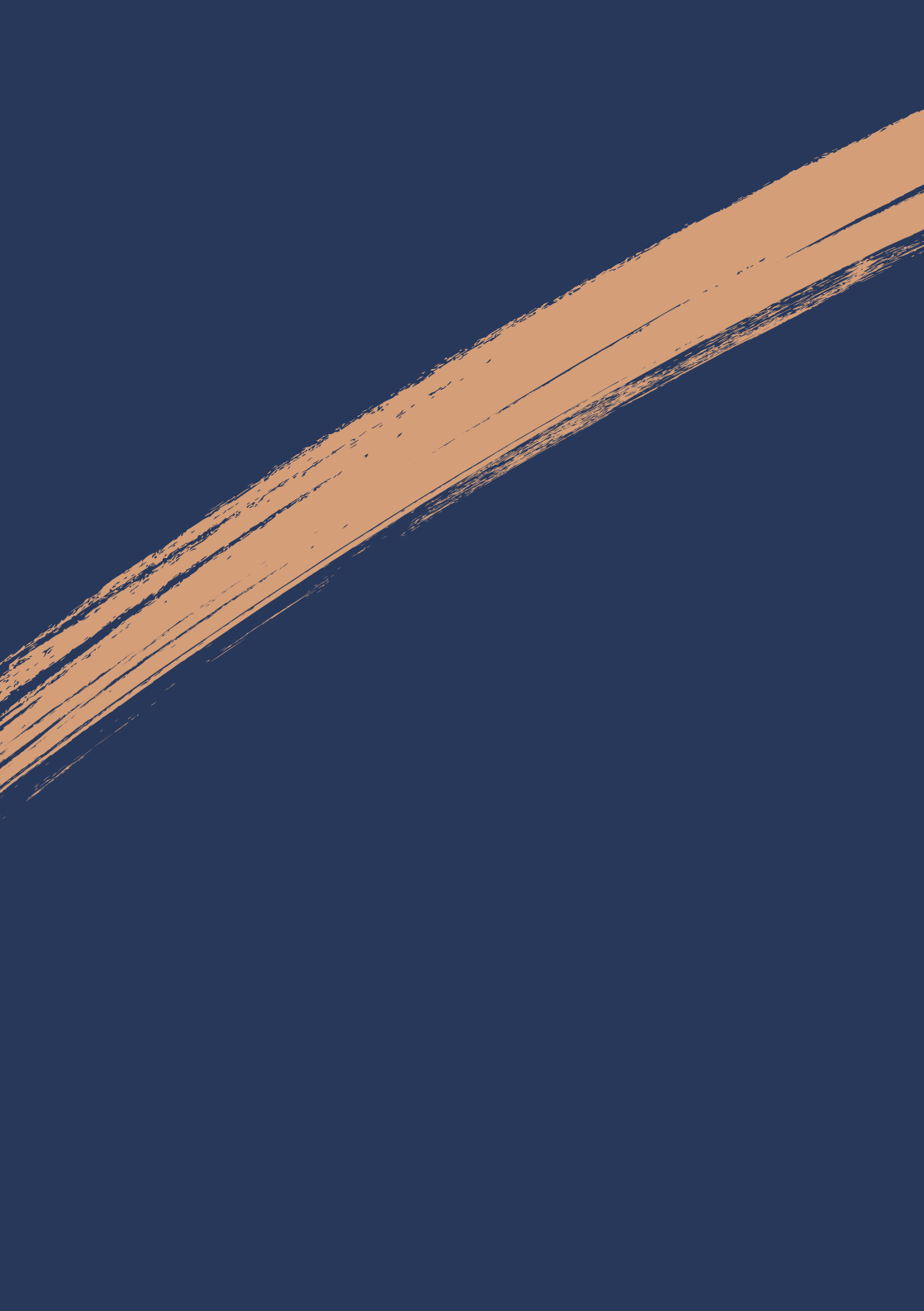


Sesión 4

El Poder del Perdón





RECUERDA



La última sesión me enseñó que nuestros diferentes puntos de vista sobrepueden ser complementarios.

Subraya o encierra en un círculo lo que sea relevante para ti de la siguiente lista.

Debo recordar:

- Organizar una cita.
- Satisfacer la necesidad emocional de mi pareja de...
- Escuchar mejor.
- Expresar más mis sentimientos.
- Enfocarme en el tema que causa conflicto y no en atacar a mi pareja.
- Hacer tiempo para orar juntos.
- Decirle a mi pareja que es lo que más aprecio de ella.

Hablen sobre lo que cada uno ha escrito.

Sesión 4 – El Poder del Perdón

Pedir perdón y perdonarse mutuamente es vital porque todos vamos a herir a nuestra pareja.

El dolor debe ser curado para que nuestro matrimonio prospere.

El dolor no resuelto dañará la confianza y la apertura entre nosotros y destruirá nuestra intimidad.

Reacciones al dolor

Enojo

El enojo no es malo en sí mismo: tiene un propósito dado por Dios y es parte de nuestro mecanismo interno para indicar que algo está mal y necesita ser resuelto.

Pero podemos usar el enojo de manera incorrecta de varias maneras.

Dos formas inapropiadas de usar nuestro enojo son:

Como rinocerontes

- Atacan cuando son provocados

Como erizos

- Se encierran cuando son amenazados



CONVERSACIÓN 1

5 minutos



RINOCERONTES Y ERIZOS

Identifica si eres un rinoceronte o un erizo. Si no estás seguro, pregúntale a tu pareja.

A menos que el enojo se maneje adecuadamente, este conduce a un espiral descendente.



“Si se enojan, no pequen. No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol, ni den cabida al diablo”

— EFESIOS 4:26

“

Una emoción nunca es enterrada muerta, siempre es enterrada viva.

SELWYN HUGHES

¿Qué pasa si el dolor y la ira se entierran?

Síntomas de comportamiento

- Incapacidad para relajarse
- Bajo deseo sexual
- Mal humor / intolerancia
- Escape a través de las drogas, el alcohol, la pornografía, etc.
- Escapar al trabajo / hijos / actividades religiosas, etc.

Síntomas físicos

- Problemas para dormir
- Apetito afectado
- Condiciones médicas, por ejemplo: úlceras, presión arterial alta, dolor.

Síntomas emocionales

- Pérdida de emociones positivas como: romance, amor, alegría
- Baja autoestima / depresión
- Cerrarse
- Miedo a la confrontación

¿Notas alguno de estos síntomas en ti mismo al enterrar el dolor y la ira?



CONVERSACIÓN 2

15 minutos



MANEJANDO LA IRA

El objetivo de este ejercicio es ayudarles a reconocer cómo responden, cada uno de ustedes, cuando se sienten heridos y cómo demuestran su ira.

1. Coloca un número entre 0 y 4 en la casilla correspondiente a cada afirmación, para indicar qué tan cierta es ella para ti. Luego suma las columnas A y B.

0. nunca | 1. rara vez | 2. algunas veces | 3. con frecuencia | 4. siempre

Quando estoy herido yo...

	A	B
1. Mantengo la paz a cualquier precio		<input type="checkbox"/>
2. Exagero y ataco	<input type="checkbox"/>	
3. No reconozco que estoy enojado / herido		<input type="checkbox"/>
4. Me disculpo porque yo pude haberlo causado		<input type="checkbox"/>
5. Me vuelvo controlador y mandón	<input type="checkbox"/>	
6. Le aplico la ley del silencio a mi pareja		<input type="checkbox"/>
7. Soy rápido para culpar a otros	<input type="checkbox"/>	
8. Tomo represalias al generar confrontación	<input type="checkbox"/>	
9. Me retraigo o me cierro emocionalmente		<input type="checkbox"/>
10. Quisiera huir y esconderme		<input type="checkbox"/>
11. Pierdo el control / me vuelvo explosivo y grito / golpeo puertas, etc.	<input type="checkbox"/>	
12. Digo cosas de las que luego me arrepiento	<input type="checkbox"/>	
13. Trato de ignorar mis sentimientos		<input type="checkbox"/>
14. Me vuelvo frío y sarcástico		<input type="checkbox"/>
15. Digo cosas para herir a mi pareja	<input type="checkbox"/>	
16. Evito el afecto físico y el sexo		<input type="checkbox"/>
17. Exijo la discusión inmediata del tema	<input type="checkbox"/>	
18. Lanzo acusaciones para evitar mi responsabilidad	<input type="checkbox"/>	
19. Siento que no tengo derecho a sentirme enojado		<input type="checkbox"/>
20. Recuerdo las heridas del pasado que no tienen relación con el tema	<input type="checkbox"/>	
Total de cada columna	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Columna A = Rinoceronte**Columna B = Erizo**

Ahora observen sus puntajes y conversen acerca de ellos, especialmente sobre las diferencias.

2. En los momentos de desacuerdo, ¿qué palabras o frases utilizas, si las hay, que lastiman a tu pareja?
3. ¿Qué palabras o frases usa tu pareja, si las usa, que te hacen daño? (Esta pregunta es especialmente importante si uno o ambos reconocen que reaccionan como el rinoceronte).
4. En momentos de desacuerdo, ¿tu y tu pareja son capaces de expresar sus puntos de vista y sentimientos?
5. Si no, ¿cómo puedes ayudar a tu pareja a hacerlo?
(Esta pregunta es especialmente importante si uno o ambos reconocen que reaccionan como el erizo)

Proceso para sanar las heridas

1. Identifica la herida

Ya sea que hayas lastimado a tu pareja o que hayas sido lastimado por ella, toma la iniciativa de revelarlo para que las cosas puedan sanarse.

Si no se abordan, las pequeñas heridas pueden acumularse como pequeñas piedras, que eventualmente bloquean un drenaje.

“

“Por lo tanto, si estás presentando tu ofrenda en el altar y allí recuerdas que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcílate con tu hermano; luego vuelve y presenta tu ofrenda

MATEO 5:23-24, MSG

“

“Si (tu pareja) peca contra ti, ve a solas con él y hazle ver su falta. Si te hace caso, has ganado a tu hermano.”

MATEO 18:15, MSG

2. Discúlpate

Asume tu responsabilidad: resiste el impulso de poner excusas o culpar a tu pareja

Poniendo excusas / culpando a nuestra pareja: *“Sé que ayer te critiqué frente a los niños, pero no lo habría hecho si no nos hubieras hecho llegar tarde”.*

Disculpa adecuada *“Te lastimé al criticarte ayer frente a los niños; Fue cruel de mi parte. Lo siento”*

Poniendo excusas / culpando a nuestra pareja: *“Sé que anoche fui gruñón y grosero contigo, pero no entiendes la intensa presión que he tenido en el trabajo durante las últimas dos semanas”.*

Disculpa adecuada: *“Fue egoísta e insensible de mi parte al ser grosero y gruñón contigo anoche. Lamento haberte lastimado”.*

Descubre qué tan grave es el dolor para tu pareja

- Use la **“Escala de Richter” del dolor.**
- **Pregunta: “¿Esto es un nivel de dolor un o dos , o te duele un nivel nueve o diez?”**

Confesarnos con Dios y recibir su perdón nos ayuda a ver el efecto de nuestras acciones.

Disculparse abre el camino para la reconciliación y la sanación.

Una verdadera disculpa no pone excusas.

CONVERSACIÓN 3

30 minutos



IDENTIFICANDO HERIDAS SIN SANAR

Esta conversación se enfoca particularmente en identificar las áreas de dolor y en tratar de comprender mejor los sentimientos del otro. El ejercicio que sigue a esta sesión se centra en la disculpa y el perdón.

Parte 1: Intenta identificar el dolor de tu pareja

Piensa en las formas en que has lastimado a tu pareja y afectado tu matrimonio y que no se resolvieron entre ustedes. Piensa en cuando estaban saliendo, cuando estaban comprometidos y en los primeros tiempos de su matrimonio, así como en momentos recientes. (Ninguno de nosotros es perfecto). Pregúntate a ti mismo:

- ¿Qué he dejado de hacer que debería estar haciendo?
- ¿Qué he hecho (o estoy haciendo) que no debo hacer?
- ¿Dónde he fallado en satisfacer las necesidades de mi pareja?
- ¿He dicho algo que la haya lastimado?
- ¿Qué no he dicho que podría haber mostrado amor y aliento?

Escribe una lista de las cosas que te vienen a la mente. Se específico

(Por ejemplo: "Dejé de ser cariñoso y rechacé tus iniciativas para hacer el amor; me he quedado dormido frente al televisor en lugar de hablar contigo; he salido de manera más constante con compañeros de trabajo o amigos que juntos como pareja; dije cosas muy desagradables durante esa gran discusión que tuvimos hace dos semanas sobre el dinero".)

Parte 2 - Identifica tu propia herida

Identifica las formas en que tu pareja te ha lastimado. La causa de la herida podría ser reciente o de hace mucho tiempo. Tu pareja podría o no haber sido consciente de haberte lastimado y pudo haber sido un incidente aislado o que se haya repetido varias veces. Asegúrate de ser específico y de describir cómo te sentiste. Usa enunciados en primera persona.

(Por ejemplo: *“Me lastimó cuando no dijiste nada especial sobre mi asenso ; Aún no supero el hecho de que me mintieras la primera noche en que salimos juntos; Me siento frustrado porque no quieres discutir decisiones financieras conmigo.”*.)

1. Cuando ambos hayan terminado, intercambien sus listas.
2. Lean en silencio las formas en que se han lastimado.
3. Luego, cada uno reflexione acerca de la razón de la herida de su pareja y de los sentimientos que le produjo, sin tratar de interpretar lo que escribió o sin defenderse a sí mismo. Para aclarar lo que sienten, haz preguntas como: *“¿Qué querías decir con eso? O, ¿Hay algo más que quisieras decirme?”*.
4. Después, el otro debe hacer lo mismo. Asegúrense de que cada uno de ustedes, hayan entendido los sentimientos que han sido descritos.
5. Devuelve la lista a tu pareja. Luego agrega o revisa tu lista con las formas en que la has lastimado. Pasa un tiempo considerando cada aspecto de su dolor. Intenta verlo a través de los ojos de tu pareja.
6. Durante la próxima semana, pídele a Dios que te brinde nuevas ideas sobre las razones por las cuales tu pareja se siente herida y tu participación en causarle su dolor.
7. Es importante completar el proceso de “Abandonar toda amargura, ira y enojo (Efesios 4:31) disculpándose y perdonando si aún no lo has hecho. (Utiliza el ejercicio, “Sanando las heridas del pasado” en las páginas 73–75 para hacer esto si es necesario).

3. Perdona

El perdón es esencial y es una de las mayores fuerzas para sanar en el matrimonio.

El perdón es, ante todo, una elección, no un sentimiento:

- El perdón siempre nos cuesta algo.
- La pregunta no es: “¿Tenemos ganas de perdonar?”, Sino “¿Perdonaremos? ¿Dejaremos ir nuestra autocompasión / demanda de justicia / deseo de venganza? “

El perdón NO ES:

- Pretender que el dolor no importa y tratar de olvidarlo.
- Negar el dolor (y solo esperar que desaparezca).
- Pensar, *“Nuestro amor mutuo de alguna manera resolverá mágicamente cualquier forma en que nos lastimemos, así que no importa”*

El perdón ES:

- Enfrentar el mal que nos han hecho
- Reconocer las emociones que tenemos dentro
- Escoger no atacar a nuestra pareja

El perdón es un proceso: a menudo tenemos que seguir perdonando por la misma herida, a veces de manera diaria.

“

El perdón va más allá de la justicia humana: es perdonar esas cosas que no se pueden perdonar fácilmente.

– C.S. LEWIS

“Abandonen toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia. Mas bien, sean bondadosos y compasivos unos con otros, y perdónense mutuamente, así como Dios los perdonó a ustedes en Cristo.” – EFESIOS 4:31-32

Piensa en un momento en que has sido perdonado o cuando has perdonado a alguien. ¿Cómo te hizo sentir?



¿Qué es lo que más te cuesta perdonar?

Empezar de nuevo juntos

Comienza cada día con un nuevo inicio.

No esperes que el proceso de sanar sea instantáneo: las disculpas y el perdón eliminan la distancia entre nosotros, pero el dolor deja una marca que necesita tiempo para sanar.

Reconstruye la confianza reservando un tiempo de calidad juntos y siendo gentiles y amables el uno con el otro.

CONVERSACIÓN 4

5 minutos



SANANDO JUNTOS

Pregúntale a tu pareja por lo que puedes hacer para ayudarla con el proceso de sanar. Luego, si se sienten cómodos, oren el uno por el otro, en voz alta o en silencio. De lo contrario, expresa esto de alguna otra manera que sea más cómoda para tu pareja.

“

El amor no guarda rencor.

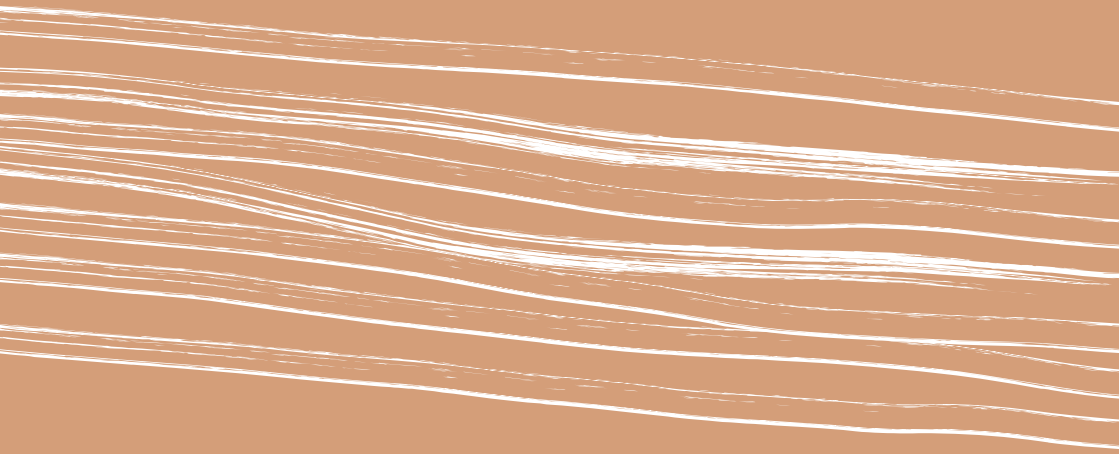
— 1 CORINTIOS 13:5

“Por eso, confiésense unos a otros sus pecados, y oren unos por otros, para que sean sanados.”

— SANTIAGO 5:16

Continuando con la conversación





“Si hay perdón en el corazón de un matrimonio, este tiene un poder incomparable para sanar”.

— Nicky and Sila Lee

Planifiquen una cita juntos



Mañana



tarde



Noche

<i>Lun</i>	<i>Mar</i>	<i>Mier</i>	<i>Jue</i>	<i>Vie</i>	<i>Sab</i>	<i>Dom</i>

Mi turno / tu turno para organizar lo que hacemos.

Esta semana

podríamos.....

Esta semana realmente aprecié cuando tú ...



¿Cuál es la respuesta más útil de tu pareja cuando tu le dices que te sientes herido?



¿te resulta más fácil pedir perdón o perdonar? ¿Porqué será?



Sanando las heridas del pasado



Es importante que completen el proceso de sanar las heridas que identificaron en la Sesión 4 en las páginas 66 y 67, si aún no lo han hecho. (Sigán usando el ejercicio siguiente cada vez que identifiquen una herida entre ustedes en el futuro).

La herida más profunda de mi pareja ocurrió cuando yo.....
.....

Mi pareja se sintió ridiculizada / humillada / no apoyada /
menospreciada / criticada / rechazada / no amada / no
valorada

De ahora en adelante, tengo la intención de.....
.....

Tengo la intención de no.....
.....

Si es apropiado, escribe una oración expresando a Dios tu
arrepentimiento, pidiéndole perdón y orando por su ayuda para
no repetir el comportamiento que hirió a tu pareja.

Por ejemplo: *Señor, gracias por ayudar a los que te llaman. Lamento mucho haber lastimado a mi pareja cuando.....Te pido que me perdones y me ayudes a cambiar para que no le cause más dolor. Sana nuestra relación y muéstrame cómo expresar amor a mi pareja.*

Continúa en la siguiente página

Pídele disculpas a tu pareja

“Lo siento por...

Se que te lastimé y te hice sentir...

De ahora en adelante voy a intentar...

Por favor discúlpame.”

Cuando te sientas listo, expresa perdón a tu pareja por lo que ha expresado.

Di “te perdono por”

Si les resulta difícil esto, pídanle a Dios por su ayuda. Puede ser útil escribir su oración.

Por ejemplo: *Querido Señor, gracias porque sabes todo sobre mí y me amas. Gracias por estar listo para perdonarme por las formas en que he lastimado a otros. Sabes lo herido y enojado que me sentí cuando mi pareja me criticó cuando hice lo mejor que pude. Elijo dejar ir mi enojo y resentimiento. Quiero poner mi deseo de tomar venganza en tus manos y pedirte que ayudes a mi pareja a cambiar. Elijo perdonarla como tú me has perdonado a mí. Por favor, sana el dolor con tu amor.*

Consolarse mutuamente

Esto es importante cuando se han hecho vulnerables el uno al otro y ayuda a sanar el dolor.

Si te sientes cómodo ora para que tu pareja se sienta libre de toda culpa y vergüenza.

Luego piensen en algo que ambos disfruten y que puedan hacer juntos para una cita esta semana para reemplazar las emociones negativas por positivas.

Iniciador de conversación para su próxima cita:

¿Crees que tu familia en general está compuesta por más rinocerontes o más erizos?



¿Cómo crees que eso afecta la dinámica familiar?