se manifestaba en palabras hirientes y comentarios críticos hacia sus compañeros de trabajo. Cuando le respondían de la misma manera, la autoestima de Juan se veía amenazada, ya que los compañeros de trabajo le estaban dando el mismo trato que su padre, entonces abandonaba el trabajo.

La primera vez que Juan dejó su trabajo, Elena le apoyó y afirmó con palabras positivas. Juan se sintió amado y apoyado por lo que rápidamente buscó otro trabajo. Cuando el segundo trabajo duró seis meses, Elena ya no fue tan positiva o, más bien le cuestionaba porque había tenido que dejar ese trabajo.

Poco a poco Elena dejó de ser una fuente de amor y seguridad, y se había unido a la voz de su padre condenándole. Juan escuchaba que era un bueno para nada, que no servía, que era un perdedor. Al poco tiempo Juan estaba en depresión.

La raíz del comportamiento irresponsable de Juan era que su **necesidad de Significado** no estaba cubierta, y el amor que Elena le mostraba al principio ahora se había secado.

Su record de trabajo y su comportamiento depresivo de levantarse tarde y de pasar el tiempo viendo televisión eran sus gritos por auto-estima y amor. Pero esto no es lo que Elena veía.

Elena en cambio, veía un comportamiento irresponsable que le hacía sentir falta de amor. Juan no estaba supliendo las necesidades de ella de apoyo y amor, por lo que la respuesta de ella había sido criticarle su comportamiento irresponsable.

El entender la raíz del comportamiento de Juan, ayudará a Elena a tomar pasos positivos que influyeran en el comportamiento de su esposo.

LA RAIZ DEL PROBLEMA DE LOS COMPORTAMIENTOS DE BEATRIZ Y DAVID

Beatriz descubrió algo muy diferente en su esposo. David había sido muy exitoso en su trabajo y recibía reconocimientos por su esfuerzo y trabajo duro, lo que alimentaba su auto estima. Pero su necesidad de amor no era satisfecha en su matrimonio; así que su respuesta era el retraerse de su esposa. El lenguaje primario de amor de David son las palabras de afirmación, sin embargo, continuamente escuchaba crítica por parte de Beatriz al estar él en la computadora (que es su manera de relajarse) y por hacer tan poco por la casa y los niños. Parecía que muy rara vez su esposa le daba alguna palabra positiva. Su tanque emocional estaba vacío y su comportamiento irresponsable gritaba: “No voy a hacer nada de lo que me pide alguien que no me muestra amor”

El comportamiento irresponsable de David no inspiraba actos o palabras de amor por parte de su esposa, por lo que el problema en su matrimonio se fue complicando con el pasar de los años.

Cuando ella se empezó a entender lo que sucedía con su esposo, pudo tomar una nueva perspectiva en cómo podría ser un agente para cambios positivos en su matrimonio.

ROBERTO Y SUSANA

Cuando Roberto se enfocó en la raíz del comportamiento de Susana, noto que su esposa aún sentía mucha culpabilidad por haber llevado a su hija por el dolor de un divorcio. Antes de casarse con él, ella se había enfocado en su hija. Había sido muy exitosa en su trabajo de ventas, pero todo su tiempo libre lo dedicaba a enriquecer la vida de su hija. Tan pronto como se dedicó solo a ser ama de casa, y sobre todo al tener su hijo con Roberto, ella se determinó en ser una buena mamá.

Cuando Susana se casó con Roberto, su sentido de significancia o valor estaba fuerte debido a su éxito laboral como mujer de negocios. Estaba lista para ser exitosa en otra área, ser mamá. El trabajo de Roberto le permitía hacer esto. Ella iba bien hasta que su esposo empezó a quejarse de que no hacía los quehaceres de la casa o que no cocinaba. Ella sentía que no era valorada por el tiempo que le dedicaba a los niños. Cuando las quejas continuaron, ella sintió que su esposo solo estaba tratando de controlarle la vida y robarle su libertad. No iba a permitir que nadie le alejara de invertir tiempo a sus hijos, así que no accedería a sus demandas. En esta situación, su esposo no afirmaba su valor y por tanto se sentía que ya no la amaba. Lo cual no ayudó a resolver la situación.

Entender esto, le ayudó a Roberto a cambiar su plan de acción

ROBERTO Y SUSANA SE UBICAN EN LA REALIDAD

Roberto se había dado cuenta de que responsable de su propia actitud.

Además, sabe que él puede pensar positivamente a pesar de factores negativos en su matrimonio.

Descubrió que las actitudes afectan las acciones y que, si escogía creer en que hay soluciones, el buscará las soluciones y tomará pasos positivos en esa dirección.

Aunque Roberto no puede cambiar el comportamiento de su esposa, el entiende que puede influenciarla con sus acciones positivas. Él sabe que, aunque ha tenido emociones negativas, él puede tomar estas acciones.

Las acciones basadas en amor pueden influenciar a tu cónyuge de manera positiva.

Estos son los Principios que usa Roberto para ubicarse en la realidad:

1. Soy responsable de mis actitudes
2. Mi actitud afecta mis acciones
3. No puedo cambiar a los demás, pero puedo influenciar en otros.
4. Mis emociones no controlan mis acciones
5. Admitir mis defectos, no me hace un fracaso.
6. El amor es el arma más poderosa de bien en la tierra

Roberto decidió hacer lo siguiente:

Empezó por reconocer sus propios errores. Al hacerlo, tomó responsabilidad de sus actitudes y acciones. Pero como no sentía que podía expresarse con claridad en palabras, decidió escribirle una carta a su esposa.

Querida Susana,

He estado pensando en nosotros en los últimos días. Me doy cuenta que por mucho tiempo he sido demasiado crítico contigo. Entiendo que mi criticismo te ha podido lastimar profundamente. Quiero que sepas que me he dado cuenta de que he actuado mal y quiero pedirte perdón por mis críticas y demandas.

Cuando nos casamos estaba orgulloso de ti de tu éxito en el trabajo, y sé que debo estar orgulloso de lo que haces por nuestros hijos. Creo que eres una excelente mamá.

Creo que lo que pasó es que me sentí excluido y privado de tu atención, tal vez por eso fui tan crítico.

Sé que eso no me justifica, estoy tratando de entender mi comportamiento. Yo sé que tú tampoco te has sentido amada por mí últimamente. Pienso que los dos necesitamos y merecemos más el uno del otro.

Quiero construir nuestro futuro diferente. Quiero sentirme cerca de ti otra vez y ayudarte a ser mejores padres. Sé que tengo mucho que aprender acerca de ser papá y quiero ser lo que mis hijos necesitan.

Espero que puedas creer en mi sinceridad y que cuando leas esta carta podamos platicar de esto.

Te amo,

Roberto

Esta carta no fue fácil de escribir; las palabras no venían fácilmente. Pero Roberto sabía que estaba tomando un camino diferente y que era el correcto.

Notarás que en la carta sus comentarios se basaron en las necesidades de libertad y amor de Susana. También expresó su necesidad de recibir amor de ella.

En segundo lugar, Roberto expresó su amor por Susana. Le dio palabras de afirmación de sus habilidades maternas, cosa que no había hecho en mucho tiempo.

Por último, le pidió sugerencias de cómo podía ser un mejor esposo.

Poco a poco ambos lograron hacer cambios para suplir sus necesidades, mientras mantenían una actitud correcta.

- En lugar de tratar de controlarla, le dio libertad de tomar su propia decisión.
- Le dio palabras de afirmación, lo que construyó su autoestima y sentido de significado.
- Le expresó amor de la manera que ella lo necesitaba, al acceder a sus peticiones.
- Al sentirse amada y valorada, ella también accedió a complacerle y expresarle amor a él de manera que lo entendiera.

UBICANDO LA REALIDAD PARA BEATRIZ Y DAVID

La historia de Beatriz es muy similar. Aplicando los mismos principios, se dio cuenta que el comportamiento de David se debía a la necesidad de significado y valor, y que su resentimiento hacia ella había crecido por su necesidad de amor. Ella se dio cuenta que su actitud negativa había agravado la situación. Cuando se dio cuenta que el lenguaje de su esposo son las palabras de afirmación, pudo entender porque se había distanciado David de ella. Ella le había dado justo lo opuesto: quejas, palabras de condena. Entendió que sus palabras lo habían empujado más hacia su computadora.

Una noche Beatriz se disculpó con David por sus palabras y le pidió perdón. Al admitir sus errores no estaba culpándose de todos sus problemas como matrimonio. También tomó responsabilidad de sus actitudes y reconoció que ella había permitido que sus frustraciones controlaran su comportamiento.

Se determinó a no permitir que sus emociones controlaran la manera como se relacionaba con David.

Beatriz puso a trabajar el amor que le tiene a su esposo y le dijo:

“He decidido que me voy a enfocar en cambiar mi comportamiento negativo y voy a tratar de hacerte la vida más agradable en el futuro. Eres un hombre muy trabajador, y has logrado muchas cosas en tu profesión. La mayoría de las mujeres estarían orgullosas de estos logros, pero yo he sido extremadamente crítica contigo porque no has hecho las cosas que yo quería que hicieras. Me he dado cuenta que he sido muy egoísta.”

Su esposo le contesto de esta manera:

“Nunca esperé que fueras a decirme lo que me estás diciendo. Pensé que para ti era la peor persona en el mundo. Admito que yo también he tenido mucho resentimiento contra ti. No he sentido que me amas por mucho tiempo, solo he sentido que me quieres controlar. Estaba determinado a no permitirlo. Creo que los dos tenemos que hacer cambios”

Esta apertura motivo a que los dos iniciaran cambios positivos en su matrimonio y a romper los ciclos que tenían por mucho tiempo que había deteriorado su relación.

UBICANDO LA REALIDAD PARA ELENA Y JUAN

Por parte de Elena, ella no ha podido obtener muchos resultados, aunque ha habido cambios positivos. A diferencia de los casos anteriores, Juan mostraba irresponsabilidad en todas las áreas de su vida. Su esposo se encontraba en depresión cuando pasaba su tiempo durmiendo hasta tarde, viendo televisión y yendo al gimnasio.

Sufría de inseguridad y baja autoestima. Vivía bajo el mensaje que le había dado su padre alcohólico que no valía nada y que no lograría nada en la vida.

No había podido lograr mantener sus empleos, al descargar su coraje hacia su padre contra sus compañeros de trabajo y jefes. No se sentía amado por Elena, y en su corazón sentía que no merecía el amor de ella. A menudo él se preguntaba cómo es que ella todavía estaba con él.

Elena necesitaba considerar todas estas realidades para tratar de ser un agente de cambios positivo en su ciclo destructivo.

El recordar que él había respondido positivamente a sus palabras de aliento que compartió con él al principio de su relación, y dándose cuenta que los últimos nueve años él solo había recibido crítica, esto le hizo empezar a darse cuenta del error más grave de parte de ella.

ELENA:

“He estado pensando respecto a nosotros, y me he dado cuenta que, por varios años, he ayudado a complicar tus problemas al ser tan crítica contigo. Sé que mis palabras no te han ayudado. Quiero que sepas que aún te amo, aunque sé que no has sentido que lo hago en estos últimos años.

Debo confesar que me he sentido profundamente decepcionada de nuestro matrimonio, y no quiero que continuemos de la manera como lo llevamos ahora.

Sé que parte del problema es tu estado de depresión, y sé que la vida no ha sido fácil para ti. Estoy dispuesta a pagar por consejería si tú estás dispuesto a ir. Esta es la única manera que veo que puedes obtener ayuda y para mejorar nuestro matrimonio. Ya tengo el contacto de un buen consejero y creo que podrá ayudarte. Quiero pedirte que lo consideres y me dejes saber para mañana.”

En ocasiones, en casos severos, los esposos no pueden manejar la situación solos y necesitan ayuda, como en casos de depresión severa. Otras ocasiones, los esfuerzos de la pareja deben centrarse en el efecto que ha tenido tu propio comportamiento en el problema de irresponsabilidad de tu cónyuge, así como el tomar pasos para suplir las necesidades internas de él o ella.

COMPARTIENDO EN GRUPO

- 1. Si tú le escribieras una carta a tu cónyuge, ¿En qué necesidades básicas te enfocarías?**
- 2. ESCRIBE UNA BREVE CARTA**

NECESIDADES

- Amor
- Libertad
- Significado
- Recreación – Descanso
- Paz con Dios

PRINCIPIOS

- A. Eres responsable de tu actitud
- B. Tu actitud afecta tus emociones
- C. No puedes cambiar a los demás, pero puedes ser de influencia
- D. Tus emociones no controlan tus acciones
- E. El admitir tus errores no te convierte en un fracaso
- F. El amor es el arma más poderosa para bien

5. El Cónyuge Controlador.

Un cónyuge controlador es la razón de muchos matrimonios desesperados.

Alguien quien no tiene idea del trabajo en equipo.

¿Quiénes son estas personas que buscan dominar al cónyuge?

Muchas veces son personas respetadas en la sociedad y las familias; y muchas veces ellas mismas ignoran su comportamiento controlador. Simplemente están siguiendo un estilo de vida que es para ellas perfectamente normal.

Hay al menos dos razones para este tipo de comportamiento:

- 1. Están imitando el modelo aprendido de sus padres en sus hogares.**
- 2. Están siguiendo el patrón de su personalidad.**

La primera razón consiste en imitar el modelo del rol que vio a su padre o madre jugar dentro de su hogar. Al identificarse con sus padres, busca cumplir con su función y espera que su cónyuge cumpla con la suya. Al darse estos casos, cuando el otro cónyuge se queja del comportamiento, no entienden la razón de la queja, ya que en su entender están haciendo las cosas como deben de hacerse.

El otro tipo de persona que no reconocerá su patrón controlador es aquella a la que los psicólogos denominan personalidad dominante.

Esta persona no está siguiendo el modelo de sus padres; simplemente están siguiendo lo que su personalidad les dicta.

Estas personas normalmente son líderes en su comunidad, en su trabajo o iglesia. Son el tipo de personas que toman autoridad, resuelven los problemas, hacen que las cosas sucedan. Tienen una gran seguridad en si mismos y creen que pueden lograr cualquier cosa.

Estas personas logran obtener resultados, sin embargo, las personas dominantes no están muy en contacto con las emociones- ya sea las de ellos mismos o las de los demás. Su actitud es : “ Que diferencia hace lo que sientes? Hagamos el trabajo.”

Ellos logran los resultados, pero muy seguido lastiman a las personas en el proceso. Para estas personas esto es simplemente parte del costo de lograr que se hagan las cosas.

La persona dominante siempre está lista para discutir y convencer a la otra persona que se equivoca; y seguido usa la intimidación – lo que sea necesario para lograr su objetivo.

La persona controladora es normalmente rígida en su actitud: “Solo hay un objetivo – alcanzar la meta; y solo hay una manera de hacerlo – a mi manera”.

Normalmente les gobierna el sentido de obligación o deber. Una vez que aceptaron la tarea a alcanzar no les gusta que se les moleste con preguntas como:

¿Porque estamos haciendo esto?

Una vez que tomaron un curso de acción, no les interesa cuando les preguntas:

¿Es esta la mejor manera de hacer esto?

Estas personas logran mucho en las empresas u organizaciones.

Cuando una persona con personalidad dominante se casa, trae su personalidad a su matrimonio, pues le resulta natural. El casarse era una meta para el o ella.

Antes de la boda, la persona dominante hizo lo que era necesario para lograr la meta; después de la boda, ya se logró la meta y es tiempo para otra meta. Por ello hay un cambio drástico en el comportamiento de estas personas después que se casaron.

Muchas esposas testifican que una vez que se casaron, el hombre con quien se casaron desapareció para siempre.

Dentro del matrimonio, una persona dominante tomará las decisiones rápidamente, muy frecuentemente sin considerar a su cónyuge en la decisión. “ ¿Para qué lo(la) molesto? Yo lo puedo hacer. Que el (ella) use sus energías en otra cosa”

En la mente de la persona controladora, no está controlando, está siendo eficiente – haciendo las cosas lo mejor y más rápido posible para lograr el objetivo.

Felipe- El experto en eficiencia.

Felipe tiene la personalidad dominante.

Muy pronto en su matrimonio decidió que quería retirarse a los cincuenta.

Como ingeniero, tenía un buen trabajo y recibía promociones en el mismo. Se sentía satisfecho por sus logros y hacía uso de sus habilidades de eficiencia al administrar las finanzas en el hogar.

Se puso a sí mismo y a su esposa en un presupuesto estricto. En su mente, tenía presupuestado suficiente dinero para la comida, ropa, mantenimiento, etc... Tenía incluido un presupuesto para salir con su esposa y gastos extras. Su presupuesto era muy eficiente.

El problema es que Laura, su esposa, no estaba de acuerdo con su presupuesto. Felipe veía esta oposición como una amenaza a su liderazgo y falta de apreciación de sus habilidades.

Estuvo de acuerdo en explicarle a su esposa el porqué del presupuesto a su esposa una vez. Pero cuando de todas maneras ella no estuvo de acuerdo, se enojó y dejó de hablar con ella al respecto. Su esposa dejó de hablar del tema también, por lo que el lo tomó como una cesión de territorio.

Cambió las cabezas de las regaderas para ahorrar agua, compro una estufa de leña.

Su esposa volvió a enojarse con él. Eventualmente, con sus argumentos de ahorro y lógica acallaron su oposición y él se buscó otra tarea.

Una vez que hizo su casa eficiente, busco otra tarea. A pesar que Ella no estaba de acuerdo en muchas cosas sabía que no podía ganar los argumentos de él.

El mundo perfecto y eficiente de Felipe se derrumbó cuando llegó a su casa para encontrar la casa sin su esposa y una carta en la cocina que decía:

“Querido Felipe:

Quisiera poder decirte que te amo mucho, pero en este momento no estoy segura de mis sentimientos a este punto. Hemos estado casados por 21 años y al principio tuvimos unos buenos años. Pero a medida que avanzó el tiempo te volviste cada vez más controlador. Estos últimos años he sentido que ya no soy parte de tu vida. Nunca me pides mi consejo; y si te lo doy, siempre me dices porque estoy mal. Tienes la casa funcionando tan eficientemente que no puedo enjabonarme la espalda cuando me baño por que sale muy poca agua de la regadera. La estufa de madera me tiene tosiendo todo el tiempo. He decidido que puedes quedarte con tu casa eficiente. Ya tengo un apartamento con suficiente agua y aire fresco que respirar.

Sé que te vez a ti mismo como un buen proveedor y un marido íntegro. Probablemente te preguntas porque estoy haciendo esto. Creo que esto prueba que no me has escuchado durante todos estos años. Te he rogado que me permitas ser parte de tu vida, que me trates como un individuo y que dejes que mis ideas cuenten algo. Pero es obvio que las únicas ideas que te importan en tu matrimonio son las tuyas. Mis sentimientos y pensamientos no son importantes. Por muchos años llegue a pensar que tenías razón- que no podía tener buenos sentimientos e ideas. Ahora sé que estabas equivocado. Todos merecemos el derecho de sentir y pensar, y si estamos casados, el expresar esos sentimientos e ideas a su cónyuge y ser respetado. Yo no siento ningún respeto de tu parte. Siento que me has tratado como a una niña por muchos años. Ya me cansé de ser tratada así. Quiero ser tratada como un adulto. Sé que no seré tratada como un adulto contigo. Por eso me voy.

No esperes que regrese. He pensado esto por mucho tiempo. Sé que no vas a cambiar. Tal vez no puedes cambiar. Sé que no puedo pasar el resto de mi vida viviendo contigo. Espero que encuentres a alguien que pueda disfrutar tu personalidad controladora, pero esa persona no soy yo.

Laura.”

Cuando Felipe leyó la carta no lo podía creer. ¿De qué habla? ¡Si todo lo que hecho lo he hecho por ella, para tener una mejor vida cuando me retire... Claro que la escucho! Pero no voy a hacer lo que me pide cuando sé que no nos conviene.

UBICANDO LA REALIDAD PARA FELIPE Y LAURA

Después de buscar consejería profesional para descubrirse a sí mismo y empezar a entender por qué su esposa se sentía tan controlada y oprimida, pidió a su esposa que fueran a consejería matrimonial y que no la intentaría forzar a tomar ninguna decisión.

Felipe no perdió su naturaleza dominante, pero entendió que la tiene y que debe controlar estos deseos naturales en él.

También aprendió a ser sensible a cómo sus acciones y decisiones afectan a otros, especialmente a Laura, su esposa.

Aprendió a preguntarle a su esposa cómo te sientes y que piensas al respecto, considerándola y haciéndola parte de las decisiones.

Ella también tomó consejería para fortalecer su autoestima y sentido de valor antes de dejar a su esposo. Ella pudo también tomar responsabilidad de su actitud y entender que su manera de pensar influencia sus propias acciones. Ella no sabía que su esposo respondería positivamente al establecer este límite, pero sabía que tenía que intentarlo.

Aprendió que no podía ser dominada por sus emociones. Su mayor emoción era el temor.

¿Cómo afectará esto a los niños? ¿Qué va a pensar la gente? ¡Nos iremos a la quiebra!

Ella tomó el paso y oró para que los resultados fueran positivos. Estas decisiones de Laura fueron apoyadas por un consejero durante todo el proceso.

¿Existen acciones menos radicales que la separación que pueden influenciar a un cónyuge controlador para hacer cambios positivos?

La respuesta es Sí. De hecho, en el caso de Felipe y Laura fue un último recurso ante años de mantenerse este ciclo destructivo. Por lo que no debe tomarse esta acción como una primera alternativa.

Las respuestas **incorrectas** más comunes en el matrimonio ante un cónyuge controlador son:

1. Lucha de PODER.

“Si tu me tratas de controlar, te voy a pelear hasta el fin.” A ver quien gana.

Esta actitud ante el problema lleva a discusiones acaloradas y enojo que se trata de argumentar para ganar el control.

Nadie gana, pero la lucha de poder continúa.

2. Me rindo al control de mi cónyuge para evitar conflictos.

Y La batalla se va al terreno del corazón de la persona que cede todo el tiempo, en donde se anidan frustraciones y resentimientos que causarán más problemas.

Debemos entender que una persona controladora es aquella que ha llevado su necesidad de libertad muy lejos. La necesidad de libertad es legítima, pero cuando el cónyuge solo le importa su propia libertad, le está robando su libertad a su esposa (o); abusando así de su relación con su esposa(o) mediante un comportamiento controlador.

Si buscas una solución positiva para influenciar a tu cónyuge controlador, debes tratar con su necesidad de libertad y la tuya propia.

También debes entender y responder a la necesidad de valor o significado de tu cónyuge. El valor de los controladores muchas veces está ligado a su desempeño.

Entre más logran la meta y objetivos, mejor se sienten de sí mismos. La persona controladora interpreta su fracaso al lograr la meta o completar la tarea como: “Yo soy un fracaso”

Así que, para poder tratar con un cónyuge controlador, debes tratar primero con sus necesidades de libertad y significado.

NO vas a influenciar a un controlador mediante argumentos. Es como tirarle gasolina al fuego.

El controlador ya está motivado para alcanzar la meta y tus argumentos son solo obstáculos que vencer.

La manera de influenciar a un controlador es mediante el acuerdo.

¿Acuerdo? Si, para la persona controladora, sus argumentos son correcto desde su perspectiva.

Por ejemplo, Felipe y todas sus ideas para economizar... Todas estaban bien y eran buenas ideas.

Por lo que para poder influenciar sobre él, Laura podría haber dicho:

“Valoro tus esfuerzos por economizar. Tu objetivo de retirarte a los 50 es muy bueno. Estoy segura que cambiando las cabezas de las regaderas nos ahorrarán dinero; pero no estoy dispuesta a esperar media hora para sacarme el shampoo con tan poca agua que sale cada vez que me baño.

Quiero ayudarte a ahorrar dinero por lo que si tu calculas cuanto nos ahorrarían el cambio de regaderas, yo estoy dispuesta a restar esa cantidad del presupuesto de comida cada mes.

Desde el punto de vista de economía es una excelente idea, pero desde el punto de vista práctico, es muy difícil para mí.”

Si el persiste con sus argumentos, ella puede acordar con sus argumentos, pero insistir que no está dispuesta a la incomodidad que esto le causará.

La influencia por acuerdo es efectiva por que no ataca el sentido de valor del cónyuge controlador. No se argumenta que la idea es mala, lo cual siempre se interpreta como crítica personal.

Por el contrario, este acercamiento fortalece el sentido de valor y acuerda con las ideas.

Es muy importante que esta posición también evita ser controlado(a) por el cónyuge. Cuando insistes en tu libertad para tomar decisiones, le ayudas a tu cónyuge a entender que la libertad es un camino que tiene dos sentidos, todos necesitamos una medida de libertad.

Otra manera que ayuda a influir positivamente al cónyuge controlador es maximizar sus áreas fuertes.

El principio consiste en encontrar las fortalezas del cónyuge y aprovecharlas lo más posible.

Ya que este tipo de personalidad está orientada a las metas y responde bien a los retos. Poniendo en uso esas habilidades naturales para beneficio de la pareja y llenar la necesidad de Valor y libertad del cónyuge de manera acordada esto será de provecho.

La clave estará en fijar firmemente los límites para que se respete la libertad del otro.

COMPARTIENDO EN GRUPO

1. **Cómo podrías influir a tu cónyuge mediante el acuerdo?**
2. **Cómo usarías la técnica de aprovechar las áreas fuertes de tu cónyuge para beneficio de la relación?**

Efesios 2:3

³ entre los cuales también todos nosotros vivimos en otro tiempo en los deseos de nuestra carne, haciendo la voluntad de la carne y de los pensamientos, y éramos por naturaleza hijos de ira, lo mismo que los demás.

Gálatas 5:15

Digo, pues: Andad en el Espíritu, y no satisfagáis los deseos de la carne.

Gálatas 5:19-21

¹⁹ Y manifestas son las obras de la carne, que son: adulterio, fornicación, inmundicia, lascivia,

²⁰ idolatría, hechicerías, enemistades, pleitos, celos, iras, contiendas, disensiones, herejías,

²¹ envidias, homicidios, borracheras, orgías, y cosas semejantes a estas; acerca de las cuales os amonesto, como ya os lo he dicho antes, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios

7. El Cónyuge que no se comunica.

¿Te han dado alguna vez la Ley del Hielo? O “El tratamiento del Silencio”

Este comportamiento es un problema común en las parejas y necesitas aprender a sacar este tipo de hábitos de tu relación.

Gilda llegó a consejería explicando que su esposo no le hablaba. “Normalmente nos llevamos bien, pero en realidad no sé qué hacer cuando me deja de hablar” Dijo. “Cuando le pregunto que está mal, no me responde. Actúa como si yo no existiera. Anoche le dije que no podemos seguir así y que necesitamos hablar. Entonces él se levantó y salió de la habitación”

El Domingo anterior Gilda le comentó a su esposo que estaba planeando salir un fin de semana con unas amigas del trabajo para ir a la playa. Los papás de una de sus amigas tienen una casa en la playa y no les costará nada ir a pasar el fin de semana allí. Gilda lo vio como una buena oportunidad para pasar un tiempo con sus amigas y relajarse.

Su esposo, Jaime se enojó mucho. Le dijo que, como mujer casada, no tenía derecho de ir a la playa con otras mujeres. Que si iban a la playa debería de ser con él. Incluso le preguntó si estaba sucediendo algo que él no estaba enterado.

Ella se sentía herida de sus comentarios. ¿Cómo podía acusarle de tal cosa? Ella le dijo que se estaba comportando muy inmaduro y que no tenía el derecho de prohibirle salir a sus amigas a la playa. Si él pasaba todos los sábados yendo de cacería con sus amigos.

Gilda sentía que su esposo la quería controlar. No lo entendía, ya que ella no sentía que ella hiciera lo mismo. ¿Y su reacción de no hablarle por casi una semana? No había durado tanto en esta actitud anteriormente, tal vez uno o dos días ...

ENTENDIENDO LAS NECESIDADES DE EL Y DE ELLA.

Mucho del comportamiento en el matrimonio es motivado por necesidades emocionales insatisfechas.

Gilda y Jaime han estado casados por un año. Se prepararon con Clases Prematrimoniales antes de casarse. Ambos esperan llevar una relación sincera, transparente, íntima en la expresión de su amor. Todos necesitamos sentirnos amados, pero en este momento Gilda no se sentía amada por Jaime. Más bien se sentía como controlada por él.

Otra necesidad que todos tenemos es la necesidad de libertad. El hecho que Jaime estuviera tratando de evitar que su esposa saliera con sus amigas, le estaban dañando su necesidad de sentirse libre.

Lo que sucede con Gilda que estas necesidades de ella que no estaban siendo satisfechas tal vez le hacían sentir frustrada, enojada, rechazada, entre otras cosas.

Al hablar con su consejero, Gilda entendió que como ella, él también tiene necesidades emocionales. Y su comportamiento también puede explicarse en términos de necesidades insatisfechas.

Su consejero le explicó: “Yo creo que él ha de sentir que las amigas con las que quieres ir a la playa son más importantes para ti que él, y que las amas más a ellas que a él. Por lo que imagino que una de sus necesidades fundamentales no está siendo satisfecha en este momento – y es la de sentirse amado”

“El silencio de Jaime es la manera su de decirle que esto es un problema serio. Aún pudiera ser un medio de manipularla para que no vaya con sus amigas a la playa. Tal vez manejó este comportamiento en su niñez o de Joven, tal vez sus padres cedieron a sus deseos cuando les daba este comportamiento.”

Lo importante aquí es los comportamientos aprendidos para ayudarnos a cambiar esos patrones que son destructivos. ¿Cómo? Encontrando y supliendo las necesidades de ambos.

En el caso de Gilda y Jaime consiste en suplir la necesidad de amor de Jaime, manteniendo la libertad que Gilda necesita.

En un matrimonio sano, los cónyuges aprenden a suplirse el uno al otro sus necesidades emocionales. Y todos deseamos tener un matrimonio sano.

Después de recordar los diferentes lenguajes de amor, Gilda reconoció que le había expresado amor a su esposo en el lenguaje de amor de él en un buen tiempo – toque físico. Y ahora que ella le dice que se iba, muy probablemente se sintió abandonado y con su tanque emocional vacío.

UBICANDO EN LA REALIDAD A JAIME Y GILDA

El consejero le sugirió a Gilda hablar con Jaime en más o menos los siguientes términos:

“Jaime, quiero que sepas que te amo mucho. He estado pensando mucho en nosotros desde la última vez que discutimos. Me di cuenta que no te he expresado mi amor en tu lenguaje de amor en las últimas semanas. No es que no quiera hacerlo; es porque estado muy ocupada últimamente y no he tenido tiempo para pasar contigo y expresarte mi amor. Creo que te opones a mi salida con mis amigas principalmente por que no te he hecho sentir amado y no he llenado tu tanque emocional. Al principio sentí que estabas tratando de controlar mi vida, pero en realidad no creo que eso sea verdad.

Creo que yo te he dado libertad para que salgas con tus amigos a pescar. Y que tu también quieres darme libertad para que yo salga con mis amigas.

Quiero que sepas que tu silencio esta semana y tu falta de voluntad para hablarme me ha dolido mucho y me lastimó porque me comunicó que no me amas. Me pareció un maltrato y

te pido que no repitas ese comportamiento ya que me lastima profundamente. No voy a permitir que controles mi comportamiento con tu silencio.

Falta un mes para que yo salga con mis amigas, pero voy a abrazarte y besarte y hacerte sentir amado. Quiero que lo sepas. Te amo y siento mucho que hayamos desperdiciado tiempo de nuestras vidas de esta manera. ¿Por qué no me das un abrazo y un beso para empezar? “

Gilda puso en práctica estos principios y pudo ayudar a su esposo a cambiar este patrón de comportamiento que dañaba su relación.

Ella se dio cuenta que ella era responsable de su actitud y que su actitud afectaba sus acciones hacia su esposo. Pudo comprender que sus emociones de frustración hacia su esposo no tenían que controlar sus acciones hacia él. Finalmente permitió que el amor fuera su motivador principal.

NO SOLO LOS HOMBRES

Este trato del silencio o cónyuge comunicativo no es exclusivo de los hombres. Aunque los hombres en general tienden a hablar menos que las mujeres, no es verdad que ellos sean los únicos que tienden a no comunicarse.

Susana es una mujer que creció en un hogar donde no se le permitía expresar sus sentimientos y pensamientos. Si compartía una emoción negativa, la regañaban diciéndole que no debería sentir de esa manera. Si compartía lo que pensaba y esto llegaba a ser diferente de lo que pensaba su papá, de inmediato le hacía saber que estaba mal. Como resultado desarrollo un patrón de comportamiento de retener sus sentimientos y pensamientos dentro de ella.

Su esposo ha tratado de ayudarle a comunicarse al hacerle saber que lo que piensa y siente es importante para él y que no los toma en plan de crítica o juicio sobre de ella.

El enojo y la depresión son emociones normales en los seres humanos. El tener estas emociones no significa que seamos personas malas. El enojo surge cuando sientes que tu o alguien que te importa fue tratado injustamente. El enojo revela tu deseo de justicia. El enojo no es pecado.

Lo importante es que estas emociones negativas no te dirijan a comportamiento. El compartir las emociones con el cónyuge es parte importante del proceso de no permitir que éstas controlen tu comportamiento.

Procesamos las emociones negativas cuando las compartimos con un amigo en quien confiamos. Las emociones vienen y van. Cuando hablamos de ellas, tienden a irse. Cuando las retenemos dentro de nosotros, tienden a quedarse.

UBICANDO EN LA REALIDAD A SUSANA

Muchas veces ante la dificultad de comunicarse verbalmente, el escribir acerca de nuestros sentimientos ayuda a darles salida y al acostumbrarnos a hacerlo frecuentemente nos familiariza con la expresión de los mismos.

Susana tomó responsabilidad en cuanto a su actitud hacia sus emociones. Especialmente hacia sus emociones negativas. Se dio cuenta que necesitaba modificar su actitud y comportamiento ya que estaba lastimando su relación con su esposo. Su esposo se dio cuenta que puede ayudar mucho a su esposa a cambiar su comportamiento con una actitud positiva y de amor, en vez de tomar una actitud de recriminación y reclamo, busco ayuda para entender la razón detrás del comportamiento de su esposa.

LA HISTORIA DE LUIS

La verdad es que muchos cónyuges se encierran en el silencio por temor a la respuesta de su pareja.

Esto es lo que comentó Luis al verse con su consejero matrimonial:

“Es cierto. Yo no hablo. Cuando llego a casa veo la televisión o leo el periódico y cuando ella me pide que hable, simplemente continúo viendo o leyendo. La razón es que cada vez que comparto una idea o pensamiento, ella empieza a discutir y decirme porque no debo pensar así. Si comento de las noticias, siempre me lleva la contraria. Si le platico algo que me sucedió en el día y le doy mi opinión de ello, ella apoya a la otra persona.

Esto ha sucedido desde que nos casamos. Así que decidí que es preferible no hablar. No tolero su constante desacuerdo en todo lo que le digo.”

La opinión de la esposa al respecto era que su esposo es ideático y opinionado y que la mayoría de las veces sus opiniones están mal. Ella simplemente trata de darle otra perspectiva de ver las cosas. Ella no podía entender porque se pone tan a la defensiva cuando ella no está de acuerdo con sus ideas. Para ella esto era inmadurez y se lo dijo. Luis había dejado de hablar por temor a que cualquier comentario le daría motivos a ella para lo que él considera un ataque a su persona.

Al hablar con su consejero, Luis comento de su niñez, de cómo no se le había permitido expresar sus ideas. Sus padres habían criado a los niños con la mentalidad de que estos “debían ser vistos, pero no oídos”. Cuando había compartido sus ideas, su padre prontamente le corregía.

Como adulto, se convirtió en una persona muy culta mediante la lectura y sentía que tenía una buena perspectiva de lo que sucedía en el mundo. Él estaba muy orgulloso de su conocimiento. Este se había convertido en su método de levantar su autoestima, buscando demostrar que los comentarios de su papá eran falsos. Cuando su esposa estaba en

constante desacuerdo con sus ideas, afectaban directamente su autoestima. Por esto Luis se ponía a la defensiva y eventualmente dejó de hablar.

UBICANDO EN LA REALIDAD A LUIS

Tomó tiempo, pero Beatriz su esposa, descubrió que si enmarcaba sus pensamientos en la forma de una pregunta en lugar de un comentario, Luis podía recibirlo sin ponerse a la defensiva.

¿Que piensas acerca de esta perspectiva? Era más fácil de recibir para él en lugar que simplemente ella expresara una opinión diferente o contraria.

Con el tiempo Luis pudo reconocer que la expresión de las ideas de su esposa, aunque diferentes a las de él, no eran diseñadas con el afán de condenarle. Entendió que la gente puede tener diferentes ideas y quererse unos a otros. Y que cuando las personas se dan la libertad de estar en desacuerdo con nosotros, le damos la libertad de ser humanos.

Luis empezó a hablar con su esposa una vez que entendió que él era responsable de su actitud al hablar con su esposa. Entendió la actitud que había tomado y cómo afectaba su matrimonio. Él decidió no permitir que sus emociones negativas en esta área afectasen los comentarios la manera como él percibía los comentarios de ella hacia él.

Cuando admitió que era imperfecto en esta área, entendió que esto no quería decir que fuera un fracaso en todo su matrimonio. Al contrario, debido al amor hacia su esposa estuvo dispuesto a trabajar en esta área de imperfección.

SUPLIENDO LAS NECESIDADES EMOCIONALES DE NUESTRA PAREJA

Existen muchas razones por las cuales algunos cónyuges deciden volverse incommunicativos. Su falta de disposición de hablar es la raíz de lo que está sucediendo dentro de ellos. Frecuentemente son esas necesidades insatisfechas en la relación matrimonial las que estimulan el resentimiento en el espíritu del cónyuge silencioso.

Su silencio es la manera que escogen para comunicar su resentimiento. Es su manera de decir: “No me gusta lo que me estás haciendo por lo que te trato como si no existieras”

No significa que la pareja en silencio esté pensando esto conscientemente; pero estas son las razones emocionales internas por lo cual lo hace. Si logras descubrir las emociones dentro de tu cónyuge que no se quiere comunicar y los factores que elevan estas emociones podrás encontrar el camino para ayudar a tu cónyuge a terminar con ese silencio. El cónyuge que busca ser un agente de cambio positivo en su matrimonio se hará esta pregunta:

¿Tiene mi esposo(a) necesidades emocionales no alcanzadas que le estén ocasionando resentirse conmigo?

CONTESTA HONESTAMENTE:

1. **¿Cómo he comunicado mi amor de manera condicional a mi pareja?**

2. **¿Cómo he afectado la libertad de mi esposo(a) al tratar de controlarlo(a)?**

3. **¿De que manera he hablado acusándole o condenando algo que mi esposo(a) estima?**

4. **¿Cómo he evitado que mi esposo(a) supla su necesidad de descanso o recreación?**

5. **¿Cómo he interferido con la búsqueda de mi esposo(a) de paz con Dios?**

CAMBIANDO LOS PATRONES NEGATIVOS DE COMUNICACIÓN

Otra manera de convertirse en un agente de cambio es preguntarte:

¿Mi patrón de comunicación le hace más difícil o más fácil a mi cónyuge el comunicarse?

Los patrones negativos de comunicación pueden llevar a tu pareja a ya no querer hablar contigo. La solución es cambiar esos patrones.

- **¿Me veo seguido quejándome al hablar?** _____
- **¿Cuando mi cónyuge habla, le interrumpo para darle mis opiniones?** _____
- **Forzo la comunicación, aun cuando necesita estar solo(a)**

- **¿Comunico a otros lo que hablo con mi cónyuge?** _____
- **¿Exijo que se suplan mis necesidades y deseos al comunicarme?** _____
- **Corrijo inmediatamente a mi cónyuge cuando da una opinión**
- **diferente a la mía?** _____

Uno de los mejores consejos para cambiar patrones negativos de comunicación consiste en desarrollar el arte de saber escuchar.

Muestras un sincero deseo de entender a tu cónyuge al escuchar y reforzaras el ambiente para tener una comunicación abierta.

Aprende a controlar tus emociones; como el enojo, tristeza, la impaciencia y la ansiedad.

SANTIAGO 1:19-20

¹⁹ Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse;

²⁰ porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios.

El que tarda en airarse, es grande de entendimiento; mas el impaciente de espíritu enaltece la necesidad. Proverbios 14:29

Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; Y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad. Proverbios 16:32

"El que responde antes de escuchar, que sea su locura y su vergüenza". Proverbios 18:13"deberíamos estar prontos para oír, tardos para hablar." Santiago 1:19

8.El Cónyuge Abusivo Verbalmente.

Todos sabemos el daño que el abuso físico trae a la relación matrimonial. Apenas últimamente se ha aprendido que el abuso verbal puede ser igualmente devastador.

El abuso verbal destruye el respeto, la confianza, la admiración y la intimidad – todos ingredientes importantes para un matrimonio saludable.

La Mayoría de nosotros ha perdido su temperamento alguna vez y ha dicho palabras hirientes y cortantes de las cuales nos hemos arrepentido.

Pero si somos maduros espiritual y emocionalmente reconocemos que este es un comportamiento inadecuado. Expresamos nuestro arrepentimiento y nos disculpamos por ello; así la relación sana.

Quien abusa verbalmente, por otro lado, rara vez pide perdón o reconoce que sus arranques verbales son inapropiados. Típicamente, el abusador culpará al cónyuge por haber provocado el abuso. Dirá: “Ella se lo buscó” o “Le dije lo que merecía”, mostrando la actitud de abuso verbal.

Este mal hábito es una guerra que usa palabras en lugar de bombas y granadas, diseñadas para lastimar a la otra persona, culpándola, o justificándose a sí mismo sus malas decisiones o acciones. El lenguaje abusivo está lleno de menosprecio venenosos, que buscan hacer sentir mal a la otra persona.

El bombardeo verbal puede ser estimulado por cualquier cosa. Una mirada, un tono de voz, un plato roto, o un bebe que llora puede detonar el arsenal del abusador verbal.

El cónyuge que abusa verbalmente esta pronto para castigar, denigrar o controlar a su cónyuge. Él o ella lo hacen compulsiva y constantemente, mostrando poca empatía por los sentimientos del cónyuge.

El abuso verbal es un término moderno, pero el mal es ancestral:

El rey Salomón escribió: **“El necio da rienda suelta a toda su ira, más el sabio al fin la sosiega” Prov. 29:11**

El entendía el poder de la lengua, por lo que también escribió: **“La muerte y la vida están en el poder de la lengua” Proverbios 18:21**

Ciertamente las palabras abusivas pueden traer muerte – emocional y a la relación, si no es corregido este trato.

Si existe esperanza para corregir esta conducta, pero la solución no llega como una varita mágica. Más bien viene en forma como de una máquina para hacer ejercicio. Requerirá trabajo duro y consistencia. El progreso vendrá lentamente, pero eventualmente experimentará el fruto de su esfuerzo.

La mayoría de las personas que practican el abuso verbal como un estilo de vida sufren de baja autoestima. Emocionalmente no es el individuo fuerte, confiado y seguro que aparenta ser. En su interior, esta persona se siente como un niño tratando desesperadamente por convertirse en adulto; luchando de manera inapropiada para probar su valor. Está tratando de levantar su autoestima sobajando a los demás.

Muchas personas que son abusivas verbalmente tienen una necesidad inconsciente de ser percibidas como perfectas. La aprobación social se ha convertido en una búsqueda sagrada para el abusador verbal. Piensan que esta aprobación requiere perfección. Así que cualquier crítica pelagra su sentido de aprobación. Explota ante cualquier tipo de crítica ya que pelagra su sentido de valor propio. Por esto es que siempre tiene que ganar cada argumento; reconocer que es menos que perfecto(a) es reconocer su mayor temor- de que, en realidad, no vale nada.

El abusador verbal por lo general es alguien que creció con padres que eran abusivos verbalmente. Él o ella expresan su enojo de la misma manera que sus padres lo hacían. Su problema se ha complicado ya que frecuentemente acumulo enojo contra sus padres, pero ahora lo manifiesta con su cónyuge.

Cualquier solución para la persona que es abusiva verbalmente debe atender de manera realista el problema completo de cómo controlar el enojo.

FIRMANDO LA NECESIDAD; RECHAZANDO EL COMPORTAMIENTO

Si buscas ayudar a tu esposo o esposa que es abusivo(a) verbalmente, primero debes entender y aceptar la validez de sus necesidades espirituales y emocionales. Tu esposo(a) tiene las necesidades internas de amor propio. Propósito y Satisfacción en la vida y necesita ser afirmado(a) en esas áreas. Al mismo tiempo, no ayudas a la persona abusiva verbalmente al aceptar sus esfuerzos destructivos para satisfacer estas necesidades. Por el hecho de que fuiste lastimado(a), por el abuso verbal, frecuentemente reaccionarás de la misma forma en defensa propia; y la necesidad del abusador, que dio inicio al comportamiento, será ignorada del todo.

Una mejor manera de tratar esta situación es reconociendo la necesidad de tu pareja e incorporarlas a tu respuesta a su abuso verbal.

Ejemplo:

Después de un crudo ataque verbal María le contesto a Roberto:

“Sé que debes estar terriblemente frustrado para hablarme de esta manera. Quisiera poder compartir el dolor que llevas dentro. Sé que es muy intenso para causar que me ataques tan duramente. Me gustaría poder ayudarte, pero no puedo ayudarte cuando expresas tu dolor y enojo de manera tan destructiva. Si pudieras escribirme un nota diciendo lo que sientes y la intensidad de lo que sientes, tal vez podría ayudarte y ser la esposa que necesitas”

María estaba reconociendo las luchas internas de Roberto, pero al mismo tiempo le comunicaba que su comportamiento abusivo verbal era inadecuado.

Este manejo sano al abuso verbal puede resultar difícil para muchas esposas porque hay aceptado los comentarios negativos de sus esposos.

A medida que el abuso verbal aumenta, una esposa puede empezar a creer esos ataques. Puede empezar a creer lo que su esposo dice de ella y eventualmente concluir que no merece nada mejor y puede renunciar a cualquier intento de cambiar la situación.

En un caso así, el primer paso es contactar a un consejero para que esta mujer o varón rechacen estos mensajes negativos de su cónyuge y redescubran su valor propio. Solo así podrán convertirse en un agente positivo de cambio en su matrimonio. Si el o ella no tratan con su propia autoestima dañada, no tendrán la fuerza emocional necesaria para ayudar a su cónyuge.

Esta esposa o esposo necesitan consejería personal antes de iniciar cualquier ayuda a su cónyuge.

CREE EN EL VALOR DE TU COMPANERO(A).

Detrás de cada lengua que abusa verbalmente, hay una persona de valor. A pesar de sus maneras incorrectas y dañinas, tu esposo(a) lleva la imagen de Dios y tiene un valor innato. Algo de valor viste en su carácter y comportamiento. Suplió algunas de tus necesidades en la etapa romántica de tu relación. Ahora es el tiempo de recordar que detrás de la fachada del león que abusa verbalmente con quien estás casada(o) está la oveja con la que te sentías segura y apapachada.

Ahora debes creer que esa oveja aún está allí, y que con la ayuda de Dios y de otras personas, la oveja saldrá a la superficie nuevamente para tomar el control.

Tu trabajo no es hacer que regrese la oveja, sino creer que la oveja existe. Es la responsabilidad de tu cónyuge que hacer morir de hambre al león y alimentar a la oveja; sin embargo, tu fe en la existencia de esa oveja en el(ella) le motivará a realizar su trabajo.

Le ayudas a tu cónyuge a creer en que el poder de Dios está disponible para que el o ella pueda cambiar, así como creer en el o ella de que lo harán.

COMPARTE TUS SENTIMIENTOS

No le ayudas a un cónyuge abusivo cuando actúas como si las palabras hirientes no te lastiman. Sin embargo, la respuesta no está en contestar de la misma manera con abuso verbal.

La respuesta está en reconocer que fuiste lastimada(o) y que necesitas ayuda. Necesitas recordar a tu cónyuge que eres humana(o) y que sus palabras te hirieron profundamente.

En el ámbito físico, existe un límite en cuanto al dolor que una persona puede resistir antes de acudir al médico. Lo mismo aplica en lo emocional. Es ese dolor emocional el que te impulsa a querer hablar con una amistad, consejero o pastor. Pero no debes esconder a tu

esposo(a) el hecho de que estas en dolor y que por eso estas buscando ayuda. Él o ella tal vez no estén de acuerdo, pero será un primer paso hacia la sanidad.

ESTEN DE ACUERDO EN UNA ESTRATEGIA

Una vez que se “ponen las cartas sobre la mesa” en cuanto al problema de abuso verbal, deben desarrollar una estrategia para responder a los ataques verbales. Si tu esposo(a) está de acuerdo pueden trabajar juntos en una estrategia; o si van a consejería, su consejero puede ayudarles a desarrollar esta estrategia. Si su cónyuge no está de acuerdo en trabajar en una estrategia o en ir con un consejero para recibir ayuda, tú debes trabajar en tu propia estrategia y hacérsela saber a tu cónyuge.

Por ejemplo, Maricela le dijo a Ernesto de manera calmada:

“Quiero compartirte de una decisión que tomé. Como sabes, te he platicado en el pasado acerca de cómo me hiere profundamente cuando me atacas con comentarios hirientes y humillantes. Me toma días y a veces semanas el recuperarme del dolor que me hacen sentir esas palabras. He decidido que la próxima vez que pierdas control de tu temperamento y empieces a gritarme, me tomare un tiempo lejos de ti para recuperarme. Creo que sanaré más fácilmente si estoy alejada de ti.

Quiero que sepas lo que estoy haciendo. No te estoy abandonando, pero estaré tratando de tomar una acción constructiva en lo que ha sido un patrón de comportamiento destructivo en nuestra relación. No puedo sobrevivir estos ataques indefinidamente. No creo que este comportamiento muestra la persona que quieres ser.

Sé que dentro de ti hay otra persona, yo creo en esa persona y sé que, con la ayuda de Dios, te convertirás en esa buena persona que tú y yo sabemos que realmente eres.

Te estoy compartiendo esto porque creo en ti y porque quiero ser lo más fuerte que puedo para ayudarte a ser la persona que quieres ser”.

Puede que Ernesto reaccione con otro ataque verbal o puede ser que se calme, admita y exprese arrepentimiento por este comportamiento inadecuado. Cualquiera que sea su respuesta, Maricela debe seguir una estrategia, permaneciendo en el plan cada vez que su esposo explote.

Si esta estrategia no funciona para que Ernesto busque consejería, su esposa deberá desarrollar pasos adicionales. Es importante tener un plan y seguirlo disciplinadamente.

No permita que el abuso funcione. Si cede a las exigencias del abuso, está alentando que el abuso continúe. Nunca debe permitir que el abuso funcione para quien lo usa.

Típicamente los patrones de comportamiento abusivo han tenido éxito para quien los usa por esta razón quedan atorados en la relación. Si tu decides que no les permitirás que funcionen, estarás tomando pasos positivos para romper este ciclo destructivo.

UBICANDO LA REALIDAD

Recuerda que el primer principio al ubicarte en la realidad consiste en tomar responsabilidad de tus propias actitudes. Como un cónyuge abusado(a) verbalmente, primero que nada debes rechazar a creer el mensaje negativo que estás recibiendo de tu cónyuge.

Solo hasta que te veas a ti misma(o) como una persona que vale y que merece respeto, podrás entonces tomar pasos positivos que tienen el potencial de cambiar tu relación matrimonial.

Recuerda también que no puedes cambiar el comportamiento de tu cónyuge, pero puedes ser de influencia a su comportamiento.

Entiende que el abuso verbal revela la baja autoestima de la persona que lo usa; así como su incapacidad de manejar su enojo de manera constructiva. Entonces, tu eres libre de tener respuestas más constructivas a las reacciones verbales del abusador.

Recuerda que tus emociones no deben controlar tus acciones.

El sentirte herida(o), tu enojo y la apatía pueden motivarte a rendirte, pero en cambio debes decidir de tomar acciones positivas, moviéndote en contra de tus emociones negativas.

Debes admitir que no eres perfecto(a), pero estas imperfecciones no te hacen un fracaso. Admitiendo tus errores, te dan la libertad de escoger el camino de amar a tu cónyuge incondicionalmente.

El ubicarte en la realidad también reconoce el poder del amor como un agente de cambio. Amar incondicionalmente quiere decir que tratarás a tu cónyuge con bondad y respeto, aunque él o ella no te trate de la misma manera. Recuerda que el amor no es un sentimiento, es una actitud que se manifiesta con un comportamiento adecuado.

Es interesante que aún Dios en las escrituras del nuevo testamento, mientras que nos ama, elige disciplinarnos; de hecho, es su amor el que le motiva a hacerlo.

Hebreos 12:5-7

⁵ y habéis ya olvidado la exhortación que como a hijos se os dirige, diciendo:

**Hijo mío, no menosprecies la disciplina del Señor,
Ni desmayes cuando eres reprendido por él;**

**⁶ Porque el Señor al que ama, disciplina,
Y azota a todo el que recibe por hijo. m**

⁷ Si soportáis la disciplina, Dios os trata como a hijos; porque ¿qué hijo es aquel a quien el padre no disciplina?

El amor dice: “Te amo demasiado que no puedo quedarme sentada(o) para dejarte destruirme y destruirte. Se lo que no es para tu bien, así que no voy a participar en el proceso”

El amor toma acciones constructivas para el beneficio del ser amado, no importa lo difícil que esto sea.

Este tipo de acciones no ofrecen ninguna garantía de que tu esposo(a) cambiará su comportamiento abusivo. No puedes determinar las acciones de otros. Pero puedes tomar decisiones sabias.

Tu puedes ser responsable aun cuando tu cónyuge no está siendo responsable.

Recuerda que no eres responsable del comportamiento de tu cónyuge, pero eres responsable de tu propio comportamiento. Tu no hiciste que tu pareja se convirtiera abusiva verbalmente, pero si escoges como responder ante ese abuso.

La represalia (Combatir fuego con fuego), Rendirse (ponerse de tapete) y Negación (actuar como si nada pasara) son respuestas comunes al abuso verbal. Sin embargo, ninguna de ellas es una respuesta sana para la relación.

2 Timoteo 1:7

“7 Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.”

APLICANDO LOS PRINCIPIOS PARA ROMPER ESTOS CICLOS DESTRUCTIVOS ABUSO VERBAL

1. **¿Cómo se relacionan tu pareja y tu cuando se enojan?**
2. **Cuando tu pareja usa lenguaje abusivo: Cuales crees que son algunas de sus necesidades en crisis?**
3. **¿De qué manera has tratado de expresar a tu pareja tus heridas emocionales? ¿Si no lo has hecho, estas dispuesta(o) a hablar con él (ella) pronto?**
4. **¿Cuál crees que es una buena estrategia basada en amor y respeto para tratar de ayudar a tu cónyuge a romper el ciclo destructivo del abuso verbal?**
5. **El primer paso para el cambio inicia en ti:**
 - a. Tomando responsabilidad de tus actitudes y respuestas.

- b. No creyendo las palabras destructivas que escuchaste
- c. Verte a ti mismo como una persona de valor que merece respeto (Cristo Dio su vida por Ti)
- d. Entendiendo que tienes el potencial de influenciar positivamente a lograr cambios en tu relación
- e. Entendiendo que el Amor es el arma más poderosa para lograr cambios en el corazón de las personas.
- f. Reconoce tus propios errores y decide amar incondicionalmente

9. EL CÓNYUGE QUE ABUSA FISICAMENTE

La violencia doméstica o el abuso de una pareja , afecta a millones de mujeres y hombres cada día. Este puede incluir abuso físico, abuso sexual, amenazas de abuso sexual o físico y abuso emocional. Los resultados de dicho abuso son devastadores no sólo para el abusado sino también para los hijos que están creciendo en ese hogar. Los resultados son a veces de muerte.

El abuso físico es cualquier acto que inflige o produce daño al cuerpo o intenta hacerlo. Este puede consistir en golpear, cortar, patear, sofocar, aventar objetos o usar un arma. La severidad del abuso físico puede ser desde una cachetada hasta un homicidio. Si el abuso verbal puede matar el espíritu, el abuso físico puede eventualmente matar a la persona.

EL CICLO DEL ABUSO

Las investigaciones muestran tres fases en el abuso físico. La primera es la fase de la tensión física. Este es un periodo en el que el abusador experimenta una serie de irritaciones o enojos. Sus frustraciones empiezan a escalar y él mantiene sus emociones internamente.

Después viene la fase de explosión, que es cuando ocurre el abuso físico. El abusador ahora suelta su conducta agresiva hacia su esposa. Esta fase termina cuando los golpes terminan. Con esto viene una reducción en la tensión.

La tercera fase es el remordimiento, a veces llamada " la fase de luna de miel" . Después de la explosión, existe un periodo de relativa calma. El esposo que abusa puede disculparse profundamente, mostrar ternura a su esposa, y prometer que el abuso nunca volverá a ocurrir.

PORQUE EL ABUSO CONTINÚA

Las víctimas de abuso físico, dejan que este abuso continúe por meses y aún años, de hecho, Los estudios indican que entre más severo es el abuso, más difícil le es al esposo o esposa dejar al compañero. Porque les cuesta tanto trabajo a las esposas o esposos tomar acción? Veamos algunos de los factores:

1- Típicamente, el episodio inicial de violencia inicia durante el primer año de matrimonio. En el principio la esposa puede culparse a sí misma creyendo que si ella hubiera actuado diferente el esposo no se hubiera violentado. Los primeros episodios severos son infrecuentes. El esposo tiene remordimiento y la esposa perdonadora. desde su niñez. Y si este es el caso, ella tenderá a culparse por las explosiones de su esposo y ella buscará desesperadamente en suplir sus necesidades y mantenerlo feliz.

2- Algunas mujeres acusadas son rescatadoras. Encuentran su propio valor ayudando a otros. Muchas esposas de esposos abusadores fueron atraídas hacia la necesidad del esposo de ser nutridos emocionalmente por alguien. La esposa disfruta de la relación cuando no ocurre abuso físico. Ella se une al lado tierno de su esposo ya que el aún suple algunas de sus necesidades de ser amada.

3- Otra de las razones por las que las esposas a usadas procrastinan en tomar acción en contra del abuso de sus esposos es porque se aíslan ellas mismas.

4- el temor es otro factor que obstruye a que las esposas o mujeres tomen acción. Tienen miedo de que si es esposo se entera de que han contado a un familia, un pastor, un amigo o a al policía el abuso, el abuso se pondrá peor, ya que tiene temor de las represalias. Estas esposas son generalmente emocionalmente o económicamente dependientes de sus esposos.

Habrá esperanza para los miles de mujeres que sufren de abuso físico por parte de sus esposos? La respuesta es Sí. Una esposa acusada puede ser un agente de cambios positivos en su matrimonio, pero definitivamente no podrá hacerlo sola. Necesitará la ayuda de un consejero profesional, el apoyo de su familia y amigos y necesitará rodearse de toda la ayuda espiritual posible.

LA historia de Monica y Raúl

EN RESUMEN:

Resumiendo brevemente como Monica aplicó los principios de realidad de vida,

Ella reconoció que ella es responsable de sus propias actitudes, antes de la consejería su actitud fue: estoy en un matrimonio abusivo y mi única esperanza es el divorcio, después su actitud cambio a:

estoy en un matrimonio abusivo usare esto para buscarme a mi misma, después su actitud fue: ya entiendo porque he sido pasiva al lidiar con mi esposo abusivo, ahora buscare descubrir acciones positivas para lidiar con esta situación. Claramente esta nueva actitud empezó a afectar sus acciones. Monica también entendió que ella no podía cambiar las actitudes de Raúl, pero que había acciones positivas que ella podía tomar para tener el potencial de influenciar su conducta. Ella entendió que sus emociones negativas no necesitaban controlar sus acciones. Ella tomó acciones positivas aun cuando tenía sentimientos de temor y de incertidumbre. Esto lo motivó a él para ir a consejería y poder obtener ayuda y poder hacer los cambios necesarios positivos en su vida . Ella demostró que el amor es el arma más poderosa para el bien en el mundo aún si este tiene que doler o ser duro. Ambos aprendieron como suplir sus necesidades emocionales de amor, significado, valor, recreación y eventualmente paz con Dios.

Poner en accione estos principios con alguien que tiene un esposo abusivo no siempre producirá los resultados mejor esperados, pero siempre estimulará crecimiento en la vida de la persona que decide ponerlos en práctica.

Una vez más, no creemos que una persona que ha sido usada por largos periodos de tiempo podrá tomar estos pasos constructivos sin la ayuda de algún consejero profesional. Es urgente que si tú te encuentras en un matrimonio donde hay abuso, que busques ayuda inmediatamente, vale la pena el tiempo, el dinero y el esfuerzo que inviertas y te ofrecerá el potencial de un resultado positivo en tu matrimonio.

PRINCIPIOS DE REALIDAD DE VIDA:

- 1- Soy responsable de mis propias actitudes
- 2- Mis actitudes afectan mis emociones
- 3- No puedo cambiar a otros, pero puedo influenciar en otros
- 4- Mis emociones no controlan mis acciones
- 5- Admitir mis imperfecciones no significa que son un fracaso
- 6- El amor es el arma más poderosa de bien en el mundo.

PREGUNTAS DE GRUPO:

- 1- ¿Crees que te encuentras en una relación abusiva en tu propio matrimonio? Porque.
- 2- ¿Qué pasos pueden tomar como matrimonio para mejorar su manera de tratarse como esposos?
- 3- ¿Qué cambios crees que necesitar hacer individualmente para crecer como persona y como esposo(a)?

10. El Cónyuge Abusado Sexualmente.

Muchas parejas tienen alguna situación de problema relacionada a su sexualidad: falta de interés de él o ella en las relaciones sexuales, pornografía, entre otras.

Personas que sufrieron algún tipo de abuso sexual – verbal o físico, se convierten en adultos. Muchos de ellos al casarse o tener una pareja descubren que el tiempo no curó estas cicatrices.

La sexualidad está en el corazón de nuestra humanidad, cuando esta es distorsionada en nuestra niñez, envenena de raíz los sistemas y habilidades que usamos para relacionarnos como adultos.

Las heridas profundas y sus efectos la capacidad de la persona para relacionarse puede sanar para que la pareja obtenga una identidad sexual sana y pueda cultivar una intimidad matrimonial. Pero el proceso toma tiempo, paciencia y, por lo general, la ayuda de un consejero profesional.

El entender la realidad inicia con la afirmación que el abuso sexual es malo y que tiene efectos devastadores, emocional y físicamente en la persona.

Abuso sexual se refiere a cualquier actividad sexual- verbal o física – en la que la persona es forzada a otra sin su consentimiento, usándola(o) como un objeto para satisfacer sus deseos sexuales. Este tipo de acción desencadena una serie de reacciones físicas y emocionales que tendrán un efecto negativo en el proceso de maduración sexual normal del niño.

Esta distorsión de la sexualidad persigue a la persona hasta su edad adulta y frecuentemente ocasiona problemas en la relación matrimonial.

Las víctimas de abuso sexual tienen mucha dificultad en disfrutar las relaciones sexuales con sus cónyuges. A muchos de ellos les abrumba un sentido de culpa, vergüenza, temor, ira y puede que hasta un sentido de repulsión hacia el sexo. Estas emociones profundas pueden estar acompañadas de la incapacidad de disfrutar el besar, las caricias o el verse desnudos. La persona no desea tener estas emociones negativas en cuanto a su sexualidad, pero le resulta imposible cambiar. Esta condición es un verdadero obstáculo para la intimidad física y emocional de la pareja.

Existen soluciones duraderas y basadas en amor para estos casos cuando entendemos los motivos y aplicamos estos principios para romper con estos ciclos destructivos en tu matrimonio.

La Historia de Sara

Muy a menudo, una persona esconde los abusos sufridos en su niñez. De hecho, una esposa o esposo de una persona abusada puede ni sospechar de lo que su cónyuge sufrió.

Sara y Juan han estado casados por 15 años y tienen un buen matrimonio en opinión de Juan.

Juan decidió visitar a un consejero matrimonial, al cual le expresaba: “Es una gran mujer y mamá. Pero hay un área en nuestro matrimonio que no hemos podido resolver. Sara no tiene ningún interés en el sexo. Me rechaza cuando intento acercarme a ella. Dice no sentirse cómoda con nada que tenga que ver con sexo. No me permite ni tocar su cuerpo”.

Cuando el consejero le pregunto a Juan si ella había sido abusada en su niñez, él le contó que hace varios años ella le contó y que habían hablado con su pastor; ellos oraron y ella había perdonado a su padre. Juan comentó que después de eso ya no volvieron a tocar el tema.

Juan estaba confundido al ver el cambio de actitud de comportamiento sexual de su esposa, ya que al inicio de su matrimonio todo parecía bien. Fue como un año o dos después que se casaron que ella empezó a retraerse de la intimidad física. Juan no imaginaba lo que había pasado con su esposa y las consecuencias que esto les traía en su relación.

Una de las características comunes en las mujeres que fueron abusadas en su niñez es que en la edad adulta presentan actitudes contradictorias en cuanto al sexo. A veces, pueden sentir que la única manera que pueden ser amadas es mediante el sexo; lo cual las puede llevar a ser promiscuas; pero a veces pueden retraerse del sexo y no querer nada que ver con las relaciones sexuales. Estas actitudes pueden traer mucha frustración en la relación de pareja. Podrá haber ocasiones en que parezca que la esposa está mostrándose romántica con su esposo e interesada en la intimidad; pero al momento de que su esposo se acerca a ella se convierte en un cubo de hielo.

Las víctimas de abuso sexual frecuentemente sufren de momentos de depresión en los cuales se retraen no solo del sexo, pero de la vida misma. Padecen de baja autoestima y tendrán un concepto negativo de ellas mismas. Rara vez lo expresarán, pero seguido se sentirán sin esperanza – sintiendo que nunca dejarán de sentirse así y que no merecen una vida mejor. Acarrearán un gran sentido de culpa, aunque el abuso no fue su culpa.

Sara, tenía emociones mezcladas y muchas ideas equivocadas del abuso que sucedió en su niñez.

Pensamientos como: “nunca podre perdonar a mi papa”, “Sexo es algo que toman de mi”, “nunca podre perdonarme por lo que pasó”, “soy un fracaso”...

Estos pensamientos falsos, acompañados de la vergüenza, la culpa y el sentido de traición y negación que había acarreado por años carcomía su salud emocional y espiritual.

Existe una salida de esta condición, pero la persona necesita ayuda.

Para lograr la sanidad de los resultados devastadores del abuso sexual difícilmente sanan con una visita de consejería. Es un muy buen inicio, pero es el primer paso en el proceso de recuperación.

Para que una víctima de este tipo de abuso sea restaurada y pueda disfrutar de la intimidad sexual necesita el apoyo de su cónyuge, la ayuda de Dios y la guía de un consejero involucrado en el proceso.

UBICANDO LA REALIDAD PARA SARA Y JUAN

El esposo de Sara comprendió que por mucho tiempo su esposa había sufrido silenciosamente del dolor de la traición de haber sido abusada por su padre. Juan se había enfocado en su propia frustración en su relación íntima, sin entender el impacto del abuso que ella había sufrido.

En una actitud madura, Juan tomó responsabilidad de su actitud respecto del problema emocional de su esposa. Aprendió a ser comprensivo de la lucha de ella con su pasado y su lucha actual. Le confesó a su esposa que no había fallado en entender y a relacionarse con ella acerca del abuso sexual que había sufrido. Juan estaba consciente que estos errores de su parte no le hacían un fracasado por no haber podido mostrar compasión a su esposa.

Juan permitió que su amor por Sara le permitió creer en ella y animarla para enfrentar el abuso.

Juan se dio cuenta que aunque no podía cambiar lo que Sara siente. Si puede ser una influencia positiva. Animándola a encontrar ayuda profesional para salir de su condición actual y sanar.

Al buscar consejería, aunque fue muy difícil para ella hablar de los sucesos ocurridos, le ayudó a exteriorizar su dolor y poder procesarlo para encontrar sanidad.

El consejero ayudó a Sarah a entender que su padre era responsable de esos hechos, y que, como niña, ella no había tenido ninguna culpa. Ella pudo copar con muchas emociones conflictivas en relación a su padre.

Después ella pudo entender como la actitud hacia su padre estaba afectando su relación con Juan. Ella también pudo aprender a tomar responsabilidad de sus actitudes hacia su padre y se dio cuenta de como su actitud y emociones hacia su papa no tenían que afectar su relación matrimonial.

Sara entendió que esta condición emocional no es sana, pero no la convertía en un fracaso el haber reaccionado de esta manera.

El rol de apoyo del cónyuge es muy importante para ayudar a la sanidad de una persona abusada sexualmente en la medida que la persona puede desarrollar una perspectiva sana en cuanto al sexo. Haciendo saber al cónyuge afectado que confía en su recuperación y que la apoya en todo el proceso.

Por último, es muy importante que la pareja tome muy en serio el tema de abuso sexual para que se logre avance en la restauración.

Diluyendo el problema de abuso sexual no borrará las emociones distorsionadas.

Ambos cónyuges deben estar dispuestos a romper el silencio y hablar con alguien afuera de su matrimonio. Especialmente alguien que pueda darles seguimiento con conocimiento del proceso de sanidad .

Este tipo de problemas relacionados al abuso sexual rara vez sanan sin que la pareja reciba ayuda.

Por último, un consejero calificado será un factor importante en el proceso de sanidad.

Leer libros al respecto es un buen inicio, pero es necesaria la ayuda de una persona quien pueda escuchar el dolor, mostrar empatía con el sufrimiento y proveer entendimiento y guianza para una completa sanidad.

PREGUNTAS EN PAREJA:

1. **¿Has hablado abiertamente de tu sexualidad con tu pareja?**
 - Infancia, juventud y edad adulta
2. **¿Has mostrado compasión y entendimiento hacia las heridas emocionales del pasado de tu cónyuge para crear un ambiente seguro en donde pueda abrir su corazón?**
3. **¿Está siendo afectada tu intimidad en tu relación por algún suceso en tu pasado?**
4. **¿Si fuiste víctima en tu niñez de éste tipo de abuso, que has hecho para resolverlo?
¿Estás dispuesta(o) a hablar con un consejero al respecto?**

PRINCIPIOS DE REALIDAD DE VIDA:

- 1- Soy responsable de mis propias actitudes
- 2- Mis actitudes afectan mis emociones
- 3- No puedo cambiar a otros, pero puedo influenciar en otros
- 4- Mis emociones no controlan mis acciones
- 5- Admitir mis imperfecciones no significa que son un fracaso
- 6- El amor es el arma más poderosa de bien en el mundo.

11. El Cónyuge Infiel.

En la mayoría de las ceremonias matrimoniales podemos escuchar la promesa de fidelidad mutua.

Esta idea de fidelidad sexual dentro del matrimonio y el sentido de exclusividad el uno para con el otro es fundamental en la relación.

Esto no es una cuestión moral – religiosa únicamente. Esto tiene raíz en la humanidad de la persona. Tiene que ver con su integridad y carácter. Está ligado a nuestra necesidad emocional de ser amados.

Surge de la necesidad de una persona de tener una relación exclusiva con alguien que no sólo te valora por encima de todos los demás, sino también alguien que estará completa y enteramente comprometido. Es este sentido de compromiso el que le da estabilidad al matrimonio. La infidelidad sexual destruye esta seguridad y deja en su lugar temor, duda, desconfianza y un sentido de traición.

Tal vez no hay nada más doloroso y destructivo para un matrimonio que el descubrir que tu cónyuge te ha sido infiel. La infidelidad sexual ataca al corazón de la unidad del matrimonio.

Existen diferentes tipos y niveles de infidelidad sexual: La relación sexual aislada en la que se tiene una aventura sin esencialmente ninguna relación emocional con la otra persona, la cual es simplemente sexo sin relación. La relación a largo plazo en la que se tiene una relación emocional que lleva a tener relaciones sexuales. Otro tipo de infidelidad sexual es la cual en el cónyuge tiene varias parejas sexuales fuera de su matrimonio. Existen también quienes tienen una relación homosexual o lesbiana fuera de su matrimonio.

Aunque cada uno de estos casos es diferente, todos son devastadores en la intimidad marital.

HISTORIA DE RAFAEL

Si tu descubres que tu cónyuge te ha sido infiel sexualmente, o si el o ella te lo confiesa, es probable que experimentes una cascada de emociones. Enojo, dolor, amargura, sentido de traición, vergüenza, y tal vez una medida de culpa pudiera surgir en la superficie.

Rafael se sentía de esta manera. El conoció a su esposa en el colegio y ha sido un esposo devoto a su esposa. Joanna con quien ha estado casados por quince años.

Los primeros años de su relación fue muy emocionante para ambos, pero los últimos años él ha sentido una creciente distancia entre los dos. El trató de discutir sus sentimientos con ella hasta que un día ella le confesó haberse involucrada con un hombre en su trabajo y han sido amantes por los últimos dos años.

Joanna dijo que lo sentía mucho y no lo quería lastimar, por esa razón lo se lo había confesado antes. Y mientras que este hombre se había marchado a otro estado y había terminado la relación, el corazón de Rafael estaba destrozado.

Ella aún estaba ligada emocionalmente a este hombre del trabajo. A veces se sentía extremadamente culpable por lo que había hecho. Rafael había sido un buen esposo. En otras ocasiones, ella sabía que lo volvería a hacer dadas las circunstancias. Aun ahora, si su amante la llamara, tomaría el primer avión disponible a donde él estuviera.

A Rafael no le había sorprendido del todo la confesión de Joanna. Él sabía que las cosas no habían andado bien entre ellos por un tiempo. Aun así, se sentía destrozado al pensar que su esposa había estado en brazos de otro hombre. Sentía coraje contra ese hombre y lástima por Joanna por haberse dejado arrastrar en este tipo de relación. Él amaba a Joanna y esperaba el poder reconstruir su matrimonio, pero estaba plagado con la realidad de que esta no era la primera vez en que ella se había involucrado con alguien más.

Al principio de su matrimonio, ella había desarrollado una fijación emocional a un hombre que conoció jugando tennis. No se involucró físicamente con el en esa ocasión. Pero esto le hizo a Rafael preguntarse si no habría otras relaciones durante su matrimonio.

La pregunta que más lo plagaba es: ¿Volverá a suceder esto? La desilusión, el dolor, el enojo y la preocupación eran abrumadoras. Había tenido ideas de suicidio y de ir a matar al otro hombre.

Amaba a Joanna a pesar de todo lo que había sucedido, pero no sabía si podía confiar en ella nuevamente.

DESECHANDO LOS MITOS

En primer lugar, recordemos los cuatro mitos que tenemos que desechar para ubicarnos en la realidad:

Mito 1. Mi ambiente determina mi estado mental.

Mito 2. La gente no cambia.

Mito 3. En un caso desesperado, solo tengo dos opciones- resignarme a vivir miserablemente o salirme de mi matrimonio.

Mito 4. Algunas situaciones no tienen remedio- La mía es una de ellas.

Rafael tuvo que luchar con estos mitos. Cualquiera de estos le pudieron haber prevenido de tomar acciones positivas. Inmediatamente después de la confesión de su esposa, las emociones más intensas de Rafael fueron dolor y desilusión. Lloró por treinta minutos después de esta revelación. No dijo nada, estuvo abrumado por con dolor. Hubo un momento de enojo, primero contra ese hombre y luego contra ella. Le siguió la depresión y un sentido de desesperanza; que nada podía hacerse para reparar el daño y que su matrimonio estaba perdido.

Todas estas emociones y otras pasaron por la vida de Rafael durante la primera semana. No tomó ninguna acción, no dio ninguna reclamación de enojo a su esposa; se alejó de ella, dormía hasta tarde y para el fin de semana decidió tomarse un día de descanso y pasar tiempo a solas.

Fue en este tiempo cuando Rafael se dio cuenta que tenía una opción: Podía sumergirse en sus emociones y convertirse en un hombre enojado, amargado y depresivo por el resto de su vida; o. pese a sus sentimientos, podía elegir el tener una actitud positiva y trabajar para lograr un mejor futuro con o sin Joanna. Él no sabía qué dirección tomaría ella, pero él sabía en su corazón que se lo debía a sí mismo, sus padres, y a sus amigos el pensar lo mejor y el trabajar por metas positivas.

Durante las siguientes dos semanas, luchó con los mitos dos al cuatro. La gente no puede cambiar, pensaba. ¿Si Joanna ha estado involucrada emocionalmente con dos hombres, sexualmente involucrada con al menos uno de ellos en nuestro matrimonio de 15 años, que seguridad tengo de que no se repetirá este patrón de conducta de aquí a tres años? Después de todo, los patrones de conducta son difíciles de cambiar, especialmente cuando involucra emociones y la sexualidad.

Se preguntaba que errores había cometido para ser un buen esposo y cómo participó para que su esposa se involucrara con otro hombre y, si es así, se preguntaba si podría cambiar. Él sabía que no podría resignarse a una vida miserable si las aventuras de su esposa continuaran en el futuro. No era algo de lo que él estaba dispuesto a seguir viviendo.

Pensó largamente en la posibilidad de divorcio – la opción promovida por el mito tres.

Rafael sabía que, aunque el divorcio le alejaría de este problema, en última instancia le traería nuevos problemas. Una acción así no sólo le afectaría a él y a Joanna, pero a sus padres, a los padres de ella y el resto de su familia quienes los habían visto como la pareja ideal.

El Mito número cuatro golpeaba contra su mente. Algunas situaciones no tienen esperanza – mi situación es una de estas. ¿Me estoy golpeando la cabeza contra la pared? ¿Van a cambiar las cosas en algún momento?

¿Si no es así, no será mejor salir ahora en lugar de desperdiciar años siguiendo un sueño imposible?

Todos estos mitos daban vueltas en por un par de semanas hasta que decidió no aceptarlos y decirles NO. Sabía de otros que han luchado por sus matrimonios y han vencido. La gente cambia, y tal vez ellos podían hacer los cambios necesarios para afectar un buen matrimonio. Él decidió que el divorcio no era una opción viable, al menos no hasta no hacer todo lo posible por reconciliarse. ¿Por qué rendirse ahora? Si esto terminara en divorcio sería la última opción y no la primera.

Oseas 1-2 Dios y su Pueblo infiel

¹² El principio de la palabra de Jehová por medio de Oseas. Dijo Jehová a Oseas: Ve, tómate una mujer fornicaria, e hijos de fornicación; porque la tierra fornicia apartándose de Jehová.

^{2:5} Porque su madre se prostituyó; la que los dio a luz se deshonró, porque dijo: Iré tras mis amantes, que me dan mi pan y mi agua, mi lana y mi lino, mi aceite y mi bebida.

^{2: 16-19} En aquel tiempo, dice Jehová, me llamarás Ishi,^[d] y nunca más me llamarás Baali.^[e]

¹⁷ Porque quitaré de su boca los nombres de los baales, y nunca más se mencionarán sus nombres.

¹⁸ En aquel tiempo haré para ti pacto con las bestias del campo, con las aves del cielo y con las serpientes de la tierra; y quitaré de la tierra arco y espada y guerra, y te haré dormir segura.

¹⁹ Y te desposaré conmigo para siempre; te desposaré conmigo en justicia, juicio, benignidad y misericordia.

Ishi- Mi Marido Baali – Mi Señor

Mateo 19:3-8 Corazón que no está dispuesto a perdonar y reconciliarse

3 Y se acercaron a El *algunos* fariseos para probarle, diciendo: ¿Es lícito a un hombre divorciarse de su mujer por cualquier motivo? **4** Y respondiendo Jesús, dijo: ¿No habéis leído que aquel que los creó, desde el principio LOS HIZO VARON Y HEMBRA, **5** y añadió: ``POR ESTA RAZON EL HOMBRE DEJARA A **SU** PADRE Y A **SU** MADRE Y SE UNIRA A SU MUJER, Y LOS DOS SERAN UNA SOLA CARNE? **6** Por consiguiente, ya no son dos, sino una sola carne. Por tanto, lo que Dios ha unido, ningún hombre lo separe. **7** Ellos le dijeron: Entonces, ¿por qué mandó Moisés DARLE CARTA DE DIVORCIO Y REPUDIARLA? **8** El les dijo: Por la dureza de vuestro corazón, Moisés os permitió divorciaros de vuestras mujeres; pero no ha sido así desde el principio.

UBICANDOSE EN LA REALIDAD PARA RAFAEL Y JOANNA

Rafael reconoció que solo el es responsable se su actitud. A pesar que las acciones de su esposa estimularon fuertes emociones en él, el eligió responder a esas emociones de una manera constructiva. El sabía que podía enfocarse en lo negativo o en lo positivo. Podía permanecer en su dolor y enojo y eventualmente convertirse en una persona amargada, o podía reconocer sus heridas y enojo y elegir trabajar a través de esto, buscando respuestas en vez de rendirse ante los golpes devastadores de estas emociones.

Con su actitud positiva, Rafael ya estaba listo para tomar acciones constructivas.

Rafael hablo con su esposa y ella estuvo de acuerdo a asistir a consejería. Ella había estado deprimida y había estado tomando medicina para poder dormir en las noches. Ella todavía estaba confundida en cuanto a sus emociones y no estaba con muchas energías para ver a un consejero, pero tomó la decisión de hacerlo.

A partir de este momento inició el proceso de sanidad y reconstrucción de su matrimonio.

Una de las cosas que Rafael obtuvo de la consejería es que él no podía cambiar a su esposa, pero el comportamiento de él si influenciaba las emociones de ella.

Nada le garantizaba a Rafael que su esposa permanecería fiel a él. Pero Rafael también aprendió que crear una relación matrimonial de intimidad con su esposa en la que las necesidades emocionales de ambos se suplen, es la mejor manera de evitar infidelidad en el futuro.

Con el consejero, Joanna y Rafael vieron a profundidad sus propias necesidades en su relación y encontraron cuales había y cuales no habían sido suplidas en el pasado.

También reconocieron que cada una de sus necesidades son únicas y que si querían construir la intimidad de su relación ambos tenían que entender el uno al otro, respetar sus diferencias y hacer esfuerzos genuinos para suplirse esas necesidades mutuamente.

Hubo ocasiones en las que Rafael quiso terminar la consejería, porque sentía que el consejero y Joanna le echaban la culpa de la infidelidad de ella; implicando que si él hubiera satisfecho las necesidades emocionales de ella, ella no habría iniciado la relación con otro hombre.

Cuando Rafael expresó al consejero lo que sentía, el consejero le dijo que era normal que se sintiera así.

El consejero le dijo que las respuestas emocionales son normales en un matrimonio cuando se tratan principios para ubicarlos en la realidad y que podía detener la consejería en el momento que quisiera. Pero también le dijo que las emociones que siente en ese momento no tienen que determinar sus acciones.

Le dijo que es correcto identificar lo que siente en ese momento y la dirección a la cual sus sentimientos le están llevando, pero aún así puede caminar en dirección opuesta, creyendo que el resultado será positivo. Rafael decidió permanecer y continuar trabajando con la consejería.

Una de las cosas más difíciles partes de la consejería para Rafael fue el admitir que como esposo no había tenido éxito en suplir las necesidades emocionales de su esposa, como él pensaba. Por ejemplo, ella se sentía ignorada pues él no la consideraba para la toma de decisiones, y las hacía sin pedirle a ella su opinión. Ella no se sentía valorada.

El, acostumbrado a tomar decisiones como hombre de negocios, se consideraba bueno para tomar decisiones y siempre tenía en mente los intereses de su esposa y sus necesidades. De hecho, ella estaba de acuerdo en la mayoría de las decisiones que él tomaba, pero ella se sentía aislada y fuera del proceso de toma de decisiones.

Rafael tomaba más bien el papel de un papá que tomaba decisiones por su hija, a los ojos de Joanna. Ella se sentía como una niña en vez de una compañera cuyas ideas y sentimientos se tomaban en cuenta en la mesa de acuerdos. Esta percepción de Rafael como un padre en

vez de un compañero había sido parte de lo que había motivado a Joanna para buscar intimidad en otro lugar.

Entender y admitir esta dinámica emocional fue extremadamente dolorosa para Rafael. El admitió estos errores sabiendo que el reconocer sus errores no le hace un fracaso.

Su consejero le ayudo a comprender que sus intenciones habían sido positivas; que había actuado motivado por amor y protección a su esposa; sin embargo, esto no había suplido la necesidad emocional de ella de compañerismo. Esto ayudo a que buscara por via de la comunicación y la negociación los cambios necesarios en la toma de decisiones como pareja.

Encontraron que necesitaban hacer otros cambios en su matrimonio. Empezaron a aprender a decirse sus sentimientos, pensamientos y deseos sin condenación por parte del otro. Y a pedir las cosas en vez de exigir las.

Empezaron a aprender la dicha de hacer cambios para suplirse sus necesidades mutuas. En otras palabras, realizaron el trabajo duro de reconstruir la intimidad en su relación.

Como todas las parejas, la consejería tuvo sesiones en la que ambos asistían juntos y otras veces iban por si solos. En la consejería personal trabajaban en el trabajar en las actitudes personales y las emociones.

El consejero le ayudo a Joanna a lidiar con las emociones profundas que aún tenía hacia el otro hombre. Entendió que esas emociones no desaparecerían de un día para otro. Recuerdos del tiempo que compartió con la otra persona iban a surgir en su mente y pensamientos de esa relación iban a tratar de dominarla. El consejero le aseguró que ella no tenía que seguir estos deseos y emociones, así que ella decidió seguir trabajando su relación con su esposo. Ella eligió decir “No Gracias” a responder a las dos o tres llamadas telefónicas que el otro hombre le hizo. Ella sabía que si elegía seguir la relación con el otro hombre la llevaría a un callejón sin salida. Joanna sabía que Rafael le había sido fiel y que el la amaba, De otra manera un hubiera estado de acuerdo en perdonarla.

Tomó aproximadamente un año para que su intimidad emocional con su esposo creciera, y los recuerdos y emociones hacia el otro disminuyeran. Ella iba en camino a la sanidad.

PERDON - Y PEDIR PERDON

Uno de los tiempos más difíciles para Joanna llegó como nueve meses de consejería en donde pudo experimentar intensamente el amor de su esposo y a entender lo mucho que lo había lastimado.

Al principio de la consejería ella se había enfocado en las fallas de él y había tratado de hacerlo responsable de lo sucedido. Pero al entender que solo ella es responsable de sus acciones, la culpa empezó a invadirla y se dio cuenta que nunca le había pedido sinceramente a su esposo que la perdonara.

Al inicio de la consejería, ella había reconocido intelectualmente

12. El Cónyuge Alcohólico / en adicción.

El Alcoholismo y las adicciones es un problema de la Familia.

La bebida y el comportamiento de la persona alcohólica lastima la vida del alcohólico así como la vida de todos los que interactúan con él o ella.

Investigadores definen el alcoholismo como una enfermedad que incluye los siguientes cuatro síntomas:

Ansiedad – Urgencia o fuerte necesidad de beber.

Pérdida de Control – incapacidad de dejar de beber una vez que empezó a hacerlo.

Dependencia Física – síntomas físicos al abstenerse de beber: náusea, sudor, temblar, ansiedad.

Tolerancia – la necesidad de tomar mayor cantidad para sentir el efecto del mismo

Ya que el alcohol es la droga más usada y de la que existe mayor disponibilidad, nos enfocaremos en los efectos de esta. En realidad, pocas cosas dañan la relación matrimonial y familiar más que las adicciones.

¿Porque es el alcoholismo y las adicciones a la relación matrimonial?

La respuesta está en el comportamiento que genera en la persona que bebe.

La persona que consume el alcohol – la droga o pornografía- es dirigida hacia sí misma y se enfoca en su propio dolor o placer, por lo que vive una vida centrada en sí misma(o). Este enfoque en sí mismo impacta su diario vivir así como sus relaciones con otras personas – esposa o familia. Los patrones de comportamiento traen efectos destructivos a la relación marital.

¿Cuáles son estos efectos destructivos?

El más serio es la deshonestidad. En su intento por esconder su adicción, la persona se vuelve una experta en la mentira y el engaño. Y el engaño es lo opuesto a la intimidad. Construye barreras entre los esposos.

Otros aspectos del patrón de comportamiento del alcohólico incluyen el que no está dispuesto a enfrentar el conflicto, distancia emocional del cónyuge, falta de empatía o aparente desinterés en el cónyuge.

La adicción vuelve a la persona insensible a los sentimientos de quien tiene cuidado de ella. La mayor prioridad en la vida del adicto es el consumo de aquella cosa que le produce adicción. No se detendrá con nada para alimentar su adicción. Pese al conocimiento del dolor que su adicción está causando a su pareja o familia, el adicto está dispuesto a que su familia sufra.

Mientras la persona está bajo los efectos, el adicto frecuentemente cae en comportamientos que pueden destruir su matrimonio.

La infidelidad sexual es una conducta característica común en los alcohólicos. El descuido físico y emocional son otras conductas comúnmente observadas en personas en esta condición.

Aunque la persona no se comporte de manera abusiva, su conversación y comportamiento puede provocar enojo, lástima o ira en el corazón del cónyuge.

La vida con una persona en adicciones hace imposible la intimidad emocional.

LA HISTORIA DE BEATRIZ

Beatriz entendía el sentido de desesperanza que viene de vivir con un marido alcohólico.

Su esposo, Daniel, tomaba desde antes de que se casaran; pero después de casarse el tomar se convirtió en una parte muy importante de su vida.

Por los últimos 10 años el alcoholismo ha partiendo a la mitad su matrimonio.

El ver a su marido emborracharse, era suficiente decepción para Beatriz, pero el abuso verbal del que ella era objeto cuando el esposo tomaba, hacía de la situación más difícil de soportar.

Esta situación llegaba a complicarse con el hecho de que el alcoholismo le dificultaba a su esposo el poder mantener un trabajo.

El patrón de comportamiento de Daniel era el mismo: iniciaba un nuevo trabajo, mantenía la emoción y la expectativa de tener éxito en el trabajo. Misma que al poco tiempo terminaba cuando volvía a beber y perdía el trabajo. Cada que perdía el trabajo pasaba un tiempo de parranda y después recobraba la sobriedad e iniciaba el ciclo al buscar un nuevo trabajo.

Pese a las fuertes convicciones y fe de Beatriz había llegado al punto de no saber que hacer. Sus emociones hacia su esposo se habían extinguido y ahora le remplazaba un sentido de lástima y enojo

“Quiero amarlo y respetarlo, pero no se cómo: decía Por primera vez había empezado a considerar algo que no había considerado antes: Divorciarse.

COMPORTAMIENTO PROMOTOR

Sin darse cuenta Beatriz había promovido el comportamiento de su esposo. El padre de Beatriz había sido alcohólico, lo que es común en mujeres que se casan con alcohólicos. En su niñez aprendió a ignorar el comportamiento errático de su padre, tratando de tener paz en la familia; excusaba el comportamiento de su papa, anhelando el día en que esto cambiara.

Ahora, este mismo comportamiento promotor lo usaba con su esposo de manera inconsciente.

La persona que promueve se ve motivada a toda costa a aminorar el caos que el alcohol y las drogas producen. Al hacerlo, promueve el comportamiento en la persona adicta.

Quien promueve el comportamiento se siente enojado, pero esconde su sentir con una sincera preocupación por la otra persona. El promotor es paciente y desinteresado y frecuentemente sobreprotege tratando de rescatar a la persona adicta. El resultado es una paz superficial que no lleva a la intimidad emocional en la pareja.

Para que Beatriz se convirtiera en un agente positivo de cambio en su matrimonio debió ajustar su manera de pensar y de comportarse. Dejando de tomar responsabilidad por el comportamiento de su esposo y aceptar responsabilidad de su propio comportamiento. Tuvo que aprender a dejar que su esposo afrontara las consecuencias de su comportamiento adictivo.

Para muchos esposos que abusan de sustancias, esto toma un cambio fundamental de comportamiento. Deben reconocer que lo único que motivará al alcohólico a tomar la decisión de salir de su adicción y buscar tratamiento es sufriendo las consecuencias en su estilo de vida. Cuando esto sucede, la persona en adicción se dará cuenta de que si continua en ese estilo de vida perderá todo lo que es importante para el o ella. Esta revelación normalmente viene como resultado de una crisis, como pérdida del trabajo, un arresto, enfermedad, separación del cónyuge o el rechazo de la familia. Solo entonces la persona con el problema rechaza su vicio y estilo de vida y se ve motivado(a) a buscar tratamiento.

El primer paso que tomó Beatriz fue el asistir a un grupo de apoyo como Al-Anon en que le pudieron ayudar a entender la ayuda que su esposo necesita así como ayudarle a ella también.

El primer paso para Beatriz consistió en tomar responsabilidad de sus propias actitudes y acciones.

El segundo fue el permitir que Daniel aceptara responsabilidad de las suyas.

Ella aprendió que ella no era responsable de que el bebiera; ella no tiene control sobre ello ni capacidad de curarlo. Ella aprendió que cuidando y cubriendo las acciones de un adicto para tratar de ayudar solo empeora la situación. Aprendió que las adicciones causan que la persona retroceda emocionalmente, haciendo a la persona egoísta e inmadura y que los adictos aprenden a manipular, mentir y chantajear con tal de continuar su vicio.

UBICANDO EN LA REALIDAD

Beatriz aprendió a admitir la verdad de como su esposo la había usado para continuar con su adicción. Admitió su error al promover el comportamiento de su esposo, aunque reconoció que ella no era responsable del comportamiento de su esposo.

Ahora era tiempo de que dejara de sobreproteger a su esposo y convertirse en una fuente de amor firme para Daniel.

Aprendió a amar a su esposo de manera genuina al negarse a recoger los pedazos, hacer excusas o rescatarlo de las consecuencias de su comportamiento.

Ella aprendió a ser responsable de su propia actitud y respuesta ante la adicción de Daniel y a dejarle a su esposo la responsabilidad de su propio comportamiento.

Aprendió a no permitir que sus emociones le controlen y dejarse envolver en la montaña rusa emocional de su esposo.

Ella tuvo que dejarlo en la cárcel cuando le detuvieron y fue muy difícil el no sacarlo de esta situación cuando él le pidió ayuda. Ese día ella buscó ayuda del grupo Al-Anon quienes oraron y lloraron con ella en esa terrible experiencia. Pese a que fue una experiencia muy dolorosa, Beatriz aprendió que el no sacarlo fue la expresión de amor más firme que pudo mostrarle a Daniel y que el amor es un arma poderosa.

Ese mismo año Daniel volvió a perder el trabajo por el alcohol y cayó en su etapa de parranda en la que Beatriz decidió sacar a sus hijos de casa e irse a vivir con su mamá.

Esta fue la última etapa para Daniel. Fue a pedirle a sus esposa que regresara prometiéndole que nunca más volvería a tomar y que había aprendido su lección. Con ayuda y consejería Beatriz pudo permanecer firme y en su negativa a regresar hasta que el recibiera tratamiento de ayuda y consejería.

A menos que Daniel resolviera y tratara con su problema de alcoholismo de manera definitiva, Beatriz no volvería. Pese a que Daniel le prometió que si ella regresaba, el haría todo esto, ella permaneció firme en no regresar.

“ Te amo mucho para regresar a ti ahora” le dijo, “ no voy a interrumpir el proceso de sanidad tuyo y de nuestro matrimonio”.

“Si regreso contigo será cuando resuelvas lo de tu alcoholismo y hayamos tratado con nuestros problemas como matrimonio”

“Daniel, le dijo, tenemos un problema muy grave y no va a resolverse por si solo. Necesitamos ayuda. **Este es el momento en donde tú decides si quieres a tu esposa y familia de vuelta o si quieres vivir con el alcohol el resto de tu vida.**”

Tres días después, Daniel ingresó a un centro de tratamiento de alcoholismo y por tres meses ingresó a un nuevo mundo; al mundo real, en donde las personas aceptan responsabilidad de sus emociones y acciones; en donde aprendió a conocerse y el valor de relacionarse con los demás.

Daniel aprendió que la vida en el mundo real puede traer más satisfacción que la vida en el mundo del alcoholismo.

Al final del tratamiento en el que Beatriz y sus hijos participaron con la dirección de un consejero

Daniel salió del programa pero no regresaron a vivir juntos hasta recibir suficiente consejería matrimonial para ayudarles a sanar las heridas de más de 10 años de crisis y para establecer nuevos patrones de relación en su matrimonio .. .

Nueve meses después en los que Daniel asistía a la reunión semanal de AA y su esposa al grupo de apoyo Al-Anon Daniel solo tuvo una recaída al beber en una reunión de negocios. El creyó que podía tomar una copa socialmente, pero una le llevo a la otra y al final del día lo tuvieron que llevar a su casa borracho.

La siguiente semana asistió todos los días a su junta de AA y compartió lo ocurrido ante el grupo. También lo compartió con su esposa y con el consejero matrimonial. Después de 6 meses Daniel y Beatriz regresaron a vivir juntos.

La verdad es que la mayoría de los casos de adicción no cambian hasta que tienen que enfrentar consecuencias y dolor de manera personal que se vuelve insoportable. La posibilidad de perder a tus seres queridos significa la mayoría de las personas razón suficiente para buscar ayuda. Por esta razón el cónyuge o familiar debe ser lo suficientemente fuerte para no caer en la manipulación inicial del adicto, sino permanecer firme para el tratamiento a largo plazo, que incluye el seguimiento con AA u otro grupo de apoyo.

Los patrones de conducta no cambian fácilmente. El cónyuge necesita de un grupo de apoyo y consejo para permanecer en una actitud de amor firme para que su esposo(a) logre vencer hasta el final y no ceder ninguno de ellos ante presiones que otras personas puedan ejercer sobre ellos al tener una opinión diferente.

COMPARTIENDO CON EL GRUPO

Cónyuge del Adicto:

Importancia de Buscar Ayuda Profesional

Área Espiritual – Consejería y Cursos

Adicto:

Acepta la Ayuda si tu estas siendo presa de una adicción – Alcohol, drogas o pornografía

- Reconocer y estar dispuesto a rendir cuentas al cónyuge y un mentor o consejero.
- Someterte a un programa especializado de ayuda.

13. EL CONYUGE DEPRESIVO

John, un activo hombre de negocios alrededor de los cuarenta, quien por fin ha podido ver el fruto de todo su trabajo, sentado en la oficina de un consejero, John no era un hombre feliz.

Doctor he trabajado muy duro, he estado bajo mucho estrés por los últimos tres años, mi negocio ya está en tierra firme y sé que aun crecerá aún más por los próximos años. Mi problema no es mi negocio sino mi esposa.

Ella se ve infeliz y triste la mayor parte del tiempo. no puedo recordar la última vez que la vi sonreír. es tan negativa y pesimista de todo. Se la pasa declarando que mi negocio se va a venir abajo. Se pasa la mayoría de las mañanas en la cama, y por las tardes se la pasa solo sentada en la casa. No se ve que tenga ninguna ambición, solo les da a los niños un bocadillo cuando llegan de la escuela, platica un poco con ellos acerca de cómo les fue en la escuela; pero cada día yo tengo que traer la cena. ella dice que no tiene la energía para cocinar. Muchas veces no cena con nosotros, ha perdido como cuarenta libras en este último año. Se la pasa levantándose a media noche, dice que no puede dormir. y se preocupa por todo.

“Para ser honesto, la vida en casa es bastante miserable, me siento mal por nuestros hijos, aunque ellos tienen más atención que yo sé que se preguntan que estará pasando con su mama, ella se ve depresiva todo el tiempo.”

John ha descrito los síntomas comunes de la depresión. Para la persona depresiva, su estado de ánimo es tristeza, sus pensamientos son negativos y su conducta sin vida. Físicamente pueden perder el apetito, pérdida de peso, poco o demasiado sueño o pérdida de apetito sexual. estas características van generalmente acompañadas por ansiedad, la persona sentirá temor, incertidumbre e indecisión.

Así como John miles de personas se identifican con su frustración, ya que también ellos viven con un cónyuge depresivo. desafortunadamente la mayoría de ellos tienen muy poco conocimiento de las causas y la cura de la depresión. Simplemente no pueden entender porque su pareja se sacuden la tristeza y continuar con la vida. La falta de entendimiento produce frustración y un espíritu critico; y las palabras de crítica del esposo o esposa empeoran el problema.

TRES CATEGORIAS DE LA DEPRESION

Entender la depresión no es fácil. Existen muchos tipos de depresión, cada uno con sus causas específicas y cada uno produce varios niveles de sentimientos depresivos y energía.

Primero, la depresión puede ser el producto de alguna enfermedad física; por ejemplo en caso de una influenza, no te importa lo que este sucediendo en el trabajo. Solo quieres dormir y estar acostado lo mas posible. se pierde el interés en el mundo exterior. Te desconectas

temporalmente. tu mente y tus emociones se trasladan a un estado depresivo. Afortunadamente, la influenza pasa y tu estado de animo también.

El segundo tipo de depresión es conocido como depresión situacional o depresión reactiva. Esta depresión crece por una situación dolorosa en particular. La mayoría de estas experiencias envuelven un sentimiento de pérdida; por ejemplo, la depresión se manifiesta por la pérdida del cónyuge, por muerte o divorcio, la pérdida de un trabajo, la pérdida de un hijo que se muda para el colegio, la muerte de los padres, la pérdida de una amistad, pérdida de dinero, pérdida de la salud, también puede venirse por la pérdida de un sueño, como el tener un matrimonio feliz, la pérdida del sentimiento de amor que alguna vez se tuvo por el cónyuge, la pérdida de la esperanza que tu matrimonio vuelva a ser como esperabas.

La tercera categoría de la depresión proviene de un desorden bioquímico, que pone a la mente y a las emociones en desequilibrio. El cambio bioquímico dentro del organismo es la fuente de este tipo de depresión es una enfermedad física.

Existen varias formas de depresión biológica: algunos son relacionados directamente con el cerebro donde algo sucede con los transmisores eléctricos y neuroquímicos; otros son relacionados a desordenes del sistema endocrino: las glándulas del sistema endocrino (tiroides, páncreas, glándula pituitaria, las adrenales, ovarios y las gónadas) producen hormonas que se liberan dentro del nuestro corriente sanguíneo para realizar diferentes funciones. Niveles bajos o altos de estas hormonas pueden producir depresión. También, ciertos desordenes metabólicos pueden producir depresión. el cuerpo esta constantemente asimilando los alimentos, convirtiéndolos en sustancias que se guardan y se usan como energía. Cuando algo anda mal en el sistema metabólico, puede provocar algunas veces depresión. Por ejemplo, niveles anormales de azúcar puede provocar sentimientos de inestabilidad emocional y depresión.

Hay varias razones del porque las mujeres son más susceptibles a la depresión que los hombres; los órganos reproductores femeninos se conoce que producen cambios del estado de ánimo. El síndrome pre-menstrual, conocido como el PMS, es la depresión que viene justo antes del periodo menstrual. el cual es una ocurrencia común. También las mujeres en la menopausia muchas veces sufren de periodos de depresión. esto se debe a las variaciones de los niveles de estropees que influyen el estado de animo de las mujeres.

La buena noticia acerca de la depresión causada por causas biológicas es que se trata con medicamento. La mala noticia es que solo 1/3 de las depresiones son causadas por causas biológicas. La depresión más común es la causada por depresión situacional. El medicamento no funciona en el caso de depresión situacionales, a menos que esta ya se encuentre en la persona por periodo muy largo de tiempo y ya haya afectado la transmisión neuroquímica del cerebro. Periodos extensos de depresión, cualquiera que sea la causa, puede producir problemas de transmisión neuroquímicas en el cerebro. y entonces el uso de medicamentos puede ser parte del tratamiento.

La mayoría de las personas, hemos experimentado síntomas de depresión situacional de vez en cuando. estas son simplemente respuestas a los problemas diarios de la vida. Usualmente

no nos sobrecargamos por estos sentimientos o permitimos que tomen control sobre nuestra conducta, y en algunos pocos días estos sentimientos pasan. esta depresión no produce mayores consecuencias sobre nuestro flujo de la vida.

Aunque, a veces la depresión puede convertirse en un serio problema, el término que se usa para este tipo de depresiones más serias se le conoce como depresión clínica. Este término se usa en distintos casos, pero más comúnmente se refiere a una depresión que lleva ya varias semanas o meses y que ya ha afectado las funciones normales de la persona como el dormir, el apetito, la capacidad para trabajar, y nuestras relaciones sociales. En caso de una depresión clínica esta condición ya necesita tratamiento. esta no se va simplemente con el tiempo. si la persona clínicamente depresiva no inicia un tratamiento, esta tendera a profundizarse y la persona se retirará mas de las realidades de la vida. El trabajo del especialista es determinar la causa de la depresión y sugerir el tratamiento adecuado.

EL PAPEL DEL DOCTOR, EL PAPEL DEL CONSEJERO

La mayoría de las personas que buscan ayuda primero van con un médico. Aunque la mayoría de los doctores no tienen el tiempo para hacer un análisis detenidamente para determinar la causa de la depresión, por lo que la mayoría solo prescriben lo que comúnmente se conoce como medicamentos antidepresivos. Si la depresión es por alguna causa biológica, el medicamento puede ser de ayuda. Usualmente se lleva de tres a cuatro semanas para determinar si el medicamento esta produciendo resultados positivos si este no funciona generalmente el medico intentara con otro tipo de medicamento. Es común que el doctor tenga que cambiar de medicamento por unas tres o cuatro veces antes de poder ver algún cambio en el paciente.

Aunque si la causa de la depresión no es por causas biológicas, el medicamento será de muy poca ayuda. ya que solo 1/3 parte son por causas biológicas. Es mas recomendable que la persona inicie con un consejero entrenado que tiene experiencia tratando a pacientes con depresión. El consejero tiene mas tiempo para explorar la causa de la depresión. Si de hecho es una depresión situacional, la consejería es el mejor método de tratamiento. La persona tiene que procesar el duelo sobre la perdida que haya estimulado la depresión o aprender a adaptarse a la situación que causo la depresión. Esto se produce con el tiempo y con un consejero entrenado. Si el consejero discierne que puede haber un aspecto bioquímico en la depresión, el generalmente lo referirá a un psiquiatra, quien después de evaluarlo recomendará un medicamento en particular. Una combinación de medicamentos y consejería es el mejor tratamiento para estos pacientes.

Para las depresiones que son el producto de alguna enfermedad física como cancer, u otras enfermedades crónicas, la consejería puede ser muy útil mientras el tratamiento medico se recomienda para tratar el problema físico. Tanto el medico como el consejero están lidiando con cada aspecto de los problemas del individuo.

En todos los casos de depresión, el aspecto espiritual es una parte muy importante en el tratamiento del paciente. la mayoría de los profesionales reconocen la confección entre los aspectos físico, psicológico y espiritual de la vida. El consejero que no esta dispuesto a

explorar el área de renovación espiritual, esta ignorando uno de los aspectos mas importantes y útiles de tratar la depresión. Por otro lado, también esta el peligro de los religiosos entusiastas que ven todas las depresiones como problemas espirituales únicamente y esto pone mas culpa en la persona depresiva. Esto en lugar de ayudar, profundiza la depresión. El camino mas sano de tratamiento involucra una evaluación mas profunda y honesta de los tres elementos: el físico, el psicológico y el espiritual. La depresión no es una enfermedad incurable. aun aquellos que han lidiado con depresión por meses o años pueden encontrar descanso con el tratamiento adecuado.

LA HISTORIA DE JOHN

John sabía que su esposa Debbie tenía un problema, sabía que esto le producía una gran frustración. pero no estaba seguro de cuál era el problema y no tenía idea de cómo ayudarla. Al principio intentaba tener simpatía por ella, le daba algunos consejos, pero no vio progreso y se frustró mucho. Algunas veces se molestaba con ella y le hacia comentarios como: “ estas destruyendo nuestro matrimonio, no tiene idea del sano que estas causando en nuestros hijos, necesitas salir de esto”.

El ya había considerado el divorcio por alguna tiempo, sintiendo que ya no podía seguir el resto de su vida en este matrimonio tan estresante.

El consejero le sugirió que leyera un libro que hablaba acerca de la depresión, sabia que hasta que el obtuviera entendimiento de la naturaleza de la depresión, no iba a poder ser un agente positivo de cambio en su matrimonio. cuando el regreso la siguiente semana, le dijo al consejero ‘ no tengo la menor duda de Debbie esta deprimida, tiene todas las características, no se si es una depresión biológica o situaciones, pero definitivamente esta deprimida”.

El consejero pidió a John que trajera a Debbie a verle. También le pidió que no le comentara a nada a Debbie acerca de la depresión que solo le dijera que había ido a ver a un consejero por lo frustrado que se sentía con su matrimonio. la semana siguiente Debbie fue a ver al consejero, el le dijo que John había ido a verlo por lo frustrado que se sentía acerca de su matrimonio y que no podía ayudarle al menos que platicara con su esposa y ver su perspectiva de su matrimonio. Le hizo varias preguntas acerca de su matrimonio y en cuanto lo calificaría a lo que en todas las respuestas ella califico con un “2”. le pregunto si todos los años así había sido su matrimonio, a lo que ella contesto que no, hasta que su mama había muerto, parecía que ella no se había podido recuperar. Perdí mi brillo. Perdí el interés en mi esposo y en mis hijos. nada parecía que me importara ya. al principio me sentí mal por John porque no estaba siendo una esposa para el. Pero después de sus palabras de enojo, sentí que el no merecía una esposa, y no me importo ya mas. ya nada me importa, solo quisiera morirme, seria lo mejor para mi y para mi familia.

¿Como describirías tus sentimientos? Le pregunto el consejero

‘no tengo energía, no tengo interés en nada, solo trato de dormir lo mas que puedo”

- sientes enojo hacia John? No, no siento nada hacia el.

- has ido a ver a algún doctor?
- “después de que mi mamá murió, fui a ver a uno. me dijo que estaba deprimida, me dio unos antidepresivos, tome como dos o tres, me hicieron sentir mareada, así que los deje de tomar”
- se lo comentaste al doctor?
- “No no quería que supiera que no había tomado la medicina”
- has conocido a alguien que haya muerto de depresión? no realmente.
- yo he conocido a mucha gente con depresión y ninguno ha muerto por ello, de hecho ahora ninguno ahora sufre de ello.
- yo sé que estoy deprimida, solo que no sé qué hacer al respecto.

cuando hemos estado en depresión por un periodo largo de tiempo, nos sentimos sin esperanza, y creemos que no podremos salir de esto. pero quiero que sepas que la depresión puede sanarse. Toma algún tiempo, pero cuando todo haya pasado, podrás volver a ser feliz, tú y John pueden tener una buena vida juntos y podrás ser la mamá que siempre has querido llegar a ser.

¿Tengo un amigo que se especializa en ayudar gente con depresión, si te hago una cita con él estarías dispuesta a verlo? No sé si tendré la energía doctor. ¿Entiendo, pero estarías dispuesta a intentarlo? “pues quizás sí.”

Muchas de las personas con depresión no se encuentran motivadas de ir a consejería, mas bien lo hacen por consentimiento.

La semana siguiente el consejero se juntó con John y le pidió que tratara de ser lo mas positivo posible con Debbie. le dio una lista de qué hacer y qué no hacer para poder ayudarla.

Si tú estás casado con un cónyuge depresivo, te recomiendo esta lista igualmente:

NO

- NO LE DIGAS QUE NO TIENE NADA PORQUE ESTAR TRISTE
- NO LE DIGAS QUE TODO VA A ESTAR BIEN
- NO LE DIGAS QUE REACCIONE Y RECUPERE SU VIDA
- NO LE DIGAS QUE SU PROBLEMA ES ESPIRITUAL
- NO LE DIGAS QUE SU PROBLEMA PROVIENE DE SU FAMILIA
- NO LE DIGAS PORQUE CREES QUE ESTA DEPRIMIDA (O)
- NO LE DES CONSEJOS, ANIMALA A QUE PLATIQUE CON ALGUN CONSEJERO

SI

- SI DILE QUE TE DA GUSTO QUE ESTA YENDO A CONSEJERIA
- SI DILE QUE SI EL O ELLA DESEA HABLAR, TÚ QUIERES ESCUCHARLO
- ¿RECIBE SUS SENTIMIENTOS SIN CONDENAR, SI ELLA DICE, ME SIENTO VACIA' TU RESPUESTA PUDIERA SER, ¿” TE GUSTARIA PLATICARME AL RESPECTO?
- SI CONTINÚA CUIDANDO DE LOS HIJOS Y DE LA CASA
- SI OBSERVA CUALQUIER SINTOMA QUE ATENTE CONTRA SU VIDA (PALABRAS DE SUICIDIO O ACCIONES)

- SI DILE QUE CREES EN EL O ELLA Y QUE SABES QUE SALDRA DE ESTO
- SI ANIMALA A TOMAR DECISIONES, PERO NO LA FORCES.

RECUERDA QUE PUEDES ANIMARLA, PUEDES APOYARLA PUEDES CREAR UN AMBIENTE PARA SANAR. RECUERDA QUE NO PODEMOS CAMBIAR A NADIE, PERO PODEMOS SER DE INFLUENCIA.

LE RECORDO QUE APESAR DE SUS FRUSTRACIONES, EL PUEDE SER UN AGENTE POSITIVO DE CAMBIO EN SU MATRIMONIO. LE ENIMO A QUE RECONOCIERA SUS PROPIAS ACTITUDES HACIA LA DEPRESION DE SU ESPOSA Y LE RECORDO QUE EL ERA RESPONSABLE DE SUS PROPIAS ACTITUDES. LE RECORDO QUE AUNQUE DEBBIE ESTUVIERA DEPRIMIDA EL NO TENIA QUE HUNDIRSE TAMBIEN. EL PUEDE ESCOGER PERMANECER POSITIVO A PESAR DE LA SITUACION NEGATIVA. TAMBIEN LE ANIMO A QUE ADMITIERA A DEBBIE SUS IMPERFECCIONES EN LA MANERA EN QUE HABIA RESPONDIDO A SU DEPRESION.

Con el permiso de Debbie su consejero le comento que aunque la depresión de Debbie había sido estimulada por la muerte de su mama, realmente la raíz se encontraba en que su padre había abusado de ella sexualmente de niña. La muerte de su mama había traído a la superficie todos estos sentimientos y estos se desplomaron en depresión. Su depresión no fue tratada sino hasta un año después, lo cual le afecto fisiológicamente hasta este punto en que el medicamento era una parte necesaria del tratamiento.

Ocho meses después que el consejero vio a Debbie y a John, era obvio que ella había tenido gran progreso. Ella sonreía, a veces bromeaba, ya no se la pasaba en la cama si no preparando activamente la comida, aspirando y haciendo sus labores de ama de casa. Había regresado a asistir a la iglesia, hija de compras con sus hijos y ella y John salían juntos a comer regularmente.

Después de aproximadamente seis a siete meses de consejería matrimonial. Ahora tienen un matrimonio saludable, activamente involucrados con su familia extensiva, se han convertido en unos de los líderes de su iglesia y asisten a una clase para aprender a ser mejores padres.

El caso de Debbie y John ilustra que las causas de la depresión no siempre son discernibles. la mayoría de nosotros podemos manejar la depresión normal que puede durar un día o una semana, pero cuando la depresión persiste y empieza a afectar tus actividades y conductas diarias, ya es tiempo de buscar ayuda.

DOLOR Y PERDIDA

En el corazón de cualquier programa para tratar la depresión circunstancial es ayudar a la persona a caminar por el proceso del dolor. Casi todas las depresiones circunstanciales se centran alrededor de la perdida de algo, ya sea un trabajo, un padre, un hijo, integridad, salud, o la pérdida de un sueño. Si la persona no se le permite vivir el proceso del dolor sobre la perdida, casi siempre ella terminara en depresión.

Bill cayó en un estado depresivo casi inmediatamente después de la muerte de su padre. Afortunadamente su esposa Mary acababa de leer un libro que hablaba acerca de la depresión

y pudo reconocer los síntomas y se acordó que la depresión seguido viene después de alguna pérdida. También reconoció que el proceso del dolor se facilita cuando se platica acerca de la pérdida. Así que ella empezó a hacerle preguntas a Bill acerca de su papa, más preguntas de lo que ella había preguntado en su vida, y él empezó a platicar. Él le platicó acerca de las buenas memorias con su padre, así como las negativas. Esto le ayudo a él atreves del dolor y poder salir de la depresión. Ella se dio cuenta que la pérdida no era solamente la pérdida de su papa, si no que la muerte de su papa había tocado varias fibras de dolor de su Niñez. Él nunca había platicado acerca de esos recuerdos con nadie, pero Marie tuvo la sabiduría de sacárselas y de escucharlo con simpatía sin tratar de sanar ella misma esas heridas.

Simplemente escuchaba y le hacía preguntas como: “me imagino que esto pudo haber sido muy doloroso, como lo manejaste en ese tiempo? Ella le escuchaba y lo afirmaba. le permitió vivir el dolor. ella le ayudo a llorar su dolor.

Aunque a veces ella se sentía frustrada con el distanciamiento de Bill y su falta de comunicación, decidió no permitir que estas emociones controlaran sus acciones. En lugar de eso escogió ser un agente de cambio en su matrimonio y tomar acciones positivas. ella dejo que su amor por Bill fuera un arma poderosa para su sanidad.

Este proceso duro por dos años, al final de los dos años el dolor de Bill se había ido, y él había podido seguir con su vida. él nunca entro en una depresión profunda, ya que pudo lidiar con el dolor. Si Mary no hubiera estado ahí, hubiera hablado una gran posibilidad que Bill hubiera caído en una profunda y larga depresión después de la muerte de su padre. ayudar a las personas a hablar acerca de su pérdida es una medicina preventiva para revertir la depresión.

tarde o temprano, todos experimentaremos perdidas en nuestra vida. estas pérdidas nos pueden llevar a un luto sano o a una depresión no sana. el cónyuge que entiende la depresión y el proceso del dolor puede ser extremadamente útil en estos tiempos de crisis. el esposo que no comprende el proceso puede aportar al dolor de su pareja. Existen muchos libros en ambos temas acerca del dolor y la depresión. el cónyuge sabio se informará y estará listo para ayudar a su cónyuge en el proceso del dolor y poder prevenir la depresión.

RECUERDA LO QUE PUEDES HACER

Resumiendo, algunos de los elementos importantes para ayudar a un cónyuge depresivo.

La persona seriamente depresiva casi nunca tomara la iniciativa para ayudarse a ellas mismas, se encuentran sobrecargadas con lo oscuro de la vida. por lo tanto, se un cónyuge cariñoso, muestra compasión y ánimos.

-el rol del esposo cariñoso es de extrema importancia. si la depresión de tu cónyuge dura por más de algunas semanas, anima a que vaya a ver a un consejero, pastor o doctor. Si él decide no hacer nada, entonces le dices que tu ira a buscar ayuda porque no puedes sentarte sin hacer nada y verlo sufrir.

-recuerda de aplicar el principio de realidad, principalmente el tres y el seis. no puedo cambiar a otros, pero puedo influenciarles. El amor es el arma más poderosa para bien en el mundo.

-mi sugerencia es que contactes a un consejero o pastor y le expreses tus preocupaciones por tu esposo(a) y de cómo su depresión te afecta. Pide al consejero que te recomiende algunos libros y te recomiende en cómo puedes ayudar a tu pareja. Revisa la lista de los “No” y “Si” que te dimos en esta lección.

Cerciórate de descartar cualquier mito, hay esperanza para un esposo depresivo y para tu matrimonio.

por fe, tus esfuerzos para ser un agente positivo de cambio en tu matrimonio, servirá para motivar a tu pareja en buscar ayuda profesional.

cualquiera que sea la fuente de la depresión, siempre habrá esperanza si la persona depresiva puede obtener la ayuda física, psicológica o espiritual.

Libros:-

- Vida después de la muerte. Tony Cook
- New light on depression by David B. Bieber and Harold G. Koenig
- Happiness is a choice by Frank Minirth and Paul Meier
- Recovering from the losses in life by H. Norman Wright
- Why God Why? by Karen Jensen

El Cónyuge depresivo

COMPARTIENDO EN GRUPO

1. ¿Cuál ha sido tu reacción cuando tu pareja parece deprimida?
2. Que crees que puedes hacer ahora, cuando tu pareja o algún miembro de tu familia pasa por una situación dolorosa o de pérdida para ayudarles en el proceso de duelo/depresión?
3. ¿Quiénes son las personas con quien cuentas para ayudarte como consejeros cuando estás pasando por situaciones difíciles?
4. ¿Qué importancia tiene conocer a Jesús y tener una verdadera relación con El?

Si tu estas casado con un cónyuge depresivo, te recomiendo esta lista igualmente:

NO

- NO LE DIGAS QUE NO TIENE NADA PORQUE ESTAR TRISTE
- NO LE DIGAS QUE TODO VA A ESTAR BIEN
- NO LE DIGAS QUE REACCIONE Y RECUPERE SU VIDA
- NO LE DIGAS QUE SU PROBLEMA ES ESPIRITUAL
- NO LE DIGAS QUE SU PROBLEMA PROVIENE DE SU FAMILIA
- NO LE DIGAS PORQUE CREES QUE ESTA DEPRIMIDA (O)
- NO LE DES CONSEJOS, ANIMALA A QUE PLATIQUE CON ALGUN CONSEJERO

SI

- SI DILE QUE TE DA GUSTO QUE ESTA YENDO A CONSEJERIA
- SI DILE QUE SI EL O ELLA DESEA HABLAR, TU QUIERES ESCUCHARLO
- ¿RECIBE SUS SENTIMIENTOS SIN CONDENAR, SI ELLA DICE, ME SIENTO VACIA' TU RESPUESTA PUDIERA SER, ¿" TE GUSTARIA PLATICARME AL RESPECTO?
- SI CONTINÚA CUIDANDO DE LOS HIJOS Y DE LA CASA
- SI OBSERVA CUALQUIER SINTOMA QUE ATENTE CONTRA SU VIDA (PALABRAS DE SUICIDIO O ACCIONES)
- SI DILE QUE CREES EN EL O ELLA Y QUE SABES QUE SALDRA DE ESTO
- SI ANIMALA A TOMAR DECISIONES, PERO NO LA FORCES.

Libros:-

- Vida después de la muerte. Tony Cook
- New light on depression by David B. Bieber and Harold G. Koenig
- Happiness is a choice by Frank Minirth and Paul Meier
- Recovering from the losses in life by H. Norman Wright
- Why God Why? by Karen Jensen