

Tu, Yo y Nosotros

CRISTO PARA TODAS LAS NACIONES

Cristo Para Todas Las Naciones es una organización cristiana sin fines de lucro, que difunde el mensaje de Jesucristo a todos los grupos sociales, sin distinción de credos religiosos. Este mensaje llega a las personas en su diario vivir, brindándoles una orientación cristiana para conocer la bondad de Dios y su perdón.

Producimos y distribuimos material a partir de una óptica cristiana y, en consecuencia, bíblica, para ayudar a toda clase de personas que buscan respuestas sobre los temas de la vida cotidiana.

Nos sostenemos económicamente gracias al esuerzo de personas que sienten el deseo de ayudarnos a compartir las Buenas Nuevas en todo el mundo. Deseamos que las personas conozcan a Jesucristo, confíen en El, tengan vida eterna y sean parte de la gran familia de creyentes, ayudándolas a congregarse en una iglesia local.

MEJOR VIVIR

Cristo Para Todas Las Naciones- Chile

Teléfono: 2 2283 2915

✕ @CPTLNCHILE

📷 @cptln_chile

📘 @CristoParaTodasLasNacionesChile

🌐 www.cptln.cl

Tú, yo y nosotros

Dr. David J. Ludwig

Copyright © 2024 by CPTLN Chile

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser producida, almacenada o transmitida en ninguna forma o por ningún medio, electrónico, mecánico, fotografiado, grabado, escaneado o de otra manera sin el permiso por escrito del editor. Es ilegal copiar este libro, publicarlo en un sitio web o distribuirlo por cualquier otro medio sin permiso.

EL MISTERIO DEL MATRIMONIO

Una velada romántica: Era un día como cualquier otro, pero Ger ardo se sentía contento ante la expectativa. En vez de concentrarse en la queja del cliente, se puso a soñar despierto. Dejó que sus pensamientos divagaran en lo que harían

esa noche. ‘Mamá recogerá a los niños a eso de las 7:00’, pensó, ‘¡y Raquel y yo tendremos la velada para nosotros!’ Con una sonrisa volvió a su trabajo.

Con una crisis tras otra, el día de Raquel había sido estresante. Aun así, la cálida sensación de anticipación no desaparecía. Su mente se

transportó a la noche. ‘Hace mucho que no tenemos una noche juntos solos’, pensó, ‘no puedo esperar hasta que la mamá de Gerardo recoja a los niños.’ Y con esa cálida sensación regresó a su trabajo.

Un cambio de humor radical. “¿Por qué nunca me defiendes?”, le dijo Raquel herida y enojada, mientras Gerardo salía de la habitación. ¡Eran apenas las 7:15 y la tan anticipada noche ya era

un desastre! Gerardo también estaba enojado cuando se retiró al garaje: «¿Por qué no puede llevarse bien con mi madre?»

¿Qué pasó con el estado de ánimo? ¡El cambio de humor había sido dramático! Raquel y Gerardo bromeaban y se acariciaban mientras preparaban a los niños para que fueran con la abuela. Diez minutos después, no había nada más que ira y tensión entre ellos. Todo lo que sucedió fue un comentario de la madre de Gerardo: “Parece que tendré que enseñarles algunos modales”.

“Ella no quiso decir nada con eso”, argumentó Gerardo a la defensiva, mientras su madre se marchaba. “Entonces, ¿por qué me miró a mí cuando dijo eso”, replicó Raquel, “dando a entender que yo no los disciplino correctamente? ¿Y por qué te quedaste parado sin decir nada?”.

¡En unos pocos segundos, la noche había pasado de cálida y romántica, a fría y controversial!

¿Quién tuvo la culpa? Ni Raquel ni Gerardo querían que la noche terminara así. Pero a medida que cada uno evaluaba la situación, era obvio que el otro era el causante del problema. Sin embargo, ambos estaban equivocados.

El problema era la relación: la unión entre ellos se había roto. Habían dejado de ser aliados que actuaban en función del “nosotros”; ahora sólo pensaban y actuaban en función del “tú” y “yo”.

Cuando la pareja está conectada, ambas partes actúan como aliados, el estado de ánimo es óptimo y el hogar es un lugar

EL MISTERIO DEL MATRIMONIO

tranquilo y seguro. Pero cuando esa conexión se quiebra, el estado de ánimo se vuelve turbulento. A esa altura, cada uno está más interesado en defenderse a sí mismo que en trabajar juntos para el bien de la pareja.

Al unirnos en matrimonio dejamos de ser TÚ y YO y pasamos a ser NOSOTROS. Como dice la Biblia: “Por esto el hombre dejará a su padre y a su madre y se unirá a su mujer y los dos serán un solo ser, así que ya no son dos, sino uno solo” (Marcos 10:7-8).

Construir ese NOSOTROS es como construir una vivienda. Si bien hay muchos tipos de viviendas, cada una necesita tener sus propios planos, una base sólida, buenos materiales de construcción y un diseño balanceado. La estructura de tu matrimonio es invisible, pero debe ser planificada cuidadosamente y establecida de manera balanceada.

Hagamos de cuenta que ese NOSOTROS, que es tu matrimonio, está construido sobre cuatro pilares. Cada pilar debe ir siendo construido y fortalecido gradualmente, y los cuatro deben estar siempre balanceados en cuanto a la profundidad de su intimidad. Cuando estos pilares son fuertes y están balanceados, tu hogar puede soportar las tormentas de la vida.

LOS CUATRO PILARES DE **LA PAREJA**

I. El pilar intelectual del NOSOTROS

Volvamos a esa noche romántica. Raquel vio que Gerardo se iba enojado, y pensó: “No le interesan para nada mis sentimientos. Prefiere estar del lado de la madre... ¡tendría que haberse casado con ella!”.

Por su parte, Gerardo se fue enojado a su taller en el garaje, murmurando entre dientes: “Sólo se preocupa por ella misma. O se hace como ella dice, o no se hace. ¡Siempre tiene que controlarlo todo!”.

Eso es lo que cada uno creía acerca del otro.

¡Pero ambos estaban equivocados! Raquel no quería controlarlo todo; sólo quería que Gerardo se hiciera cargo. Y

Gerardo no se había puesto del lado de su madre; sólo estaba tratando de ser

LOS CUATRO PILARES DE LA PAREJA

razonable al lidiar con esa situación.

¡Qué equivocados que estaban! Es como si no se conocieran para nada. Piensa en la primera vez que viste a tu cónyuge. ¿Cuánto sabías de él/ella en ese momento? ¡Probablemente muy poco!

La primera vez que viste a tu cónyuge lo conociste superficialmente:

aún no sabías nada sobre su alma.

Es que el pilar intelectual va creciendo gradualmente hasta que las dos personas se convierten en almas gemelas. La intimidad intelectual se desarrolla al hablar honestamente y al escuchar con atención para poder adentrarse en el mundo del otro. Lo que inhibe tal intimidad es la falta de sinceridad y los malentendidos.

Sinceridad

Construir el NOSOTROS requiere una comprensión cada vez más profunda del alma de la otra persona. Esto significa que cada uno debe revelar al otro lo que está pensando y sintiendo, de tal modo que el otro pueda entender su mundo interior.

Es tentador presentar sólo lo que uno cree que la otra persona.

quiere escuchar o lo que nos hará ver bien ante sus ojos. Es tentador mantener la paz y no agitar las aguas. Pero nada de eso es bueno para el NOSOTROS.

Los pensamientos y sentimientos internos no pueden ser vistos. La única forma en que el otro puede entenderlos es cuando los expresamos. Hacerlo de una manera amorosa es bueno para el NOSOTROS. El libro de Efesios lo expresa de esta manera: "... profesemos la verdad en amor y crezcamos en todo en Cristo ..." (Efesios 4:15a).

Comprensión

Y luego está el escuchar, pues los malentendidos destruyen al NOSOTROS. Alrededor del 90 por ciento de los argumentos no son verdaderos desacuerdos, sino malentendidos. Cada uno de nosotros tiene una forma diferente de expresarse, por lo que no es de sorprenderse que no siempre nos entendamos el uno al otro. Una forma útil de entender cómo las personas tienden a comunicarse es conociendo la diferencia entre las personalidades: unos somos pintores y otros somos directos.

En la mayoría de los matrimonios una persona es pintora, como Raquel. Los

pintores notan todo y reaccionan a las cosas a medida que ocurren. Por su mente pasan muchas cosas diferentes a la vez. Al hablar, el pintor utiliza muchas pinceladas (o palabras) para pintar la imagen. El pintor a menudo piensa en voz alta, armando la imagen mientras habla.

En cambio el directo, como Gerardo, se enfoca solo en una cosa, analizándola y resolviéndola antes de hablar. Por lo tanto, lo primero que sale de su boca es el punto que quiere hacer y todo lo que dice se mantendrá en ese punto.

Ahora podemos ver qué salió mal cuando Raquel y Gerardo intentaron hablar sobre la madre de Gerardo. La pintora Raquel lanzó la primera pincelada: “¿Por qué nunca me defiendes?”, a lo que el directo Gerardo reaccionó, pensando que ese era el punto: “¿Cómo podía saber que necesitabas defensa? ¡No puedo leer tu mente!”. Esto hizo que Raquel se sintiera frustrada porque Gerardo no la dejaba pintar toda la imagen y Gerardo, por su parte, también se sintió frustrado y a la defensiva con la primera pincelada, que en realidad había sido diseñada para llamar su atención.

Entonces Gerardo, el directo, intentó volver el tema: “Creo que le estamos dando más importancia de la que merece”, comenzó en su formato lógico habitual, tratando de encontrar una solución.

Raquel, buscando pinceladas de detalles, no escuchó: Pero de inmediato comenzó a buscar más información: “¿Por qué dices eso? ¿Acaso ella no te molesta para nada? ¿No sientes nada?”. Inmediatamente, Gerardo se sintió atacado porque esas preguntas lo forzaron a saltar de archivo en archivo dentro de su mente.

“Sí, sí siento cosas”, objetó Gerardo mientras se alejaba, respon diendo literalmente a una de las preguntas de Raquel. “Sientes por tu madre, pero ¿y yo?”, le replicó Raquel.

Estrategias para fortalecer el pilar intelectual del NOSOTROS

- **Hablar en forma específica**

Probablemente necesites trabajar en esto si tiendes a hablar en abstracto, en términos generales o absolutos. (“Sólo piensas en ti mismo”, “Siempre...”, “Nunca...”).

- En cualquier punto de la conversación, concéntrate en una situación concreta. (“Hablemos de anoche, cuando te enojaste y te alejaste de mí”).

- Luego comparte lo que estabas pensando y sintiendo en ese momento. (“Me alejé porque sentí que...”. “Cuando te volviste y te alejaste, pensé que...”).

- Decir la verdad sobre uno mismo

Hay veces en que lo que realmente uno siente está disimulado en una pregunta o comentario crítico, poniendo así el problema en la otra persona. (“¿Por qué siempre dices que ‘No es nada’?”).

- Asume la responsabilidad y cuéntale a tu pareja cómo te sientes. (“Tal vez tú no ves esto como un gran problema, pero a mí me angustia”).

- Dile a tu pareja que todo lo que quieres hacer es compartir cómo te sientes.

Deja en claro que no estás tratando de decepcionarle. (“Sólo necesito que escuches y no reacciones por un momento hasta que entiendas lo que estoy sintiendo”).

LOS CUATRO PILARES DE LA PAREJA

- Escuchar sin “peros”

Cuando tu cónyuge está hablando, no prepares tu respuesta. (“Sé que piensas que sucedió de esa manera, PERO...”).

- Los directos, como Gerardo, deben aprender a escuchar y esperar a que toda la imagen sea pintada antes de reaccionar. (“El comentario de mamá te hizo sentir molesta. Quiero saber exactamente cómo te sientes. Píntalo en

detalle”).

- Los pintores, como Raquel, deben aprender a hacer doble clic en las primeras palabras del indicador, como las palabras subrayadas en Internet, solicitando más detalles. (“Cuén tame más sobre eso de que ‘le estamos dando más importancia de la que se merece’”).

II. EL PILAR EMOCIONAL **DEL NOSOTROS**

De vuelta a la noche romántica: Raquel pensó en ir al garaje y continuar la conversación, pero se detuvo. No se sentía segura como para volver a ser vulnerable. Trató de decirle a Gerardo cómo se sentía, pero sintió como una bofetada en la cara cuando Gerardo se alejó con la cara larga.

Gerardo pensó en ir a buscar a Raquel, pero sabía que sólo sería para volver a discutir. No era la primera vez que discutían por su madre. ¡Era la número 137! Y nunca habían llegado a un acuerdo. El hogar no era un lugar emocionalmente seguro en ese momento. No había cómo ser sensible en ese área de su relación.

La primera vez que estuviste con tu cónyuge no te sentiste vulnerable, pues aún no tenías ningún apego emocional.

A medida que el pilar emocional crece, se van desarrollando conexiones emocionales profundas. Las conexiones positivas crean cercanía e intimidad emocional. Puedes quitarte los zapatos, ponerte cómodo y hablar sobre cualquier cosa. Cuando están juntos, sabes que tienes un aliado y te sientes seguro en esa relación.

El conflicto no resuelto debilita el pilar emocional, haciendo del hogar un lugar incómodo e inseguro. ¡Cuando se frustran y se alejan el uno del otro, la turbulencia no desaparece! Al contrario, queda flotando como partículas que forman una nube entre los dos. Cada vez que aparece el mismo tema perturbador, se van agregando más partículas a esa nube.

Raquel y Gerardo tienen 137 partículas acumuladas, por lo que esa nube está bien cargada. ¡Solo basta mencionar a la madre para que el estado de ánimo cambie y se convierta en una tormenta capaz de derribar la casa!

Estrategias para fortalecer el pilar emocional del NOSOTROS • Ser positivos

Generalmente, por cada afirmación la mayoría de las parejas hace nueve comentarios que van entre lo sarcástico y lo negativo.

Lo hacemos sin pensar, porque siempre hay algo que parece necesitar corrección. (“¿Por qué no ignoras a mi madre?”) Sin embargo, vamos a ganar mucho más si logramos revertir esa proporción.

- Para crear el hábito, propónganse darse mutuamente cinco comentarios positivos antes de expresar un motivo de preocupación, creando así una reserva de buen humor. (“¡Me encanta ver que no se te pasa nada!”) .

- Ser lentos para culpar

Cuando el NOSOTROS se descompone y los sentimientos se lastiman, la primera reacción es culpar al cónyuge. (“¿Por qué eres tan crítico?”).

- Una opción más sana es reconocer el problema como un malentendido y, en vez de pensar cada uno en sí mismo, pensar en el NOSOTROS. (“Creo que NOSOTROS nos perdimos el uno al otro. Probemos esa conversación otra vez.”).

- Ser rápidos para enfrentar los conflictos

- El autor de Efesios recomienda: “ ... reconcíliense antes de que el sol se ponga ...” (Efesios 4:26). (“Supongo que ambos tenemos derecho a estar molestos por la situación, así que dejemos de buscar culpables y tratemos de llegar al fondo de

nuestras diferencias”).

III. El pilar físico del NOSOTROS

De vuelta a la noche romántica: Gerardo recordaba lo natural que era que los dos se acariciaran antes de que ocurriera la situación con “mamá”. Ahora sentía que lo último que quería hacer era tocar a Raquel. Pero, al ser honesto consigo mismo, le gustaba mucho cuando las cosas estaban bien entre ellos. No le gustaba la distancia fría que los separaba. Deseaba que pudieran sentirse cerca otra vez.

Raquel se sentía sola y confundida. ¿Por qué Gerardo ni siquiera quería acariciarla? ¿Acaso era tan mala? Luego se dio cuenta que los momentos de afecto disminuían, mientras que los estados de ánimo malos eran cada vez más. “Extraño nuestro primer año juntos, cuando parecía que estábamos en brazos del otro todo el tiempo”, pensó.

Cómo te sentiste la primera vez que viste a tu cónyuge, cuando aún no se conocían?

El pilar físico de la relación se desarrolla a medida que se van sintiendo más cómodos acariciándose y estando cerca el uno del otro.

La caricia debe ser agradable para ambos y poco a poco se va volviendo más íntima, manteniéndose en equilibrio con los otros pilares del NOSOTROS. Las caricias apropiadas crean intimidad a través de la familiaridad, consolidan la relación de una manera poderosa y conducen a la maravillosa y misteriosa intimidad de convertirse en “una sola carne”.

La caricia inapropiada, o su falta, daña este pilar. De hecho, no tocarse hace que persistan los malos humores, pero retomar el tacto considerado y no sexual es la forma más rápida de recuperar el buen humor. A menudo, el pilar físico está fuera de equilibrio con los pilares intelectuales, emocionales y espirituales.

Si el sexo entra en escena demasiado temprano, se saltan muchos de los pasos necesarios para crear intimidad. La pareja nunca experimenta la alegría del simple toque: tomarse de las manos, abrazarse y tocarse alegremente. Si el contacto se vuelve explícitamente sexual demasiado rápido, este pilar nunca llega a ser fuerte. De hecho, una pareja con un pilar físico mal construido puede dejar de tocarse por completo, hasta que el sexo se detenga.

Un pilar físico saludable significa que hay docenas de caricias casuales todos los días. La mayoría de las relaciones carece de suficientes abrazos. Para que las cosas funcionen suavemente, traten de

abrazarse, acariciarse y tomarse de las manos varias veces al día.

Los hombres y las mujeres tienden a desear diferentes tipos de afirmación de sus cónyuges. A los hombres generalmente

les gusta esa mirada de respeto en los ojos de una mujer para sentirse masculinos, mientras que las mujeres generalmente aprecian esa poderosa mirada de amor en los ojos de un hombre para sentirse femeninas.

Un consejo para Raquel: Por el bien del NOSOTROS, no menosprecies a Gerardo. Muéstrale respeto, aun cuando no lo merezca en ese momento. Ese regalo lo ayudará a valorar tus necesidades tanto como las suyas.

Un consejo para Gerardo: Por el bien del NOSOTROS, no consideres a Raquel tan dura o sin importancia para ti. Demuéstrale que ella es lo más preciosa y especial de tu vida. Haz esto incluso si ella no lo merece en ese momento. Ese regalo le ayudará a valorar tus necesidades tanto como las suyas.

¡Las personas no cambian al ser criticadas, sino al ser amadas! Recuerda que, al igual que una profecía autocumplida, tu cónyuge gradualmente se irá convirtiendo en lo que tú crees que

es.

¡Las personas no cambian al ser criticadas, sino al ser amadas!

Estrategias para fortalecer el pilar físico del NOSOTROS • Fortalecer el NOSOTROS

Mira al NOSOTROS como a una “tercera persona” que comienza como un “bebé” que necesita cuidado y atención.

- Haz del tiempo del NOSOTROS una prioridad, desarrollando hábitos que cada día incluyan momentos para ponerse al día sobre lo que ocurre en la vida del otro y tiempo para hablar sobre las cosas que les afectan.
- Reserva una noche a la semana o al mes, para salir juntos. ¡Esto es alimento para el NOSOTROS!
- Fortalecer la intimidad física

Inicia un contacto NO sexual cada vez que estés con tu cónyuge. Por ejemplo:

- Abrácense cada vez que uno de los dos salga o regrese a casa.
- Tómense de las manos, tóquense las rodillas o apóyense el uno contra el otro mientras miran la televisión.

Un consejo para Gerardo: piensa en

acariciar a Raquel como una forma de darle seguridad y amor, para que no sienta que tus caricias significan que quieres algo, especialmente si tienen connotaciones sexuales.

Un consejo para Raquel: piensa en acariciar a Gerardo como una forma de mostrarle tu admiración y respeto.

Si el pilar físico no ha sido construido con cuidado, es posible que hayan perdido la riqueza de las caricias no sexuales y a su vez el sexo pudo haber perdido su pasión. Si es así, considera volver al principio y comenzar nuevamente por las caricias. Acuerden no tener relaciones sexuales durante dos semanas mientras aprenden de nuevo a disfrutar de la cercanía. Comiencen por tomarse de las manos, abrazarse y acariciarse en formas no sexuales. Disfruten del contacto. Dense calidez y amor mutuo a través de sus caricias.

Luego de esas dos semanas, poco a poco vayan aumentando la intimidad y compartiendo lo que están sintiendo. Cuando acariciar significa más que un preámbulo al sexo, verán que tendrán un tipo diferente de conexión y el pilar físico será mucho más fuerte y significativo.

IV. El pilar espiritual del NOSOTROS

De vuelta a la noche romántica: “Creo que

ya no confío en él cuando se trata de su madre”, pensó Raquel. “Simplemente no me va a respaldar o defender.”

Gerardo estaba teniendo el mismo problema. “Prefiero ir solo a casa de mi madre. Cuando Raquel está con mamá, siempre parece haber tensión”, pensó.

Raquel recordó cuando podía confiar a Gerardo con su vida.

“Éramos tan buenos aliados.

¿Cómo podemos recuperar ese sentimiento?”, se preguntaba.

Cuando construyeron la relación matrimonial, crearon algo que antes no existía. Me gusta llamar esto una estructura espiritual, o un NOSOTROS. Es espiritual porque la relación no se puede ver y porque contiene algunas de las fuerzas más poderosas en la vida de una persona. Y es una estructura porque está construida a partir de los patrones de interacción que se convierten en las formas habituales en que ambos cónyuges se relacionan entre sí.

Un equipo de tres

Una pareja, en realidad, son tres: TÚ, YO y NOSOTROS. Aquí es donde los espíritus de los cónyuges se unen y se produce la misteriosa unidad de una sola

carne con todo su poder. Se comienza como dos YO, y a medida que el pilar espiritual crece, ¡esos dos YO se convierten en un NOSOTROS! Gradualmente, la preocupación por uno mismo y por lo que uno puede obtener de la relación se va convirtiendo en preocupación por el otro.

Me gusta la forma en que esta cita del segundo capítulo de Filipenses en la Biblia describe el concepto de TÚ, YO y NOSOTROS: "...sintiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa. No hagan nada por contienda o por vanagloria. Al contrario, háganlo con humildad y considerando cada uno a los demás como superiores a sí mismo. No busque cada uno su propio interés, sino cada cual también el de los demás" (Filipenses 2:2b-4). ¡Cuando comienzas a pensar y hablar en NOSOTROS, es porque hay compromiso y confianza!

Pero en cada relación hay formas de comunicación que destruyen ese NOSOTROS. Es fácil predecir lo que cada cónyuge dirá en un argumento típico. ¡Hasta se podría escribir el guion! No hace falta mucho para que el estado de ánimo cambie porque el NOSOTROS se rompió.

Cuando esto sucede, cada cónyuge se vuelve más preocupado con sus sentimientos heridos y frustraciones, o

sea, con su YO. Cuando se piensa en el YO, se recuerda todo con lo que uno contribuyó a la relación, todo lo que YO hice.

Entonces, cuando las cosas se ponen turbulentas y ya no piensas en el NOSOTROS sino en el YO, pregúntate: ¿Qué es más importante para mí: mis sentimientos heridos o la relación con mi cónyuge? En el momento en que encuentras en tu corazón el amor por tu cónyuge, las cosas cambian: el NOSOTROS se vuelve más importante que el YO.

Esta actitud se revela poderosamente en las siguientes líneas que siguen a la cita anterior de Filipenses, donde vemos un ejemplo de este pensamiento desinteresado: “Que haya en ustedes el mismo sentir que hubo en Cristo Jesús quien, siendo en forma de Dios, no estimó el ser igual a Dios como cosa a que aferrarse, sino que se despojó a sí mismo y tomó forma de siervo, y se hizo semejante a los hombres; y estando en la condición de hombre, se humilló a sí mismo y se hizo obediente hasta la muerte, y muerte de cruz” (Filipenses 2:5-8).

Jesús dio su vida, su último acto desinteresado, para restaurar 20

LOS CUATRO PILARES DE LA PAREJA

y sanar la relación de la humanidad con Dios. Él te ofrece amor incondicional y perdón por todas tus fallas. Él puede darte fuerzas para que te concentres en el NOSOTROS.

A veces esta es la única esperanza que tienes, especialmente cuando las cosas están mal y estás convencido de que es por culpa de tu cónyuge. Cuando sea así, intenta esta simple oración: “Dios, no quiero ser amoroso en este momento. ¡Ayúdame a querer!” Jesús puede cambiar tu corazón.

La promesa del poder de Dios se expresa bellamente en el libro de Efesios en la Biblia: “...para que por su Espíritu, y conforme a las riquezas de su gloria, los fortalezca interiormente con poder; para que por la fe Cristo habite en sus corazones...” (Efesios 3:16-17a).

Cuando puedes pensar en el NOSOTROS, el pilar espiritual de tu relación crece y se fortalece.

Estrategias para fortalecer el pilar espiritual del NOSOTROS • Mostrar respeto por tu pareja

Los estudios hechos sobre el tema han demostrado que las parejas saludables se respetan, incluso cuando están molestas entre sí. (“Sé que tienes derecho a sentir de manera diferente, pero no me gusta

cuando me hablas en ese tono”).

- Las parejas con relaciones deficientes muestran falta de respeto más a menudo. (“¡No puedo creer que sean tan tonto!”).
- Decidan no insultarse. Construyan esta parte del NOSOTROS dirigiéndose al otro siempre con respeto (“Tienes derecho a sentirte así”).
- Que cada uno se ocupe de su parte

Es común querer corregir las fallas de nuestro cónyuge antes que las nuestras, cuando en realidad no tenemos ni poder ni autoridad sobre su parte en la relación.

- En vez de ello, concéntrese cada uno en los patrones que utiliza en la relación, que pueden romperse y cambiarse por algo mejor, haciendo o diciendo algo diferente.
- Por ejemplo, si cuando hay un conflicto optas por desviar la mirada y aislarte de tu cónyuge, quizás puedas intentar mirarle a los ojos dispuesto a escuchar su perspectiva.
- Hablar de corazón a corazón

El pilar espiritual de la relación se fortalece cuando los corazones se comunican.

- Prepara tu propio corazón. Dios puede ayudarte con esto. (“Dios, estoy enojado y

culpo a mi cónyuge por mis sentimientos heridos. Ayúdame a ver las cosas como tú las ves. Crea en mí un corazón limpio y renueva un espíritu recto dentro de mí”).

- Cuando tu corazón logra ver al NOSOTROS como más importante que el YO, toma la iniciativa para tener una conversación de corazón a corazón. (“Sé que estamos molestos el uno con el otro, pero esto no está ayudando a nuestra relación. ¿Por qué no nos sentamos y hablamos?”).

- Únanse en oración, ya sea en silencio o en voz alta, por el NOSOTROS. Luego hablen sobre el problema con el NOSOTROS. Otro nombre para este proceso es confesión y perdón. (“Anoche estuve fuera de lugar cuando me burlé de ti frente a nuestros amigos, y tienes derecho a estar enojado conmigo. Entiendo cuánto te lastimó. No lo merezco, pero por favor perdóname”).

- Romance renovado

De vuelta a la noche romántica arruinada: “¿Por qué no dijiste algo?”.

Estas palabras resonaron en la mente de Gerardo mientras trabajaba en su garaje. «¿Por qué no te llevas bien con mi madre?», dijo enfurecido, echándole toda la culpa a su esposa. “¿Por qué no puedes ignorar sus comentarios bruscos, como lo

hago yo?”.

Trató de mantenerse enojado, pero en el fondo sabía que prefería estar cerca de Raquel otra vez. Estaba confundido e inseguro. Una parte de él todavía estaba enojada, pero otra parte quería estar cerca. No estaba acostumbrado a orar, pero eso fue todo lo que pudo pensar. “Dios, ayúdame con mi propio estado de ánimo”, suspiró.

El resto fue misterioso. Mientras trabajaba, sintió que su estado de ánimo cambiaba. Luego recordó el NOSOTROS, e hizo algo bastante fuera de lo ordinario.

Regresó a la casa para encontrar a Raquel. “Creo que tenemos que hablar”.

“Demasiado tarde para eso”, respondió Raquel, todavía dolida y enojada. Gerardo sintió que su estado de ánimo volvía a hundirse y comenzó a alejarse, pero luego recordó su determinación. “No voy a dejar que este estado de ánimo destruya nuestra noche”, pensó.

Volviéndose hacia Raquel, dijo con firmeza amorosa: “No, vamos a hacer algo diferente. Hablemos de cómo vamos a lidiar con mi madre”.

Eso fue una sorpresa. Raquel sintió que su humor cambiaba. “Creo que deberíamos hacerle saber a tu madre que el criar a los

niños no es su tarea, sino la nuestra”, comenzó, esperando su habitual actitud defensiva.

“Creo que tienes razón”, fue la sorprendente respuesta de Gerardo. “Tenemos que hablar con ella y arreglar las cosas”.

¡El resto es historia! Tan pronto como ambos pensaron y hablaron en función del “NOSOTROS”, su estado de ánimo cambió.

La cercanía regresó y ...bueno, la noche fue bastante diferente. Después de hablar con su madre, Gerardo se dio cuenta de que

se sentía diferente por dentro, como si hubiera crecido un poco. Y Raquel sabía que ahora ella y su suegra podrían construir una buena relación.

¡Piensa en el NOSOTROS, no en ti!

“...si hay alguna consolación en Cristo... completen mi gozo sin tiendo lo mismo, teniendo el mismo amor, unánimes, sintiendo una misma cosa” (Filipenses 2:1a-2).

Tú, yo y nosotros Dr. David J. Ludwig

Copyright © 2023 by CPTLN Chile

Las citas bíblicas en este folleto han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea, Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.