

**F O R T A L E**

**C I E N D O**

M A T R I

M O N I O S

Donald y Silvia Franz

**Autor:** Donald y Silvia Franz  
**Editores:** Héctor y Mónica Díaz  
**Diseño Gráfico:** Alex Günter  
**Diseño Interior:** Alex Günter  
**Colaboradores:** Staff Internacional Fortaleciendo Familias



Año 2022  
[www.fortaleciendofamilias.net](http://www.fortaleciendofamilias.net)  
Todos los derechos reservados

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN

PAG. 5

VOLVAMOS AL INICIO

PAG. 7

PERDONAR

PAG. 17

RENOVANDO LA INTIMIDAD I

PAG. 25

RENOVANDO LA INTIMIDAD II

PAG. 31

RENOVANDO EL MODELO

PAG. 37

RENOVANDO LOS ROLES

PAG. 43

¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN  
EL MATRIMONIO?

PAG. 51

¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN  
LA PRÁCTICA?

PAG. 57

LA IMPORTANCIA DE LA  
COMUNICACIÓN

PAG. 69



# INTRODUCCIÓN

EL PRESENTE MATERIAL ESTÁ CONFORMADO PARA AYUDAR A LAS PAREJAS QUE DESEEN DESCUBRIR EL DISEÑO ORIGINAL DEL MATRIMONIO DE ACUERDO CON SU CREADOR. APLICAR DICHO DISEÑO CONTRIBUIRÁ A FORTALECER Y RESTAURAR SU RELACIÓN MATRIMONIAL.

CAPÍTULO

**01**



**VOLVAMOS  
AL INICIO**

“EL HOMBRE QUE HALLA ESPOSA ENCUENTRA UN TESORO, Y RECIBE EL FAVOR DEL SEÑOR” (PROVERBIOS 18.22)

## ¡ES BUENO A LO GRANDE!

El matrimonio no fue invención del hombre. Fue diseñado por Dios, debido a eso tiene garantía de **éxito** y no se trata de probar si funciona o no. (Proverbios 18.22)

Es bueno en gran manera. Lo dijo Dios una vez acabada la obra de la creación. Genesis 1.31

Debido a que el matrimonio fue idea de Dios la **última** palabra en cuanto a su funcionamiento la tiene El y como todo lo creado por Dios funciona perfectamente, el matrimonio no es la excepción.

El fracaso del matrimonio se debe a que hemos ignorado el diseño y el propósito del mismo, dejando de lado las instrucciones de Dios para su correcto funcionamiento y como resultado hemos obtenido confusión, caos, y sufrimiento.

Vea por qué el matrimonio es bueno en gran manera:

1. Acaba con la soledad del hombre. **Génesis 2:18 Y dijo Jehová Dios: No es bueno**

**que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él.**

2. Muestra la fidelidad de Dios hacia sus hijos. (Malaquías 2:13-15). En Malaquías, Dios les dice a los israelitas que Él no aceptará sus ofrendas porque han sido desleales con la mujer de su juventud. Esto demuestra el interés de Dios en que el matrimonio se mantenga intacto hasta el final.

3. Protege a las personas de la inmoralidad sexual (1 Corintios 7:2). El matrimonio es el único lugar para expresar la sexualidad en forma plena sin consecuencias emocionales, espirituales y físicas posteriores (Proverbios 6.29).

4. Ejemplifica la relación de amor entre Cristo y Su iglesia. Cristo como esposo, dió su vida por la iglesia, (Efesios 5:25-26) dejándonos ejemplo para todos los esposos.

5. Provee un ambiente propicio para que los hijos crezcan sanos emocionalmente (Salmos 127:3-5).

## EL PLAN ORIGINAL

MATRIMONIOS EXITOSOS ESTÁN FUNDADOS SOBRE EL COMPROMISO DE AMAR. LOS SENTIMIENTOS SON EL RESULTADO DE ESA DECISIÓN. EN OTRAS PALABRAS, AMAR NO ES ALGO QUE SE SIENTE, **ES ALGO QUE SE HACE.**

Definamos entonces en que se basa dicho compromiso de amar. Veamos lo que dice el manual del fabricante, o sea la Biblia al respecto, pues la verdad sobre todo asunto se fundamenta en la información original.

Inmediatamente luego de crear el matrimonio, Dios establece claros lineamientos para su funcionamiento.

## CONSTITUCIÓN DEL MATRIMONIO

“POR TANTO DEJARÁ EL HOMBRE A SU PADRE Y A SU MADRE Y SE UNIRÁ A SU MUJER Y LOS DOS SERÁN UNA SOLA CARNE” (GÉNESIS 2:24)

Analicemos los tres verbos presentes en esta declaración.

### 1. DEJAR (PADRE Y MADRE)

- Se requiere de independencia emocional y física de los padres.
- Establecer un nuevo compromiso con la persona amada lo cual exige un cambio de lealtad de los padres hacia el cónyuge.
- En el momento del pacto se establece el inicio de un proceso de unidad que se va perfeccionando durante toda la vida.
- Dejar también se refiere a **“recibir”** al cónyuge como un regalo de Dios. Esto implica la disposición de aceptar las virtudes y defectos del otro y renunciar al deseo de cambiarlo para darle paso al Espíritu de Dios para tal obra, mientras me cambia a mí.

### 2. UNIR (A SU MUJER)

EL ACTO DE UNIR SE BASA EN EL COMPROMISO DE AMAR SIN IMPORTAR LO QUE NOS SUCEDA POR EL CAMINO.

Lleva implícita la idea de hacer de dos uno

solo. De ahí que la idea del divorcio resulta contraria al plan de Dios. Es por eso que la Biblia define al matrimonio como pacto y no como contrato.

Analicemos las diferencias:

El contrato	El pacto
Contempla fecha de expiración.	Hasta que la muerte nos separe.
Basado en el beneficio propio.	Basado en el beneficio del otro.
Basado en condiciones.	Basado en el amor incondicional.
El incumplimiento lo deja sin efecto.	El incumplimiento aplica la cláusula del perdón.
El incumplimiento otorga derecho a demanda.	Vuelve a empezar las veces que sea necesario.
Bilateral.	Unilateral.

### 3. SER (UNA SOLA CARNE)

Al momento de darle la espalda a Dios en el huerto, Adán y Eva también se dieron la espalda el uno al otro. Ahora su prioridad era satisfacerse a sí mismos a expensas del otro. En ese momento dejaron de actuar como “una sola carne” se escondieron el uno del otro y se culparon el uno al otro por lo sucedido en lugar de identificar al verdadero enemigo.

## EL MODELO ORIGINAL DEL MATRIMONIO CONSISTE EN VOLVER A HACER DE LOS DOS CONTRAYENTES UNO SOLO.

Este concepto implica muerte a la vida independiente. El pronombre “**mío**” es reemplazado por “**nuestro**”. Cabe resaltar que quedan incluidos ahora en la nueva entidad formada los activos y pasivos del cónyuge tanto como los hijos habidos fuera

del matrimonio.

Jesús se refirió a esto cuando dijo: *“Así que ya no son mas dos, sino una sola carne, por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre”* (Mateo 9.16)

Pablo hace eco de lo que Jesús dijo con estas palabras ordenando a los maridos a *“...amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos”* (Efesios 5.28) Dando a entender que amar al cónyuge es amarse a uno mismo.

## EL COMPROMISO ES LA BASE DEL PACTO MATRIMONIAL

Es por esta razón que la relación de convivencia no funciona, pues carece del elemento fundamental que sostiene toda relación matrimonial, es decir, el pacto basado en el compromiso de amar.

Es solo este tipo de amor comprometido que produce el sentimiento del amor, el perdón, el servicio sacrificial y una nueva oportunidad para volver a empezar las veces que sea necesario.

### DIOS NOS DIO EL EJEMPLO COMO GUARDADOR DE PACTOS

En la Biblia encontramos 8 pactos iniciados por Dios, todos ellos buscaban beneficiar al hombre. A pesar de que el hombre falló a Dios en todos ellos, El siguió siendo fiel a su promesa.

De igual manera, Él desea que la fidelidad al pacto matrimonial no se base en el desempeño del otro sino más bien en el compromiso asumido en el altar el día de la boda.

### EL PACTO IMPLICA DAR LA VIDA POR EL OTRO Y BUSCAR EL BENEFICIO DEL OTRO ANTES QUE EL BENEFICIO PROPIO (JUAN 3.16)

### SE REQUIERE UN PACTO DOBLE

El matrimonio según el plan de Dios requiere un pacto doble. Es decir, antes de hacer un pacto entre los contrayentes a nivel humano o terrenal es necesario que cada uno de los contrayentes entren en una relación de pacto con Dios a través de Jesús. Caso contrario Dios solamente será testigo, pero no parte del pacto.

### EL PACTO ROTO POR EL HOMBRE

Engañado por Satanás el hombre rompió **el pacto que Dios** había hecho en el huerto del Edén. Ese día la humanidad entera quedó separada de Dios y condenada a la muerte eterna.

El amor de Dios lo mantuvo fiel a su pacto con el hombre y para recuperarlo nuevamente Dios tuvo que enviar a su propio hijo a tomar nuestro lugar. Entrar en pacto con El implica dos cosas, la fe en La obra de Cristo en la cruz y el arrepentimiento.

Si deseas entrar en pacto con Dios y recibir a Jesús te proponemos una sencilla oración:

**SEÑOR JESÚS:** HE VIVIDO A MI MANERA Y TE HE FALLADO, ME ARREPIENTO POR HABERLO HECHO. PERDÓNAME POR TODOS MIS PECADOS. TE PIDO QUE ENTRES EN MI VIDA Y TOMES EL PRIMER LUGAR. TE ENTREGO MI VIDA Y DESEO QUE A PARTIR DE HOY VIVAS EN MÍ Y SEAS MI DUEÑO.

¡Felicitaciones! Entrar en pacto con Dios te otorga muchos beneficios que también repercutirán sobre el bienestar de tu matrimonio.

Estos son algunos de los beneficios que acabas de adquirir al entrar en pacto con Dios:

- Eres hijo de Dios. (Juan 1.12)
- Tienes la vida eterna asegurada. (Juan 3.36)
- Acabas de invitarlo a Dios a formar parte de tu vida y matrimonio. (Juan 14:17-18)
- Dios te ayudará a recuperar todo lo que Adán y Eva perdieron en el Edén.
- Su Espíritu, ahora dentro tuyo te ayudará a producir el carácter de Cristo ayudándote a ser un mejor cónyuge. (Gálatas 5.22-23)

## EL PECADO Y SU ALCANCE

El pecado es la transgresión voluntaria de la ley divina, en otras palabras, es visto como todo aquello que se aparta de lo recto y justo.

EL PECADO NO SOLAMENTE NOS IMPIDE RELACIONARNOS CON DIOS, TAMBIÉN IMPOSIBILITA LA RELACIÓN CON EL CÓNYUGE PRODUCIENDO MUERTE EN MUCHAS ÁREAS DE NUESTRAS VIDAS. (ROMANOS 6.23).

Asimismo, abrirá puertas y le otorgará legalidad sobre nuestras vidas al enemigo sin importar cuán pequeño o grande sea el pecado, pues al igual que un ladrón no necesita que le abramos todas las puertas, el enemigo solo necesita una pequeña abertura para entrar a robar, matar y destruir. Al hablar de pecado nos referimos a cosas que desagradan tanto a Dios como al cónyuge.

### SE REQUIERE DESNUDEZ

Génesis 2.25, revela que Adán y Eva estaban desnudos en el huerto del Edén. Esto hacía

referencia a la inocencia, transparencia y pureza en la cual vivían.

TENGAPRESENTEQUETODOLOQUEHAGAMOS AFECTA AL OTRO DE IGUAL MANERA PUES NO EXISTEN PECADOS PRIVADOS EN EL MATRIMONIO.

Cualquier pecado que permitamos en nuestras vidas, atentará contra el diseño original de Dios y finalmente nos destruirá.

Para que el matrimonio siga el diseño divino debemos vivir desnudos uno frente al otro.

Tome nota de esto:

- Debemos poner **énfasis** en ser la persona correcta en lugar de tratar de encontrar la persona correcta.
- El matrimonio no se trata de mí, de mi propio bienestar, mi placer, o de mis necesidades, se trata de servirnos mutuamente.



- El matrimonio consiste en hacer de la felicidad del conyugue mi prioridad.
- El matrimonio no hace feliz a las personas.

• Nadie debería casarse para ser feliz, sino más bien casarse porque ya es feliz y desea compartir su felicidad con la persona amada. El matrimonio de éxito está compuesto de dos personas felices.

## ¡DETÉNGANSE!

Antes de seguir adelante, son ustedes quienes deben decidir si su matrimonio llegará a ser lo que desean. Este curso provee las herramientas necesarias basadas en principios establecidos por Dios, pero el éxito dependerá de ustedes.

La decisión de “quemar las naves” que le dio la victoria a los exploradores españoles desde Cuba hasta Veracruz, tomada a principios de agosto de 1519, es tan famosa que se ha convertido en un dicho de México. Cuando una persona toma una determinación radical de romper con su pasado y no regresar solemos decir, en efecto, que “quemó sus naves”, haciendo alusión a esta temeraria acción.

Toda restauración inicia con una firme resolución, un acto de la voluntad muchas veces desprendido de los sentimientos. Decidir restaurar su relación requerirá ir hasta el final, ser directamente intencional en este propósito, dejando todo egoísmo de lado y avanzar siempre hacia adelante. **“Quemar las naves”**

NOSOTROS COMO MATRIMONIO DELANTE DE DIOS Y DE LOS HOMBRES, DECIDIMOS SER INTENCIONALES EN EL PROPOSITO GLORIOSO DE DIOS PARA NUESTRO MATRIMONIO. IGNORAR ERRORES INDIVIDIALES Y TRABAJAR POR EL BIEN COMUN Y DE EL OTRO POR ENCIMA DEL PROPIO. AMARNOS Y RESPETARNOS, ESTABLECIENDO LOS PRINCIPIOS DE DIOS CADA DIA DE NUESTRA VIDA JUNTOS.

Firma: El \_\_\_\_\_ Ella \_\_\_\_\_



## EJERCICIO PARA VOLVER AL INICIO

1. Recuerden la forma en que se encontraron y conocieron. ¿Cuál fue la primera impresión que tuvieron? ¿Qué te llamó la atención?

2. ¿Qué es lo que más recuerdan de su tiempo de noviazgo? ¿Qué actividades hacían juntos que los apasionaba?

3. Recuerden cómo y por qué decidieron casarse. ¿Fue difícil o fácil? ¿Estaban enamorados? De todas las personas que conociste, ¿qué los llevo a decidirse el uno por el otro?

4. Recuerden la boda y la luna de miel, hablen de los detalles. ¿Qué es lo que más recuerdan?

5. Recuerden su primer año de matrimonio. ¿Qué ajustes tuvieron que hacer?

6. ¿Cuál fue el momento más feliz de vuestro matrimonio?

7. ¿Recuerdan cual fue el momento más difícil de su matrimonio y cómo lo sobrellevaron?

8. ¿Qué cosas les daban placer en el pasado y dejaron de hacerlas?

9. Hagan una lista de las cualidades que lo atrajeron a su cónyuge y repásenla juntos.

El: \_\_\_\_\_

Ella: \_\_\_\_\_

10. ¿Crees ser la misma persona de aquel entonces?

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

11. ¿Recuerdan aun los votos de su matrimonio? Escríbanlos a continuación y analicen el grado de compromiso mantenido en base a lo prometido.

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

## CITAS BÍBLICAS PARA LEER JUNTOS Y ORAR.

(Juan 3:16) Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna.

(Juan 1:12) Mas a cuantos lo recibieron, a los que creen en su nombre, les dio el derecho de ser hijos de Dios.

(Juan 3:36) El que cree en el Hijo tiene vida eterna; pero el que rechaza al Hijo no sabrá lo que es esa vida, sino que permanecerá bajo el castigo de Dios.

(Juan 14: 17-18) El Espíritu de verdad, a quien el mundo no puede aceptar porque no lo ve ni lo conoce. Pero ustedes sí lo conocen, porque vive con ustedes y estará en ustedes. no los voy a dejar huérfanos; volveré a ustedes.

(Gálatas 5:22-23) En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.

(Génesis 2:25) En ese tiempo el hombre y la mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza.

(Génesis 1:31) Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera. Y fue la tarde y la mañana el día sexto.

(Malaquías 2:13-15) Esta es otra cosa que hacen: cubren el altar del Señor con lágrimas; lloran y gimen porque él no presta atención a sus ofrendas ni las acepta con agrado. Claman: «¿Por qué el Señor no acepta mi adoración?». ¡Les diré por qué! Porque el Señor fue testigo de los votos que tú y tu esposa hicieron cuando eran jóvenes. Pero tú le has sido infiel, aunque ella siguió siendo tu compañera fiel, la esposa con la que hiciste tus votos matrimoniales. ¿No te hizo uno el Señor con tu esposa? En cuerpo y espíritu ustedes son de él. ¿Y qué es lo que él quiere? De esa unión quiere hijos que vivan para Dios. Por eso, guarda tu corazón y permanece fiel a la esposa de tu juventud.

(Efesios 5:25-26) Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella para hacerla santa. Él la purificó, lavándola con agua mediante la palabra.

(1 Corintios 7:2) Pero, en vista de tanta inmoralidad, cada hombre debe tener su propia esposa, y cada mujer su propio esposo.

(Proverbio 18:22) Quien halla esposa halla la felicidad; muestras de su favor le ha dado el Señor.

(Salmos 127:3-5) He aquí, herencia de Jehová son los hijos; Cosa de estima el fruto del vientre. Como saetas en mano del valiente, Así son los hijos habidos en la juventud. Bienaventurado el hombre que llenó su aljaba de ellos; No será avergonzado Cuando hablare con los enemigos en la puerta.

CAPÍTULO

**02**





**PERDONAR**



Quizá el perdón sea el regalo más grande que puedes darle a tu cónyuge y a ti mismo. Cuando elegimos perdonar, liberamos al deudor de su deuda. Renunciamos al deseo de buscar venganza personal y decidimos darle una nueva oportunidad.

LAS OFENSAS EN EL MATRIMONIO NO SOLO SON “PROBLEMAS SIN RESOLVER” SINO DOLORES DEL CORAZÓN QUE TARDE O

TEMPRANO DETERIORARÁN LA RELACIÓN SI NO SON TRATADAS DEBIDAMENTE. EL RESENTIMIENTO QUE PRODUCE LA FALTA DE PERDÓN OCASIONARÁ DISTANCIA ESPIRITUAL, EMOCIONAL Y FÍSICA.

Las ofensas del cónyuge son muy dolorosas porque no solo debemos enfrentar el dolor de la ofensa sino lidiar con la desilusión.

## ENTENDIENDO EL PERDÓN

### EL PERDÓN DEBE SER EJERCIDO EN CUATRO DIRECCIONES

- Debo ser perdonado por Dios.
- Debo perdonarme a mí mismo por los errores que he cometido.
- Debo perdonar a quienes me han ofendido.
- Debo pedir perdón a quienes he ofendido.

### ¿POR QUÉ ES TAN DIFÍCIL PERDONAR?

- Creemos que debemos “sentir el deseo” de perdonar cuando en realidad perdonar es una decisión.
- Creemos que una vez olvidada la ofensa el perdón será el resultado.
- Creemos equivocadamente que perdonar es dar licencia para que nos vuelvan a lastimar.
- Orgullo. Queremos que alguien pague. “...No me puede hacer esto a mí”
- Porque no queremos abandonar el papel de **Víctima**.

- Usamos la ofensa como una carta bajo la manga para manipular.

### CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE PERDÓN

- Interrumpe nuestra relación con Dios. Mateo 5.23-24
- Nuestras oraciones no serán oídas. 1 Pedro 3.7
- El perdón que Dios nos otorga está condicionado a que nosotros también perdonemos.

*“Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores” (Mateo 6.12)*

*“Y cuando estéis orando, perdonad, si tenéis algo contra alguno para que también vuestro Padre que está en los cielos os perdone a vosotros vuestras ofensas” (Marcos 11.25)*

- La amargura encontrará una grieta para crecer en nosotros. Hebreos 12.15

*“Mirad bien, no sea que alguno deje de alcanzar la gracia de Dios; que brotando alguna raíz de amargura, os estorbe, y por ella muchos sean contaminados.” (Hebreos 12.15)*

- La falta de perdón es una puerta abierta al enemigo, que destruye nuestro hogar, nuestras finanzas, nuestra salud y a otros.

*“Entonces su señor, enojado, le entregó a los verdugos, hasta que pagase todo lo que le debía. Así también mi Padre celestial hará con vosotros si no perdonáis de todo corazón cada uno a su hermano sus ofensas.” (Mateo 18.34-35)*

*“...ni deis lugar al diablo” (Efesios 4.27)*

## ¿CÓMO PEDIR PERDÓN?

- Demuestre sincero arrepentimiento.
- No minimice las consecuencias de la herida provocada por la ofensa.
- Sea específico. *“Perdóname por \_\_\_\_\_”*
- Tenga paciencia mientras Dios restaura el corazón del conyuge lastimado.
- Haga restitución del daño provocado cuando sea posible.
- Tenga en cuenta que al ofender al conyuge también ofendió a Dios. (1 Pedro 3.7)

## ¿CÓMO PERDONAR A LA MANERA DE DIOS?

*“De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros.” (Colosenses 3.13)*

- Presente a Dios el problema en oración y perdónelo en privado, primeramente.

- Busque la restauración pidiendo perdón por los malos sentimientos que ha sentido por la agresión

- Perdone unilateralmente. Perdona antes que el ofensor demuestre arrepentimiento. (Lucas 23.34). Aun cuando el conyuge ofensor no demuestra señales de arrepentimiento inicie el proceso de restauración perdonando unilateralmente. (2 corintios 5.19)

- Pídale a Dios ver al ofensor como El lo ve. Sea misericordioso para recibir misericordia cuando la necesite. (Romanos 15.7). Por lo general queremos justicia para los demás, pero misericordia para nosotros.

- Nunca lleve un registro de las ofensas del pasado. (Mateo 18.22)

- Perdona lo antes posible. (Efesios 4.26)

- Nunca olvide que el perdón siempre es inmerecido. Así como nosotros no merecemos el perdón de Dios. Pedro dijo: El amor cubre multitud de faltas (1 Pedro 4.8)

- El perdón es un acto instantáneo pero la restauración de la relación y la confianza es un proceso y puede tomar tiempo. Se requiere paciencia y la gracia de Dios.

- Decida nunca más volver a recordar el asunto. Aunque Dios es Omnisciente y no se puede olvidar de nada, por amor decide no acordarse más de nuestros errores del pasado. Esto quiere decir que una vez confesada la falta y perdonado el pecado, El nunca nos volverá a hacer mención del asunto (Isaías 43.25)

## LIDIANDO CON UN CORAZÓN HERIDO

Si usted constantemente hiere a su cónyuge pregúntese qué le hace reaccionar así. Trate con la raíz del problema. Quizá deba buscar ayuda para sanar su corazón. **Muchas de las malas reacciones que manifestamos en las relaciones provienen de un corazón roto o lastimado. Jesús dijo: “De la abundancia del corazón habla la boca”.**

Es muy importante analizar nuestro corazón constantemente porque quizá fuimos heridos en algún momento por terceras personas y no necesariamente por una ofensa provocada por el cónyuge. Si este es el caso, debemos buscar ayuda pues inevitablemente la relación será afectada. Pues un corazón ofendido es un corazón endurecido expuesto a la amargura (Hebreos 12.15)

Hagan una lista de las personas que deben perdonar ahora mismo y decidan hacerlo hoy mismo.

El: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ella: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## PERDONAR NO ES SOMETERSE AL ABUSO

Perdonar no es aceptar lo inaceptable. Dios nos pide que perdonemos todo tipo de agresiones, pero no nos pide someternos al abuso o maltrato del conyugue. El amor también se manifiesta en la firmeza denunciando el abuso y ayudando al cónyuge a conseguir ayuda para sanar.

## ¿CÓMO AMAR CUANDO NO SOY CORRESPONDIDO?

- Entiende que el amor no se inicia en el otro sino en ti. El amor es algo que tú eres, no es una respuesta a lo que está pasando afuera. No es algo que sientes, es algo que tú decides.
- No hace falta sentir nada con respecto a otra persona para amarlo. Amar es simplemente hacer lo correcto, aunque tu corazón no lo sienta. Jesús dijo: amen a sus enemigos. ¿Acaso nos estaba pidiendo que nos enamoremos de ellos?



- Ámalo dando lo que esa persona más necesita, aún cuando menos lo merezca. (Perdón, otra oportunidad, paciencia...)
- Aprende a amar a las personas por lo que son y no por lo que hacen. Debemos separar la conducta de la identidad.
- Pídele a Dios que te de su amor para amar a esa persona y que te ayude a verla con sus ojos.
- No hagas de esa persona el centro de tu vida. Nunca coloques a nadie como la razón de tu existencia. Nadie merece ni puede ocupar ese lugar.

## CITAS BÍBLICAS.

(Isaías 43:25) Yo, yo soy el que borro tus rebeliones por amor de mí mismo, y no me acordaré de tus pecados.

(Hebreos 12:15) Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos.

(1 Pedro 3:7) De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes.

(Colosenses 3:13) De modo que se toleren unos a otros y se perdonen si alguno tiene queja contra otro.

(Lucas 23:34) —Padre —dijo Jesús—, perdónalos, porque no saben lo que hacen. Mientras tanto, echaban suertes para repartirse entre sí la ropa de Jesús.

(2 Corintios 5:19) Esto es, que, en Cristo, Dios estaba reconciliando al mundo consigo mismo, no tomándole en cuenta sus pecados y encargándonos a nosotros el mensaje de la reconciliación.

(Romanos 15:7) Por tanto, acéptense mutuamente, así como Cristo los aceptó a ustedes para gloria de Dios.

(Mateo 18.22) —No te digo que, hasta siete veces, sino hasta setenta y siete veces —le contestó Jesús.

(Efesios 4:26) «Si se enojan, no pequen». No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol

(1 Pedro 4:8) Sobre todo, ámense los unos a los otros profundamente, porque el amor cubre multitud de pecados.

(Mateo 5:22-23) Pero yo les digo que todo el que se enoje con su hermano quedará sujeto al juicio del tribunal. Es más, cualquiera que insulte a su hermano quedará sujeto al juicio del Consejo. Y cualquiera que lo maldiga quedará sujeto al fuego del infierno. Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti.

(1 Pedro 3:7) De igual manera, ustedes esposos, sean comprensivos en su vida conyugal, tratando cada uno a su esposa con respeto, ya que como mujer es más delicada, y ambos son herederos del grato don de la vida. Así nada estorbará las oraciones de ustedes.

(Mateo 6:12) 12 Perdónanos nuestras deudas, como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores.

(Marcos 11:25) 25 Y cuando estén orando, si tienen algo contra alguien, perdónenlo, para que también su Padre que está en el cielo les perdone a ustedes sus pecados.

(hebreos 12:15) Asegúrense de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz amarga brote y cause dificultades y corrompa a muchos.

(Efesios 4:7) Ni den cabida al diablo.

(Mateo 18:34) Y, enojado, su señor lo entregó a los carceleros para que lo torturaran hasta que pagara todo lo que debía.

(Santiago 5:16) Y, Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados. La oración del justo es poderosa y eficaz.

(Salmos 32:3) Mientras guardé silencio, mis huesos se fueron consumiendo por mi gemir de todo el día.



CAPÍTULO

**03**





**RENOVANDO  
LA INTIMIDAD I**



# TODO LO CREADO POR DIOS TIENE UN PROPÓSITO. AL DISEÑAR EL SEXO, ÉL PENSÓ EN UNIDAD, PROCREACIÓN Y EL PLACER.

La relación sexual en el matrimonio es una de las cosas más maravillosas que Dios haya creado, pero una buena vida sexual no sucede por casualidad, es resultado de trabajo en equipo e inversión en la relación.

Frustración y resentimiento son palabras asociadas a la intimidad sexual de muchas parejas. No se conformen con menos de lo que Dios diseñó, El dijo que era “...bueno en gran manera”, en otras palabras, fue la idea de Dios y por derecho de autor tiene las instrucciones al respecto.

La Biblia dedica capítulos enteros e incluso un libro completo para poner los lineamientos para la correcta relación sexual y fue Dios mismo quien puso el deseo sexual en los seres humanos y está sumamente interesado en nuestra vida sexual.

Fue El mismo quien dijo:

*“No es bueno que el hombre esté solo. Voy a hacerle una ayuda adecuada.” (Génesis 2:18, NVI)*

Y fue Dios quien les dio el mandato de tener relaciones sexuales al hombre “*Sean fructíferos y multiplíquense*” (Génesis 1:28). **¡Esa fue su primera tarea como pareja!**

## EL SEXO PROPORCIONA UNA EXPRESIÓN FÍSICA DE LA UNIÓN CREADA POR EL PACTO MATRIMONIAL.

Al contraer matrimonio nos hacemos uno con la persona amada y la intimidad sexual es la expresión física de dicha unión espiritual.

## ENEMIGOS DE LA INTIMIDAD

Nuestra cultura nos ha puesto en la inservible búsqueda de la vida sexual perfecta, ardiente, intensa, pornográfica; enfocada en los orgasmos simultáneos y la genitalidad. Con esto nos están diciendo que si no vivimos dicha experiencia, entonces debe haber un problema con nosotros. Envueltos en estos pensamientos nos frustramos con nosotros mismos, nuestros cónyuges, y somos tentados a ir a otro lugar. Ya sea a la facilidad de la pornografía y la masturbación, o la irrealidad de la ficción romántica, o a otros amantes, sean otras personas, o nuestros trabajos, o nuestras responsabilidades como padres.

En su libro *Música entre las sábanas* el Dr. Kevin Leman describe algunos de los más comunes problemas de la intimidad. Veamos algunos de ellos:

### - RELACIÓN MATRIMONIAL DEFICIENTE

Los problemas sexuales no se originan en el lecho matrimonial, los traemos de afuera. La intimidad de la pareja es un reflejo de lo que sucede en el día a día. No podemos pretender tener buen sexo con una relación deficiente. La manera en la cual nos relacionamos y demostramos nuestro afecto y cariño el uno al otro es determinante para la intimidad. El sexo no es el camino hacia la intimidad, es el resultado de una buena relación fuera del dormitorio. No se trata de encontrar la postura correcta sino más bien de vivir la relación de manera correcta.

Cuanto más contacto no sexual tengamos fuera del dormitorio mejor contacto sexual

tendremos a la hora de la intimidad. Hasta cierto punto la sexualidad de la pareja es un termómetro que indica como está la relación, no un termostato que tiene la capacidad de cambiar el clima de la relación. La calidad de su vida sexual será tan buena como se encuentra su relación matrimonial.

## **- FALTA DE TIEMPO**

Es de suma importancia proteger el tiempo que nos debemos como pareja. Recuerde: Solo tendremos tiempo para lo que consideramos importante. Practiquen la intimidad programada, como todas las cosas que consideran importantes en su vida diaria. Las salidas románticas deben ser parte de nuestra agenda, de no hacerlo así sencillamente nunca sucederán. Trate de no regresar tan agotado a casa que no le queden fuerzas para ministrar al cónyuge en la intimidad. La intencionalidad juega un rol preponderante en las relaciones. ¿Están ustedes conectados o simplemente conviviendo?

## **- TRAUMAS POR ABUSO**

Si has sido abusado sexualmente es probable que el trauma generado en dicha experiencia tenga influencias negativas en tu vida sexual presente. El abuso ha hecho que muchas personas adultas rechacen la intimidad sexual. El abuso no debe ser minimizado ni mucho menos ignorado. Es de suma importancia romper el silencio y buscar ayuda permitiendo que Dios sane esos recuerdos dolorosos. La sanidad del abuso comienza cuando abrimos el corazón compartiendo con alguien de confianza lo sucedido y posteriormente perdonamos al ofensor. Compartir tu dolor con tu cónyuge hará que juntos puedan pelear la batalla por la restauración.

## **- CONCEPTOS EQUIVOCADOS**

Ideas preconcebidas y equivocadas del sexo, falsas creencias y la religión han castrado la intimidad sexual de muchas personas haciéndoles creer que el sexo es sucio o

pecaminoso, pero el sexo fue la idea de Dios y todo lo que Dios creó es bueno.

## **- LA RUTINA**

La rutina sexual tarde o temprano provocará la falta de deseo y aburrimiento, lo cual muy fácilmente deteriorará la vida íntima de cualquier pareja. Aunque la falta de deseo sexual puede estar agravada por razones de carácter biológico, factores psicológicos y hasta farmacológicos en la mayoría de los casos es simplemente el resultado del desgaste de la relación, la falta de conexión emocional y la intencionalidad.

Las mujeres son muy susceptibles al aburrimiento. La falta de creatividad de parte del hombre hace que muchas mujeres pierdan el interés en el sexo. Hablen acerca del problema sinceramente. Escriban ahora mismo una lista de expectativas no cumplidas y nuevas formas creativas para revitalizar su relación. Ejemplo: cambiar de lugar, de horario, escaparse una noche fuera de la casa sin los hijos, etc.

## **- FALTA DE DIALOGO**

El acuerdo es preponderante para la intimidad. No asuma que su cónyuge intuya lo que le agrada o desagrada en relación al sexo. Si no lo expresa con palabras probablemente su cónyuge escogerá el camino equivocado una y otra vez. Es muy importante hablar durante el acto sexual y ser sinceros y expresar lo que les agrada y lo que los apaga sexualmente. Nunca presuma que el cónyuge sabe lo que usted desea.

## **- FALTA DE CONOCER AL CÓNYUGE**

Somos muy intencionales en perseguir nuestros sueños y carreras profesionales recibiendo constantes capacitaciones para ser mejores profesionales, pero dejamos librado al azar la aventura de conocer al cónyuge. Traten de descubrir el lenguaje sexual de su pareja. (Visual, auditiva, kinésica y relacional). La satisfacción sexual es resultado de tres

cosas: una buena relación matrimonial, conexión emocional y saber tocar al cónyuge en los lugares correctos. **Amar correctamente es resultado de estudiar al cónyuge.** Les desafío a obtener un doctorado en conocer a su cónyuge.

## - SEXO EGOÍSTA

El amor consiste en buscar el máximo placer y bienestar del cónyuge, por lo que **el verdadero placer de la relación sexual se halla en la satisfacción del conyuge y no en la propia.** Concentrarse en el propio placer convierte al otro en un objeto de gratificación personal. Estar casado no me da el derecho de exigir sexo cuando mis hormonas lo deseen, es más bien mi respuesta de amor a satisfacer las necesidades emocionales del cónyuge.

## - PORNOGRAFÍA

La pornografía jamás satisface a quien la consume y atenta contra la verdadera intimidad en el matrimonio alejándonos del cónyuge. Además, contiene elementos adictivos que requieren dosis cada vez mayores para encontrar satisfacción. Cuanto más pornografía consumas más solo te encuentras y el resultado final será menos interés en la intimidad sexual con el cónyuge.

Fácilmente podemos saber cuán importante

algo es para Dios viendo cuanto el enemigo invierte en distorsionarlo. Dios creó el matrimonio para que fuera una expresión visible de la relación que El desea tener con nosotros, entonces no debe sorprendernos que Satanás odie esa hermosa imagen que refleja la gloria de Dios, y hará grandes esfuerzos para desfigurarla.

La manera más común en que lo hace es tentándonos a participar de la actividad sexual fuera del matrimonio. Esto incluye la pornografía, el sexo antes y fuera del matrimonio, la homosexualidad, la pornografía, etc. En cada uno de estos casos, la actividad sexual nos dice una mentira sobre Cristo y la iglesia.

## - FALTA DE INTIMIDAD ESPIRITUAL

Orar juntos como pareja es un ingrediente que contribuye significativamente a la intimidad sexual. No se olviden de involucrar a Dios en el dormitorio. **La verdadera intimidad no comienza en la cama, sino más bien sobre las rodillas.** Cuando buscamos a Dios juntos como pareja invirtiendo tiempo en la oración y en la palabra el resultado siempre será la intimidad genuina, pues es en Su presencia cuando somos desnudados. Establezcan tiempos de intimidad con Dios y hagan de esos tiempos prioridad como pareja. La clave no se encuentra en concentrarnos en el cónyuge sino más bien en Dios.

**LOS PROBLEMAS MATRIMONIALES SON MÁS BIEN PROBLEMAS DEL CORAZÓN. EL ORGULLO Y EL EGOCENTRISMO TERMINAN DONDE LA ORACIÓN COMIENZA. LA AUSENCIA DE DIOS CREA UN VACÍO QUE INTENTAMOS LLENAR CON SUSTITUTOS DE DIOS, INCLUSO EL MATRIMONIO. POR ESO NO BUSQUES SATISFACCIÓN EN TU CÓNYPUGE, BÚSCALA EN DIOS.**



En lugar de una búsqueda pornográfica del éxtasis, la Biblia presenta el sexo como una expresión de nuestra unión. El sexo puede ser apasionado y ardiente, pero puede ser tierno y suave. Puede ser prudente y cuidadoso, o puede ser juguetón y aventurero; puede ser

formal y puede ser ligero; puede ser poco intenso o vigoroso o calmado o frenético. En ese sentido, el sexo es muy parecido al espejo, reflejando físicamente todos los diferentes aspectos y estados de ánimo y expresiones de la unión.

## SE REQUIERE ESTAR DESNUDOS

¿Cuándo fue la última vez que se desnudaron uno frente al otro? No me refiero específicamente a la desnudez física. **La intimidad verdadera solo puede suceder cuando vivimos desnudos emocionalmente**, compartiendo nuestros más profundos anhelos, temores, sueños y deseos. Nunca confundan intimidad con genitalidad. Muchas parejas tienen encuentros sexuales, pero nunca han disfrutado de una verdadera intimidad pues para ello se requiere total transparencia y desnudez del alma.

## ¿CÓMO DELETREAN USTEDES LA PALABRA INTIMIDAD?

Para algunos es **S-E-X-O**. La forma correcta sería **D-E-S-N-U-D-E-Z**. Si ignoramos las necesidades del cónyuge y no las suplimos como es debido, en lugar de acercarnos en el encuentro sexual nos alejamos, pues la relación sexual sin la entrega de uno mismo es más parecida a una violación que a un acto de amor.

CAPÍTULO

**04**





# RENOVANDO LA INTIMIDAD II



«NO OS NEGUÉIS EL UNO AL OTRO, A NO SER POR ALGÚN TIEMPO DE MUTUO CONSENTIMIENTO, PARA OCUPAROS SOSEGADAMENTE EN LA ORACIÓN; Y VOLVED A JUNTAROS EN UNO, PARA QUE NO OS TIENDE SATANÁS A CAUSA DE VUESTRA INCONTINENCIA» (1 CORINTIOS 7:5)

## DIOS NOS DISEÑO DE MANERAS DIFERENTES A LOS HOMBRES Y A LAS MUJERES, CON DESEOS Y NECESIDADES DIFERENTES. OBVIAR DICHAS DIFERENCIAS PROVOCARÁ DEFICIENCIAS EN NUESTRAS RELACIONES ÍNTIMAS.

### SEXO DESDE LA PERSPECTIVA MASCULINA

**Los hombres hacen el amor para sentirse amados, las mujeres necesitan sentirse amadas para hacer el amor.** Cuando a pesar del cansancio le dices a tu marido **“sí, avancemos”**, le estas amando. El resultado probable será que al día siguiente él se muestre más interesado en amarte de la manera que lo necesitas.

### SEXO DESDE LA PERSPECTIVA FEMENINA

Mientras que el hombre es motivado por los ojos y el toque, las mujeres lo son por las emociones. En otras palabras, la estimulación no empieza con un beso, empieza con el amanecer. La excitación sexual del varón es previa a la relación. La mujer sin embargo es estimulada durante la relación. Les agrada ser sorprendidas, son muy susceptibles al aburrimiento.

El objetivo del sexo es expresar el amor, la unión entre dos personas bajo el pacto matrimonial. Así que estudie a su esposa. Aprenda cómo seducirla, cómo hacerla sentirse amada y apreciada y deseada por usted, y entonces haga eso todo el día, desde la forma que le habla durante el desayuno, hasta su interacción en el

día por teléfono o correo electrónico, la forma en que le sirve y la atiende cuando se reúnen esa noche. **Toque su mente y su corazón antes de tocar su cuerpo.** Considere que tocar su cuerpo no siempre es un preámbulo al sexo. Recuerde que el objetivo no es el sexo, sino la expresión de amor.

De la misma manera, esposas ustedes también son parte de este proceso de comunicación. No es un camino de una sola dirección. ¿Cómo usted comunica a su esposo que lo desea y está allí para él? ¿Se pone atractiva para él? ¿No solo físicamente atractiva, sino emocional y personalmente? ¿Está disponible, o siempre hay cosas que hacer, siempre hay listas que deben ser completadas, siempre hay necesidades con los niños que deben ser cumplidas? En conclusión, ¿anticipa y busca la intimidad con su esposo como el Amado lo hace en el libro de Cantares? «Por las noches busqué en mi lecho al que ama mi alma; lo busqué, y no lo hallé» (Cantares 3:1). Ese es el lenguaje del deseo, de la anticipación, de la espera.

### ¿CUÁNTO ES SUFICIENTE?

Más sexo no significa necesariamente mejor sexo. Cada pareja es un mundo y no hay ningún parámetro que determine cuantas relaciones

se deban tener por semana. Más encuentros sexuales no harán una mejor relación matrimonial. Es la calidad del encuentro y el acuerdo lo que en realidad cuentan. El número de encuentros sexuales no define la salud sexual de una pareja, es importante el dialogo abierto pues quizá una de las partes se encuentre satisfecha con cierta cantidad de encuentros, pero el otro no lo esté, en ese caso es necesario ponerse de acuerdo para que ambos estén satisfechos y a gusto.

## TOME NOTA: NUNCA PRIVE DE INTIMIDAD SEXUAL AL CÓNYUGE COMO LÁTIGO PARA CASTIGARLO

### ¿QUÉ SE PERMITE Y QUE NO?

La Biblia no dice específicamente que es permitido y que no es permitido dentro del matrimonio. Pero el amor enmarca el comportamiento sexual de la siguiente manera: Todo lo que no dañe la salud física y emocional y que ambos de común acuerdo están dispuestos a practicarlo, es legal dentro del matrimonio.

### EL ORGASMO

Satisfacer sexualmente es un mandamiento bíblico así lo declara 1 corintios 7.5-7. Pablo nos advierte que la falta de satisfacción es una amenaza constante, no importa quien sea tu cónyuge. **La satisfacción sexual va más allá del orgasmo.** El orgasmo es el resultado de la intimidad, nunca es la razón por la cual buscamos tener intimidad, busquen más bien ministrarse el uno al otro, disfrutar el uno del otro y como resultado vendrá el orgasmo. La anorgasmia casi en todos los casos está asociada a la disfunción emocional y a la falta de conocer el cuerpo de la mujer, pues el orgasmo es un reflejo que responde a la estimulación apropiada.

### RELACIONES PASADAS

Antes de pretender ser uno con el cónyuge, debemos ser libres de todo lazo almático, producto de relaciones sexuales con otras personas, pues al unirnos sexualmente fuera del pacto matrimonial nos hicimos literalmente uno con esas personas y como resultado se produjeron ligaduras almáticas. Toda relación sexual fuera del marco del matrimonio es imitación y causa de maldición.

## LAS RELACIONES SEXUALES FUERA DEL MATRIMONIO ATENTAN CONTRA EL ESPÍRITU DE LA PERSONA (MALAQUÍAS 2.15-16).

No solo nos afectan en relación con Dios imposibilitando tener comunión con El, alejándonos de El y al mismo tiempo del cónyuge, sino que también abren la puerta al enemigo para generar todo tipo de ataduras y heridas emocionales como resultado.

### ALCANCE DEL PECADO SEXUAL

- Causa condenación y culpa. (Salmo 32.3)  
Por placentera que parezca toda relacion sexual fuera del vinculo matrimonial a la larga solo deja como resultado dolor y maldición.

- Transferencia de espíritus malignos. Todas las maldiciones y espíritus malignos de la otra persona son transferidos por medio del pecado sexual. (1 corintios 6.16)

- Desfragmentación del alma. Al hacerse uno con otra persona usted va entregando algo que ya no puede recuperar, lo cual produce un vacío en la persona imposible de explicar. Cuantas más relaciones sexuales fuera del matrimonio tenga, más vacío se sentirá. (Juan 8.34)

- Perversión sexual en los hijos. Al dar la entrada a espíritus malignos, estos toman control de los hijos.

- Insensibilidad del corazón debido al corazón endurecido y como consecuencia el cónyuge infiel convierte al otro en un objeto

de gratificación.

## CÓMO SER LIBRE DE LAS MALDICIONES SEXUALES?

- Arrepintiéndonos. Pedir perdón por haber ofendido a Dios. También es necesario

pedir perdón al cónyuge, aunque no hayamos estado casados por haber entregado a otra persona algo que solo era para nuestro cónyuge.

- Renunciando a toda atadura y maldición que resultó del pecado sexual y rompiendo todo lazo alimático con otras personas.

## ORACIÓN DE RENUNCIA

*Padre Celestial en el Nombre de tu Hijo Jesucristo mi Señor y salvador, te pido me perdones por haberte ofendido con mi vida sexual. Gracias por que ya lo has hecho. También te pido me ayudes a perdonarme a mí mismo por malas decisiones al respecto. En el Nombre de Jesús rompo toda ligadura que me ate a pasadas parejas sexuales, rompo toda maldición que traje sobre mi vida por pecados sexuales o el abuso. Me declaro libre pues la sangre de Jesús me ha comprado y redimido de toda maldición. Reprendo y hecho fuera de mi vida y de mi genealogía todo espíritu inmundo de perversión, abuso, incesto, fornicación y adulterio. A partir de hoy prometo honrarte con mi vida sexual y vivirla a pleno de acuerdo a tus diseños.*

*Mis hijos llegaran puros al matrimonio y nunca ningún tipo de perversión será asociada con mi apellido. En el Nombre de Jesús. Amén.*

## EVALUACIÓN SOBRE LA INTIMIDAD SEXUAL

1- Indique la cantidad de satisfacción sexual que Ud. necesita poniendo un círculo alrededor de la necesidad requerida.

- No tengo necesidad
- Tengo necesidad moderada
- Tengo gran necesidad de satisfacción

2- ¿Con qué frecuencia le gustaría que su cónyuge tuviera relaciones sexuales con usted? \_\_\_\_\_ Veces al día / semana / mes (marque uno)

3- Si su cónyuge no se involucra en relaciones sexuales con usted tantas veces como lo indica lo anterior, ¿cómo le hace sentir? (trace con círculo la emoción correspondiente)

- Muy triste
- Un poco triste
- Frustrado
- Ni feliz ni infeliz
- Feliz de no tener relaciones sexuales
- Enojado

4- Indique su satisfacción con las relaciones sexuales con su cónyuge encerrando en círculo lo apropiado.

- Estoy muy insatisfecho
- No estoy satisfecho
- Estoy muy satisfecho
- Ni satisfecho ni insatisfecho

5- Mi cónyuge me da (círcule lo que correspondonda)

- Todo el sexo que necesito, y me gusta la forma en que él / ella lo hace.
- No es suficiente el sexo, pero cuando él / ella lo hace, es la manera que me gusta.
- Todo el sexo que necesito, pero no es la manera que me gusta.
- El sexo no es suficiente, y cuando tenemos sexo, no es la manera que me gusta.

6- Explique cómo su necesidad de satisfacción sexual podría ser satisfecha en su matrimonio. \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

CAPÍTULO

**05**





# RENOVANDO EL MODELO

# EL ESPÍRITU SANTO ES LA PERSONA VIVIENDO DENTRO DE TODO HIJO DE DIOS, ENCARGADA DE AYUDARNOS A SER COMO CRISTO Y REPRODUCIR SU CARÁCTER. SERÁ MUY DIFÍCIL AMAR, PERDONAR Y CONTROLAR LAS EMOCIONES NEGATIVAS SIN SU AYUDA.

LOS ESPOSOS DEBEN AMAR A SUS ESPOSAS, ASÍ COMO CRISTO AMÓ A LA IGLESIA Y DIO SU VIDA POR ELLA... NO SE EMBORRACHEN, PUES PERDERÁN EL CONTROL DE SUS ACTOS. MÁS BIEN, PERMITAN QUE SEA EL ESPÍRITU SANTO QUIEN LOS LLENE Y LOS CONTROLE... EL ESPOSO DEBE AMAR A SU ESPOSA, ASÍ COMO AMA A SU PROPIO CUERPO. EL HOMBRE QUE AMA A SU ESPOSA SE AMA A SÍ MISMO. PORQUE NADIE DESPRECIA SU PROPIO CUERPO. AL CONTRARIO, LO ALIMENTA Y LO CUIDA, DEL MISMO MODO QUE CRISTO CUIDA A LA IGLESIA. (EFESIOS 4.18; 28-29)

Antes de regresar al cielo Jesús advirtió a los discípulos que esperaran el cumplimiento de la promesa del Padre refiriéndose al Espíritu Santo que vendría. También Pablo en Efesios 5.18 nos exhorta a ser llenos del Espíritu Santo. Cuanto más llenos del Espíritu estemos, mejor será nuestra relación. Ser lleno del Espíritu significa ser controlado por El o fluir bajo su influencia. Su presencia en nosotros, entre otras cosas nos capacita para:

- Ser testigos eficaces de Cristo y realizar las obras que Dios espera de nosotros. Hechos 1.8
- Producir el tan anhelado "*fruto del Espíritu*" descrito en Gálatas 5.22-23 reflejando el carácter de Cristo y ser como El.
- La presencia del Espíritu Santo en nosotros nos ayuda a morir al yo, lo cual da como resultado buscar el máximo placer y beneficio del otro y hacer de la felicidad del

cónyuge mi prioridad.

- Recibir poder para pelear contra el pecado (Gal.5:15-16)
- Traer convicción de pecado cuando nos equivocamos (Juan 16:18)
- Ayudarnos a ser como Cristo (Efesios 3:16)

QUIZÁ EN ESTE MOMENTO NECESITEN TENER PACIENCIA MIENTRAS EL ESPÍRITU SANTO TRABAJA EN MOLDEAR EL CARÁCTER DE CRISTO EN AMBOS.

## ¿QUE HACER MIENTRAS DIOS TRABAJA EN EL OTRO?

- Concentrarme en lo único que puede cambiar y sobre lo cual tengo control, o sea, yo mismo.
- Concéntrese en las cualidades positivas y dele gracias a Dios por cada una de ellas.
- Pongan en acción la fe llamando a las cosas que esperan como si ya fueran reales. (Hebreos 11.1)
- Si les falta fe inviertan tiempo con la palabra de Dios. (Romanos 10.19)

- Pidan que Dios les ayude a verse el uno al otro como El los ve.
- Den lo que desean recibir. (Lucas 6.31)
- Tengan paciencia mientras Dios obra en ambos. (Efesios 4.2-3)
- Mientras esperan pongan su mirada en Dios y no en el comportamiento que manifiesta el cónyuge.
- Declaren palabras de vida el uno sobre el otro. (Isaías 55.11)

## De la lista del fruto del Espíritu mencionados en Gálatas 5.22-23, ¿cual cree que le falta mejorar?

“MAS EL FRUTO DEL ESPÍRITU ES: AMOR, GOZO, PAZ, PACIENCIA, BENIGNIDAD, BONDAD, FE, MANSEDUMBRE, TEMPLANZA; CONTRA TALES COSAS NO HAY LEY”

El: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ella: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ¿Con cuál se siente más identificado?

El: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Ella: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

GENTE MARAVILLOSA CONFORMAN MATRIMONIOS MARAVILLOSOS. JESÚS FUE LA PERSONA MÁS MARAVILLOSA QUE CAMINÓ SOBRE LA FAZ DE LA TIERRA. EL ESPÍRITU SANTO VINO PARA AYUDARNOS A SER COMO JESÚS. ¿CÓMO LO LOGRAMOS? ESTANDO CON EL Y BUSCANDO UNA RELACIÓN ÍNTIMA CON EL.

Cuanto más tiempo estemos con El, más nos pareceremos a Él. **Cada mañana pidan al Espíritu Santo que los llene de su presencia y los ayude a ser como Cristo.** (Efesios 5.18)

El fruto del Espíritu Santo en nosotros nos ayudará a demostrar de 9 maneras diferentes el amor al cónyuge. El fruto del Espíritu no es el resultado de un esfuerzo que podamos hacer, sino más bien es el resultado natural de la presencia del Espíritu Santo dentro de nosotros. Cuanto más llenos del Espíritu Santo estemos mejor será nuestra actitud en la vida diaria. Veamos las 9 características en detalle:

### **AMOR - AGAPE:**

El amor descrito aquí no es una emoción dulce, afectuosa y sentimental. Es una decisión de **poner al otro primero** y de sacrificarnos a nosotros mismos por el otro como lo declara Juan 15.13. Este tipo de amor solo puede venir por medio del poder de Dios.

### **GOZO – CHARA:**

Gozo no es felicidad: es decir, no depende de las circunstancias. Es independiente de nuestra situación, se refiere al gozo verdadero que proviene de una relación correcta con Dios y no a la sumatoria de las circunstancias positivas.

### **PAZ – EIRENE:**

Independientemente de lo que nuestros ojos puedan estar observando afuera, en el interior el Espíritu produce paz lo cual nos capacita para responder con sabiduría y dominio de nuestras emociones.

### **PACIENCIA – MAKROTHUMIA:**

La paciencia se manifiesta en mostrar hacia los demás el reflejo de la misericordia que Dios tiene hacia nosotros al pasar por alto sus errores y acciones equivocadas. Este fruto es indispensable mientras esperamos que Dios produzca los cambios deseados en el cónyuge, aun cuando por momentos tengamos que sufrir la falta de atención o el ser correspondidos.

### **AMABILIDAD – CHRESTOTES:**

La amabilidad es bondad en acción, haciendo lo que es mejor para otros **aun cuando no lo merecen**, sirviendo y siendo pacientes con aquellos que son difíciles de soportar. Una persona amable hace uso de la modestia, el uso de palabras tales como por favor y gracias. Cuando el Espíritu obra en nosotros, comenzamos a hacer obras buenas porque somos amables, es nuestra esencia.

### **BONDAD – AGATHOSUNE:**

Es tener verdadero interés por el bienestar de los demás y expresarlo, con hechos y palabras. Es más que hacer algo agradable de vez en cuando. No hay hipocresía involucrada. El Espíritu cambia nuestros corazones y, por lo tanto, cambia nuestras acciones. Es una amabilidad feroz, que puede hacer lo correcto, aunque sea difícil.

### **FIDELIDAD – PISTIS:**

Esta palabra se puede traducir como fe o fidelidad. Mostrarnos fieles a alguien es la mejor manera de manifestar cuanto amamos a esa persona. La Biblia lo declara que la fe sin obras es muerta. En un mundo donde la fe y la fidelidad están pasadas de moda solo el Espíritu de Dios puede ayudarnos a vivir de esa manera.

### **HUMILDAD – PRAUTES:**

Es lo que mueve a una persona a colocarse a sí misma en una posición de no buscar, ni pedir merecimiento o reconocimiento aunque le correspondan; renunciando voluntariamente a estos derechos por amor. La humildad no es pensar menos de nosotros, sino mas bien, menos en nosotros.


### **DOMINIO PROPIO – EGKRATEIA:**

Se traduce como templanza, o auto control. La falta de este fruto ha hecho que muchas personas se lastimaran por no poder controlar sus reacciones y palabras en momentos de debilidad emocional o frente a tensión en la relación. El dominio propio hace referencia al freno colocado en los caballos que los mantiene sujetos y bajo control. Es lo que el Espíritu Santo produce en toda persona que está sometida bajo su dominio, la capacidad de medir sus palabras y actitudes.



CAPÍTULO

**06**



# RENOVANDO LOS ROLES

A pesar de que Dios nos hizo diferentes, somos iguales en valor, pero con roles definidos dentro de la relación. Ignorar tal diseño resultará en confusión y caos.

## ROLES Y FUNCIONES DEL ESPOSO

### El hombre es la cabeza.

*“Porque el marido es cabeza de la mujer, así como Cristo es cabeza de la iglesia, siendo El mismo el Salvador del cuerpo”.* (Efesios 5.23)

La palabra **“cabeza”** (kephale) en la Biblia significa literalmente la persona o líder que está a cargo de todo.

- La cabeza da dirección y el cuerpo responde. El perfecto orden sería, el hombre sujeto a Cristo y la mujer sujeta al marido. Esto no significa privilegios, más bien conlleva responsabilidad. Sería más bien algo así como un Líder-Siervo. Dicha posición de liderazgo no le da la libertad de actuar independientemente de la voluntad de ella. Ser cabeza implica buscar el consejo de su esposa y respetar su opinión.

- Ser cabeza implica tomar la iniciativa. Ser el primero en buscar a Dios, el primero en servir, en pedir perdón y perdonar, en leer la Palabra y movilizar a la familia para servir a Dios, y sacrificarse por el bien de su familia.

- Además de velar por la su propia vida espiritual, debe velar por la vida espiritual de su esposa y sus hijos. También lleva implícita la idea de que algún día deberá dar cuenta a Dios por su esposa e hijos.

- Asegurarse que su familia sea un refugio seguro para los suyos, un Edén actual.

**La palabra Edén significa:** Orden, lugar de placer y deleite, puerta abierta.

Esta palabra hace referencia a una atmósfera más que a un lugar físico, era el ambiente donde el hombre se encontraba con Dios.

Desde el Edén, el hombre tenía una puerta abierta al cielo. Es decir que el Edén era una extensión del cielo en la tierra.

El día que Adán pecó perdió la capacidad de vivir en ese ambiente y empezaron los conflictos.

NUESTRA FAMILIA DEBERÍA SER PARA NUESTROS HIJOS LA PRUEBA MÁS CONTUNDENTE DE LA EXISTENCIA DE DIOS PUDIENDO EXPERIMENTARLO A DIARIO EN NUESTRA CASA.

Dios pudiera hablar a nuestros hijos directamente, pero ha escogido hablarles a través de nosotros. Asegúrese que su hogar sea un lugar al que todos quieran regresar.

### Amar como Cristo.

*“Esposos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y se entregó por ella.”* (Efesios 5.25).

Cristo es el modelo perfecto de esposo. Leamos otra vez: “Maridos amen a sus esposas”. ¿Cómo? Como Cristo. Nada más y nada menos.

El amor que Jesús demostró no estaba basado en sentimientos, él dio su vida, bajó del cielo, se sacrificó por amor. En otras palabras, Dios me está pidiendo que sea como Jesús, recordando diariamente a mi esposa como es Jesús. En pocas palabras, ella debiera creer que está casada con Jesús.

### Amar, como se ama a sí mismo.

*“Así mismo el esposo debe amar a su esposa como a su propio cuerpo. El que ama a su esposa se ama a sí mismo”.* (Efesios 5.28)

En este pasaje Pablo nos insta a ver a nuestras esposas como una extensión de nosotros

mismos. Para los maridos, eso significa: ame cada uno a su esposa tal como Cristo amó a la iglesia y entregó su vida por ella.

## ROLES Y FUNCIONES DE LA ESPOSA

### Ayuda idónea.

El calificativo de “ayuda” no la disminuye en manera alguna pues aún Dios en el Salmo 54.4 recibe el título de “ayudador”.

*“He aquí, Dios es el que me ayuda; El Señor está con los que sostienen mi vida.”*

- Lleva implícita la idea de complementariedad, es decir que dentro del matrimonio una parte no está completa sin la otra. Una igual a él, en valor y dignidad, pero diferente. Dios nos diseñó de tal manera que asumamos diferentes responsabilidades dentro de un gran diseño.

- Ella está llamada a apoyar el liderazgo del hombre y a facilitarle su funcionamiento en el rol que Dios le ha asignado.

### Sométanse a vuestros esposos.

*“Esposas, sométanse a sus propios esposos como al Señor. porque el esposo es cabeza de su esposa, así como Cristo es cabeza y Salvador de la iglesia, la cual es su cuerpo. Así como la iglesia se somete a Cristo, también las esposas deben someterse a sus esposos en todo.”* (Efesios 5:22-24)

Note que la Palabra le pide a la mujer **someterse a la posición dada por Dios y no a la perfección.** Quizá en muchos momentos no manifiesten las cualidades deseadas pero el sometimiento es al rol y la función. No significa en lo absoluto que sea inferior, o deba someterse al maltrato.

Una mujer que se somete a su esposo voluntariamente lo hace reconociendo, respetando y honrando la autoridad del hombre en el hogar. Significa seguir al que dirige.

Aunque es fácil seguir a buen líder que sabe dónde va y lo que quiere, el desafío es hacer lo mismo cuando el líder es pasivo. Tenga cuidado de no rechazarlo por lo que no hace. En ese caso, en lugar de usurpar el liderazgo la esposa puede animarlo a su esposo con palabras como las que siguen:

*“Me agrada cuando tomas la iniciativa en nuestra familia. Cuando tomas la responsabilidad de hacer las cosas y diriges con amor. Cuando no lo haces me siento insegura e infeliz”.*

**¡RECUERDE!: “EL AMOR CONSISTE EN DAR AL OTRO LO QUE MÁS NECESITA CUANDO MENOS LO MERECE”**

### Respételo.

*“En todo caso, cada uno de ustedes ame también a su mujer como a sí mismo, y que la mujer respete a su marido”,* (Efesios 5:33)

He aquí algunas maneras de respetar:

- No le critiques ni le ridiculices.
- Sé agradecida y expresa esa gratitud de diferentes maneras.
- Dile lo que admiras de él y dile que lo amas.
- Arréglate para él, no descuides tu aspecto físico.
- Ora por él y con él, animándolo aun cuando se haya equivocado.
- No descuides su necesidad de intimidad sexual.

# APLICACIÓN PRÁCTICA

## PARA LOS ESPOSOS:

¿De qué maneras podrías sacrificararte más por tu esposa?

---

---

---

## PARA LAS ESPOSAS:

¿De qué maneras le gustaría que su esposo se sacrificara más por ti?

---

---

---

Recuerda a tu esposo los momentos en los que te has sentida amada y apreciada. Elógialo por ello.

## PARA LAS ESPOSAS:

¿De qué maneras podrías demostrar a tu esposo que lo respetas?

---

---

---

## PARA LOS ESPOSOS:

¿De qué manera te gustaría que tu esposa demuestre respeto?

---

---

---



Recuerda a tu esposa oportunidades en las cuales te has sentido respetado y apoyado. Elogia sus esfuerzos.

---

---

---

---

¿Qué cualidades de tu cónyuge hicieron que te interesaras en el/ella?

**Esposa:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Esposo:** \_\_\_\_\_

---

---

---

¿Siguen esas cualidades estando presentes?

Describan áreas donde cada uno de ustedes es como Cristo, y sin ánimo de criticar describan áreas en las cuales deben mejorar.

**Esposa:** \_\_\_\_\_

---

---

---

**Esposo:** \_\_\_\_\_

---

---

---

Mencionen que actividad deben agregar a su vida diaria para que su relación sea beneficiada:

- Orar y leer juntos todos los días como matrimonio.
- Expresar nuestra admiración, afecto y respeto con más frecuencia.
- Tener un tiempo con Dios como familia.

- Comprometernos con una iglesia local para servir a Dios como familia.
- Compartir a Jesús con nuestros amigos.

Mencionen en que áreas necesitan invertir mas tiempo para parecerse mas a El.

- En la manera en que nos hablamos.
- En la manera en que nos perdonamos.
- En la manera en que nos respetamos.
- En la manera en que tratamos.
- En la manera en que nos sacrificamos el uno por el otro.
- En la manera en que nos servimos el uno al otro.

Asegúrense que su familia sea un refugio seguro para los suyos, un Edén actual.

Nuestro matrimonio debería ser para nuestros hijos la prueba mas contundente de la existencia de Dios pudiendo experimentarlo a diario en nuestra casa. Dios pudiera hablar a nuestros hijos directamente, pero ha escogido hablarles a través de nosotros.

Asegúrese que el hogar sea un lugar al que todos quieran regresar.

HE AQUÍ, DIOS ES EL QUE ME AYUDA; EL SEÑOR ESTÁ CON LOS QUE SOSTIENEN MI  
VIDA. (SALMOS 54:4)

## CITAS BÍBLICAS

(Efesios 5:18) No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu,

(Hechos 1:8) Pero recibiréis poder, cuando haya venido sobre vosotros el Espíritu Santo, y me seréis testigos en Jerusalén, en toda Judea, en Samaria, y hasta lo ultimo de la tierra.

(Gálatas 5:22-23) Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley.

(Gálatas 5:15-16) Pero, si siguen mordiéndose y devorándose, tengan cuidado, no sea que acaben por destruirse unos a otros. Así que les digo: Vivan por el Espíritu, y no seguirán los deseos de la naturaleza pecaminosa.

(Juan 16:18) E insistían: «¿Qué quiere decir con eso de “dentro de poco”? No sabemos de qué habla».

(Efesios 3:16) E Le pido que, por medio del Espíritu y con el poder que procede de sus gloriosas riquezas, los fortalezca a ustedes en lo íntimo de su ser,

(Hebreos 11:1) Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve.

(Romanos 10:19) Pero insisto: ¿Acaso no entendió Israel? En primer lugar, Moisés dice: «Yo haré que ustedes sientan envidia de los que no son nación; voy a irritarlos con una nación insensata»

(Lucas 6:31) Traten a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes.

(Efesios 4.2-3) siempre humildes y amables, pacientes, tolerantes unos con otros en amor. Esfuércense por mantener la unidad del Espíritu mediante el vínculo de la paz.

(Isaías 55:11) así es también la palabra que sale de mi boca: No volverá a mí vacía, sino que hará lo que yo deseo y cumplirá con mis propósitos.

(Gálatas 5:19-23) Las obras de la naturaleza pecaminosa se conocen bien: inmoralidad sexual, impureza y libertinaje; idolatría y brujería; odio, discordia, celos, arrebatos de ira, rivalidades, disensiones, sectarismos y envidia; borracheras, orgías, y otras cosas parecidas. Les advierto ahora, como antes lo hice, que los que practican tales cosas no heredarán el reino de Dios. En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.

CAPÍTULO

**07**



# ¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN EL MATRIMONIO?



Son pocas personas en la etapa de noviazgo que entienden el consejo del apóstol Pablo de **“amar al cónyuge”**.

Hasta para muchos en la etapa previa al

matrimonio este consejo parece un absurdo pues el amor prematrimonial está impregnado de idealización, negación de defectos, enamoramiento, etc. En la mayoría de los casos es un amor basado en sentimientos.

## EL VERDADERO AMOR COMIENZA DESPUÉS DEL CASAMIENTO CUANDO SE REQUIERE CUBRIR LOS ERRORES, DESACIERTOS Y FALENCIAS DE CARÁCTER DEL OTRO. ALGO QUE POCO TIENE QUE VER CON SENTIMIENTOS.

Este es el tipo de amor definido en 1 corintios 13, no tiene nada que ver con sentimientos sino auto negación, buscar lo mejor del otro y cubrir las faltas del otro. Este tipo de amor no está basado en emoción sino en acción y actitud.

### EN OTRAS PALABRAS, NO ES NECESARIO SENTIR NADA CON RESPECTO A ALGUIEN PARA AMARLO

Pues amar se resume en obrar y no en sentir. Es decir, hacer lo correcto, aunque el corazón no lo sienta.

Leamos lo que Pablo dijo en 1 Corintios 13:4-8

*“El que ama tiene paciencia en todo, y siempre es amable. El que ama no es envidioso, ni se cree más que nadie. No es orgulloso. No es grosero ni egoísta. No se enoja por cualquier cosa. No se pasa la vida recordando lo malo que otros le han hecho. No aplaude a los malvados, sino a los que hablan con la verdad. El que ama es capaz de aguantarlo todo, de creerlo todo, de esperarlo todo, de soportarlo todo, el amor nunca deja de ser”*

Juan lo describió de esta manera en su carta:

*“Queridos hijos, no amemos de palabra ni de labios para afuera, sino con hechos y de verdad”*. (1 Juan 3.18)

### EN NINGÚN MOMENTO PODEMOS DEJAR QUE NUESTROS SENTIMIENTOS DICTEN NUESTROS ACTOS. EL AMOR DEBE SER EXPRESADO VERBALMENTE Y DEBE SER AFIRMADO CON HECHOS.

Ejemplo: Al decir **“ya no te amo”** estamos responsabilizando a algo allá afuera por nuestra respuesta. No amamos al conyugue por lo que hace, sino por lo que yo soy y por el compromiso que he asumido unilateralmente.

Miles de matrimonios podrían haber sido rescatados si por lo menos uno de los dos hubiera entendido este principio.

### ¿PUEDEN LOS CONFLICTOS DESTRUIR UN MATRIMONIO?

Los conflictos no son malos en sí mismos, es más, son inevitables. No Podemos huir o evitar los conflictos debemos aprender a resolverlos.

Jesús no evitó los conflictos. Los enfrentó con sabiduría. Los matrimonios que atravesaron por duros conflictos son hoy los más resistentes.

No les teman a los conflictos. Los conflictos son parte del matrimonio. No deberíamos verlos como malos sino como oportunidades

para crecer y fortalecer nuestra relación.

En un estudio reciente se demostró que la mayoría de los matrimonios no se separaron como resultado de los conflictos sino más bien por el alejamiento emocional que provocan los conflictos no resueltos o mal manejados.

## CAUSAS DE CONFLICTO

- No saber tomar decisiones. Queremos constantemente imponer nuestra opinión pues creemos que el cónyuge no está capacitado como nosotros.

- Falta de liderazgo definido. La Biblia dice: *“Donde no hay liderazgo reina el caos”* Hay una constante competencia entre ambos por el poder en el hogar, incluso usurpación del liderazgo. Esto se debe a que muchos confunden el liderazgo con control.

- En otros casos confunden autoridad con autoritarismo. La autoridad es resultado de cumplir con mis responsabilidades. El autoritarismo busca imponer control por medio de gritos y amenazas o miedo.

- Las heridas no tratadas son otra causa común de conflictos. Las personas que no sanan las heridas causadas por sus padres, la vida o por parejas anteriores buscaran a alguien que pague por dichas heridas. En otras palabras, **si no sanamos las heridas del pasado sangraremos sobre personas que no nos cortaron.**

- La poca vida espiritual (mucha carne) o la carne no tratada da como resultado la imposibilidad de manifestar el fruto del Espíritu. Gálatas 5.22-23.

**¡CUIDADO!** LA MANERA EN LA CUAL REACCIONO FRENTE A LOS CONFLICTOS DEMUESTRA LA CONDICIÓN DE MI CORAZÓN Y

## MI GRADO DE MADUREZ ESPIRITUAL.

Matrimonios felices están compuestos de personas maduras y sanas emocionalmente.

Cuanto más maduros seamos, más felices seremos y menos conflictos tendremos pues sabremos reaccionar debidamente cuando las diferencias aparezcan.

Pablo nos dice en Gálatas 5.20 que las peleas constantes son una muestra de que vivimos en la carne. El los define de la siguiente manera:

*“Se pelean unos con otros, son celosos y se enojan por todo. Son egoístas, discuten y causan divisiones”.*

- Vivir en modo frustración porque responsabilizamos al otro por nuestra desgracia, o falta de felicidad. Cuando vivimos en modo frustración todo nos afecta e imposibilita para responder con amor. Nos molesta hasta la respiración del otro. No podemos responsabilizar a nadie por nuestra infelicidad. Pues la felicidad no es algo que este allá afuera, es algo que decidimos en lo más profundo.

- Conflictos por no tener filtro entre los pensamientos y la lengua. Lo que pienso eso digo. Si bien es cierto que las emociones no tienen filtro, las reacciones si lo tienen. No podemos evitar sentir enojo, frustración, pero si podemos evitar que nuestra lengua diga lo que quiera sin control. No Podemos permitir que nuestras emociones nos controlen. Muchos justifican sus malas reacciones argumentando

que esa es su personalidad. Ejemplo: *“cuando me enojo no hablo” “cuando me enojo exploto”*. No podemos escondernos detrás de nuestra personalidad no tratada para justificar reacciones indebidas.

- Debemos hablar la verdad en amor. Hablar en amor buscará construir al otro y no destruirlo.

- Siempre que va a decir algo pregúntate:

¿cual es la motivación para decir esto: estoy motivado por el deseo de venganza, o vindicación, o el deseo de humillar al otro?.

- Nos volvemos defensivos frente a los reclamos del otro. En lugar de ayudar a buscar una solución levantamos una muralla de defensa frente al corazón herido. Debemos dar lugar a que el otro pueda expresar su frustración con la seguridad que no será agredido y que su reclamo será tenido en cuenta.

## ¿QUÉ HACER CON LAS EMOCIONES NEGATIVAS?

- No expresarlas de manera inapropiada.
- Nunca intentes *“arreglar”* al otro durante un conflicto.
- Al tratar un tema conflictivo evita empezar acusando. Empieza siempre con *“yo”* no con el *“tu”*. Manifiesta tu dolor, pero no condenes.

En lugar de decir: *“Tu otra vez dejaste la cocina un desastre”* di: *“Yo me siento muy amada cuando limpias las cosas después de usarlas”*

En lugar de decir: *“Tu nunca pasas tiempo conmigo”* di: *“me gustaba mucho cuando salíamos los sábados”* o *“me siento sola últimamente”*

En lugar de decir: *“Tu nunca me besas o abrazas”* di: *“Cuando me abrazas siento...”*

- Busca el mejor momento para hablar. No lo hagas delante de los hijos o cuando tu cónyuge esté cansado o con hambre.
- No dejen que los conflictos se acumulen.
- No asuman que el cónyuge puede leer la mente, sean claros al exponer el problema.
- Eliminen el sarcasmo. Ejemplo: *“Claro, tu eres un santo”*
- Sean educados. Usen frases como: *“gracias, apreciaría, por favor”*. Muchas personas que manifiestan graves conflictos de pareja pueden tener buenas relaciones laborales con terceras personas. La razón de esto se debe a que han permitido que el nivel de intolerancia haga que la relación sea insostenible. Esto

hace que perdamos los modales y las maneras adecuadas de tratarnos.

¿Cómo sería nuestra relación matrimonial si tratáramos a nuestro cónyuge como tratamos a nuestro mejor cliente o a una visita distinguida en nuestro hogar?.

- En lugar de condenar y evaluar al otro, simplemente expresen como se sienten.
- En lugar de gritarle al cónyuge tus frustraciones llévalas primero en oración a Dios.
- Tengan una buena actitud hacia el punto de vista del otro.
- Apliquemos constantemente el fruto del Espíritu, especialmente el dominio propio (Ver Gálatas 5.22-23)

CAPÍTULO

**08**





# ¿CÓMO RESOLVER CONFLICTOS EN LA PRACTICA?



## JESÚS DIJO EN MATEO 5.9 “BIENAVENTURADOS LOS PACIFICADORES”

La mayor parte de los conflictos en el matrimonio se originan en una de estas 7 áreas:

- Estrés laboral.
- Dinero.
- Sexo.
- Parientes políticos.
- Hijos.
- Redes sociales.
- Trabajo doméstico.

Si a estos disparadores de conflicto les agregamos las heridas no tratadas y la falta

de carácter será imposible la convivencia en el matrimonio.

LA MAYORÍA DE LOS CONFLICTOS NO VIENEN CON EL MATRIMONIO, LOS LLEVAMOS DENTRO DE NOSOTROS POR DIFERENTES ORÍGENES. RESOLVER DICHS CONFLICTOS INTERNOS ES FUNDAMENTAL PARA EL BUEN RELACIONAMIENTO INTERPERSONAL.

Recuerden que todo conflicto tiene solución siempre y cuando se los aborda con la perspectiva correcta.

Muchos huyen de los conflictos, pero los conflictos nos fortalecen, debemos enfocarnos en enfrentar los conflictos con sabiduría y madurez en lugar de tratar de evitarlos.

## ¿CÓMO ABORDAR BÍBLICAMENTE LOS CONFLICTOS?

• Toma la iniciativa para resolver el conflicto. Mateo 5.23

¿Cuándo? Cuanto antes. No den lugar al diablo. (Efesios 4.27) El tiempo no soluciona los conflictos, nos distancia. Los conflictos no se resuelven por si solos, deben ser tratados.

• Hay dos tipos de personas frente a los conflictos los que pelean y los que se retraen. Cuiden en no caer en una de estas categorías.

• No huyan de los conflictos ¿Por qué huimos de los conflictos? Por miedo a la reacción del otro. No podemos pretender lograr la paz evitando los temas de conflicto pues tarde o temprano esos temas nos llevarán a una explosión inevitable. Después de haber pecado Adán y Eva se escondieron. Adán dijo: “Oí tu voz y temí” en otras palabras, me sentí expuesto, tenía miedo a enfrentar la situación. En otros casos nos volvemos defensivos,

ofensivos o distantes o demandantes. En lugar de reconocer su error, Adán termina culpando a Dios de su error: “la mujer que me diste”.

• Asuma su parte del problema. La mayoría de los conflictos se originan en el orgullo herido y excesivo egoísmo. Muchos de nuestros conflictos allá afuera comienzan en lo profundo del corazón.

• Simplemente diga: “me equivoqué” “tienes razón” Es la inmadurez la que produce la mayoría de los conflictos, no es la incompatibilidad. El mito de la incompatibilidad de caracteres no existe, lo que existe es la inmadurez rampante.

Muchos han llegado al divorcio simplemente porque el orgullo no les permitió reconocer su error o su parte en el problema. El orgullo los llevó a decir “Prefiero que esto muera antes que renunciar a mi orgullo”. Resolver un

conflicto es mejor que disolver un matrimonio.

- Tenga empatía por el corazón herido del otro.

**Muchas veces la gente que más necesita amor son las que menos lo merecen.** Escuche más allá de las palabras, escuche el corazón, las palabras no siempre expresan los sentimientos. Filipenses 2.4-5 dice “no mirando cada uno por lo suyo propio sino por lo de los demás” Intente mirar el conflicto desde la perspectiva del otro. Siempre trate de entender antes de intentar ser entendido.

- Escuche el doble de lo que habla durante el conflicto. **Escuchar da valor a las personas.** Santiago dijo: *“Sean prontos para oír, tardos para hablar y tardos para enojarse”* (Santiago 1.19) Debemos estar dispuestos a abrirnos al

punto de vista del otro.

- Hablen la verdad en amor. Efesios 4.15

- Avance en la reconciliación de la relación antes que en la solución del problema. La reconciliación siempre resultará en resolución del problema.

- Aprendan a vivir en un armonioso desacuerdo mientras dure el conflicto. Aunque vivamos en desacuerdo sobre algún tema aún podemos vivir en armonía como pareja.

- Busquen ayuda. No descarten la posibilidad de reunirse con un consejero matrimonial, hacer terapia de pareja o algún curso para matrimonios.

## ¿QUÉ HACEMOS SI TENEMOS UN CÓNYUGE CONFLICTIVO?

- Concentrarme en lo único que puede cambiar y sobre lo cual tengo control, o sea, yo mismo.

- Concéntrese en las cualidades positivas y dele gracias a Dios por cada una de ellas.

- Celebren los pequeños esfuerzos de cambio en el otro.

- Pongan en acción la fé llamando a la existencia las cosas que esperan como si ya fueran reales (Hebreos 11.1)

- Pidan que Dios les ayude a verse el uno al otro como El los ve.

- Den lo que desean recibir. (Lucas 6.31)

- Tengan paciencia mientras Dios obra en ambos. (Efesios 4.2-3) **Mientras esperas pon tu mirada en Dios y no en el comportamiento que manifiesta.**

- Declaren palabras de vida el uno sobre el otro. (Isaías 55.11)

- Muchos de nosotros empezamos con mucha expectativa en el matrimonio, pero entre la expectativa y el comportamiento hay un largo trecho. Y ese trecho debe estar lleno de *“gracia”*. Es decir, paciencia, oración, perdón, esperar lo mejor, servir, amar incondicionalmente, compromiso.

- En el noviazgo a ese trecho lo llamamos *“esperar lo mejor”* en el matrimonio para muchos se convierte en *“asumir lo peor”*

## HOJA DE TRABAJO

Muchos matrimonios entran en conflicto por no saber como abordar los temas que los causan. Debemos aprender a expresar correctamente lo que nos causa frustración del otro. En su libro *The Seven Principles for Making Marriage Work* el Dr. John M. Gottman presenta una serie de ejercicios que veremos a continuación los cuales pueden contribuir significativamente a resolver conflictos.

### CUESTIONARIO PARA DETERMINAR SI ESTÁN ABORDANDO MAL LOS TEMAS CONFLICTIVOS

- Me siento criticado muy frecuentemente por mi cónyuge. F V
- Me desagrada la manera en que me hace ver mis errores. F V
- Frecuentemente las discusiones surgen de la nada. F V
- Antes de darme cuenta estamos en una pelea. F V
- Mi cónyuge me hace sentir culpable cada vez que una diferencia es tratada. F V
- Mi cónyuge critica constantemente mi personalidad. F V
- Los errores que cometo son tratados de manera insultante. F V
- Mi cónyuge me hace sentir inferior o poca cosa. F V
- Siento que me falta el respeto cuando tratamos un asunto difícil. F V
- Generalmente deseo huir de la escena cuando tratamos diferencias. F V

### RESULTADOS

5 puntos o más verdaderos deben trabajar en la manera que abordan los conflictos  
Menos de 5 Indica que se respetan y valoran tienen un escudo que los protege de negativismo.

### CUESTIONARIO DE ADMIRACIÓN AL CÓNYPUGE

- Me siento aceptado y valorado por mi cónyuge. F V
- Cuando estamos separados constantemente pienso en mi cónyuge. F V

- El romance es parte de nuestra relación. F V
- Rara vez nos vamos a dormir sin una demostración de afecto. F V
- Estoy realmente orgulloso de mi cónyuge. F V
- Fácilmente puedo mencionar tres cosas que admiro en mi cónyuge. F V
- A menudo encuentro alguna manera de decirle que le amo. F V
- Hay fuego y pasión en nuestra relación. F V
- Puedo decirte fácilmente porqué me case con mi cónyuge. F V
- Si pudiera volver a hacer mi vida nuevamente lo volvería a elegir. F V
- A menudo lo toco o beso para demostrar mi afecto. F V
- Mi cónyuge realmente me respeta. F V
- Me siento amado y protegido en nuestra relación. F V
- Mi cónyuge realmente disfruta de mis éxitos y logros. F V
- Mi cónyuge me ve sexualmente atractivo. F V
- Cuando entro en una habitación mi cónyuge se pone feliz al verme. F V
- Mi cónyuge aprecia las cosas que hago en nuestro matrimonio. F V
- Mi cónyuge generalmente esta feliz con mi personalidad. F V
- Mi cónyuge me enciende sexualmente. F V
- Nuestra vida sexual es generalmente satisfactoria. F V

**A cada respuesta Verdadera den un punto.**

## RESULTADOS

10 puntos o más: Este es un área de fortaleza en vuestro matrimonio. Porque se respetan y valoran tienen un escudo que los protege de negativismo.

Menos de 10: Concéntrense en las cualidades positivas y exprésenlas de tal manera que a diario sean recordadas. No se olviden que aquello en lo que nos



concentramos se expande.

**De la lista a continuación escojan 5 diarias para expresarlas al cónyuge.**

### **EJERCICIO PARA MEJORAR LA APRECIACIÓN Y VALOR DEL CÓNYPUGE**

- Gracias hacer la cena, estaba deliciosa
- Gracias por cuidar a los niños
- Gracias por ser tan buen papá
- Gracias por limpiar la cocina
- Gracias por lavar la ropa
- Gracias por escucharme cuando estaba tan estresado/a
- Gracias por escucharme acerca de cómo fue mi día
- Gracias por entenderme
- Disfrute nuestro tiempo de intimidad anoche
- Aprecio que seas tan afectuoso conmigo últimamente
- Gracias por ser tan buena mamá para nuestros hijos
- Disfrute mucho caminar contigo hoy
- Fue muy estimulante recibir tu abrazo hoy
- Ese color te queda maravilloso
- Gracias por pasar tiempo conmigo
- Gracias por preocuparte por lo que necesito
- Gracias por traerme flores
- Gracias por desearme
- Valoro mucho cuando pasas tiempo con los chicos
- La manera que tratas a mis familiares significa mucho para mi

- Gracias por hacerme sentir que soy lo mas importante en tu vida
- Gracias por poner la música que me agrada
- Gracias por llevar a los chicos a la escuela todos los días
- Gracias por trabajar tan duro para nuestra familia
- Gracias por llevarme a cenar
- Gracias por bañarte conmigo
- ¡Sabes delicioso!
- Gracias por escucharme
- Gracias por llamar al plomero, electricista, etc.
- Gracias por estar allí cuando estaba triste
- Gracias por mostrar empatía conmigo
- Gracias por llevar a los chicos al médico
- Eres un gran besador
- Gracias por abrazarme
- Gracias por ahorrar dinero para la familia
- Gracias por reírte
- Gracias por decirme lo que necesitas
- Gracias por darme un tiempo para mi
- No puedo dejar de tocarte
- Gracias por recibirme tan cariñosamente cuando llego a casa
- Te ves maravillosa esta noche
- Hueles bien
- Gracias por cuidarme cuando estaba enfermo

- Gracias por decirme como te sientes
- Aprecio lo fiel que eres
- Gracias por amarme
- Gracias por hacer de nuestra casa un hogar tan bello
- Gracias por hacerme la cena
- Gracias por cubrir mis errores

## **CUESTIONARIO PARA CONECTARNOS EMOCIONALMENTE**

La intención del presente cuestionario es conocer el latido emocional del cónyuge. Las preguntas están hechas para explayarnos en las respuestas. No se puede responder con si o no simplemente.

**CONOCER LOS DESEOS, FRUSTRACIONES Y ANHELOS DEL CÓNYPUGE NOS CONECTA CON EL CORAZÓN DEL OTRO. CUANTO MÁS CONOZCAMOS EL CORAZÓN DEL OTRO MÁS CONECTADOS NOS SENTIREMOS.**

Tomen tiempo para responder a las mismas cuando tengan tiempo a solas. Este cuestionario no podrá ser realizado en pocos minutos o en solo una ocasión.

Sugiero dejar los celulares en otro lugar y desconectarse de toda distracción para realizarlo. Quizá amerite una salida solos a un hotel o lugar lejos de la vida cotidiana.

Al responder las preguntas traten de explayarse lo más posible. Si lo que el cónyuge manifiesta le parece equivocado no se defienda, simplemente escuche y trate de sentir el latido emocional.

### **LISTADO DE PREGUNTAS:**

1. ¿Cómo quisieras que tu vida fuera dentro de 5 años?
2. ¿Te ves haciendo algo diferente en el futuro? ¿Qué sería?

3. ¿Qué opinas de nuestra casa? ¿Qué cambios harías a la casa?
4. ¿Cómo crees que sería tu vida si hubieras vivido 100 años antes?
5. ¿Cómo compararías la paternidad de tus padres con la tuya?
6. ¿En qué clase de personas te gustaría que se conviertan nuestros hijos? ¿Algún temor al respecto?
7. ¿Cómo te sientes con tu trabajo en estos días?
8. ¿Qué hizo que mi persona te llamara la atención cuando nos conocimos?
9. ¿Qué cosas hice durante nuestro noviazgo que hicieron que decidieras casarte conmigo?
10. ¿Si pudieras rehacer los últimos 5 años de tu vida que harías diferente?
11. ¿Cómo te sientes como padre/madre en este momento?
12. ¿Si pudieras cambiar una cosa de tu pasado que sería?
13. ¿Te manifestaron tus padres que estaban orgullosos de ti constantemente?
14. ¿Te demostraron tus padres que te amaban a menudo?
15. ¿Crees que esto afectó la manera en que nos relacionamos como pareja?
16. ¿Cómo se demostraba el cariño en tu casa paterna?
17. ¿Qué es lo que más te emociona de tu vida en este momento?
18. ¿Si pudieras adquirir instantáneamente tres cosas que cosas serían?
19. ¿Qué harías con un millón de dólares?
20. ¿Qué es lo que más te preocupa del futuro?
21. ¿A quién consideras tus mejores amigos ahora?
22. ¿Qué cualidades valoras más en tus amigos actualmente?
23. ¿Qué fue lo mejor y más difícil que te sucedió en la adolescencia?
24. ¿Si pudieras vivir en otro tiempo de la historia, ¿cuándo sería y por qué?

25. Si pudieras elegir otra carrera. ¿cuál sería y por qué?
26. ¿Qué cosas te gustaría cambiar de tu personalidad? ¿por qué?
27. ¿Qué cosas crees le están faltando a tu vida? ¿por qué?
28. ¿Tienes a alguien a quien no has perdonado?
29. ¿Cómo describirías tu relación con Dios en el presente?
30. ¿Crees que has cambiado en los últimos años? ¿cómo has cambiado?
31. ¿Si pudieras diseñar la casa perfecta para nosotros como sería?
32. ¿Qué te estresa actualmente?
33. ¿Ha cambiado últimamente alguna meta de tu vida?
34. ¿Cuál es tu mayor anhelo actualmente?
35. ¿Qué herida del pasado piensas que te sigue afectando hoy?
36. ¿Cuáles son tus sueños para nuestra familia?
37. ¿Qué te gustaría que colocaran en el epitafio de tu lápida?
38. ¿Cuál es tu meta para este año?
39. ¿Si pudieras cambiar una cosa de tu vida hoy mismo que sería?
40. ¿Cuál fue tu momento más difícil el año pasado?
41. ¿Alguna vez has tenido temor de que el divorcio toque nuestra puerta?
42. ¿Cuál fue tu mejor momento el año pasado?
43. ¿Qué aventura te gustaría que hiciéramos juntos?
44. ¿De qué manera te gustaría que te demostrara mi amor en estos días?
45. ¿Cuál crees que es el propósito de tu vida?
46. ¿Qué te gustaría dejar como legado a tus hijos, y el mundo?
47. ¿Cómo te gustaría que te sorprendiera en los próximos días?



48. ¿Haciendo que cosas pudiera ayudarte a cumplir tus sueños?

49. ¿De qué cosas te sientes orgulloso?

50. Describe a la persona en la cual quieres convertirte

CAPÍTULO

**09**



# LA IMPORTANCIA DE LA COMUNICACIÓN



“SI EL MATRIMONIO ES FUENTE DE UNIÓN, EL SEXO ES LA IMAGEN DE LA UNIÓN, LA FAMILIA ES EL FRUTO DE LA UNIÓN, ENTONCES **LA COMUNICACIÓN ES LA ESENCIA DE LA UNIÓN**: ES DONDE LA UNIÓN FRACASARÁ O TENDRÁ ÉXITO”.

Piense en ello de esta manera, si usted está batallando con las finanzas, teniendo dificultades en la relación sexual, con pérdidas en su crianza, o no sabe cómo hacer frente a un problema, tiene que comunicarse al respecto. Tienen que hablar entre sí con el fin de superarlo y cruzar al otro lado. La comunicación es el combustible que hace que el vehículo encienda. Sin eso, no va a ir a ningún lado en su matrimonio.

**Cuatro objetivos en la comunicación bíblica:**

- 1. Conocer y ser conocido.**
- 2. Lograr la armonía del entendimiento.**
- 3. Edificar la confianza.**
- 4. Edificarse entre sí espiritualmente.**

## **1. UTILICE SUS PALABRAS PARA CONOCER A SU CÓNYUGE Y DARSE A CONOCER.**

El esposo y la esposa pueden usar sus palabras para manifestarse a sí mismos. La palabra clave aquí es vulnerabilidad. Como esposo y esposa, ¿están eligiendo abrir su corazón y sus vidas entre sí? Si es así, ¿utilizan sus palabras para hacerse más vulnerable? ¿Utilizan sus palabras para que su cónyuge pueda llegar a conocerle y usted pueda llegar a conocer mejor a su cónyuge?

El ideal establecido en Génesis 2 antes de que el pecado entrara en el mundo era **“desnudos...y no se avergonzaban”** (2:25). Esta es la imagen de una completa vulnerabilidad y franqueza (literalmente, porque no había ropa todavía!). Adán y Eva fueron capaces de ser tan abiertos que aún físicamente (pero también emocional, relacional y verbalmente) fueron idóneos de exponer todo sin ninguna vergüenza. Es difícil entender esto en nuestras experiencias de hoy porque el pecado ha contaminado nuestra

existencia.

UNA DE LAS MANERAS EN QUE EL PECADO CORROMPE NUESTRAS RELACIONES ES QUE NOS LLEVA A ESCONDERNOS EL UNO DEL OTRO. SIN EMBARGO, LA TRAYECTORIA DE LA SANTIFICACIÓN ES SACAR LAS COSAS DE LA OSCURIDAD HACIA LA LUZ.

Hablando de manera práctica, **necesitamos dejar de escondernos en nuestro matrimonio**, y asumir riesgos utilizando las palabras para revelarlos a nosotros mismos al cónyuge. Esa vulnerabilidad puede ser atemorizante, pero es necesaria para la edificación de un buen matrimonio.

## 2. UTILICE SUS PALABRAS PARA ALCANZAR LA ARMONÍA DEL ENTENDIMIENTO.

El segundo objetivo es utilizar sus palabras para lograr la armonía del entendimiento. La palabra clave aquí es entendimiento. En el matrimonio, usted trata de entender a su cónyuge, entrar a su experiencia, y luego (en el caso de los esposos) liderar a su esposa desde ese punto de vista comprensivo.

Bases bíblicas: 1 Pedro 3:7: *“Vosotros, maridos, igualmente, vivid con ellas sabiamente...”* (RV1960). La NVI utiliza la palabra «comprensivo», pero la traducción literal del versículo 7 puede ser: *“Maridos, vivid con ellas de acuerdo al conocimiento”*. Esto no es un conocimiento analítico o religioso, sino la visión personal que lleva al cuidado amoroso y considerado hacia su esposa. Los sinónimos son: estudiar a su esposa y conocerla bien; **ser un buen estudiante del corazón de su esposa.**

Como esposo, su gozo debe ser utilizar sus palabras y sus oídos de tal manera que su esposa sepa que usted la comprende, que usted la entiende, y que fundamentalmente, usted está para ella y su bienestar.

De esto se trata el amor encarnado. Cristo no nos dio un sermón desde el cielo. Él vino a la tierra; tomó forma humana; y entró en nuestra experiencia. Hebreos 4:15: *“Porque no tenemos un sumo sacerdote que no pueda compadecerse de nuestras debilidades, sino*

*uno que fue tentado en todo según nuestra semejanza, pero sin pecado”*. Jesús entró en nuestra experiencia y la entendió. Y entonces y solo entonces hizo algo al respecto (compare con Hebreos 2:18).

¿Dedica tiempo para conectarse emocionalmente con su esposa, para darse cuenta y comentar sobre la apariencia de su esposa, o el esfuerzo que ella hace en la casa o algún otro proyecto? ¿Ha tomado la iniciativa de estudiarla, para conocer sus preferencias en los regalos, restaurantes, películas, libros, etc.? ¿Se ha interesado en las cosas que le interesan a ella, no solo porque le interese a usted, sino porque le interesan a ella, y usted la aprecia?

Cuente la historia de un hombre que dijo: *“Tengo un archivo sobre ella”*. Resulta que él tenía 25 páginas de notas escritas acerca de ella. Es interesante el comentario de ella: *“En ocasiones, parece como el me conociera mejor que yo misma”*.

Esposos, ¿ustedes honran y se deleitan en las sensibilidades emocionales de su esposa, y se cuidan de protegerlas en su forma de hablar? ¿Tienen ustedes la conversación difícil con el maestro o el vecino? ¿Le pregunta qué está pensando, o qué estudia en sus tiempos tranquilos? ¿Alguna vez inicia la pregunta con: «¿podemos orar por esto?».

## 3. UTILICE SUS PALABRAS PARA EDIFICAR LA CONFIANZA.

El tercer objetivo es utilizar sus palabras para edificar la confianza entre sí. Confiar en alguien significa que ha puesto confianza y esperanza en su integridad, fuerza y carácter. **Confiar es fundamental para cualquier relación, y es especialmente importante en el matrimonio.**

En los matrimonios muy difíciles, las parejas han perdido la confianza y el respeto por el

otro. Todos tendemos a tener la confianza por sentado hasta que se pierde. Tristemente, en un matrimonio que lucha, las palabras se utilizan de tal manera que provocan desconfianza, no confianza. Los cónyuges hacen promesas y no viven de acuerdo a ellas de manera consistente. Si un esposo dice que hará algo, la esposa ya no cree que realmente lo hará. Por mucho tiempo, sus palabras no han coincidido con



sus acciones, así que ella tiene poca esperanza de que él cumpla sus palabras.

Bases bíblicas: Una de las frases que siempre ha llamado mi atención en las palabras de Pablo en 1 Corintios 13:7, el amor *“todo lo cree”* o *“siempre confía”* (NVI). En el matrimonio, es necesario poder confiar en nuestro cónyuge, o sino el matrimonio no puede funcionar. Por tanto, Dios les da una disposición diaria hacia él otro, de modo que puedan confiar mutuamente.

LA CONFIANZA EN UN MATRIMONIO NO SOLO SUCEDE EN LAS GRANDES DECISIONES DE LA VIDA, SINO TAMBIÉN A TRAVÉS DE LOS MILES DE MOMENTOS HABITUALES QUE COMPONEN

## 4. UTILICEN SUS PALABRAS PARA EDIFICARSE ESPIRITUALMENTE.

El cuarto objetivo es utilizar nuestras palabras para edificarnos el uno al otro espiritualmente. Para demostrar esto, veamos Efesios 4:29.

Analicemos las frases de los versículos:

**A.** Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca. La palabra para *“corrompida”* en el griego transmite la idea de *“mal”* fruto (Mateo 7:17-18) o (Mateo 12:33-34). La imagen ilustra el daño que es hecho con sus palabras. Piense en lo que hace a la otra persona si le da un pedazo de fruta podrida y se lo hace comer.

**B.** Sino la que sea buena para la necesaria edificación. Queremos utilizar nuestras palabras en el matrimonio para edificar la unidad y la armonía, no para romperla.

**C.** Según sea la ocasión (RVR1960) o de acuerdo a sus necesidades (NVI). Queremos que nuestro tipo de palabras sean apropiadas para la ocasión. Hay momentos en la vida que requieren estímulo; algunos requieren

SU MATRIMONIO. LA CONFIANZA NO ES SOLO PARA LAS COSAS GRANDES, SINO QUE DEBE SER PARA TODO.

Jesús nos dice en Mateo 12:36-37: *“Mas yo os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres, de ella darán cuenta en el día del juicio. Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado”*.

Cada palabra cuenta en el matrimonio. Para edificar la confianza, necesitamos usar palabras amorosas y amables, pero también necesitamos usar palabras prudentes y deliberadas para edificar la confianza en nuestro matrimonio.

exhortación; otros requieren consuelo; etc. Demostramos sabiduría cuando elegimos la palabra adecuada para la ocasión adecuada.

**D.** Que sean de bendición para quienes escuchan (NVI) o a fin de dar gracia a los oyentes (RV1960). El objetivo final de sus palabras es ayudar a la otra persona. Sus palabras pueden ser medios de gracia para edificar a la otra persona.

El objetivo más amplio que podemos tomar del contexto de este pasaje: usted desea utilizar consistentemente sus palabras para edificar espiritualmente a su cónyuge. El enfoque de su comunicación en el matrimonio es ayudar a su cónyuge a ser más como Cristo. Esto se convierte en un excelente estándar mediante el cual puede medir su comunicación en el matrimonio. Puede hacer la pregunta: *“¿lo que dije a mi cónyuge le ayudó a él o a ella a ser más como Cristo o menos?”*.

Esposos, tomen la iniciativa en la comunicación matrimonial (romanos 5:6-8; efesios 2:4-7)

Recuerden que hablamos (anteriormente en la clase) sobre tiene que haber una forma y una estructura para cada relación matrimonial. El esposo lidera, la esposa responde y sigue.

## LA COMUNICACIÓN COMIENZA CON SU INICIATIVA.

La comunicación bíblica no se sienta y espera a que le pregunten; no se contenta a sí misma con no dar problemas; no se protege a sí misma ni exige sus derechos. Por el contrario, toma la iniciativa. Cristo es nuestro ejemplo. Jesús no esperó a que nosotros le pidiéramos que viniera. Ni se quedó en el cielo y nos ofreció consejos o nos dio instrucciones. No; él vino, libremente y por su propia voluntad, Él tomó iniciativa con nosotros, para amarnos.

Ahora esposos, esto tiene implicaciones para todo, desde la manera como hace el amor hasta la forma en que invierte su día libre o sus noches y organiza su día de trabajo. Pero especialmente tiene implicaciones para su comunicación verbal. ¡Ya sea una conversación normal sobre su día, o una fuerte discusión sobre las finanzas de la familia, nuestra responsabilidad como esposos es tomar la iniciativa, acercarnos a nuestra esposa, no alejarnos de ella, buscarla en amor, así como Cristo nos buscó! Y esposos, permítanme dejar claro que la tentación aquí es la renuncia. Y hay muchas maneras de hacer esto. Es posible renunciar retirándose y no comprometiéndose. Es también posible renunciar simplemente nunca teniendo una opinión, siendo un buen hombre que básicamente sigue la corriente de cualquier cosa que su esposa e hijos quieran, pero nunca penetrando en sus vidas, sus deseos, sus sueños para guiarlos. Finalmente, es posible renunciar al reducir nuestra comunicación a solo responder a la iniciativa de nuestra esposa. Esposos, su modelo es Cristo, quién no esperó para preguntar, sino que tomó la iniciativa.

Esposas respondan amorosamente (Efesios 5:22-24; 1 Pedro 3:1-6)

Entonces, ¿qué forma toma la comunicación bíblica para las esposas? La esposa invita y responde al liderazgo de su esposo. Al igual que la amada en Cantar de los Cantares, la esposa activamente invita y aún motiva en su esposo la iniciativa y el liderazgo a través del poder de la atracción de su belleza, la belleza de una vida pura y reverente; la belleza de un espíritu afable y apacible.

Lo que esto significa para la forma de hablar de una esposa es que no se dirige principalmente hacia obtener que su esposo sea el tipo de hombre que ella quiere que sea, sino que lo invita a entrar a su vida. Significa comunicarse sincera y tiernamente hacia su liderazgo e iniciativa, y entonces responderle cuando lo provea. Esto significa cultivar una actitud atractiva que motiva su liderazgo, en lugar de manipularlo. Significa perseverar en abrir y compartir tu vida con él. Y la forma principal en que harás eso es con tus palabras. Mientras compartes con él, no sus fracasos, sino tus temores; no sus responsabilidades, sino tus sueños; no sus defectos, sino tus luchas. La tentación será de protegerte a sí misma precisamente en estas áreas, con el fin de que no te hagan daño. Pero el amor bíblico, modelado por la actitud de la iglesia hacia Cristo, invita y luego responde a la iniciativa de un esposo.

Hay muchas áreas en el matrimonio, ya sea de pequeños momentos logísticos mundanos, o de áreas explícitas de pecado en la vida del esposo, donde la mujer necesita hablar y tomar la iniciativa. Su disposición para hablar a la vida de su marido, especialmente sobre su pecado, es un regalo para él; y los esposos que no están dispuestos a aceptar los pensamientos de su esposa son necios.

## PALABRAS FINALES

El plan Perfecto de Dios es el matrimonio, para reflejar en él Su Perfecto Amor y qué mejor que la Biblia para recordar y vivir lo que es el amor verdadero. En medio de los afanes del diario vivir, el amor de acuerdo al plan Perfecto se ve afectado pero debemos recordar sus palabras y sus enseñanzas

Dice 1ª Corintios 13:4-8

“EL AMOR ES PACIENTE Y BONDADOSO. EL AMOR NO ES ENVIDIOSO. NO ES PRESUMIDO NI ORGULLOSO. EL AMOR NO ES DESCORTÉS NI EGOÍSTA. NO SE ENOJA FÁCILMENTE. EL AMOR NO LLEVA CUENTA DE LAS OFENSAS. NO SE ALEGRA DE LA INJUSTICIA, SINO DE LA VERDAD. EL AMOR ACEPTA TODO CON PACIENCIA. SIEMPRE CONFÍA. NUNCA PIERDE LA ESPERANZA. TODO LO SOPORTA. EL AMOR NO TIENE FIN.”

No olvidemos también, *“lo que Dios unió que no lo separe el hombre”* y, aunque cumplir este precepto sea un desafío en la modernidad, dejarse guiar por Jesús será el mejor comienzo para mantenerse unidos. Recordemos que todos estos ingredientes no podrán funcionar si Cristo no es el centro de tu vida. Invítalo a formar parte de tus decisiones, pensamientos, de todo tu ser, déjate ser transformado por El y camina cada día tomado de Su mano.

Como hijos de Dios que se unen en matrimonio, el amor adquiere un carácter sagrado. Si el matrimonio en la Biblia representa el amor de Cristo por la iglesia y el amor de Dios por los humanos, imaginemos cuán grande y significativo es el matrimonio.

Es mi oración que sean abiertos los ojos de tu entendimiento y puedas aplicar cada una de estas enseñanzas y así avanzar cada día a que el plan de Dios para tu vida y tu familia sean una realidad.

Y como dice el versículo 8 el amor no tiene fin ...