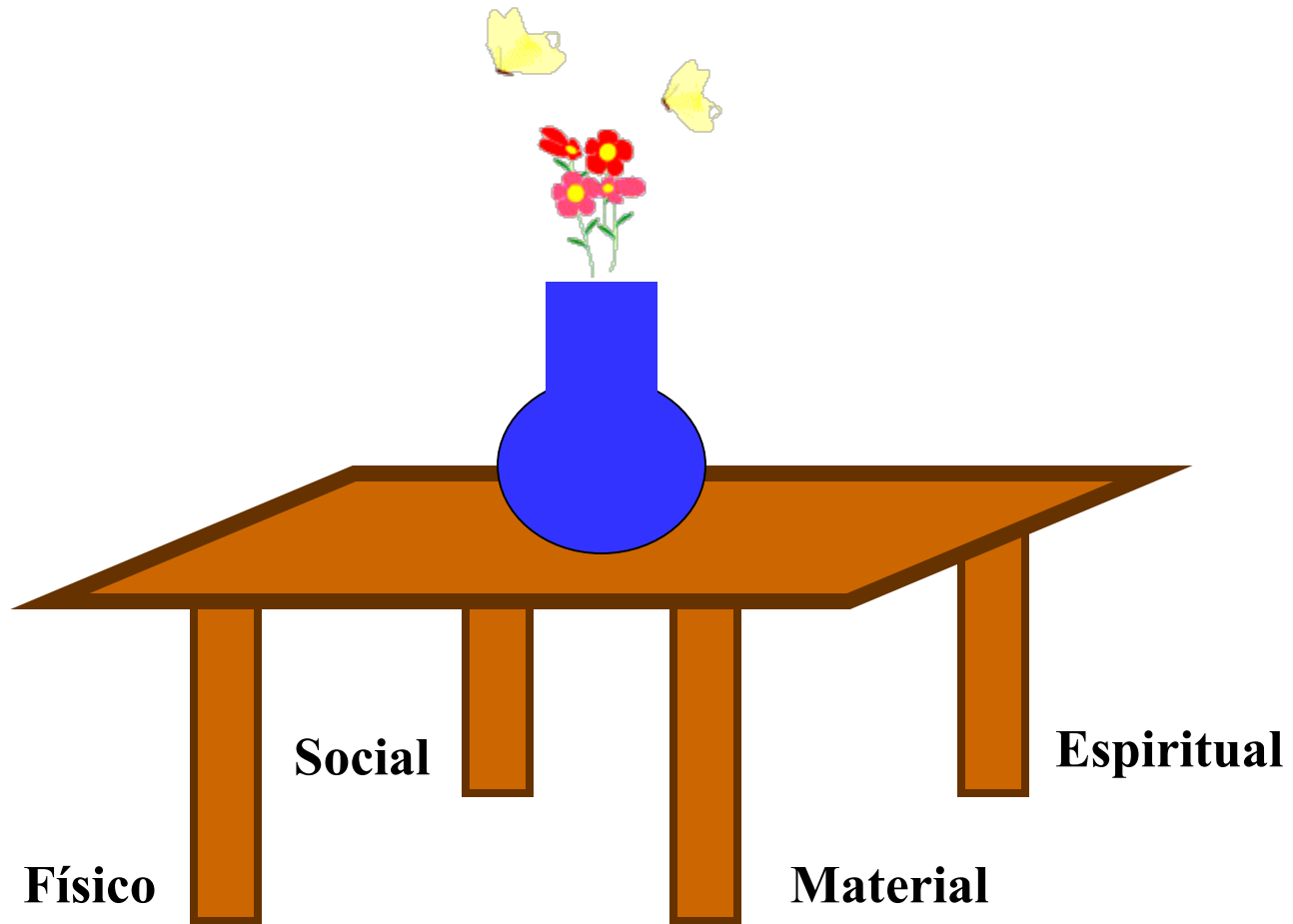


Charlas Matrimoniales





**Compararemos el matrimonio
a una mesa de cuatro patas**

Cada pata representa un área de la vida de la relación:

1. Social: este aspecto se refiere a la relación de la pareja con el entorno; con la familia, los amigos, etc.. Debe mantenerse una adecuada comunicación con las personas que rodean la relación, ni demasiado abierta, ni muy cerrada. Cada cónyuge debe entender que el otro necesita su espacio para compartir con su familia y amigos, pero este derecho no debe convertirse en libertinaje y en una excusa para no dar a la familia el debido tiempo y consideración.

2. Física: se refiere al aspecto sexual de la relación. El principio básico de las relaciones de la pareja en el aspecto sexual dice relación con el deseo de agradar al otro, o a la otra. Leer 1ª Corintios 7:2-6. Como las otras áreas, ésta también debe ser muy bien cuidada, y no exagerada ni subestimada.

3. Material: o económica. Esta área trata de la economía del hogar. Una pareja responsable cuidará adecuadamente de las finanzas. Un buen cristiano es un buen administrador, que logra que el dinero que tiene, sea poco o mucho, alcance para suplir todas las necesidades de la familia; dejando de lado todo lujo, vicio, o derroche, podrá lograr este propósito. No debe olvidarse que también la obra de Dios se sustenta con los diezmos y ofrendas de los creyentes. Tampoco debe olvidarse que un énfasis exagerado en el aspecto económico es perjudicial, y que el respeto y el amor no dependen de si se tiene o no trabajo y de cuánto se gane. Leer 1ª Timoteo 6:8-11.

4. Espiritual: el área espiritual es tal vez una de las más descuidadas en la vida de pareja. Se refiere al lugar que debe ocupar Dios en la relación. No está de más decir que debe ser el primer lugar, y que las cuestiones espirituales deben estar presentes en el quehacer cotidiano de la pareja. Prácticas como la oración juntos, la lectura de la Biblia, la asistencia a una iglesia, la educación de los hijos bajo los principios del evangelio, ayudarán a una sana espiritualidad. Los valores cristianos creemos que son los mejores y las virtudes cristianas como el amor, la paz, la fe, la caridad, deben ser metas a alcanzar por la pareja.

Pero también lo compararemos a las 4 estaciones

Haga clic sobre la palabra

Otoño



Primavera



Invierno



Verano



Avance después de haber examinado todos los vínculos.

Otoño



Emociones

Temor, tristeza, abatimiento, recelo, desánimo, resentimiento, sentimientos de no ser apreciado.

Actitudes

Preocupación, inseguridad, culpa.

Clima de la relación

Separación, distanciamiento. Hay un sentimiento de separación. Uno o ambos cónyuges comienzan a sentirse desatendidos. Parece que están apartados emocionalmente, y cada uno tiende a culpar al otro.



Invierno



Emociones

Dolor, enojo, desaliento, soledad, sentimientos de rechazo.

Actitudes

Negativismo, desaliento, frustración, desesperación.

Clima de la relación

Alejamiento, frío, dureza, amargura. Las conversaciones se vuelven discusiones o los cónyuges se retrotraen al silencio. No hay sentido de proximidad. El matrimonio es como dos personas que viven en iglúes separados.



Primavera



Emociones

Entusiasmo, gozo, esperanza.

Actitudes

Anticipación, optimismo, gratitud, amor, confianza.

Clima de la relación

Vital, tierno, franco, amoroso. La primavera es un tiempo de nuevos comienzos. Las flores brotan. Las corrientes de comunicación fluyen. Hay un sentimiento de entusiasmo en cuanto a la vida juntos. Las parejas hacen planes. Tienen grandes esperanzas acerca del futuro.



Verano



Emociones

Felicidad, satisfacción. Logros, unión.

Actitudes









Anticipación, optimismo, gratitud, amor, confianza.

Clima de la relación

Cómodo, unido, de apoyo, de comprensión. En el verano del matrimonio, se han realizado los sueños de la primavera. Las parejas disfrutan de mucha satisfacción por sus logros. Resuelven los conflictos de forma positiva. El esposo y la esposa tienen un sentimiento cada vez mayor de unidad.



Ocho estrategias para mejorar las estaciones de su matrimonio

6. Trate con los errores del pasado. 
7. Escoja una actitud de ganador. 
8. Aprenda a hablar el lenguaje de amor de su cónyuge. 
9. Desarrolle el maravilloso poder de escuchar con empatía. 
10. Descubra el gozo de ayudar a su cónyuge a tener éxito. 
11. Sáquele el mejor partido posible a sus diferencias. 
12. Implemente el poder de la influencia positiva. 
8. ¿.....? (La mayor de todas las estrategias). 

1.- Trate con los errores del pasado

Todas las parejas arrastran situaciones del pasado; heridas, rencores, pecados, que tarde o temprano interfieren en la relación. Los matrimonios que se encuentran en el otoño o invierno deberán pasar más tiempo identificando y procesando sus errores pasados.

Tratar con errores pasados implica tres pasos:

- 1º- Identificar los errores pasados.
- 2º- Confesión y arrepentimiento.
- 3º- Perdón.



2.- Escoja una actitud de ganador

La mayoría de los atletas estarían de acuerdo en que ganar es 90% actitud y 10% trabajo duro. Si eso es cierto en el mundo de los deportes, por cierto que también lo es en el de las relaciones.

Los matrimonios en verano y primavera se crean y se mantienen por actitudes positivas.

Los matrimonios en otoño e invierno se caracterizan por actitudes negativas.

Lo que pensamos ejerce gran influencia en lo que hacemos. A su vez, nuestras acciones ejercen gran influencia en nuestras emociones. Esta conexión entre la actitud y las acciones abre la puerta a la esperanza para todas las parejas. Si podemos cambiar nuestra forma de pensar, podemos cambiar la estación de nuestro matrimonio.

Las diversas circunstancias de la vida son neutrales, simples situaciones inertes. Por lo tanto, no es lo que nos sucede a nosotros sino cómo lo interpretamos (nuestra actitud) lo que hace la diferencia entre el éxito y el fracaso.

Cómo romper el ciclo de la negatividad:

- Reconozca su forma de pensar negativa.
- Identifique y haga una lista de las cualidades positivas de su cónyuge.
- Aprenda a enfocarse en las cualidades positivas de su cónyuge.
- Pídale a Dios que le dé una perspectiva bíblica de su cónyuge.
- Exprese su apreciación de su cónyuge en forma verbal.



3.- Aprenda a hablar el lenguaje de amor de su cónyuge

Además del lenguaje verbal, que ya conocemos, existe un lenguaje gestual. También nos comunicamos a través de nuestras actitudes, gestos, comentarios. Aprender a interpretar este lenguaje es una tarea a la que diligentemente debe dedicarse todo cónyuge.

Hay básicamente 5 formas de expresar amor emocionalmente. Cada persona tiene un lenguaje amoroso principal que debemos aprender a hablar si queremos que esa persona se sienta amada.

- 1°- Palabras de aprobación.
- 2°- Actos de servicio.
- 3°- Recibir regalos.
- 4°- Tiempo de dedicación a la persona.
- 5°- Contacto físico.



4.- Desarrolle el maravilloso poder de escuchar con empatía

Para la mayoría de nosotros, escuchar con empatía requiere un cambio significativo de actitud. Debemos cambiar de escuchar *con egoísmo* (ver la conversación a través de nuestros propios ojos) a escuchar *con empatía* (verla a través de los ojos de nuestro cónyuge). Significa ponerse en el lugar del otro, qué es lo que quiere decir. Más allá de sus pensamientos, opiniones y deseos, se trata de entender los sentimientos que hay detrás de sus palabras.

Las cuatro claves para escuchar con empatía:

- Escuche con una actitud de comprensión, no de juicio.
- No emita juicio acerca de las ideas de su cónyuge.
- Dígale palabras de aprobación a su cónyuge, aun cuando no concuerde con sus ideas.
- Comparta sus propias ideas sólo cuando su cónyuge se sienta comprendido.



5.- Descubra el gozo de ayudar a su cónyuge a tener éxito

No entendamos éxito solamente en el sentido del mundo, es decir, alcanzar metas económicas y materiales. También es éxito, y tal vez más importante que el concepto anterior, alcanzar metas espirituales, personales, familiares.

La obtención de reconocimiento y honor, el dedicarse a servir al Señor y a la iglesia, el sentirse realizado como persona en lo que se hace, son propósitos nobles en cuya consecución puede y debe ayudar el cónyuge. Esta actitud de ayudar al otro o a la otra resultará en una verdadera fuente de bendiciones para ambos en el matrimonio.

Tres preguntas sencillas para ayudar a su cónyuge a tener éxito:

- 1°- ¿Qué puedo hacer para ayudarte?
- 2°- ¿Cómo puedo hacer que tu vida sea más fácil?
- 3°- ¿Cómo puedo ser un esposo o esposa mejor?

Cuatro maneras prácticas de ayudar a que su cónyuge tenga éxito:

- 1°- Ofrecer palabras de aliento.
- 2°- Realizar acciones que muestren apoyo.
- 3°- Proveer apoyo emocional.
- 4°- Expresar respeto por su cónyuge.



6.- Sáquele el mejor partido posible a sus diferencias

Cuando el matrimonio se encuentra en otoño, nuestras diferencias comienzan a verse más grandes; en el invierno, se presentan como paredes de hielo que nos dividen. En el plan de Dios, nuestras diferencias nunca tuvieron la intención de dividirnos. En verdad, Dios es el Autor de la diversidad. Cuando Dios instituyó al matrimonio como una unión única de dos individuos, sabía que estaba creando unidad en nuestra diversidad. Salga a caminar con su cónyuge y descubrirá que camina a un ritmo y con un paso diferente. Siéntese a descansar y notará que los dos se sientan en forma diferente. Pónganse a conversar y descubrirán que sus pensamientos son muy distintos. Decidan realizar una tarea como cortar el césped, pasar la aspiradora a la alfombra, cocinar, o cambiar un pañal, y verá que cada uno tiene una forma diferente de realizar dicha tarea. Aun nuestras personalidades son distintas. Uno puede ser optimista, mientras que el otro es pesimista. Uno es callado, el otro hablador. Uno es lógico y metódico, el otro intuitivo.

Uno es organizado, mientras que el otro se pasa la mitad de la vida buscando las llaves.

Las diferencias no son, pues, obstáculos en el matrimonio, sino muchas veces actitudes que pueden enriquecer la relación y que deben ser aceptadas como partes de ella.

Cinco pasos para sacarle el mejor partido posible a sus diferencias:

- 1°- Identifique sus diferencias.
- 2°- Busque los puntos fuertes en sus diferencias.
- 3°- Aprenda de sus diferencias.
- 4°- Reemplace la condenación con la afirmación.
- 5°- Descubra un plan para sacarle el mejor partido posible a sus diferencias.



7.- Implemente el poder de la influencia positiva

Si su matrimonio se encuentra en invierno o en otoño, es probable que esté leyendo estos apuntes solo o sola. Usted desearía que su cónyuge los leyera y que estuviera dispuesto (a) a implementar las estrategias que llevarían a su matrimonio hacia la primavera y el verano. Pero basándose en experiencias pasadas y en su situación actual, tiene muy poca esperanza de que lo haga.

Esta estrategia es para quienes están dispuestos (as) a trabajar en su matrimonio pero que encuentran muy poco apoyo de sus cónyuges. Aunque estos esposos y esposas esperan con sinceridad que las cosas mejoren, muchos de ellos creen que ya han hecho todo lo posible para arreglar las cosas. Finalmente se llega al desaliento, y a la frustración. Es cierto que usted no puede cambiar a su cónyuge, pero también lo es que usted puede ejercer y ejerce influencia en su cónyuge todos los días. Debido a que somos individuos y a que tenemos libre albedrío, nadie puede forzarnos a cambiar nuestros pensamientos o nuestro comportamiento.

Por otro lado, dado que también somos criaturas sociales, somos influenciados por todas las personas con las cuales nos relacionamos. Todo lo que usted diga o haga, o no diga o no haga, ejerce influencia para bien o para mal en su cónyuge. Sus palabras y comportamiento pueden causar en su cónyuge dolor, herida y desaliento profundos (como los helados vientos del invierno), o pueden ser el bálsamo que influencia poderosamente a su cónyuge en la dirección de un cambio positivo (como las cálidas brisas del verano).



**8.- Como debe hacerlo con todas
las áreas de su vida,
ponga su matrimonio en las manos de Dios**
Mateo 7:7-11

**“Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá.
Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla;
y al que llama, se le abrirá.**

**¿Qué hombre hay de vosotros, que si su hijo le pide pan,
le dará una piedra?**

¿O si le pide un pescado, le dará una serpiente?

**Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas
a vuestros hijos,**

**¿cuánto más vuestro Padre que está en los cielos
dará buenas cosas a los que le pidan?”**



Ustedes no son...


- Ustedes no son bueyes, pero pueden aprender algo de ellos. Cuando están enyugados, si uno quiere ir en una dirección, y el otro en otra, las cosas no van a andar bien. Pero si los dos tienen una meta común, y empujan de mutuo acuerdo hacia ella, tienen la posibilidad de avanzar.
- Ustedes no son espinas, pero pueden aprender algo de ellas. Cuando se desalientan por no ver en ellas más que sequedad y dolor, recuerdan que están destinadas a defender una causa superior, cual es la belleza de una flor.
- Ustedes no son rosas, pero pueden aprender algo de ellas. Cuando la contemplación de sus colores y su hermosura comienzan a llenarles de vanidad, recuerdan que tales logros no son sino el fruto del trabajo anónimo de las raíces, el sol y la lluvia.
- Ustedes no son ángeles, pero pueden aprender algo de ellos. Cuando se llenan de gozo por descubrir que pueden remontarse a alturas inimaginadas, recuerdan que tal don no es sino para adorar a Dios.





Conclusiones





Estrategia N° 1: Trate con los errores del pasado

Esta estrategia lo desafía a tratar sus errores (pecados, ofensas, etc.), del pasado.

Los errores solos no destruirán su matrimonio, pero los errores no confesados y no perdonados sí lo harán.

Pregúntese:

¿Cuáles de mis errores han ocasionado un deterioro en mi relación conyugal?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?



Estrategia N° 2: Escoja una actitud de ganador

Le recuerda que a menudo la *actitud* hace la diferencia entre el invierno, la primavera, el verano o el otoño.

Una actitud negativa y crítica lo empuja hacia la frialdad del invierno; mientras que una positiva (que busca lo mejor en su cónyuge y lo apoya), lleva a la calidez de la primavera y el verano.

Pregúntese:

¿Soy demasiado negativo (a) frente a las adversidades?

¿Soy demasiado crítico respecto de los errores y defectos de mi esposo (a)?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?





Estrategia N° 3:
**Aprenda a hablar el lenguaje de amor
de su cónyuge.**

Lo alienta a descubrir y hablar el lenguaje de amor principal de su cónyuge. Todos tenemos una necesidad emocional profunda de sentirnos amados. Cuando usted suple esa necesidad en su cónyuge, puede crear el clima propicio en el cual comienzan a nacer las flores de la primavera.

Pregúntese:

¿Tengo la sensibilidad suficiente para entender el lenguaje de amor de mi cónyuge?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?



Estrategia N° 4:

Desarrolle el poder de escuchar con empatía.

Le da las herramientas necesarias para desarrollar el arte de escuchar con empatía. Cuando su cónyuge está hablando, lo más poderoso que usted puede hacer es escucharlo. Sólo cuando escucha con empatía llegará a entender los pensamientos, sentimientos y deseos de su cónyuge. La comprensión lleva a un florecimiento de la intimidad.

Pregúntese:

¿Tengo la capacidad de escuchar, y no sólo fingir, sino realmente sentir interés en lo que me dice mi cónyuge?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?



Estrategia N° 5:

Descubra el gozo de ayudar a su cónyuge a tener éxito.

Pocos logros en la vida son más satisfactorios o tienen resultados mayores que ayudar a su cónyuge a descubrir los propósitos para los cuales Dios lo ha creado a él o a ella.

Pregúntese:

¿Me interesa el desarrollo social, físico, material y espiritual de mi cónyuge, o soy demasiado egoísta para pensar en eso?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?



Estrategia N° 6:
**Sáquele el mejor partido posible
a sus diferencias.**

**Dios hizo a los hombres y mujeres diferentes con un propósito:
*la complementación.***

**Cuando aprenda a convertir sus diferencias en puntos fuertes,
usted y su cónyuge comenzarán a entrar en las estaciones más cálidas.**

Pregúntese:

¿Valoro a mi cónyuge, incluso en aquello en que no es igual a mi?

**¿Creo que nuestras diferencias pueden ser un motivo de unión,
y no de separación?**

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?

Estrategia N° 7:

Implemente el poder de la influencia positiva.

No siempre los dos estarán dispuestos a tratar cambios que signifiquen una mejora, sea por una cuestión de orgullo, de temor, de indiferencia. Son necesarias dos personas para comenzar una discusión, pero sólo una para terminarla.

Usted tiene el poder, dado por Dios, de influenciar positivamente en la vida de su cónyuge.

Pregúntese:

¿Estoy consciente del poder de mi influencia en las personas?

¿Me esfuerzo en sacar lo mejor de mi ante él o ella?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?



Estrategia N° 8:

Ponga su matrimonio en las manos de Dios.

Esta estrategia nos invita a entregarnos en las manos de Aquel que tiene el poder y el amor necesarios para ayudarnos a sacar adelante nuestra relación.

Dios es el mejor consejero. Dios es el mejor amigo. Dios es el mejor psicólogo. Dios debe ser el primero en todo en nosotros.

Pregúntese:

¿Es mi fe práctica, de manera que me permite poner mi vida y todas sus situaciones en las manos de Dios?

¿Estoy preparado para la respuesta que dará a esta pregunta mi esposo (a)?



Cantares 8:6-7

**“Ponme como un sello sobre tu corazón,
como una marca sobre tu brazo:
porque fuerte es como la muerte el amor;
duro como el sepulcro el celo:
sus brasas, brasas de fuego, fuerte llama.
Las muchas aguas no podrán apagar el amor,
ni lo ahogarán los ríos...”**





*Que el Señor
les bendiga.*