

INDIVISIBLES

Derribando el muro que divide nuestro matrimonio

Curso para grupos de matrimonios

Daniel y Cynthia Osuna

INDIVISIBLES. Manual del maestro para grupos pequeños

@2017 por Daniel Osuna Lever y Cynthia Magdalena Acevedo Mendoza

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o utilizada de ninguna forma, por medios electrónicos o mecánicos, o por ningún sistema de almacenamiento digital, excepto por citas breves con propósitos de compartir puntos de vista sobre el libro, sin el consentimiento escrito y expreso de los autores.

Todas las citas bíblicas, excepto las especificadas son de la Santa Biblia, Nueva Traducción Viviente, © 2008,2009 Tyndale House Foundation.

Diseño de portada por Cynthia Osuna

Primera Impresión, 2018

Impreso en los Estados Unidos de América.

Versión 1.0.1

TABLA DE CONTENIDOS

PARA EL MAESTRO.....	5
TEMA 1: EL PRINCIPIO DE LA INDIVISIBILIDAD	7
TEMA 2: EL PRIMER CAUSANTE DE DIVISIÓN	10
TEMA 3: PERSONAS QUE DIVIDEN	12
TEMA 4: ACTITUDES QUE DIVIDEN parte 1	15
TEMA 5: ACTITUDES QUE DIVIDEN parte 2	18
TEMA 6: PALABRAS QUE DIVIDEN	21
TEMA 7: ACCIONES QUE DIVIDEN	24
TEMA 8: MANEJO DE PROBLEMAS.....	27
TEMA 9: REMOVIENDO LA DISTANCIA QUE NOS SEPARA	30
TEMA 10: FUNDIDOS EN UN SOLO SER Parte 1	33
TEMA 11: FUNDIDOS EN UN SOLO SER Parte 2	36
¿QUÉ SIGUE?	39



PARA EL MAESTRO

Compartir con otros matrimonios las herramientas para lograr un matrimonio **Indivisible** es un privilegio increíble, porque sabemos que no solamente impactará positivamente a ese matrimonio, sino a todas las generaciones que surgirán de él. Un matrimonio funcionando en unidad es un faro en medio de la oscuridad que atrae a las personas a la Luz. Es un testimonio del amor y la misericordia de Dios y, por lo tanto, un instrumento para llevar el mensaje de salvación a todos los que les rodean. Así que queremos felicitarles por tomar el paso de transmitir a otros matrimonios lo que Dios ha hecho con el suyo.

Este material es complementario al libro INDIVISIBLES así que les sugerimos estimular a los matrimonios a que lean el capítulo correspondiente del libro durante la misma semana que se trata el tema.

Deseamos darles algunas sugerencias para que este tiempo que van a invertir en otros matrimonios dé el mejor resultado posible:

1. EVALÚEN PRIMERO LA CONDICIÓN DE SU PROPIO MATRIMONIO

Definitivamente ningún matrimonio es perfecto, pero para poder ayudar a estabilizar otros matrimonios primero necesita ser un matrimonio estable. Significa que es un matrimonio que ya ha eliminado los mayores estorbos que le impedían funcionar en unidad y que sabe ponerse de acuerdo cuando brota una diferencia. Un matrimonio estable es un matrimonio donde ambos están comprometidos a crecer cada día como esposos.

Por supuesto, si van a impartir el taller de indivisibles para grupos pequeños esperamos que ambos hayan leído el libro y lo estén aplicando en sus vidas y en su matrimonio, para que el mensaje que transmitan cada semana sea congruente.

No se les olvide también buscar el visto bueno de sus autoridades espirituales para la realización del grupo pequeño para matrimonios.

2. ESTÉN AMBOS DE ACUERDO EN CREAR EL GRUPO DE MATRIMONIOS

El que estén ambos de acuerdo de dedicar el tiempo y el espacio para compartir el curso a otras parejas es esencial. Significa que los dos sienten que su matrimonio está en las condiciones adecuadas para ayudar a otros. También significa que ambos van a contribuir activamente en la formación, desarrollo y seguimiento del grupo de acuerdo con las capacidades y talentos de cada uno.

3. DESARROLLEN LOS ELEMENTOS NECESARIOS PARA FORMAR UN GRUPO PEQUEÑO DE MATRIMONIOS INDIVISIBLES EXITOSO.

- **Pasión** por ver matrimonios conectados a Dios y funcionando en unidad
- **Oración** por las parejas que van a invitar al curso. Piensen en familiares, amigos, compañeros de trabajo, vecinos, etc.
- **Preparación.** Preparen el tema con tiempo pensando en ejemplos propios que puedan enriquecer cada punto del mensaje con experiencia.
- **Ambiente.** Preparen también el ambiente de la casa, cuiden la limpieza, que haya lugares suficientes para todos y algo para tomar y comer al final.
- **Constancia y compromiso.** Traten de que el grupo siempre sea el mismo día de la semana, a la misma hora y en el mismo lugar. No cancelen por cualquier motivo. Inviten a las personas a comprometerse por las 10 semanas que dura el curso.
- **Seguimiento.** Tomen el tiempo de buscar semanalmente a una pareja del grupo fuera de horario del grupo. Pregúntenles ¿cómo van?, y si hay algún área en específico en la que necesitan apoyo para lograr una mayor unidad. Si no tienen experiencia en el tema, regálenles un buen libro o canalícenlos al equipo de consejería de su iglesia.
- **Confidencialidad.** Cuiden la información que se les sea confiada en privado por los matrimonios que atienden.

TEMA 1: EL PRINCIPIO DE LA INDIVISIBILIDAD

Todos conocemos parejas que se han divorciado o separado, también conocemos las que todavía están juntas, pero son tan dañinos en su relación que desearíamos que mejor se separaran. Vivimos en una cultura que cada vez ve menos posible un buen matrimonio y un matrimonio que Dure, pero el problema no está en la formula del matrimonio, sino en que hemos diseñado y rediseñado nuestro propio concepto de matrimonio y de cómo debe funcionar, cuando el matrimonio tiene un propósito y diseño original, y solo apegados a ese diseño podremos alcanzar la planitud matrimonial.

1. EL MATRIMONIO FUE DISEÑADO PARA FUNCIONAR EN UNIDAD

. La mayoría de las parejas que se casan lo hacen con la mentalidad de que si algo falla entonces se puede deshacer el matrimonio por cualquier motivo. Esto no es nuevo; en una ocasión le preguntaron a Jesús su opinión sobre el divorcio:

3 Unos fariseos se acercaron y trataron de tenderle una trampa con la siguiente pregunta: —¿Se permite que un hombre se divorcie de su esposa por cualquier motivo? 4 Jesús respondió: —¿No han leído las Escrituras? Allí está escrito que, desde el principio, “Dios los hizo hombre y mujer”[a]. 5 —Y agregó—: “Esto explica por qué el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su esposa, y los dos se convierten en uno solo”[b]. Mateo 19 3-5

2. EL MATRIMONIO FUE DISEÑADO PARA SER INDIVISIBLE

Después de hacer referencia al pasaje de Génesis donde fue establecido el matrimonio, Jesús selló esta unidad agregando el principio de **Indivisibilidad**:

...Como ya no son dos sino uno, que nadie separe lo que Dios ha unido. Mateo 19:6

¿Cuántas cosas han surgido entre ustedes para tratar de afectar la unidad de su matrimonio?

¿Por qué creen que existan tantos obstáculos que intentan dividirnos?

Dios no creo el matrimonio para que fuera algo temporal o frágil sino para que fuera **Indivisible**. En este curso de 10 semanas vamos a aprender a detectar las cosas que realmente están dividiendo nuestro matrimonio, vamos a aprender a removerlas y vamos a aprender a regresar a una unidad indivisible.

3. LA UNIDAD DEL MATRIMONIO TIENE UN PROPÓSITO SUPERIOR

Otro error que comenten quienes se casan, es que el matrimonio es la pieza que les faltaba para ser felices, y en cuanto enfrentan dificultades e infelicidad piensan que la razón es por que se equivocaron de pareja, entonces saltan a un nuevo matrimonio, pero vuelve a ocurrir lo mismo. Por fin llegan a la conclusión de que el matrimonio no sirve. Pero el problema de nuevo está en nuestra expectativa del matrimonio. El matrimonio no fue creado para hacernos felices, sino para reflejar a Dios. Jesús explicó la importancia de la unidad en una de sus últimas oraciones antes de irse:

Te pido que todos sean uno, así como tú y yo somos uno, es decir, como tú estás en mí, Padre, y yo estoy en ti. Y que ellos estén en nosotros, para que el mundo crea que tú me enviaste... Juan 17:21

La unidad y el amor son un reflejo directo de Dios, que es Uno y es amor. Por eso, la razón por la que tenemos que ser intencionales en proteger la unidad de nuestro matrimonio va mucho más allá de nuestra felicidad personal. Está la imagen de Dios de por medio.

¿Cuál creen que sea la diferencia entre un matrimonio enfocado en reflejar el amor y la unidad de Dios, y un matrimonio con individuos enfocados en su propia felicidad?

Un matrimonio funcionando en unidad no solamente cumplirá este sagrado propósito, sino que disfrutará de toda la plenitud que Dios planea para la pareja. En otras palabras, la felicidad viene cuando el matrimonio está viviendo de acuerdo con su diseño.

AGENTES DE DIVISIÓN EN NUESTRO MATRIMONIO

Existen una cantidad impresionante de cosas que quieren dividir nuestro matrimonio constantemente para que no cumpla su propósito. Para identificarlas más rápidamente las clasificamos en 5 tipos:

1. Las **personas** que permitimos que tomen prioridad sobre nuestra pareja o que permitimos que causen conflicto entre nosotros.
2. Las **actitudes** con las que nos tratamos o reaccionamos a las situaciones que enfrentamos
3. Las **palabras** negativas con las que nos dirijo a mi esposo(a).
4. Nuestras **acciones, hábitos** y/o **actividades** que causan daño a la unidad de nuestra pareja.
5. La forma en la que abordamos los **problemas** que enfrentamos.

Cada de uno de estos tipos de agentes en sus diferentes formas se empiezan a acumular entre nosotros como ladrillos que van formando un gran muro que termina por separarnos completamente. Estaremos viendo cada uno de estos tipos de agentes de división a detalle en las próximas semanas.

COMBATIENDO JUNTOS A LOS ENEMIGOS

Nuestra tendencia es a tomar posturas individuales cuando algo se está metiendo entre nosotros. Nos ponemos a la defensiva y listos para atacarnos el uno al otro. Los agentes de división siguen causando distanciamiento y daño mientras los esposos se enfocan en pelear entre sí, pero Dios nos enseña a pelear bien:

Alguien que está solo, puede ser atacado y vencido, pero si son dos, se ponen de espalda con espalda y vencen...
Eclesiastés 4:12

El secreto de la victoria no es vencer a tu esposo(a) sino pelear juntos contra los verdaderos enemigos de tu matrimonio. Las parejas que pelean juntas espalda con espalda:

1. Son más **fuertes** para vencer a los agentes de división.
2. No dejan **espacio** para que el enemigo entre en medio de los dos.
3. Tienen una **cobertura** de 360° que les permite atacar los problemas desde diferentes puntos de vista y evitar puntos ciegos.

¿Cuántos de sus conflictos se convierten en ataques personales?

Es posible que tu esposo(a) y tu tengan mucho tiempo combatiendo al enemigo equivocado, haciéndose pedazos el uno al otro mientras el enemigo real sigue destruyendo a escondidas su matrimonio. ¡Llegó la hora de ponerse espalda con espalda, revelar a los verdaderos enemigos y vencer a aquellas cosas que los han querido dividir!

HOY DECIDIMOS...

Pelear juntos de la mano de Dios y no entre nosotros

El pasaje anterior de Eclesiastés termina diciendo:

mejor todavía si son tres, porque una cuerda triple no se corta fácilmente. Eclesiastes 4:12

Esta es una pelea que no podemos pelear individualmente, pero tampoco solos como pareja. Necesitamos a Dios. Él es el tercer elemento que hace a nuestro matrimonio irrompible. Necesitamos que Él nos muestre nuestros verdaderos enemigos, que Él nos revele las cosas que hay en nuestro interior que están trayendo división y que nos de la victoria por medio del poder de su Espíritu Santo y la estrategia de Su Palabra.

ORACIÓN

Padre, hoy reconocemos que hemos no hemos estado funcionando conforme a tu propósito. Hemos permitido división en nuestro matrimonio y hemos estado peleando el uno contra el otro. Pero hoy queremos algo diferente. Queremos funcionar en unidad para que Tú te reflejes en nuestro matrimonio. Ayúdanos a desarrollar un matrimonio Indivisible, en el nombre de Jesús, amen.

TEMA 2: EL PRIMER CAUSANTE DE DIVISIÓN

La verdad de hoy es que:

YO SOY UNA DE LAS FUENTES PRINCIPALES DE AGENTES DE DIVISIÓN PARA MI MATRIMONIO

Jesús confrontó a los fariseos que le hicieron la pregunta sobre el divorcio diciéndoles:

*—Moisés permitió el divorcio solo como una concesión **ante la dureza del corazón de ustedes**, pero no fue la intención original de Dios. Mateo 19:8*

¿Está tu corazón duro hacia tu cónyuge?, ¿es la dureza de tu corazón un muro impenetrable que los está dividiendo?

La condición de nuestro corazón impacta nuestra relación de matrimonio, si somos gobernados por nuestros pensamientos y sentimientos corrompidos por nuestro egoísmo o nuestro rencor, entonces viviremos matrimonios conflictivos y destructivos.

Pues del corazón salen los malos pensamientos, el asesinato, el adulterio, toda inmoralidad sexual, el robo, la mentira y la calumnia. Mateo 15:19

Responde estas preguntas en tu interior:

- ¿Has sentido coraje u odio contra tu esposo(a) en algún momento?
- ¿has deseado que tu esposo(a) se muera o que algo malo le pase?
- ¿Has pensado en cambiar de pareja (adulterio)?
- ¿Le has dicho mentiras a tu cónyuge para cubrir algo malo que hiciste?
- ¿Has sembrado motivaciones inexistentes en el corazón de tu cónyuge?

Si respondiste si a una o más de estas preguntas, has descubierto que tienes lo que la Biblia llama “Naturaleza Pecaminosa”. Una inclinación hacia el egoísmo que termina destruyendo nuestras relaciones.

LA **FUENTE** DE NUESTROS CONFLICTOS

Si preguntáramos quien causa las peleas en tu matrimonio, tal vez lo primero que se te viene a tu mente es el nombre de tu cónyuge o de la última circunstancia que enfrentaron, pero este versículo nos enseña algo diferente:

¿Qué es lo que causa las disputas y las peleas entre ustedes? ¿Acaso no surgen de los malos deseos que combaten en su interior? Desean lo que no tienen, entonces traman y hasta matan para conseguirlo. Envidian lo que otros tienen; pero no pueden obtenerlo, por eso luchan y les hacen la guerra para quitárselo. Sin embargo, no tienen lo que desean porque no se lo piden a Dios. Aun cuando se lo piden, tampoco lo reciben porque lo piden con malas intenciones: desean solamente lo que les dará placer. Santiago 4:1-3

1. MIS DESEOS EGOÍSTAS

Existen deseos que pueden ser justos y legítimos, sin embargo, la mayoría de las veces, nuestros deseos están centrados en nosotros mismos, tienen que ver con nuestro orgullo, con traumas y frustraciones no resueltas del pasado; con expectativas en nuestra mente que nuestro cónyuge no alcanza a cumplir. “No me atiende”, “no me llamó”, “no me dio las gracias”, “no me considera”, “no me ama”, “no me dice cosas bonitas”, “no quiere complacerme sexualmente”, “no se arregla

para mí”, “no me valora”, “no me respeta”, y frases similares a estas son las que fluyen por nuestro interior justo antes de que estalle el conflicto.

¿Te sientes familiarizado con estas frases? ¿Puedes identificar esa voz en tu interior buscando peleas?

Estos pensamientos fuera de control nos llevan a tener actitudes hostiles, a reclamar y a atacar; a ofender y dividir.

2. LO QUE ME DA ENVIDIA.

Muchos hemos cometido el error de comparar nuestras responsabilidades con los derechos de nuestro(a) esposo(a). Pensamientos como: *¿Por qué el sí puede salir a trabajar y yo me tengo que quedar con los niños?* o *¿por qué ella sí puede levantarse tarde mientras yo tengo que salir a temprano a trabajar?* invaden nuestra mente generando conflictos en la oscuridad de nuestro corazón.

Pues, donde hay envidias y ambiciones egoístas, también habrá desorden y toda clase de maldad. Santiago 3:16

¿Estás enfocándote en envidiar los derechos de tu cónyuge escogiendo ignorar sus responsabilidades?

¿Estás permitiendo que tu envidia cause división?

EL PODER PARA CAMBIAR LAS COSAS

Después de autoanalizarnos necesitamos dirigirnos a Dios con los resultados:

...Sin embargo, no tienen lo que desean porque no se lo piden a Dios. Aun cuando se lo piden, tampoco lo reciben porque lo piden con malas intenciones: desean solamente lo que les dará placer. Santiago 4:3

1. Me examino a mí mismo y la condición de mi corazón.
2. Me arrepiento por mis pensamientos y comportamientos egoístas y divisores.
3. Le pido a Dios que transforme mi corazón y que me ayude a ser mejor esposo(a).
4. Le pido a Dios que supla mis necesidades fundamentales mientras sigue llevando a mi cónyuge a un crecimiento como esposo(a).

HOY DECIDIMOS:

Auto-confrontarnos sinceramente y primero antes de confrontarnos el uno al otro.

¿Cómo crees que sea impactada tu vida matrimonial diaria si cada que surge un pensamiento en contra de tu esposo(a) lo examinas y lo descartas si es producto de tu egoísmo?

Salmos 26:2 Ponme a prueba, Señor, e interrógame; examina mis intenciones y mi corazón.

ORACIÓN

Padre, hoy me doy cuenta de que hay maldad en mí por la forma en la que el egoísmo de mi corazón ha estado afectando mi matrimonio. Necesito el perdón que solo Tu me puedes dar a través del sacrificio de Jesús en la Cruz. Cambia mi corazón con tu Espíritu Santo para que pueda amar a mi esposo(a) como tu me amas a mí.

TEMA 3: PERSONAS QUE DIVIDEN

Jesús específicamente nos enseñó a estar alertas sobre la división que pueden traer personas a nuestra relación:

Así que ya no son dos, sino uno solo. Por tanto, lo que DIOS ha unido, que no lo separe el hombre. Mateo 19:5-6

Como lo vimos en el tema pasado, nosotros podemos ser las primeras personas que traemos división a nuestro matrimonio, pero también podemos permitir que otras personas se metan en medio de nuestra pareja causando división y caos.

1. EL/LA ESPOSO(A) DE MIS SUEÑOS

Durante nuestra vida de solteros, la mayoría de nosotros fuimos construyendo a esta persona ficticia en nuestra mente, capaz de cumplir con todos nuestros anhelos y expectativas más íntimas. Con características específicas como altura, peso, forma, talentos, personalidad. Desarrollamos ideas precisas de las mil formas increíbles en que esta persona iba a amarnos como nadie más, en otras palabras, diseñamos la pareja "perfecta" para nosotros. Este personaje ficticio empieza a entrometerse en nuestro matrimonio desde el día 1, poniendo un estándar inalcanzable para nuestro cónyuge de carne y hueso. Como resultado nuestro(a) esposo(a) siempre termina decepcionándonos.

¿Puedes identificar este fantasma dividiendo tu matrimonio?

2. MIS PADRES

De acuerdo con el diseño de Dios, los hijos necesitan independizarse de sus padres para casarse y formar un nuevo núcleo familiar:

Esto explica por qué el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su esposa, y los dos se convierten en uno solo. Genesis 2:24

Cuando existe algún tipo de dependencia de los padres en el matrimonio, suele haber interferencia en la pareja. Los padres pueden sentirse con el derecho de opinar, tomar decisiones por el matrimonio de su hijo(a) e incluso hacer comentarios divisivos o críticas contra el yerno o nuera.

Necesitamos evitar dependencia:

- **Económica:** Prestamos, vivienda, apoyos económicos mensuales, vehículos, etc.
- **Emocional:** correr a ellos después de cada conflicto con el/la esposo(a)
- **Funcional:** apoyo constante con los niños, reparaciones en casa, "aventones", toma de decisiones, etc.

Corresponde al hijo biológico el poner límites sanos al involucramiento de los padres en su matrimonio y familia. Cuando nos casamos, nuestra lealtad y compromiso paso a ser directamente con nuestro cónyuge

3. NUESTROS HIJOS

En algunas parejas, el matrimonio pasa a segundo plano cuando nacen los hijos, pero los hijos mejor formados son los que son fundamentados en el matrimonio sólido de sus padres.

Nuestros hijos nos pueden dividir cuando no respetan la recámara matrimonial, o cuando no estamos de acuerdo en cómo disciplinarlos, también nos dividen cuando uno de los dos no está llevando a cabo su función como padre/madre.

«Todo reino dividido por una guerra civil está condenado al fracaso. Una familia dividida por peleas se desintegrará. Lucas 11:17

Pelear por el tema de los hijos es destructivo para la familia, formar equipo como esposos para enfrentar los retos como padres es lo que mantiene unido a un matrimonio y a la familia.

¿De qué formas tus hijos pueden estar causando división entre ustedes?

4. MIS AMIGOS

Podemos permitir que nuestras amistades causen división en nuestro matrimonio cuando su influencia nos contamina con ideas nocivas hacia nuestro cónyuge o hacia el matrimonio (como sugerencias de separación, divorcio o infidelidad). También cuando tenemos una amistad que es mejor amiga que nuestro esposo(a). o cuando es una amistad del sexo opuesto con la que mantenemos intimidad emocional.

«las malas compañías corrompen el buen carácter». 1 Corintios 15:33

Si alguna de tus amistades está contribuyendo de alguna forma a dividir tu matrimonio, prefiere ser leal a tu matrimonio que a esa amistad. Pon límites sanos a ese amigo(a) y cultiva en mayor proporción la amistad con tu esposo(a).

5. PRETENDIENTES

Un matrimonio **Indivisible** es intencional en establecer límites que protejan al matrimonio de la infidelidad.

El hombre que comete adulterio es un necio total, porque se destruye a sí mismo. Proverbios 6:32

Protegemos a nuestro matrimonio de la infidelidad actuando en dos flancos:

A la defensiva:

1. No establecemos comunicación **privada** con personas del sexo opuesto.
2. No tenemos conversaciones **íntimas** con personas del sexo opuesto.
3. Frenamos inmediatamente todo **alago** proveniente de otra persona.
4. No nos quedamos a **solas** con personas del sexo opuesto.
5. No permitimos contacto **físico** fuera de un saludo formal con personas del sexo opuesto.

A la ofensiva

1. Mantenemos un canal de **comunicación** íntima entre nosotros.
2. Mantenemos un espíritu de **aventura**.
3. Alimentamos nuestra **admiración** mutua.
4. Cuidamos nuestro **aspecto** físico.
5. Disfrutamos **constantemente** de tiempos de recreación e intimidad sexual.

Decide quitar de en medio a toda persona que se haya entrometido en su relación y vuelve a poner a tu cónyuge en el lugar de prioridad que le corresponde. Cierra toda puerta a relaciones extramaritales.

ORACIÓN: Padre hoy entiendo que fuera de ti, ninguna persona debe de tener mi tanto de mi amor, lealtad, fidelidad y pasión como mi esposo(a). Te pido perdón si he permitido que otras personas tomen su lugar o si lee comparado injustamente con mis expectativas irreales. Hoy decido darle a mi esposo(a) el lugar que le corresponde en mi vida. En el nombre de Jesus. Amen.

TEMA 4: ACTITUDES QUE DIVIDEN parte 1

desháganse de su vieja naturaleza pecaminosa y de su antigua manera de vivir, que está corrompida por la sensualidad y el engaño. En cambio, dejen que el Espíritu les renueve los pensamientos y las actitudes. Efesios 4:22-23

Nuestra actitud es la manera controlada en la que respondemos a una situación fuera de nuestro control. La actitud con la que decidimos individualmente enfrentar cada situación va a determinar en gran manera el nivel de unidad de nuestra pareja en ese día. Son en gran parte responsables de que nuestra comunicación sea efectiva o inefectiva. El siguiente pasaje nos muestra cuales son las actitudes correctas para mantenernos unidos:

Dado que Dios los eligió para que sean su pueblo santo y amado por él, ustedes tienen que vestirse de tierna compasión, bondad, humildad, gentileza y paciencia. Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros. Sobre todo, vístense de amor, lo cual nos une a todos en perfecta armonía. Y que la paz que viene de Cristo gobierne en sus corazones. Pues, como miembros de un mismo cuerpo, ustedes son llamados a vivir en paz. Y sean siempre agradecidos. Colosenses 3:12-15

1. CAMBIA APATÍA POR COMPASIÓN

Apatía es la actitud contraria a la compasión, significa ser indiferente a lo que está sintiendo o pasando nuestro(a) esposo(a). La apatía es una de las actitudes más destructivas para un matrimonio. Compasión es sentir lo que la otra persona siente, ponernos en su lugar, compartir su dolor, alegría, emoción, tristeza, injusticia, etc. La Biblia nos enseña:

Alégrense con los que están alegres y lloren con los que lloran. Romanos 12:15

La palabra “cónyuge” significa “que comparten un yugo”, y el propósito del yugo no es poner un molesto peso sobre la espalda de los animales, sino que es un instrumento para distribuir la carga de trabajo entre los dos. Observa como lo dice este pasaje:

Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo. Gálatas 6:2

2. CAMBIA MALDAD POR BONDAD

La actitud contraria a la bondad es la maldad, existen parejas donde, en vez de que los integrantes estén planeando diariamente cómo producir bienestar el uno al otro, están pensando en cómo perjudicarse. Normalmente la actitud de maldad es producto de un deseo de venganza, es un cobro por alguna forma de maldad que recibimos de nuestro cónyuge. Pero observa lo que dice la Biblia al respecto:

No paguen mal por mal. No respondan con insultos cuando la gente los insulte. Por el contrario, contesten con una bendición. A esto los ha llamado Dios, y Él les concederá Su bendición. 1 Pedro 3:9

Dios, al amarnos bondadosamente en medio de nuestra maldad, nos enseñó que la bondad es más poderosa que el castigo para producir un cambio en nuestros corazones. Una pareja donde siempre están causándose bendición el uno al otro, es una pareja de donde nadie se querrá ir jamás.

Su marido puede confiar en ella, y ella le enriquecerá en gran manera la vida. Esa mujer le hace bien y no mal, todos los días de su vida. Proverbios 31:11-12

3. CAMBIA ORGULLO POR HUMILDAD

La actitud orgullosa nos hace tomar una postura de superioridad delante de nuestra pareja desde la cual podemos criticarle y humillarle. Amplifica las fallas, nos impide perdonar y pedir perdón, nos estorba para ver nuestros propios errores, nos hace yo-céntricos. La humildad no es pensar menos de uno mismo, sino tener una evaluación realista de lo que somos en verdad.

...ninguno se crea mejor de lo que realmente es. Sean realistas al evaluarse a ustedes mismos, háganlo según la medida de fe que Dios les haya dado. Romanos 12:3

Una actitud humilde nos permite darle prioridad a nuestro(a) esposo(a) sin sentirnos menos.

4. CAMBIA LA ASPEREZA POR LA GENTILEZA

La aspereza o rudeza es el trato que deja una marca dolorosa a su paso. La gentileza es el cuidado con el que tomas un objeto valioso en tus manos para no producirle ningún daño. Tu esposa(o) es una persona valiosa, no por su comportamiento, sino por el valor que estuvo dispuesto Jesús a pagar por ella/él en la Cruz para salvarle. Es el mismo valor que te ha dado a ti. Dios ha puesto a esa persona valiosa en tus manos y te la ha confiado para que cuides de ella. Nunca le trates con rudeza.

Maridos, ame cada uno a su esposa y nunca la trate con aspereza. Colosenses 3:19

5. CAMBIA LA IMPACIENCIA POR PACIENCIA

La impaciencia es otra de las actitudes que parte del orgullo y está presente en prácticamente todos los que fuimos engendrados de un hombre y una mujer. Somos impacientes cuando nuestra pareja no cumple con nuestras expectativas, cuando no puede hacer las cosas como nosotros las hacemos, cuando hace lo que nos molesta o cuando nuestro cónyuge no funciona a la misma velocidad que nosotros. Nuestra actitud impaciente es un ladrillo que separa, provocando un sentimiento de frustración e insuficiencia en nuestro(a) esposo(a).

La paciencia es una actitud imprescindible en toda relación donde estén involucrados seres humanos porque todos los seres humanos cometemos errores constantemente, y por lo general, cometemos el mismo error una y otra vez.

Ser paciente significa reconocer que Dios todavía no ha terminado de perfeccionar a mi esposa(o), así como todavía no ha terminado de perfeccionarme a mí.

¿No te das cuenta de lo bondadoso, tolerante y paciente que es Dios contigo? ¿Acaso eso no significa nada para ti? ¿No ves que la bondad de Dios es para guiarte a que te arrepientas y abandones tu pecado? Romanos 2:4

Este versículo nos enseña que la actitud paciente, sorprendentemente, tiene mucho más poder de estimular un cambio que la actitud impaciente.

El que pierde los estribos con facilidad provoca peleas; el que se mantiene sereno, las detiene. Proverbios 15:18

¿Cuáles de estas actitudes has permitido que dividan tu matrimonio?

¿Cuáles son las cargas que tu esposa(o) está llevando sola(o)?

¿Eres una fuente de bendición o de maldición para tu esposo(a)?

¿en qué área necesitas ser más paciente con tu esposo(a)?

ORACIÓN: Padre, hoy me doy cuenta de que no he tenido las actitudes correctas en mi matrimonio, necesito que tu Espíritu Santo transforme mis actitudes para que pueda ser una persona que provoque unidad y no división con mis actitudes. Remueve de mí el orgullo, la aspereza, la impaciencia, la apatía y la maldad con la que trato a mi pareja. En el Nombre de Jesus, amen.

TEMA 5: ACTITUDES QUE DIVIDEN parte 2

Filipenses 2:5 Tengan la misma actitud que tuvo Cristo Jesús.

Nuestras actitudes están directamente relacionadas a nuestra forma de ver a Dios, a nosotros mismos y a los demás. Dios quiere formar actitudes cristianas (como las de Cristo) en nosotros.

1. CAMBIA RENCOR POR PERDÓN

El rencor es una de las actitudes más dañinas para cualquier relación. El rencor es llevar un control interno de las fallas que otros han tenido con nosotros, un registro de deudas pendientes por cobrar. El perdón no es otra cosa más que tomar esa lista de deudas que estás usando para cobrarle a tu cónyuge y romperla en tu corazón; liberar a tu esposa(o) de su deuda eterna. No es una cuestión de justicia o de un deseo natural de hacerlo.

Sean comprensivos con las faltas de los demás y perdonen a todo el que los ofenda. Recuerden que el Señor los perdonó a ustedes, así que ustedes deben perdonar a otros. Colosenses 3:13

El perdón es un mandamiento, no un sentimiento; y el poder para perdonar no viene de nuestras capacidades o de los méritos de nuestro cónyuge, sino viene del perdón que nosotros hemos recibido de parte de Dios.

Nuestro rencor es el espacio que le abrimos para que el enemigo pueda entrar a nuestros corazones a robar, matar y destruir la unidad de nuestro matrimonio.

2. CAMBIA EGOÍSMO POR AMOR

El egoísmo piensa primero en “yo”, después “yo”, y si queda tiempo “yo”. El egoísmo nos aísla de todo mundo. Es como vivir en una isla donde tú eres el rey, pero nadie quiere vivir en la isla de un rey egoísta. Al lado de un cónyuge egoísta siempre encontrarás un cónyuge infeliz o un espacio vacío. Definitivamente una actitud egoísta no tiene cabida en un matrimonio y en una familia. Siempre que hay egoísmo encontraremos destrucción:

Pues la envidia y el egoísmo no forman parte de la sabiduría que proviene de Dios. Dichas cosas son terrenales, puramente humanas y demoníacas. Pues, donde hay envidias y ambiciones egoístas, también habrá desorden y toda clase de maldad... Santiago 3:17

Renuncia a una actitud centrada en ti mismo(a) y en tus necesidades y empieza a vivir amando de verdad a tu pareja. Cada que tu “carne” egoísta te recuerde algo que no está haciendo tu esposo(a) por ti, pregúntate qué es lo que necesitas tú hacer por él/ella para hacerle sentir más amado(a). Encuentra la plenitud al amar bien a tu esposo(a). Recuerda nuestro pasaje base:

...Sobre todo, vístanse de amor, lo cual nos une a todos en perfecta armonía. Colosenses 3:14

- El amor es la actitud más **importante** de todas

Lo más importante de todo es que sigan demostrando profundo amor unos a otros, porque el amor cubre gran cantidad de pecados. 1 Pedro 4:8

- El amor es una actitud que tú **decides** tener, no es una emoción involuntaria.

Dios es amor, y todos los que viven en amor viven en Dios y Dios vive en ellos; y al vivir en Dios, nuestro amor crece hasta hacerse perfecto. 1 Juan 4:16b-17a

El amor siempre se va a manifestar al tomar decisiones con acciones concretas y palpables como, por ejemplo: sacrificios a costo personal, actos de servicio, en palabras amorosas, en detalles románticos, y en formas diferentes de buscar el bienestar de nuestra pareja.

Queridos hijos, que nuestro amor no quede solo en palabras; mostremos la verdad por medio de nuestras acciones. 1 Juan 3:18

- El amor trae **unidad** a la pareja
- El amor ayuda a que la pareja funcione en **armonía**.

3. CAMBIA **ESTRÉS** POR **PAZ**

La falta de esta paz es lo que hace que hasta el más mínimo problema en el matrimonio se convierta en un gran conflicto. Una persona con actitud de estrés es una persona que casi siempre está en modo de crisis y junto con ella su matrimonio y su familia. Ese estado constante de estrés mental, emocional y relacional termina por provocar que la otra persona huya de la relación buscando paz en otra parte.

Y que la paz que viene de Cristo gobierne en sus corazones. Pues, como miembros de un mismo cuerpo, ustedes son llamados a vivir en paz. Gálatas 3:15

La paz que viene de Dios es capaz de guardar nuestros corazones tranquilos en medio de la mayor tormenta, del reto más imponente, del conflicto más intenso, de la crisis más apabullante. Jesús dijo:

Tener una actitud de paz no significa huir de los problemas que necesitan solución en el matrimonio y en la familia, tampoco significa no abordarlos para no causar estrés. Significa que los aboradas con un fundamento de confianza en la dirección y el control que Dios tiene sobre la situación.

No se preocupen por nada; en cambio, oren por todo. Díganle a Dios lo que necesitan y denle gracias por todo lo que Él ha hecho. Así experimentarán la paz de Dios, que supera todo lo que podemos entender. La paz de Dios cuidará su corazón y su mente mientras vivan en Cristo Jesús. Y ahora, amados hermanos, una cosa más para terminar. Concéntrense en todo lo que es verdadero, todo lo honorable, todo lo justo, todo lo puro, todo lo bello y todo lo admirable. Piensen en cosas excelentes y dignas de alabanza. Filipenses 4:6-8

Una pareja **Indivisible** no permite que un estrés externo a la relación o a su familia se convierta en un agente desestabilizador del matrimonio, sino que canaliza los problemas a Dios y recibe de Él la paz para afrontar el problema como uno solo, ya que, *como miembros de un mismo cuerpo, fuimos llamados a vivir en paz.*

4. CAMBIA QUEJA POR AGRADECIMIENTO

La queja hace que nos enfoquemos en las fallas de los demás mientras convenientemente ignoramos las nuestras.

Es mejor vivir solo en el desierto que con una esposa que se queja y busca pleitos. Proverbios 21:19

¿Eres un manantial de agua fresca o un insoportable desierto para tu cónyuge?

Si tuviéramos una percepción real de nosotros mismos nos daríamos cuenta de que no merecemos tanto como nos dijo nuestra mamá. Todo lo bueno que tenemos es un regalo inmerecido de Dios, aun nuestro(a) esposo(a). Es este entendimiento lo que cambia nuestra actitud de queja a una actitud de agradecimiento hacia Dios y hacia nuestro esposo(a) por todo lo que nos da. No importa la circunstancia siempre hay motivos para estar agradecidos:

Sean agradecidos en toda circunstancia, pues esta es la voluntad de Dios para ustedes, los que pertenecen a Cristo Jesús.

1 Tesalonicenses 5:18

Cuando cambiamos la actitud de queja por agradecimiento las fallas se minimizan y empezamos a disfrutar más de lo que tenemos en vez de estar demandando lo que no tenemos.

ORACIÓN: Padre, hoy sigo encontrando actitudes nocivas para mí matrimonio, Quiero reflejarte a ti con mis actitudes hacia mi esposo(a). Quita de mi toda actitud egoísta, rencorosa. Estresante o quejumbrosa. Dame un corazón agradecido para con mi cónyuge, permíteme amarle como necesita ser amado(a), ayúdame a perdonarle sus faltas, así como tú me has perdonado a mí. En el nombre de Jesús amén.

TEMA 6: PALABRAS QUE DIVIDEN

Los que controlan su lengua tendrán una larga vida; el abrir la boca puede arruinarlo todo. Proverbios 13:3

Con nuestras palabras podemos estar alargando o disminuyendo la vida de nuestro matrimonio. Hablar sin límites es una receta para el desastre relacional. Esto sucede cuando dejamos que nuestras emociones tengan acceso directo a nuestra boca sin pasar por el filtro de nuestra mente. Las emociones son reacciones que surgen sin control y por lo tanto las palabras producto de estas emociones tienden a ser desordenadas y en muchos casos ofensivas. Si queremos tener un matrimonio indivisible necesitamos empezar a dominar nuestras palabras y hacernos responsables de lo que decimos.

1. CAMBIA MENTIRAS POR VERDAD

La confianza es uno de los fundamentos más importantes de la relación matrimonial. La confianza es la que permite que nos podamos entregar plenamente el uno al otro. La confianza nos mantiene unidos. El ser totalmente transparentes y honestos el uno al otro nos conecta de corazón a corazón.

Así que dejen de decir mentiras. Digamos siempre la verdad a todos porque nosotros somos miembros de un mismo cuerpo. Efesios 4:25

Si bien la honestidad es completamente necesaria en el matrimonio, no es pretexto para ser rudo(a). Es importante decir la verdad, pero también es importante decirla con AMOR. Si el motivo para decir una verdad no es amor o unidad sino causar un daño, entonces no vale la pena decirla.

...hablaremos la verdad con amor y así creceremos en todo sentido hasta parecernos más y más a Cristo, quien es la cabeza de su cuerpo, que es la iglesia. Efesios 4:15

2. CAMBIA LA CRÍTICA POR RECONOCIMIENTO

Existen tres motivaciones básicas para hacer una observación crítica a nuestra pareja:

- El amor y el deseo de ayudarlo a **crecer**.
- Un sentimiento de **superioridad** sobre él/ella.
- El deseo de hacerle sentir **mal**.

Amados hermanos, no hablen mal los unos de los otros. Si se critican y se juzgan entre ustedes, entonces critican y juzgan la ley de Dios. En cambio, les corresponde obedecer la ley, no hacer la función de jueces. Santiago 4:11

Resístete a tomar esa función de juez en la vida de tu esposo(a). Compartir toda tu vida con alguien te expone a todas sus imperfecciones, pero eso, lejos de darte la autoridad para señalarlas, te da la oportunidad para mostrar la misma misericordia que Jesús muestra con tus fallas todos los días; en vez de exponerlas, las cubre con Su sangre.

¿Cómo puedes decir: "Amigo, déjame ayudarte a sacar la astilla de tu ojo", cuando tú no puedes ver más allá del tronco que está en tu propio ojo? ¡Hipócrita! Primero quita el tronco de tu ojo; después verás lo suficientemente bien para ocuparte de la astilla en el ojo de tu amigo. Lucas 6:42

Elogiar diariamente a nuestra pareja por sus virtudes, cualidades y por lo bueno que hace no solo nos ayuda a mantener en nuestra mente motivos para amarle mejor, sino que nos va a mantener mucho más cerca.

Ámense unos a otros con un afecto genuino y deléitense al honrarse mutuamente. Romanos 12:10

3. CAMBIA INSULTOS POR BENDICIÓN

Los insultos deberían ser un límite intraspasable en cualquier relación, pero especialmente en el matrimonio. Ni siquiera una ofensa simple como “tonto(a)” debe de ser utilizada en ninguna situación.

No empleen un lenguaje grosero ni ofensivo. Que todo lo que digan sea bueno y útil, a fin de que sus palabras resulten de estímulo para quienes las oigan. Efesios 4:29

Cambia tus insultos y ofensas por bendiciones. Palabras que estimulen, motiven y ayuden a crecer, y no que destruyan al impacto. Si tu cónyuge te empieza a hablar de manera agresiva, la solución no es devolverle la agresión, eso solamente aumenta el nivel destructivo de las palabras, en vez de esto, prueba con este consejo del Rey Salomón:

La respuesta apacible desvía el enojo, pero las palabras ásperas encienden los ánimos. Proverbios 16:1

4. CAMBIA COMPARACIÓN POR ACEPTACIÓN

Si quieres levantar un muro inmediato entre tu esposo(a) y tú, empieza una frase con “¿por qué no eres más como...?”. La respuesta inmediata a la comparación es el rechazo.

El matrimonio se fundamenta en la aceptación mutua. Cuando te casaste con tu cónyuge tomaste una decisión consciente de aceptar como tu esposo(a) a él/ella y no a alguien más, con todas sus virtudes y defectos tal y como Dios nos ha aceptado a nosotros:

Por lo tanto, acéptense unos a otros, tal como Cristo los aceptó a ustedes, para que Dios reciba la gloria. Romanos 15:7

Es esa aceptación que nos da Dios como si fuéramos los hijos ideales, lo que nos motiva a ser mejores hijos de Dios. Así que elimina las palabras y pensamientos de comparación y sustitúyelos por pensamientos y palabras de aceptación, como si tu esposo(a) fuera la pareja ideal.

5. CAMBIA AMENAZAS POR REAFIRMACIÓN DE TU COMPROMISO

Muchas personas usan la amenaza como forma de manipular a los demás y tal vez funcionen por un tiempo, pero a la larga terminan construyendo un muro de temor, inseguridad y desconfianza en la relación. Las amenazas en el matrimonio pueden ir desde limitar recursos económicos, hasta amenazas de muerte. Pero quizás una de las amenazas más comunes que se escuchan en los matrimonios son las amenazas de separación y de divorcio: “me voy a ir”, “ya no voy a estar cuando vuelvas”, “si no haces esto, mejor nos divorciamos”, “pobre de ti que no resuelvas esto”.

En vez de utilizar amenazas, promete que juntos van a salir adelante. Usa palabras que reafirmen tu compromiso a tu pareja y tú disposición de trabajar para ser un mejor esposo(a)

ROMPIENDO CON LAS PALABRAS QUE DIVIDEN

¿Con cuales palabras negativas batallas más?

Romper con palabras tóxicas requiere que vayamos a la fuente de donde sale toda palabra: nuestro corazón. Jesús lo dijo de esta forma:

Una persona buena produce cosas buenas del tesoro de su buen corazón, y una persona mala produce cosas malas del tesoro de su mal corazón. Lo que uno dice brota de lo que hay en el corazón. Lucas 6:45

Para que cambie nuestra forma de hablar tiene que cambiar primero nuestro corazón.

¿Existen heridas en tu corazón?

¿Existen ofensas sin perdonar?

¿Existe rencor en tu corazón?

ORACIÓN: Padre, te pido que me muestres qué es lo que hay en mi corazón que produce esta clase de palabras destructivas para mi matrimonio. Elimina todo rencor, temor o inseguridades. Dame dominio propio para dirigir mi lengua hacia palabras que construyan mi matrimonio y no que lo destruyan, en el nombre de Jesús. Amén

NOTAS:

TEMA 7: ACCIONES QUE DIVIDEN

Pues ustedes, mis hermanos, han sido llamados a vivir en libertad; pero no usen esa libertad para satisfacer los deseos de la naturaleza pecaminosa. Al contrario, usen la libertad para servirse unos a otros por amor. Gálatas 5:13

El error que tantas veces cometemos es creer que podemos hacer lo que queramos siempre y cuando no afectemos a nadie; pero una vez estando casados ya no somos dos, sino que ahora somos uno, y todo lo que hagamos como individuos va a repercutir en nuestro matrimonio y en nuestra familia

Ustedes dicen: «Se me permite hacer cualquier cosa», pero no todo les conviene. Dicen: «Se me permite hacer cualquier cosa. 1 Corintios 10:23

¿Qué cosas estás haciendo que no están trayendo beneficios a tu matrimonio?

1. ACTIVIDADES SECRETAS

El hecho de que haya áreas de nuestra vida que no podamos o queramos compartir con nuestro(a) esposo(a) crea esa barrera invisible que no nos permite intimar completamente por miedo a ser descubiertos.

¿Estás alejándote de tu cónyuge por miedo a que descubra tus secretos?

Pues todo lo secreto tarde o temprano se descubri», pero no todo trae beneficio rá, y todo lo oculto saldrá a la luz y se dará a conocer a todos. Lucas 8:17

Escoge transparencia en tu matrimonio y provee un ambiente de gracia y misericordia para que tu esposo(a) puede sincerarse contigo.

2. AGRESIONES FÍSICAS

Así como en nuestra boca debe de haber un límite intraspasable hacia los insultos, en nuestra mente y cuerpo debe de haber un límite intraspasable hacia la agresión física. La primera agresión en el matrimonio ya sea aventar algún objeto, golpear una pared o propinar un empujón, no sólo produce una brecha emocional de decepción, inseguridad y humillación, sino que abre la puerta a una violencia escalada que más allá de las heridas físicas dejará profundas heridas emocionales y relacionales.

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. 1 Pedro 3:7 NVI

La violencia nunca ha sido efectiva para resolver conflictos. Observa lo que dice la Biblia:

No envidies a los violentos, ni optes por andar en sus caminos. Proverbios 3:31

3. ADICCIONES

Nuestras adicciones dañan directamente nuestras relaciones más importantes; nuestra relación con Dios, nuestra relación con nuestro cónyuge y nuestra relación con nuestros hijos. Hablando específicamente del matrimonio, las adicciones crean una división en la pareja por las siguientes razones:

- **Redirige** nuestra pasión, energías y recursos de nuestro matrimonio a nuestra adicción
- En vez de enfrentar las diferencias y los problemas matrimoniales **huimos** de ellos a través de las adicciones.
- Las adicciones generan, en muchos casos, relaciones **codependientes** entre esposos donde lejos de haber un verdadero amor, existe una dependencia enfermiza.

Ustedes dicen: «Se me permite hacer cualquier cosa», pero no todo les conviene. Y aunque «se me permite hacer cualquier cosa», 1 Corintios 6:12

Algunas de las adicciones que más están destruyendo matrimonios son:

- Inmoralidad sexual (Pornografía, masturbación, etc.)
- Redes sociales
- Comida
- Drogas
- Alcohol
- Compras
- Juegos de azar, etc.

Tu adicción está dividiendo a tu matrimonio y destruyendo a tu familia. Prefiere lo real, toma valor y elimina ese gran estorbo de en medio de ustedes.

4. **TRABAJO**

El trabajo es una bendición y una herramienta dada por Dios para suplir los recursos materiales que una familia necesita para desarrollarse sanamente en todos los aspectos. Sin embargo, el trabajo mal administrado también puede ser una fuente de división para el matrimonio. La cultura moderna nos impulsa en una búsqueda interminable por tener más y mejores cosas para encontrar la satisfacción que estamos buscando mientras nos alejamos cada vez más de las personas por las que supuestamente trabajamos; nuestro cónyuge y nuestros hijos.

También observé otro ejemplo de algo absurdo bajo el sol. Es el caso de un hombre que está totalmente solo, sin hijos ni hermanos, no obstante, trabaja mucho para acumular toda la riqueza posible. Sin embargo, luego se pregunta: «¿Para quién trabajo? ¿Por qué me privo de tantos placeres?». Nada tiene sentido, todo es tan deprimente. Eclesiastés 4:7

¿Te está privando tu exceso de trabajo de disfrutar del placer de la compañía de tu esposo(a) y familia?

5. **ABANDONO DE ROLES Y RESPONSABILIDADES**

También las inacciones provocan división en el matrimonio. Nada como un cónyuge que no hace lo que le corresponde para frustrar y desmotivar al cónyuge que sí lo está haciendo. Una de las cosas que hacen más poderoso al matrimonio es la aportación única que hace cada miembro de la pareja al matrimonio y a la familia para su buen funcionamiento.

Es mejor ser dos que uno, porque ambos pueden ayudarse mutuamente a lograr el éxito. Eclesiastés 4:9

El éxito de nuestro matrimonio se logra cuando los dos estamos haciendo lo que nos corresponde.

Cuando alguno de los dos no está haciendo su parte, esto va a traer un desbalance a la delicada fórmula del matrimonio y la familia que va a estar generando constantes conflictos en la pareja.

...pero el casado tiene que pensar en sus responsabilidades terrenales y en cómo agradar a su esposa... una mujer casada tiene que pensar en sus responsabilidades terrenales y en cómo agradar a su esposo. 1 Corintios 7:33,34b

Responsabilidades bíblicas para los esposos:

- Cubrir las necesidades **físicas** de su familia: alimento, vestido, casa, transporte, educación y recreación.
- Llenar las necesidades **emocionales** de su esposa e hijos: amor, identidad, afirmación, aceptación, etc.
- Brindar **seguridad** y **protección** a su esposa e hijos.
- Dar **dirección** a su familia.
- Estar involucrado en la **disciplina** de los hijos.
- Liderar **espiritualmente** de su familia.
- Supliendo las necesidades **sexuales** de su esposa: afecto físico, intimidad emocional, romance, entre otras.

Para las esposas:

- Crear un ambiente **armonioso** en el hogar que funciona como un refugio para revitalizar a los miembros de la familia.
- **Administrar** los recursos de la familia adecuadamente.
- Contribuir en la **educación** formativa de los hijos en casa.
- Asegurar la debida **nutrición** de la familia.
- Honrando y **respetar** su esposo.
- Suplir las necesidades **sexuales** de su esposo. disfrute mutuo, iniciativa, etc.

ABANDONANDO HÁBITOS, ACCIONES, Y ACTIVIDADES DESTRUCTIVAS

Aferrarnos a hacer algo sabiendo el daño que produce es la definición de necedad. No importa cómo intentamos justificarlo, si está destruyendo nuestro matrimonio, no vale la pena seguir haciéndolo. Si estás cansado(a) de que tu pareja se queje constantemente de una acción, actividad o hábito tuyo, tal vez deberías de considerar que el problema no está en él/ella sino en que sigues aferrado(a) a un comportamiento que afecta a tu familia.

La gente arruina su vida por su propia necedad, y después se enoja con el Señor. Proverbios 19:3

Así que renuncia a tu necedad y haz lo que tengas que hacer para eliminar estos ladrillos de tu matrimonio. Corta de tajo con aquello que puedas dejar fácilmente y busca apoyo de expertos con aquello que no has podido dejar de hacer. Ya no es tiempo de promesas sino de acciones; acciones que construyan y no que destruyan.

¿Cuáles de estas acciones tuyas has estado permitiendo que dividan tu matrimonio?

¿Qué medidas vas a tomar para eliminar aquellas acciones que están dañando tu matrimonio?

¿Cuáles nuevos hábitos, acciones y actividades vas a incorporar a tu vida que beneficien a tu matrimonio?

ORACIÓN: Padre, hoy me doy cuenta de cómo mis acciones o mi falta de ellas están contribuyendo a la destrucción de mi matrimonio. Necesito tu ayuda para dejar de hacer lo que lastima a mi familia y empezar a hacer lo que construye. En el nombre Jesus, Amén.

TEMA 8: MANEJO DE PROBLEMAS

Amados hermanos, cuando tengan que enfrentar cualquier tipo de problemas, considérenlo como un tiempo para alegrarse mucho porque ustedes saben que, siempre que se pone a prueba la fe, la constancia tiene una oportunidad para desarrollarse. Santiago 1:2-3

Inevitablemente seremos atacados como matrimonio por algún problema difícil de superar que pondrá a prueba la fuerza de nuestra fe, fundamentos y cohesión como pareja. Es por eso que las pruebas son **oportunidades** para crecer más en unidad.

Existen 3 tipos de reacciones que podemos tener como pareja cuando llegan estos problemas involuntarios:

- Uno **huye** del problema mientras el otro se queda a enfrentarlo solo.

Resultado: un sentimiento de abandono y traición en el cónyuge que se queda a pelear solo(a) y por lo tanto un distanciamiento de su pareja.

- Ambos buscan **culpables** tomando posturas defensivas, atacándose mutuamente y evadiendo responsabilidad.

Resultado: Cónyuges ofendidos y distanciados, y el problema continúa sin resolverse efectivamente

- Se **unen** para enfrentar el problema juntos hasta las últimas consecuencias.

Resultado: El problema se resuelve de mejor manera al contar con la aportación de recursos e ideas de los dos. La pareja termina siendo mas fuerte y mas unida para enfrentar el siguiente reto.

CONVIERTIENDO PROBLEMAS EN OPORTUNIDADES DE UNIDAD

1. IDENTIFICAMOS EL PROBLEMA

Antes de determinar causas y culpables, primero ambos tienen que reconocer que hay un problema que tenemos que enfrentar como una unidad. Si solo es un problema para mi esposo(a) también es un problema mío.

Alguien que está solo puede ser atacado y vencido, pero si son dos, se ponen de espaldas con espaldas y vencen; ... Eclesiastés 4:12

2. ORAMOS POR AYUDA Y DIRECCIÓN A DIOS

Luego llámame cuando tengas problemas, y yo te rescataré, y tú me darás la gloria». Salmos 50:15

3. RECONOZCO MI RESPONSABILIDAD EN EL PROBLEMA

Identifico lo que yo hice o dejé de hacer para que apareciera el problema y acepto mi responsabilidad con mi cónyuge.

Los necios se burlan de la culpa, pero los justos la reconocen y buscan la reconciliación. Proverbios 14:9

4. BUSCAMOS SOLUCIÓN EN LO QUE DICE DIOS EN SU PALABRA

Tu palabra es una lámpara que guía mis pies y una luz para mi camino. Salmo 119:105

5. PEDIMOS CONSEJO A EXPERTOS.

No hay ninguna vergüenza en pedir consejo cualquiera que sea el problema matrimonial. Si no hemos dado juntos con una solución al problema, pedimos consejo a expertos en el tema, leemos libros enfocados al problema

Con buenos consejos los planes tienen éxito; no entres en guerra sin consejos sabios. Proverbios 20:18

En común acuerdo escojan al experto al que le van a pedir consejo, eviten que sean familiares cercanos

6. NOS APOYAMOS EL UNO AL OTRO PARA EL TRATAMIENTO DEL PROBLEMA

Si uno cae, el otro puede darle la mano y ayudarlo; pero el que cae y está solo, ese sí que está en problemas. Eclesiastés 4:10

Asignen responsabilidades de acuerdo con las capacidades y talentos de cada uno. Cuando el problema haya sido causado por alguno de los hijos, entonces involúcrenlo también a él/ella en la solución.

7. AGREGAMOS CONTROLES PARA EVITAR QUE EL PROBLEMA VUELVA A RESURGIR.

- Identificamos con sabiduría nuestras vulnerabilidades que fueron utilizadas para que entrara este problema.
Ej. Un problema de crédito causado por falta de contentamiento.

Las decisiones sabias te protegerán; el entendimiento te mantendrá a salvo. Proverbios 2:11

- Desisto del comportamiento que está trayendo problemas para que no se agraven.

Benditos los que tienen temor de hacer lo malo; pero los tontos van directo a graves problemas. Proverbios 28:14

- Nos alejamos de todo aquello que estaba causando el problema.

Rechazaré las ideas perversas y me mantendré alejado de toda clase de mal. Salmos 101:4

¿Cuál es tu tendencia cuando azota un problema a tu matrimonio?, ¿huir, atacar a tu pareja, o atacar al problema juntos?

¿Has abandonado a tu cónyuge cuando más te necesitaba?

¿Cómo puedes ser un mejor apoyo para tu esposo(a) en medio de los problemas que están enfrentando?

TEMA 9: REMOVIENDO LA DISTANCIA QUE NOS SEPARA

Aunque ya hayamos removido todo lo que estaba en medio de nosotros, los daños que estos agentes de división han causado en nuestro matrimonio pueden dejar un enorme distanciamiento entre la pareja, especialmente cuando lo que los dividió fue un pecado. Nuestro pecado crea una separación entre Dios y nosotros, así como entre nosotros y las personas que lastimamos:

Cuando se perdona una falta, el amor florece, pero mantenerla presente separa a los amigos íntimos. Proverbios 17:9

Por un lado, la persona que falló, aunque deje el comportamiento divisorio puede mantenerse alejado por la culpa o la vergüenza. Por otro lado, la persona que recibió la ofensa, aunque haya perdonado puede seguir sensible y la idea de regresar a una completa unidad le cuesta trabajo por no querer volver a ser lastimada de nuevo. Como resultado, la relación no regresa a una verdadera y completa unidad.

REGRESANDO UNA UNIDAD COMPLETA

Afortunadamente, Dios nos muestra el modelo perfecto de reconexión en Su Palabra. De hecho, toda la Biblia es un plan maestro de reconciliación. Dios creó este plan maestro para reconectar al ser humano con Él después del pecado que los separó:

Y todo esto es un regalo de Dios, quien nos trajo de vuelta a sí mismo por medio de Cristo. Y Dios nos ha dado la tarea de reconciliar a la gente con él. Pues Dios estaba en Cristo reconciliando al mundo consigo mismo, no tomando más en cuenta el pecado de la gente. Y nos dio a nosotros este maravilloso mensaje de reconciliación. 2 Corintios 5:18-19

A través de los pasos que tomó Dios podemos aprender a ser agentes de reconciliación para nuestro matrimonio cuando los ofendidos somos nosotros:

1. AMA POR ENCIMA DE LA FALTA

...pero Dios mostró el gran amor que nos tiene al enviar a Cristo a morir por nosotros cuando todavía éramos pecadores. Romanos 5:8

Amar a tu esposo(a) con un amor más grande que sus mismas faltas, no porque se lo merezca, sino porque nosotros ya recibimos ese amor de parte de Dios.

2. MUERE A TU ORGULLO

Jesús tuvo que morir para que pudiera haber perdón. De igual forma para la persona ofendida, perdonar realmente a su esposo(a) va a requerir que muera a sí misma; morir a su deseo de justicia, y sobre todo morir a su orgullo.

Nuestro segundo paso para regresar a la unidad es crucificar a nuestro YO para dar lugar a la restauración.

3. ELIMINA TODA POSIBILIDAD DE COBRAR LAS DEUDAS

...Entonces Dios les dio vida con Cristo al perdonar todos nuestros pecados. Él anuló el acta con los cargos que había contra nosotros y la eliminó clavándola en la cruz. Colosenses 2:13-14

De igual manera nosotros necesitamos clavar las ofensas de nuestro cónyuge a un lado de las nuestras en la cruz y considerar la deuda cancelada.

¿Te atreves a decir de tu esposo(a) lo que Dios dice de ti?:

Ya no me debe nada...

4. TRAE A TU ESPOSO(A) **DE VUELTA** A TI

El amor de Dios no se esperó a que regresáramos a Él, Él vino a nosotros. Dios dejó su posición divina y se humilló a sí mismo tomando nuestra forma, bajó a nuestro nivel, nos miró a los ojos y nos dijo: *“te amo, ya no me debes nada”*. Jesús recorrió la gran distancia que nos separaba de Dios para reconectarnos de nuevo con Él.

LA RESPUESTA ESPERADA QUE COMPLETA LA RECONEXIÓN

Si tú has contribuido a la división de tu matrimonio permitiendo que personas, actitudes, palabras, acciones o problemas se entrometan entre ustedes y estás recibiendo una nueva oportunidad de parte de tu cónyuge, tu reacción es tan importante como la acción que inició tu pareja para la reconexión. La reacción que tú necesitas tener con tu cónyuge es la misma que Dios espera de nosotros ante su amor:

1. **RECONOCER** NUESTRAS FALLAS Y EL DAÑO QUE CAUSARON

Algunas de las frases más difíciles de pronunciar en el matrimonio son: *“Tienes razón, me equivoqué”, “Fue mi culpa”, “Perdóname por no hacerte caso”, “Me siento terrible por el daño que te causé”,* y otras parecidas.

Los que encubren sus pecados no prosperarán, pero si los confiesan y los abandonan, recibirán misericordia. Proverbios 28:13

Encubrir o justificar nuestras fallas tal vez funcione por un tiempo, pero termina creando una división más grande a largo plazo.

2. MOSTRAR VERDADERO **ARREPENTIMIENTO**

Al principio la culpa y el arrepentimiento se parecen mucho porque las mismas palabras salen de nuestra boca: *“lo siento mucho”*. Solo que la culpa lo dice porque ya no se quiere sentir avergonzado por haber sido descubierto o por haber sido el causante del problema, pero el arrepentimiento lo dice porque ya no quiere causar mal. Observa cómo lo dice el siguiente pasaje:

Pues la clase de tristeza que Dios desea que suframos nos aleja del pecado y trae como resultado salvación. No hay que lamentarse por esa clase de tristeza; pero la tristeza del mundo, a la cual le falta arrepentimiento, resulta en muerte espiritual. 2 Corintios 7:10

Arrepentimiento significa dar una media vuelta, darle la espalda o abandonar un comportamiento negativo y darle frente a lo correcto

3. APROVECHAR LA MISERICORDIA RECIBIDA PARA **CAMBIAR**

Las nuevas oportunidades que recibimos de nuestro(a) esposo(a) no son pretextos para volver a cometer los mismos errores, sino estímulos para cambiar. No menosprecies el sacrificio que le costó a Dios y a tu cónyuge para que tú pudieras ser perdonado(a).

¿No te das cuenta de lo bondadoso, tolerante y paciente que es Dios contigo? ¿Acaso eso no significa nada para ti? ¿No ves que la bondad de Dios es para guiarte a que te arrepientas y abandones tu pecado? Romanos 2:4-5

Ni la misericordia de Dios ni la misericordia que nos pueda brindar nuestra pareja cuando fallamos son para ser abusadas sino para ser valoradas.

4. **RESPONDER** AL AMOR CON AMOR

Solamente una persona que ha reconocido la magnitud de sus faltas puede valorar la magnitud del perdón que ha recibido y esto produce naturalmente una respuesta de amor, agradecimiento y lealtad hacia la persona que le perdonó.

»Te digo que sus pecados —que son muchos— han sido perdonados, por eso ella me demostró tanto amor; pero una persona a quien se le perdona poco demuestra poco amor. Lucas 7:47

¿Cuántas veces te han perdonado inclusive las mismas faltas una y otra vez? ¿Cómo has respondido a ese amor y paciencia?

¿Le has agradecido a Dios y a tu esposo(a) por todas las oportunidades que te han dado?

1. Haz una lista de aquellas cosas que necesitas perdonar de tu cónyuge y entrégaselas a Dios para nunca más volver a cobrarlas.
2. Haz una lista de aquellas cosas que nos has querido cambiar y que han producido daño a tu matrimonio. Habla con tu esposo(a) y pídele perdón por tu necesidad.
3. Establece un plan de trabajo para producir cambios reales

TEMA 10: FUNDIDOS EN UN SOLO SER Parte 1

Esto explica por qué el hombre deja a su padre y a su madre, y se une a su esposa, y los dos se convierten en uno solo. Génesis 2:24

Con la ayuda de Dios y de su Palabra, ya hemos identificado y removido de en medio aquellos agentes de división que habían estado separándonos, también, a través del perdón y el arrepentimiento eliminamos el espacio vacío que pudo haber quedado. **¡Ahora es tiempo de funcionar como uno solo y llevar esa unidad a un constante crecimiento!**

Es en la unidad completa donde el matrimonio encuentra su verdadera plenitud.

UNIDAD COMPLETA

Unir dos seres humanos en uno solo implica fundir todos los aspectos de sus vidas, empezando por su vida espiritual, y pasando por los sueños, las metas, los sentimientos, las emociones, la economía, las ideas, y por supuesto sus cuerpos. A continuación, presentamos algunas estrategias para lograr esa unidad en las distintas áreas:

1. UNIDAD ESPIRITUAL

Para lograr una completa unidad espiritual hay que compartir diariamente los aspectos más importantes de nuestra fe:

OREN JUNTOS

» También les digo lo siguiente: si dos de ustedes se ponen de acuerdo aquí en la tierra con respecto a cualquier cosa que pidan, mi Padre que está en el cielo la hará. Pues donde se reúnen dos o tres en mi nombre, yo estoy allí entre ellos. Mateo 18:19-20

en ti está nuestra esperanza. Salmos 33:22

Confíense los pecados unos a otros y oren los unos por los otros, para que sean sanados. La oración ferviente de una persona justa tiene mucho poder y da resultados maravillosos. Santiago 5:16

LEAN LA BIBLIA DIARIAMENTE Y COMPARTAN LO QUE DIOS LES ESTÁ HABLANDO

Muchas personas desgastan sus vidas y sus matrimonios tratando de cambiar a su esposo(a) mientras que invierten muy poco tiempo y esfuerzo en trabajar en sí mismos.

Toda la Escritura es inspirada por Dios y es útil para enseñarnos lo que es verdad y para hacernos ver lo que está mal en nuestra vida. Nos corrige cuando estamos equivocados y nos enseña a hacer lo correcto. Dios la usa para preparar y capacitar a su pueblo para que haga toda buena obra. 2 Timoteo 3:16-17

ADOREN JUNTOS

Sean llenos del Espíritu Santo cantando salmos e himnos y canciones espirituales entre ustedes, y haciendo música al Señor en el corazón. Efesios 5:18-19

PARTICIPEN ACTIVAMENTE DE UNA COMUNIDAD DE FE

El participar juntos de manera activa dentro de la iglesia aporta grandes beneficios a nuestra unidad como matrimonio. Escuchamos el mismo mensaje y podemos compartirlo y apoyarnos mutuamente a crecer en esa área. Pasamos tiempo juntos, colaboramos en algún área de la iglesia, podemos contar con otros matrimonios que nos apoyen en tiempo de necesidad, podemos apoyar a otros matrimonios de menor experiencia. Nuestros hijos también reciben enseñanza y apoyo. La iglesia es una gran comunidad donde crecemos juntos.

COMPROMÉTANSE JUNTOS EN UN ÁREA DE SERVICIO

Parte vital de nuestra vida espiritual es servir a otros. El servir te lleva a quitar los ojos de ti y de lo que te falta y poner los ojos en las necesidades de otras personas. Esto combate directamente ese egoísmo que es el principal precursor de conflictos matrimoniales.

Los matrimonios que sirven juntos a Dios, ya sea dentro o fuera de la Iglesia pueden experimentar los siguientes beneficios.

1. Disfrutan más **tiempo** juntos.
2. Ponen en **perspectiva** los problemas que viven al ayudar a personas con problemas mayores
3. Pueden **admirar** cómo su cónyuge brilla con todos los dones que Dios le ha dado al ponerlos en acción al servicio de los demás.
4. Son **motivados** a prepararse y orar juntos.

2. UNIDAD EMOCIONAL

En ese tiempo el Hombre y la Mujer estaban desnudos, pero no sentían vergüenza. Génesis 2:24

Si bien se refiere a la desnudez física, la desnudez tiene que ver con exponernos como somos, hacernos vulnerables. Antes de que entrara el pecado a la humanidad, el primer matrimonio vivía en una completa intimidad; pero hoy en día hay muchos esposos y esposas con vergüenza de desnudarse emocionalmente delante de su cónyuge por miedo a ser juzgados, rechazados o ridiculizados; pero un matrimonio **Indivisible** es un matrimonio donde existe plena confianza de exponerse emocionalmente y encontrar completa atención, aceptación, respeto, comprensión y lealtad.

PARA LOS ESPOSOS:

Para estimular esa conexión emocional con tu esposa debes apartar tiempos diariamente donde tú y ella puedan tener conversaciones a solas, sin distracciones de hijos o de aparatos electrónicos. Asegúrate de generar un ambiente seguro donde ella pueda sentirse libre de expresar sus emociones sin que tú minimices o te burles de su forma de sentir. Escucha con atención sus emociones y valida sus sentimientos, aunque tú no sientas lo mismo.

Para mantenerte conectado emocionalmente con tu esposa, no debes olvidar lo que hacías cuando estabas en proceso de conquistarla. Dile constantemente cuánto la amas, déjale mensajes escritos, llega a casa con un detalle inesperado, hazla sentir valorada. Ten citas románticas con ella.

Por último, fundirte con tu esposa a nivel emocional va a requerir que tú le hagas partícipe a ella de las conversaciones que estás teniendo en tu interior, compártele esos sentimientos que nadie más conoce de ti, no porque lo necesites, sino para que ella se sienta unida a ti cuando lo haces, en vez de sentirse aislada.

PARA LAS ESPOSAS:

Para llegar al corazón de tu esposo tienes que entender lo que lo hace funcionar: La Honra. Cuando un hombre se siente honrado por su esposa, es más fácil que sienta la seguridad de compartir un sentimiento sin comprometer su honra o su posición de autoridad. Existen muchas formas de hacer sentir honrado a tu esposo. Desde una comida deliciosa, hasta la manera en que lo tratas delante de sus amigos y familiares, así como la forma en la que lo levantas cuando falla; pero, sin duda, el acto de honra más grande que una esposa puede hacer por su esposo es entregarse físicamente a él. Es inmediatamente después de la intimidad sexual, donde usualmente el hombre baja las defensas emocionales y queda con el corazón expuesto a la esposa que lo honró de esa manera. Es la estrategia que las espías han usado desde siempre. La honra es la llave al corazón de tu esposo.

UNA ESTRATEGIA PARA LA UNIDAD EMOCIONAL

1. Un tiempo diario para conectar emocionalmente
2. Una cita de pareja semanal
3. Un escape trimestral de un día para otro.
4. Unas vacaciones anuales solos.

TEMA 11: FUNDIDOS EN UN SOLO SER Parte 2

3. UNIDAD DE PENSAMIENTOS

Una de las cosas que más perjudican a los matrimonios es la falta de una comunicación apropiada. Compartir nuestros pensamientos es esencial para funcionar en unidad.

Entonces, háganme verdaderamente feliz poniéndose de acuerdo de todo corazón entre ustedes, amándose unos a otros y trabajando juntos con un mismo pensamiento y un mismo propósito. Filipenses 2:2

El estar unidos en pensamientos, no significa que ambos piensan automáticamente lo mismo. De hecho, una de las mayores ventajas del matrimonio es que *dos cabezas piensan mejor que una*. En cambio, el estar unidos en pensamiento significa **trabajar** con el fin de llegar a una misma forma de pensar, a veces la del esposo, a veces la de la esposa, a veces una combinación de ambas, y a veces una tercera forma de pensar que ninguno de los dos había considerado.

Unidad de pensamientos es lo que los va a llevar a vivir sus metas como pareja:

*Pero el Señor descendió para ver la ciudad y la torre que estaban construyendo, y dijo: «¡Miren! La gente está **unida**, y todos hablan **el mismo idioma**. Después de esto, **¡nada de lo que se propongan hacer les será imposible!** Génesis 11:5-6*

Para llegar a la unidad de pensamientos, el secreto es dedicar espacios de tiempo libres de interrupciones (tv, hijos, teléfonos, etc.). Es necesario que ambos esposos se sientan libres de expresar sus pensamientos sin interrupciones, burlas, críticas o posturas defensivas.

DIARIAMENTE

Al inicio de cada día tomen 10 minutos para ponerse de acuerdo y compartir expectativas y planes para el día, como, por ejemplo: repartir responsabilidades, compartir agenda, entre otras cosas. Y al final del día tomen de 15 a 20 minutos para retroalimentación: ¿qué salió bien?, ¿qué salió mal?, ¿qué cosas inesperadas surgieron?, ¿qué situaciones enfrentaron con los niños o en la casa? Y lo más importante: ¿cuál es el nuevo plan de acción?

SEMANALMENTE

Además de las mini juntas diarias, también es necesario tener “juntas operativas” de mayor duración para discutir algún área en específico a profundidad. Dentro de los temas que conciernen a todo matrimonio se encuentran:

- DECISIONES ECONÓMICAS: compras, ahorros, presupuesto familiar, etc.
- HIJOS: disciplina, educación, actividades extracurriculares, etc.
- FAMILIA EXTENDIDA: relación con padres y hermanos, situaciones que requieren ayudarles, involucramiento excesivo de los padres de la pareja, etc.
- METAS A MEDIANO Y LARGO PLAZO: cambio de casa, viajes, etc.
- INTIMIDAD SEXUAL: problemas en la intimidad, áreas de oportunidad de mejorar, etc.
- MANEJO DEL TIEMPO: regular actividades diarias y semanales de manera que no estresen a la familia o provoquen descuido del matrimonio o de los hijos.
- TRABAJO Y PROFESIONES: cambios y decisiones laborales y profesionales, cursos, etc.

- AMISTADES Y HOBBIES: tal vez ocupen hablar sobre alguna actividad que está tomando mucho tiempo o alguna amistad que está siendo de mala influencia.
- NECESIDADES DEL HOGAR: tareas domésticas, mantenimiento, adquisiciones, etc.
- CUESTIONES DE FE. actividades de la Iglesia, ministerios, etc.

4. UNIDAD FÍSICA

Bebe el agua de tu propio pozo; comparte tu amor únicamente con tu esposa. ¿Para qué derramar por las calles el agua de tus manantiales teniendo sexo con cualquiera? Deben reservarla solo para los dos; jamás la compartan con desconocidos. Que tu esposa sea una fuente de bendición para ti. Alégrate con la esposa de tu juventud. Es una cierva amorosa, una gacela llena de gracia. Que sus pechos te satisfagan siempre. Que siempre seas cautivado por su amor. Proverbios 5:15-19

PASOS PARA UNA MAYOR UNIDAD FÍSICA

1. No la limiten al acto sexual

A pesar de lo que se pudiera pensar, la unidad física, es sin duda una de las más complicadas de llevar a plenitud, quizás en parte porque muchos matrimonios reducen la unidad física al mero acto sexual, cuando el acto sexual debería ser la dulce conclusión de un estilo de vida de unidad espiritual, emocional, mental y física y no un evento aislado.

Algunas actividades que estimulan la unidad física son:

- Bañarse Juntos.
- Besarse constantemente.
- Dormir con poca ropa uno junto al otro.
- Ejercitarse juntos.
- Hacerse un masaje el uno al otro.
- Caminar tomados de la mano.
- Ver una película abrazados, etc.

2. No permitan que pase mucho tiempo sin intimidad.

Algunas personas minimizan la importancia que tienen las relaciones sexuales en el matrimonio simplemente porque no sienten el deseo de tenerlas; pero las relaciones sexuales producen una conexión en el matrimonio que es difícilmente sustituible.

No se priven el uno al otro de tener relaciones sexuales, a menos que los dos estén de acuerdo en abstenerse de la intimidad sexual por un tiempo limitado para entregarse más de lleno a la oración. Después deberán volverse a juntar, a fin de que Satanás no pueda tentarlos por la falta de control propio. 1 Corintios 7:5

La intimidad sexual plena blinda al matrimonio contra la infidelidad

3. Enfóquense en satisfacer las necesidades uno del otro.

El esposo debe satisfacer las necesidades sexuales de su esposa, y la esposa debe satisfacer las necesidades sexuales de su marido. 1 Corintios 7:3

4. Rompan la rutina, provoquen eventos sexuales emocionantes.

Que tus besos sean tan apasionantes como el mejor de los vinos... Cantares 7:9

Un matrimonio **Indivisible** desarrolla una intimidad sexual embriagante

5. Mantengan su intimidad sexual **pura**.

No tengan nada que ver con la inmoralidad sexual, la impureza, las bajas pasiones y los malos deseos. Colosenses 3:5

No involucres a terceros en tu relación sexual, ya sea en forma física o con pornografía. Tampoco aquellas prácticas que denigren a tu pareja o la lastimen.

UNIDAD REQUIERE INTENCIONALIDAD

Como lo viste en este capítulo, un matrimonio unido requiere más que buenos deseos. Requiere esfuerzo, requiere inversión, requiere *ser intencionales*.

Hagan todo lo posible por mantenerse unidos en el Espíritu y enlazados mediante la paz. Efesios 4:3

¿En cuales áreas de su matrimonio necesitan mayor unidad?

¿Qué pueden hacer como matrimonio para crecer en unidad en esas áreas?

¿Cuáles crees que sean los retos más grandes que enfrentan como matrimonio para estar más unidos?

¿Qué puedes hacer tú para aportar a una mayor unidad con tu esposo(a)?

Si tú y tu pareja han terminado de impartir el curso para grupos de matrimonios de INDIVISIBLES antes que nada queremos darte las gracias por ayudarnos a difundir los principios de la Biblia para matrimonios a más familias. Pero queremos animarte a que no se detengan aquí. Existen varias formas de darle continuidad a los matrimonios que Dios les permitió alcanzar:

1. Con la autorización de sus Pastores, conviertan su grupo de matrimonios en un grupo de discipulado, o sea, llévenlos de la mano en iniciar y fundamentar su caminar con Dios. Pregunten a sus Pastores sobre algún material oficial de su iglesia para este propósito.
2. Inicien otro ciclo del curso de matrimonios de INDIVISIBLES, animen a las parejas del grupo anterior a ser parte, pero ahora invitando a sus amigos y familiares a tomar este nuevo curso.
3. Motiven a las parejas que no lo están haciendo a involucrarse en otras reuniones y actividades de la Iglesia.
4. Si algunas de las parejas que ya tomaron el curso y se están discipulado se ven en condiciones relaciones y espirituales suficientes para hacerlo, invítenlas a abrir su propio grupo de matrimonios. De esa manera no solamente se pueden impactar a más matrimonios, sino que más personas tendrán la oportunidad de llegar a ser alcanzadas y discipuladas.