

El amor conyugal. Vivir en la misericordia sin perder la paz

Lo propio de Dios es su amor y su misericordia. Por lo tanto, queremos vivir el amor conyugal en la misericordia sin perder la paz.

Para eso necesitamos ir purificando las intenciones de nuestro corazón.

Todo lo que yo hago, ¿lo hago por amor a Dios o por buscarme a mí mismo? ¿Busco que me agradezcan? ¿Qué me reconozcan? ¿Busco el primer lugar?

El amor es paciente, sí, pero ¿hasta dónde?

Es servicial, pero ¿cómo?

Vamos a ver estos conceptos de acuerdo al plan de Dios y desde su Palabra.

«El Hijo del hombre no ha venido a ser servido, sino a servir y a dar su vida como rescate por muchos». Mt 20, 28

Entonces ¿eso se traduce en dejar que el esposo te golpee, tome y se vaya con otras mujeres?

Si esa mujer lo hace por amor a Cristo, ¿está bien?

¿Qué pasa si sus hijas están viendo eso? ¿Está procurando un bien o un mal mayor? Un mal mayor. Porque van a volverse alcohólicas, o van a buscar un hombre que las golpee, etc.

¿Jesús qué quiere de nosotros? ¿Cuánto soportó Cristo? Todo. Y el amor todo lo soporta (cfr. 1ª Cor 13, 7).

Sin embargo, siempre debo preguntarme ¿cuál es la voluntad de Dios para mí en este momento?

Hay muchas santas, vírgenes y mártires. Ellas prefirieron que las mataran a que les quitaran la virginidad.

Siguen matando a muchos cristianos en Oriente. ¿Está bien que se mantengan fieles a su fe? Sí.

Entonces tengo que clarificar las intenciones de mi corazón y reconocer si lo que hago, lo hago por amor a Cristo y por darle gloria, o lo hago por miedo, por huir, por no querer tomar responsabilidad, etc.

¿Cuándo crece sana una persona? Cuando tiene amor incondicional. ¿Qué es amor incondicional? Así como eres, así te amo y te acepto.

No importan las calificaciones, o si recogiste tu cuarto, yo te amo.

El amor, los besos, los abrazos, la escucha, la compañía, los buenos modales, no se condicionan.

Pero una mala conducta, ¿se aplaude? No.

¿Qué pasa si recibo a mi hijo drogadicto? ¿Le estoy haciendo un bien o le estoy haciendo un mal? ¿Por qué podría estar haciéndole un mal? Porque no lo dejo madurar, porque no le permito que asuma las consecuencias de sus decisiones.

Él ensucia y yo soy la que limpia. ¿Por qué? Porque el amor es servicial. No puede ser. Porque en conciencia sabemos que le estamos haciendo un daño. Que no le estamos ayudando a discernir entre lo bueno y lo malo, lo estamos mal educando.

Yo tengo que ver si su conducta va de acuerdo a la voluntad de Dios, no a la mía. Si va en contra de la voluntad de Dios le tengo que poner un límite, le tengo que decir que se equivocó.

¿Cuál es el objetivo de nuestra vida y de nuestra vida familiar? ¿que nuestros hijos tengan los mejores modales? ¿la mejor ropa? ¿ser el modelo de pareja? No, queremos que sean verdaderos hijos de Dios.

Mi hijo hace cosas que ahora sí se pasaron de la raya. ¿Por qué hace eso? Porque se lo permitiste. Porque si los límites hubieran estado ahí, no se hubiera podido pasar de la raya.

Ahora ¿qué hacer?

Y para el cónyuge, ¿hay que pasarle todo? ¿Las borracheras, los golpes, las mujeres? También hay límites. ¿Cuáles? No son los de la abuelita, sino los dados por los criterios de Dios.

Porque muchos de los criterios de las abuelitas, no son los de Dios. Muchas veces ella aguantaba los golpes de su marido, pero golpeaba a sus hijos, quienes a su vez de mayores, golpean a sus esposas y ellas a sus hijos y así se va haciendo una cadena interminable de golpes.

Queremos ser hijos de Dios y que nuestros hijos lo sean, y nuestros nietos y nuestros bisnietos. ¿Eso es lo que estamos construyendo en nuestra casa?

Escribe la respuesta en tu cuaderno.

No son sólo las recetas de familia, las que queremos que pasen de generación en generación, sino la experiencia profunda de una vida con Dios, de verdaderos hijos de Dios.

Que mi marido me arrastre, me pise, etc. ¿Eso es realmente lo que Dios quiere de mí? ¿En este lugar, en este momento? ¿Es como Dios lo tenía pensado? ¿Es lo que Dios quiere que mis hijos vean? ¿Es la manera en la que Dios quiere que tenga una familia, un matrimonio? ¿Es como Dios lo había planeado desde el principio? ¿Esto es la plenitud?

Escribe las respuestas a cada una de las preguntas en tu cuaderno.

Entonces ¿por qué voy a estar aguantando? ¿Porque soy una buena persona? No.

O entonces, ¿mejor no me caso? Mejor con esa persona, no

Hay que ponerle límites, es decir, unos barandales a su noviazgo y su matrimonio. ¿Quiénes los van a poner? Los dos.

Pero ¿es que el otro no quiere? Entonces no te cases con esa persona.

¿Has negociado antes?

Siempre tienes que buscar un ganar-ganar.

Estamos acostumbrados a un ganar-perder. Por ejemplo, yo no me divorcio de ti, para que me mantengas.

¿Qué es un ganar-ganar? ¿Qué es una negociación ganar-ganar?

Pongamos el ejemplo de un niño: ¿bañarse es negociable? No. Se tiene que bañar. Entonces ¿cómo logro una negociación ganar-ganar? Le preguntas: ¿te quieres bañar con la toalla blanca o con la azul? ¿Te quieres bañar a las 6:30 o a las 7:00?

No está en duda que te vas a bañar. Pero al responder la pregunta el niño siente que gana.

¿Qué es ganar? Construir. ¿Qué es perder? Destruir.

Cuanto tú reclamas ¿construyes o destruyes? Destruyes.

Cuando tú te pones a marcarle sus defectos y a decir todo lo maravilloso que tú eres, ¿construyes o destruyes? Destruyes.

¿Qué generas en el otro cuando le dices lo maravilloso que eres tú? Enojo y su reacción a la defensiva.

Tenemos que fijar con mucha claridad el objetivo. ¿Hacia dónde queremos ir como matrimonio? Hacia el Reino de Dios.

Pero él no quiere.

Entonces ¿qué quiere mi novio? Que los sábados veamos el futbol, pero yo a esa hora quiero ir al cine. Y por eso me pongo furiosa.

¿Qué quiero que él haga? Que vaya al cine. ¿De verdad es algo que Dios quiere?

Yo quiero que mi futuro marido sea fiel. ¿Eso lo quiere Dios? ¿Por qué lo quiere Dios? Porque Dios quiere congruencia. Si yo no puedo mantenerme fiel a mi marido, ¿cómo me puedo mantener fiel a Él? ¿Cómo voy a dar testimonio?

Si mi marido no puede serme fiel, ¿cómo va a serle fiel a Dios?

Y ¿yo que quiero? Que llegue al cielo, que le sea fiel a Dios. Entonces ¿que me sea fiel es importante? Sí, pero no para que la gente nos vea, sino para que él pueda ser fiel a Dios.

¿Cuál es el camino para llegar al cielo? Negarte a ti mismo, cargar la cruz y seguir a Jesús.

Pero ese negarte a ti mismo es de acuerdo a los criterios de Dios.

¿Qué pasa con el alcohol? ¿Dios quiere que sea alcohólico? Es malo hasta para las neuronas. Es una adicción que hace que la gente se vuelva esclava. Igual que cualquier vicio.

¿Qué es un vicio? Cuando la persona deja de tener control sobre esa situación, por ejemplo: la comida, el cigarro, el alcohol, la droga, el sexo, la pornografía, etc. y tiene que buscar porque el cuerpo más y más quiere.

Empiezas con un cigarro y acabas con varias cajetillas. Empiezas con una copa y acabas con toda la botella.

Si tu novio(a) es alcohólico(a) y lees: el amor es servicial, ¿cómo vas a ser servicial? ¿Dejando que venga y vomite en la alfombra? ¿Por qué llegó hasta allá? Porque no le pusiste un barandal a tiempo. Le faltó el límite.

¿Qué hay que hacer? Ponerle límites.

¿Cómo obtengo un ganar-ganar con la fidelidad de mi marido? ¿Marido desde hoy me vas a ser fiel? No.

¿Cómo obtengo un ganar-ganar con el alcoholismo de mi novio(a)?

Antes que nada, tenemos que pensar ¿cuáles son las intenciones de mi corazón?

Yo me voy a casar contigo por la Iglesia.

¿Qué quiere Dios de nosotros dos, como matrimonio, como sacramento? Vamos a ser un sacramento. ¿Para qué? Para manifestar el amor de Dios al mundo.

¿Qué pasa cuando sacas a alguien que está en un hoyo? Te acercas, lo levantas y lo sacas del hoyo. ¿Quién está bien? Yo.

Pero en un matrimonio, si tú crees que tu novio(a) está en el hoyo, tú también vas a acabar ahí. Porque es de dos.

Porque los dos son una sola carne: «¿No han leído que el Creador, desde el comienzo, los hizo varón y hembra, y que dijo: Por eso dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y los dos se harán una sola carne? De manera que ya no son dos, sino una sola carne. Pues bien, lo que Dios unió no lo separe el hombre». Mt 19, 4-6

Y cuando llegues al cielo y Dios te pregunte como a Caín: "«¿Dónde está tu hermano Abel?» Él contestó: "No sé. ¿Soy yo acaso el guarda de mi hermano?". Gn 4, 9

Aquí está peor, porque tu marido y tú van a ser una sola carne.

Escribe en tu cuaderno: Mi matrimonio va a ser feliz cuando...

Completa la frase.

Lean su respuesta y chequen si va de acuerdo con la voluntad de Dios. ¿De verdad esto es lo que Dios quiere para mi matrimonio?

Si va de acuerdo con la voluntad de Dios, ponle una palomita.

De lo contrario, revísalo una y otra vez, hasta que pongas palomita.

¿Qué significa ser feliz como matrimonio? ¿Es que el otro haga lo que yo diga? ¿Es cuando el otro por fin me valore y diga me saqué la lotería contigo?

¿Qué pasaría si estos fueran los últimos 5 minutos de tu vida y ahorita pudieras estar con tu cónyuge? ¿Los usarías para reclamarle?

Reconoce el aquí y el ahora en tu noviazgo. Estamos aquí tú y yo, y somos capaces del encuentro.

¿Qué es un encuentro? Es cuando realmente me encuentro contigo. No con la expectativa que tengo de ti, o lo que mi mamá me dijo que debía ser un esposo.

Colócate de frente a otra persona y coloquen sus manos una frente a la otra, acérquenlas lo más posible, pero sin tocarse.

Se percibe como un calorcito, como un imán. Este es el principio del encuentro.

Ya no sabemos encontrarnos con el otro, lo damos por hecho. Ahí estás.

Ya ni buenos días ni cómo estás. Te hice tu pastel preferido. ¡Cómo te amo!

Y doy por hecho todo lo malo que haces. Ya ni me sorprende que otra vez te largues. Entonces se va perdiendo el amor, pues claro, ¿quién va a aguantar eso?

Hoy, encuéntrate con tu novio(a) 5 minutos y has de esos 5 minutos los últimos de tu vida. ¿Qué harías? ¿Qué le dirías?

Puedes agradecerle todos sus detalles.

Por ejemplo, tú sabes que si tu marido se viste de rojo se va a ir al cielo, entonces ¿de qué color le vas a comprar sus camisas? Rojas.

Busca en su clóset si tiene suficiente ropa roja y si no tiene, la compras o te pones a hacérsela.

En la vida emocional, sucede algo muy curioso. Yo quiero que mis hijos sean felices, pero abro la despensa de la felicidad y lo que encuentro son: reclamos, reproches, críticas, prejuicios, etc. No hay amor, perdón, agradecimiento, elogio. ¿Quién se los va a dar? ¿De dónde lo van a sacar?

Si quieres que en tu matrimonio haya perdón, ¿quién tiene que empezar a dar el perdón desde el noviazgo? Yo. Yo voy a la tienda a comprar perdón. ¿Dónde está esa tienda? ¿Quién me lo puede dar? Dios.

Nuestros objetivos tienen que ser cuantificables, medibles, de corto plazo. Por eso hay que poner algo concreto.

Mi matrimonio va a ser feliz, cuando: (escribe algo muy concreto).

Quiero comunicación sincera. ¿Ya tengo un canal de comunicación abierto?

Quiero respeto, ¿ya hay un canal de respeto de ida y vuelta?

Me voy a meter a nadar a esa alberca, ¿ya tiene agua? Porque si me aviento, me rompo un hueso.

Si quiero comunicación, respeto, compañía, atención, tengo que tener esa alberca de la comunicación, el respeto, etc. antes de casarme.

¿A quién le va a tocar llenarla? A los dos. ¿De dónde van a sacar el agua? De Dios.

Se la pido a Dios, pero también le doy a Dios eso: la comunicación abierta, el respeto, la atención, etc. ¿A quién tengo que empezar a respetar como el más grande de mi vida? A Dios. Pero no le he dado su lugar. Por eso, mi novio(a) me viene a decir mis miserias respecto de Dios.

Con esa comunicación abierta que tengo de parte de Dios y con Dios, voy a llenar la alberca. Cuando tengo esa comunicación ¿cómo me siento? Cuando respeto a Dios ¿cómo me siento? Con paz.

Cuando estoy en paz, ¿ya me salí del hoyo? No. Sigo en él. Pero en medio del hoyo hago un spa. Abro la alberca de comunicación, de respeto, etc.

Cuando invito a mi novio(a) a la alberca ¿es para decirle: todo lo que ha hecho mal, todo lo que me debe, lo que no ha valorado, etc.? No.

Te invito a un spa. Pero ¿para quién es el spa? Para los dos. Si no estás dispuesto, entonces tienes que volver a revisar las intenciones de tu corazón.

Porque tienes que perdonarlo(a). Con tu cubeta del perdón. Pidiéndole perdón a Dios primero por todas las veces que tú le has fallado. Y ya con ese perdón de Dios, perdonas a tu novio(a). No perdonas con tu amor limitado y miserable, sino con el mismo perdón de Dios.

Antes de invitarlo al spa tienes que perdonarlo. Y para perdonarlo, tienes que pedirle perdón a Dios.

Y prepara el momento de encuentro. En donde puedan estar a solas, sin su celular, etc. Si lo que quieres es respeto, entonces agrádecele por los momentos de respeto que ha tenido contigo. Trae ese momento a tu corazón y contesta ¿cómo te sentías en ese momento?

Háblale de ese momento y de cómo te hizo sentir. Y FIN.

¿Fin? Sí, fin. Te callas. Y sin hablar, busca el encuentro. Hasta que transcurran los 5 minutos.

Así tenemos nuestro primer tabique ganar-ganar. Pero no queremos un tabique, sino una casa.

Por lo tanto, al día siguiente construyo otro tabique ganar-ganar para el Reino de Dios.

Cambia también mis ojos para que yo pueda valorar lo bueno y deje de enfocarme siempre en lo malo.

Y ese perdón que me ha dado Dios se lo doy a mi novio(a).

Quiero una comunicación abierta, ¿quién va a ser el primero en dar una comunicación abierta? Yo. Pero me estoy arriesgando. Sí.

Te estás arriesgando en cambiar tú, aunque el otro no cambie. Te arriesgas a cambiar las intenciones de tu corazón. Y si realmente buscas el amor perfecto y verdadero, vas directo al cielo. Y si tú vas directo al cielo, también a tu esposo(a) lo(a) vas a jalar. Porque los dos son van a ser sola carne.

¿Entonces soy servil? No. ¿Cuál es la diferencia entre servir y servil? El amor.

En mi matrimonio, yo tengo que hacer el desayuno, la comida, la cena, lavarle la ropa... y el otro llega y me escupe en la cara. ¿Qué tengo que hacer Señor? ¿Sigo dejando que me escupa? No. Porque como persona mereces respeto. Pero a Jesús le escupieron en la cara:

"Y, trenzando una corona de espinas, se la pusieron sobre su cabeza, y en su mano derecha una caña; y doblando la rodilla delante de Él, le hacían burla diciendo: "¡Salve, Rey de los judíos!"; y después de escupirle, cogieron la caña y le golpeaban en la cabeza". Mt 27, 29-30

¿Eso es lo que quiere Jesús de ti en tu matrimonio? ¿Es lo que quiere Jesús que tus hijos vean en sus papás? ¿Esto los va a hacer mejores hijos? ¿Los va a acercar al Reino de Dios? ¿Los va a ayudar a ser más servidores del Señor?

Entonces hay que sopesar la situación y ver ¿qué debo hacer? Llevarlo al spa, a la alberca de respeto.

Y anticipar las situaciones. Pedirle perdón a Dios y luego una dotación extra de paciencia, de alegría, de perdón.

¿Hasta dónde sí, hasta dónde no? Lo primero que tengo que hacer es discernir. ¿Al hacer esto estoy haciendo la voluntad de Dios?

Y lo segundo es siempre ir para adelante, construyendo. No destruyendo.

Sin embargo, ten cuidado con la codependencia.

Si tu novio(a) te pega, te dice groserías, es violento(a) contigo, revisa el siguiente material a profundidad, si no brinca a los videos de la sesión presencial:

Codependencia:

La codependencia se define como el ciclo de patrones de conducta, y pensamientos disfuncionales, que producen dolor, y que se repiten de manera compulsiva, como respuesta a una relación enferma y alienante, con un adicto activo o en una situación de toxicidad relacional.

El codependiente necesita que lo necesiten. De ahí obtiene su autoestima, su valor, su objetivo en la vida.

El dependiente no toma decisiones sin el consentimiento o la ayuda del codependiente.

El codependiente generalmente se queja, le dice al dependiente: mira todo lo que hago por ti, etc.

¿Por qué lo hacen? Porque de niños sólo se sentían queridos cuando hacían algo por sus papás, sus hermanos, etc.

La codependencia puede ocurrir en cualquier persona que está en contacto con la adicción de otra persona, ya sea un familiar, amigo, compañero, pareja que sufra de adicción. Además, existen otros desórdenes de conducta y enfermedades que pueden generar codependencia, tales como la esquizofrenia, la violencia, el maltrato y las neurosis. Toda persona expuesta a estos desórdenes, puede desarrollar codependencia.

Muchas veces alguien que ha desarrollado codependencia por crecer en un ambiente disfuncional adictivo, no manifiesta grandes síntomas hasta que se casa o forma una relación de pareja. Es frecuente que las hijas de adictos, terminan casándose con otros adictos, sin que sea una decisión consciente.

Las características de los codependientes:

1. Son controladores.
2. Chantajistas.
3. Devalúan al otro, para poderlo rescatar. Temen que sea independiente. ¿Dónde queda tal lugar? Te vas a perder, mejor yo te llevo.
4. Son capaces de ser irresponsables con sus propias cosas, con tal de que el otro no sea independiente. Que tal si dejo que lo haga y lo hace bien, ya no me va a necesitar. Por eso, le dan prioridad a las necesidades ajenas.
5. Su foco de atención es la persona dependiente.
6. Parece que el codependiente es el fuerte, pero en realidad es lo opuesto, es tan débil que por eso necesita que el otro lo necesite para poder existir.
7. Se sienten responsables por los sentimientos y las emociones del otro.
8. La ayuda no es desinteresada, por eso, se enojan, se resienten y están reprochando constantemente.

La codependencia se caracteriza por una serie de síntomas tales como:

- 1.- Dificultad para establecer y mantener relaciones íntimas sanas
- 2.- Congelamiento emocional
- 3.- Perfeccionismo
- 4.- Necesidad obsesiva de controlar la conducta de otros
- 5.- Conductas compulsivas
- 6.- Sentirse sobre responsables por las conductas de otros
- 7.- Profundos sentimientos de incapacidad

- 8.- Vergüenza tóxica
- 9.- Autoimagen negativa
- 10.- Dependencia de la aprobación externa
- 11.- Dolores de cabeza y espalda crónicos
- 12.. Gastritis y diarrea crónicas
- 13.- Depresión

Estos síntomas se presentan primero en la relación enferma que produce la tensión, pero luego se transfiere a las demás relaciones del codependiente. (Esto no quiere decir que todos los que padecen gastritis y diarrea crónica seguro son codependientes).

La comunicación en la familia es confusa e indirecta, se tiende a encubrir y justificar la conducta del adicto. Las reglas familiares son confusas, rígidas e injustas para sus miembros. Los roles de cada miembro de la familia se van distorsionando a lo largo del proceso de avance de la adicción.

Se inicia con una intención genuina de ayudar, pero en lugar de hacerlos responsables de sus decisiones y de las consecuencias de las mismas, asumen la responsabilidad por el adicto, e incluso quieren protegerlos de las consecuencias de sus decisiones, dándoles sólo sermones repetitivos que no les ayudan a encarar el problema.

Te comparto este video sobre adicciones: <https://youtu.be/ujwnD9HUosc>

2. Videos de la Sesión presencial:

El meterse al bote de la basura es necesario hacerlo por lo menos 7 días seguidos.

¿Por qué la violencia intrafamiliar es menor en las familias en donde están el papá y la mamá juntos que en cualquier otro esquema? Descúbrelo en el siguiente video.

Video 1: <https://youtu.be/4exJEuyxA8Q>

Te damos ejemplos de ganar-ganar.

¿Cuál es la mejor manera de acabar con un vicio?

¿Qué se necesita para el encuentro? La disposición, en el aquí y el ahora.

Has el ejercicio siguiendo las instrucciones del video.

Video 2: <https://youtu.be/kY20MValTIs>

Terminando el ejercicio del encuentro has el ejercicio de los 5 minutos. Te lo explicamos en el siguiente video.

¿Puedo ser capaz de perdonarle a mi cónyuge la infidelidad? ¡Sí es posible! Descúbrelo aquí.

Video 3: <https://youtu.be/dZvo2RhRLc0>

¿Estás dispuesto a arriesgarte y ser vulnerable?

Video 4: <https://youtu.be/lijvkXpK8VM>

Oración final:

Entonces vamos a terminar: En nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo.

¿Estamos cerrando la puerta de la presencia de Dios? No. Lo hacemos porque queremos estar en ella de aquí hasta la próxima semana. Que Dios los bendiga mucho.

Erika M. Padilla Rubio

Palabra y Obra © ®

Palabra y Obra. Todos los derechos reservados.