

Egil Osterbrod
Ole-Magnus Olafsrud

UNIDOS EN EL AMOR

Un libro de recursos para el matrimonio, la vida familiar y la comunidad

CoExtensión
Bogotá
1990
St. Louis
2020

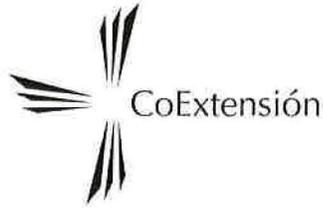


Comité Coordinador de Instituciones Teológicas Luteranas
por Extensión en América Latina
(*CoExtensión*)

Fundado 1970 – cierre 2009

Toda honra y gloria sean dadas a nuestro Dios Trino, Padre, Hijo y Espíritu Santo.

Copyright © 2006 por CoExtensión



Este curso fue aprobado para su publicación en formato digital con distribución gratuita a programas de educación teológica durante la Asamblea General de CoExtensión, realizada en Bogotá, Colombia, en mayo del año 2006. CoExtensión otorga el derecho de utilizar este formato electrónico para distribuir y reproducir esta obra bajo las siguientes condiciones:

- a. Los derechos de este texto son exclusivos de CoExtensión, de toda edición publicada, actualizada, reeditada o traducida.
- b. El curso podrá ser distribuido libremente a instituciones de educación teológica; su texto puede ser reproducido y utilizado con libertad, siempre y cuando su uso sea exclusivo para programas de educación teológica o directamente en el ministerio de la iglesia cristiana. Cada institución de educación teológica deberá hacer saber por escrito sus intenciones sobre el uso del curso.
- c. No se permitirá ningún fin lucrativo con este material, aparte de cobrar el costo real de la reproducción y la distribución del mismo. No está permitido ningún fin lucrativo de este material, convirtiéndolo en un libro impreso ni vendiéndolo en cualquier forma o método.
- d. Este curso ha sido producido en formato digital para PC y MAC, a fin de facilitar la impresión y reproducción del material exclusivamente para fines educativos.
- e. Se autorizarán adaptaciones al texto que permitan una mejor comprensión y enseñanza del material, tanto para educandos como docentes, reconociendo que hay importantes diferencias de lenguaje entre nuestras realidades latinoamericanas y países de habla español.
- f. Se autorizarán traducciones del texto a otros idiomas, bajo las mismas condiciones arriba mencionadas.
- g. Cualquier solicitud para publicar, cambiar, modificar, actualizar o traducir el texto, deberán hacerse por escrito.

Toda honra y gloria sean dadas a Jesucristo, nuestro Salvador y Señor.
Copyright © 2006 por CoExtensión



Iglesia Evangélica Luterana
de Colombia

Los derechos de este texto han sido entregados a la Iglesia Evangélica Luterana de Colombia (IELCO) como garante único y exclusivo de todos los derechos de CoExtensión, permiso otorgado en la ciudad de Bogotá, el 8 de febrero del año 2010.

A partir de esta fecha, la IELCO recibe todos los Derechos Reservados © 2010 de CoExtensión.

Toda comunicación relacionada con el uso de este curso ha de hacerse a:
Iglesia Evangélica Luterana de Colombia - IELCO
Apartado Aéreo 53-005
Bogotá, Colombia

Esta publicación digitalizada pertenecía al Comité Coordinador de Instituciones Teológicas Luteranas por Extensión en América Latina (CoExtensión), que oficialmente dejó de existir en el año 2009. La Iglesia Evangélica Luterana de Colombia (IELCO), uno de los miembros fundadores de CoExtensión, fue nombrada como garante de los derechos de todas las publicaciones de CoExtensión. Una condición de ser garante de estos derechos incluye la responsabilidad de autorizar el libre uso, la impresión y la distribución, sin fines lucrativos, de este curso a instituciones de educación teológica.

Esta publicación digitalizada es considerada “una obra huérfana” y será preservada en la Biblioteca “Kristine Kay Hasse Memorial” Library del Seminario Concordia, St. Louis, Missouri, EE.UU. de A. según las normas que rigen la naturaleza y los deberes de tan prestigiosa y reconocida biblioteca. Documentación de este proceso queda depositada en los archivos de esta biblioteca.

Cualquier información adicional, favor comunicarse con el Director de la Biblioteca del Seminario Concordia.

+ + +

This publication was produced by the Comité Coordinador de Instituciones Teológicas Luteranas por Extensión en América Latina (CoExtensión), which officially ceased to exist in 2009. The Evangelical Lutheran Church of Colombia (IELCO) and a former founding member of CoExtensión, was named guarantor of the rights of all of CoExtensión’s publications. Included in being guarantor is the responsibility of authorizing the free use (including printing and distribution) of this publication, and all other CoExtensión resources, to any interested theological education institution. This resource, along with all the rest, must never be used for financial profit.

This digitized publication is considered “an orphan work” and will be preserved in the “Kristine Kay Hasse Memorial” Library at Concordia Seminary, St. Louis, Missouri, USA, in accordance with the standards governing the nature and duties of this prestigious and recognized library. Documentation of this process is on file with this library.

For any additional information, please communicate with the Director of the Library, Concordia Seminary.



Concordia
Seminary
ST. LOUIS

*Seminario Concordia
801 Seminary Place
Saint Louis, Missouri 63105-3196
1-314-505-7000
<https://www.csl.edu>
<https://scholar.csl.edu>
<https://concordiatheology.org>*

UNIDOS EN EL AMOR

Un libro de recursos para el matrimonio, la vida familiar y la comunidad

Egil Osterbrod y Ole-Magnus Olafsrud
Traducción al español: Anne H. de Palacios
Adaptación y redacción: C.L.A.E.T.
Colaboración entre Los Navegantes y CoExtensión
Prohibido copiar este libro sin la debida autorización.

Publicaciones COEXTENSIÓN
A.A. 53-005
Calle 75 N° 20-54
Santafé de Bogotá, Colombia
Teléfono 212-57-35

“El libro es impregnado por el concepto de que la Biblia está a favor de la vida...”

Primera edición impresa en español
Santafé de Bogotá
1990

Segunda edición digitalizada
CoExtensión
St. Louis, Missouri
2020

Nombre completo del alumno _____

Nombre del instructor _____

Lugar y fecha _____

Nota final _____

ÍNDICE

	<i>página</i>
Autores	viii
Prólogo	ix
Introducción	x
Nota para la segunda edición (2020)	xiii
Horario de clases	xiv
El matrimonio - El buen regalo de Dios	
1. “...y serán una sola...”	1
Sobre el fundamento del matrimonio	
Personalidades y comunicación	
2. “Porque tú formaste mis entrañas...”	6
Sobre diferencias de personalidad en la pareja	
3. “...pero, en aquello a que hemos llegado, sigamos una misma regla...”	15
Sobre cambios de actitudes y conducta	
4. “Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada...”	21
Sobre comunicación en el matrimonio	
La relación entre las generaciones	
5. “...y se unirá a su mujer...”	31
Sobre las relaciones dentro de la familia	
6. “...dejará el hombre a su padre y a su madre...”	36
Sobre la relación con los padres	
Auto-imagen y papeles aprendidos (o adquiridos)	
7. “Sed benignos unos a otros...”	39
Sobre la necesidad de atención	
8. “...tú amas al corazón sincero...”	44
Sobre los sentimientos auténticos y adquiridos	
9. “...nadie te menosprecie...”	49
Sobre roles y papeles psicológicos	
10. “Oh, amor deleitoso...”	54
Sobre las diferencias sexuales y la sexualidad	
Conflictos dentro de nosotros y entre nosotros	
11. “...tuvieron una discusión...”	59
Sobre conflictos y solución de conflictos	

12. “ <i>¿Qué me puede hacer el hombre?</i> ” Sobre el elaborar las heridas emocionales	65
13. “ <i>...sírvanse los unos a los otros por amor...</i> ” Sobre la organización de la vida cotidiana	69
El ambiente de crecimiento de los hijos	
14. “ <i>...en habitaciones seguras, y en recreos de reposo...</i> ” Sobre el ambiente de crecimiento de los hijos	75
15. “ <i>...crecía en sabiduría y en estatura y en gracia...</i> ” Sobre el desarrollo de la responsabilidad en los niños	81
16. “ <i>Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre...</i> ” Sobre la vida espiritual en la familia	87
El hogar en la comunidad y la iglesia	
17. “ <i>Y perseveraron unánimes cada día...</i> ” Sobre ser el templo y partir el pan en casa	94
18. “ <i>Una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder</i> ” Sobre la amistad en el ministerio de dar el testimonio de Cristo	100
19. “ <i>...para que el mundo conozca...</i> ”	106
En resumen...	
20. “ <i>Y los bendijo Dios...</i> ”	115

AUTORES

EGIL OSTERBROD, nació en el año 1954, es casado y tiene tres hijos. De profesión es médico y trabaja como terapeuta familiar en Kirkens Familiaradgivningskontor (Oficina de Consejería Familiar de la Iglesia) en Follo. Tiene experiencia de Modum Bad Nerrvesanatorium (Hospital Mental de Baños Modum) y de ejercicio general. Como asesor de asuntos de familia en los Navegantes, se dedica al asesoramiento y dicta seminarios y cursos sobre los temas del libro.

OLE-MAGNUS OLAFSRUD, nació en el año 1947, es casado y tiene tres hijos. De profesión es médico veterinario. Desde el año 1978 ha trabajado en los Navegantes, y desde el año 1987 como secretario general. Tiene experiencia en la organización de seminarios, de enseñanza, predicación y consejería dentro de las relaciones interpersonales en la vida familiar, medio cercano y vida congregacional.

El terapeuta familiar Egil Osterbrod y el secretario general Ole-Magnus Olafsrud trabajan diariamente con seminarios, consejería y asesoramiento dentro de los temas del libro.

UNIDOS EN EL AMOR es un libro de recursos. Busca y presenta las visiones y buenas intenciones de la Biblia para el matrimonio, los hijos y nuestra comunidad cercana. Al mismo tiempo da conocimiento de los mecanismos psicológicos que siempre están en actividad entre los hombres. Un libro realista - para provecho práctico para todos los que desean que las relaciones más o menos buenas sean mejores.

UNIDOS EN EL AMOR es un libro de trabajo. Cada uno de los 19 capítulos inspira a una conversación y trabajo en matrimonios y grupos. El capítulo 20 fue añadido en la segunda edición y sirve de resumen. Un libro al cual puedes acudir varias veces - y seguir adelante.

Los Navegantes
Ole-Magnus Olafsrud
Egil Osterbrod
1989

PRÓLOGO

El terapeuta familiar Egil Osterbrod y el secretario general de Los Navegantes en Noruega Ole-Magnus Olafsrud, han escrito un libro importante sobre el matrimonio y la familia. La razón de ser de los Navegantes es promover el testimonio cristiano y el estudio de la Biblia en todo el mundo.

En un tiempo en el cual muchos matrimonios y familias pasan por crisis, es oportuno que la iglesia dé un apoyo a todos los que desean que las relaciones más o menos buenas puedan ser mejores.

Los autores han logrado unir material bíblico central con conocimiento psicológico sano.

Han buscado las buenas intenciones de la Biblia para el matrimonio, para los hijos y para la comunidad cercana a nosotros, al tiempo que muestran respeto por los mecanismos psicológicos que siempre entran en actividad donde las personas estén involucradas.

Este libro tiene cuatro características que le hacen particularmente adecuado como “libro de trabajo” para parejas/matrimonios y como libro de estudio para grupos:

- a) Presenta material bíblico esencial
- b) Llama a una concientización y reflexión psicológicas “sobria”
- c) Integra el conocimiento teológico y humano en forma edificante
- d) Es ejemplar en su metodología que permite conversación y trabajo en matrimonios y grupos.

Por ello recomiendo el libro, y me alegro de que los Navegantes como movimiento evangelístico serio también ofrezcan su apoyo a hombres y mujeres que desean vivir bien juntos, pero que muchas veces se esfuerzan en vano por lograrlo.

Espero que este libro sea el comienzo de una nueva vinculación de la proclamación del evangelio para los hombres de hoy en la cual se enfatice la vida vivida “para la honra de Dios y el provecho de los hombres”.

El libro es impregnado del concepto de que la Biblia está a favor de la vida; el conocimiento psicológico bien aplicado pretende el bienestar de las personas. Por eso, todo el libro es una contribución importante para las personas que en la vida real anhelan vida, intimidad y comunión auténtica.

Per Arne Dahl
Brunlanes, julio de 1989

INTRODUCCIÓN

¿Por qué es necesario un libro de estudio sobre la familia?

La familia y el matrimonio están bajo presión como nunca antes. Jamás tanta gente ha sido involucrada en divorcios, y nunca tantos niños han vivido con sólo uno de los padres. El matrimonio como institución todavía ocupa gran lugar en la población, pero muchos se desgastan para hacerlo funcionar. En la aclaración sobre la nueva ley de matrimonio (noviembre 1987/30) se mencionan los siguientes problemas que se presentan a los esposos: divorcios, violencia en el matrimonio, trabajo de tiempo completo para madres de niños tiernos, trabajo de sobre tiempo de los padres y carencia de participación de los mismos en las tareas de la casa y el cuidado de los niños, falta de cupos en guarderías y jardines de infantes, los costos de vivienda en las zonas muy pobladas y la consiguiente presión económica y psicológica. La lista podría hacerse más larga todavía, solo mencionamos algunos de los problemas actuales de hoy en día.

¿Biblia y psicología, al mismo tiempo?

“Por eso el hombre deja a su padre y a su madre para unirse a su esposa, y los dos llegan a ser como una sola persona”.

Así describe Génesis 2:24, la institución del primer matrimonio. Fue el Creador – Dios mismo – quien lo patrocinó. Por eso partimos de las visiones y los deseos de El para con el matrimonio, así como la Biblia las describe. En ella encontramos también los pensamientos de Dios para las relaciones interpersonales dentro del hogar, vida familiar, comunidad y congregación.

Pero la Biblia es mucho más que pensamientos y anhelos. Es Espíritu y Vida, dice Jesús, y transforma a los hombres y las relaciones entre ellos. Por eso es que la Biblia en alto grado se utiliza como fundamento para la reflexión y conversación en este libro.

Existen una serie de teorías psicológicas y de modelos que de diversas maneras tratan de iluminar lo que sucede en las relaciones interpersonales. Hemos decidido aplicar el Análisis de Transacción (AT), una teoría acerca de personalidad que fue desarrollada por el psiquiatra Eric Berne en los años 1950 en los Estados Unidos.

La gran calidad del AT es que es sencillo de comprender, y que la terminología en gran parte es sacada del habla diaria lo que hizo Berne fue traducir conceptos psicoanalíticos a un lenguaje común. El AT da un modelo de nuestra personalidad y de desarrollo, y las consecuencias que esto tiene para nuestra comunicación interpersonal y nuestra manera de reaccionar. Por ello el AT se aplica entre otros en empresas, el sector de educación y el de salud como herramienta para el desarrollo de líderes, ejercicios de comunicación y análisis de organización.

El AT no es un modelo religioso ni cristiano y por consiguiente no se basa en la Biblia ni en el concepto fundamental del hombre basado en ella. El AT se fundamenta en supuestos sencillos. Ellas son:

- a) Tú y yo somos OK (pero lo que hacemos no siempre es OK),

- b) Todos tenemos la capacidad de pensar,
- c) Tú y yo tomamos decisiones que influyen en nuestro propio destino, y
- d) Estas decisiones pueden cambiar.

Como adultos necesitamos a menudo superar los procedimientos que empleamos de niños para enfrentar la vida. Los métodos que aprendimos en aquel entonces, los aplicamos todavía, pero a veces no son muy adecuados y deben reemplazarse por nuevos que funcionen mejor.

El AT nos da un modelo claro y coherente como ayuda en esto para entendernos a nosotros mismos y los demás.

Debemos hablar tanto de la Biblia como de la psicología con sus respectivas fuentes, limitaciones y diferentes vinculaciones a la problemática moderna. Lo hacemos porque Dios es universal (multifacético), y desea ayudarnos a una unión más abundante con él mismo y el uno con el otro.

¿Para quién es el libro?

El material de estudio está destinado a las parejas que piensan que el matrimonio necesita de cuidado y trabajo para funcionar bien. Por eso ambos esposos deben hacer los estudios. El material puede ser utilizado por matrimonios solos o en grupo. Las problemáticas particulares que enfrentan los solteros y divorciados, solo se tratan superficialmente en este libro.

Después de cada capítulo, vienen dos grupos de preguntas:

- a) “Para reflexión y conversación entre esposos”, son sugerencias para conversación entre los esposos y eventualmente como preparación para la conversación en grupo. Hay un espacio para contestar las preguntas por escrito.
- b) “Ideas para conversación en grupo”, son cuestionamientos que se pueden tratar en un grupo.

El libro es material de recursos, ustedes están libres en cuanto a cuantos capítulos desean estudiar a la vez. Los capítulos que tienen relación lógica son reunidos en grupos bajo su propio titular en el índice. Algunos capítulos se pueden dividir con ventaja.

Los ejemplos del libro son de la vida cotidiana, pero todos los personajes son ficticios. Ya que se tratan de problemas muy comunes no se puede evitar que alguien se identifique, ¡y esperamos que sea así! A algunos les debe disgustar que muchos ejemplos describen parejas que no funcionan. Lo hacemos a propósito, los ejemplos muestran patrones negativos de interacción muy comunes, que causan problemas, grandes o pequeños para muchas parejas. Existen muchos caminos para una mejor vida matrimonial, y los estudios dejan a los esposos y al grupo encontrar la solución buena y correcta para ellos.

Todos estamos en un proceso de desarrollo. Nuestro anhelo es estimular este proceso para que ustedes como esposos crezcan juntos en comprensión y amor.

¿Los Navegantes?

Los Navegantes en su trabajo se preocupan por la proximidad y las relaciones interpersonales. Por consiguiente un material de estudio como este es una parte natural de nuestra obra,

Queremos también presentarnos para planeación y realización de seminarios, cursos de fin de semana, etc. Relacionados con este material. Nuestro deseo es contribuir al cumplimiento de la visión de Isaías en Isaías 32:18, “Mi pueblo vivirá...en habitaciones seguras, en residencias tranquilas.”

Agradecemos a todos los que nos han brindado apoyo valioso en la elaboración de este libro. El agradecimiento mayor se dirige para nuestras propias familias. Además agradecemos a Einar Oritsland, Helga Bytuglien, el personal de la Oficina de Consejería Familiar de la Iglesia en Follo, Oddmund Teigen, Arne Tord Sveinall y Berit Hope Hoivik. Los empleados de los Navegantes y otros que han utilizado el material también nos han ayudado grandemente.

¡Qué Dios les bendiga ricamente!

Langhus Skarer
Verano de 1989

NOTA PARA LA SEGUNDA EDICIÓN (2020)

Las Sociedades Bíblicas Unidas han publicado la Reina-Valera Contemporánea (RVC-2009). Editorial Concordia ha publicado una excelente Biblia de estudio, *La Biblia de la Reforma* (2014) que utiliza esta nueva versión. Muchas instituciones de formación teológica han seleccionado esta versión para ser utilizada por todos los estudiantes en todos los cursos de estos programas.

Además, también se recomienda usar *La Santa Biblia*, la versión Reina-Valera, edición de estudio (1995). Esta edición, aunque parece que ya no se publica, existen muchas copias disponibles.

Así mismo, se sugiere que cada estudiante utilice otras versiones, incluyendo la versión, *Dios Habla Hoy* (1979), para hacer estudios comparativos.

La página web, <https://www.biblegateway.com> ofrece múltiples versiones de la Biblia en español (así como de muchos otros idiomas). Este recurso es útil para la lectura y el estudio de diversos textos Bíblicos, así como el “copy-paste” de versículos bíblicos en las tareas.

Marcos Kempff
St. Louis, 31 de octubre del 2020
530° Aniversario de la Reforma Luterana

HORARIO DE CLASES

Dado que este curso tiene 19 capítulos, se recomienda organizarlos de la siguiente manera a fin de poder estudiarlos en el lapso de un semestre, o sea, dentro de aproximadamente 13 semanas o menos, de acuerdo con la realización del curso. Sin embargo, el instructor con sus educandos puede hacer los arreglos de acuerdo a sus posibilidades y horarios.

<i>No.</i>	<i>Fecha</i>	<i>Lugar</i>	<i>Tarea</i>
1.	_____	_____	_____ _____ _____
2.	_____	_____	_____ _____ _____
3.	_____	_____	_____ _____ _____
4.	_____	_____	_____ _____ _____
5.	_____	_____	_____ _____ _____
6.	_____	_____	_____ _____ _____
7.	_____	_____	_____ _____ _____
8.	_____	_____	_____ _____ _____
9.	_____	_____	_____ _____ _____
10.	_____	_____	_____ _____ _____
11.	_____	_____	_____ _____ _____

<i>No.</i>	<i>Fecha</i>	<i>Lugar</i>	<i>Tarea</i>
12.	_____	_____	_____
13.	_____	_____	_____
14.	_____	_____	_____
15.	_____	_____	_____
16.	_____	_____	_____
17.	_____	_____	_____
18.	_____	_____	_____
19.	_____	_____	_____

Apuntes:

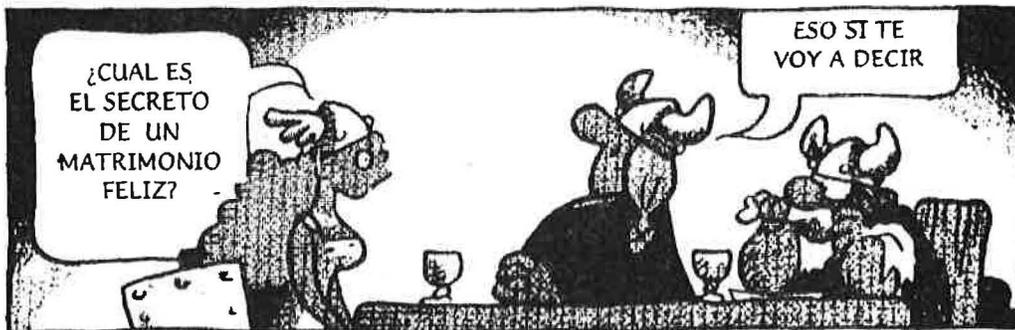


*La pareja
es un precioso regalo de Dios;
es como un colorido y detallado tejido;
dos vidas entretejidas y entrelazadas,
cosidas con sonrisas y lágrimas,
teñidas con memorias y unidas por amor.
Esta relación de pareja
es creada y bendecida por Dios,
perdonada y redimida por Cristo,
y
consolada y fortalecida por el Espíritu Santo.*

CAPITULO 1

UNA TEORIA MATRIMONIAL

AV DIK
BROWNE



«...Y Serán una Sola...»

Génesis 2:24

Visión y Realidad

El matrimonio ha sido la manera principal de vivir juntos, hombre y mujer, y ha resistido los cambios culturales a lo largo de la historia. Pero, ¿Por qué buscamos compañía en el matrimonio? Para muchos, porque brinda seguridad en forma estable. Puede ser por necesidad de contacto diario y de proximidad afectiva en forma de intimidad, confianza, afectividad, afirmación, cariño y sexo. Otra necesidad puede ser la de procrear una familia y tener a alguien con quien compartir responsabilidades, trabajo, alegrías y sufrimientos: para evitar la soledad.

Pero el matrimonio no es independiente del desarrollo histórico. Vivimos en una época de frecuentes cambios. En algunas áreas estos cambios son tan rápidos que el hombre no logra adaptarse. El individualismo está creciendo y muchas personas se han trasladado del campo a las ciudades. Todo esto afecta al matrimonio. Cada día los divorcios se incrementan y crece también el número de uniones libres.

A pesar de todo esto, el matrimonio no ha pasado de moda. Muchos de los que se divorcian vuelven a casarse.

No todas las personas ven el matrimonio como una forma segura y buena de convivir, porque temen sufrir por las características del cónyuge: alcoholismo, carácter violento, etc.

Debemos reconocer que el matrimonio no siempre funciona según su propósito. En el libro de Isaías, el profeta tiene una visión: «mi pueblo vivirá en un lugar pacífico, en habitaciones seguras, en residencias tranquilas. Esta es la intención de Dios, pero en este mundo no sucede así.

UNA COMPAÑÍA SEGÚN EL ANHELO DE DIOS

«Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen... Y creó Dios al hombre a su imagen... varón y hembra los creó... Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera». Así, el hombre se constituyó en la corona de la creación (Gén 1:26-31).

Génesis 2 completa este cuadro. Después de haber creado Dios al hombre y de ponerlo en el jardín de Edén, vio que algo faltaba. Leemos en 2:18: «Y dijo Jehová Dios: no es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él». Entonces creó a la mujer, y la alegría de Adán no se hizo esperar (v. 23)

Aquí se destacan tres elementos importantes del matrimonio:

Diferenciación - La distinción entre los sexos es parte de lo que Dios consideró bueno. El creó al hombre y a la mujer para que los dos se complementaran mutuamente, y juntos representarían una imagen más completa de la trinidad.

Compañía íntima - Es un principio fundamental en el hombre. Es parte de haber sido creado a la imagen de Dios. El matrimonio es una forma íntima de comunión, y comprende toda la personalidad. Si los cónyuges comparten también la fe en Jesucristo, tienen comunión en espíritu, alma y cuerpo, como está escrito para el hombre en 1 Tés. 5:23.

Igual Valor - Es un principio para mantener una buena comunión. «Una ayuda idónea», resalta este principio. Encontramos el mismo pensamiento en Gálatas 3:28.

Con base en esto, dice Dios en Gén. 2:24 «Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su

mujer, y serán una sola carne». Se interrumpe una relación y nace otra: la familia, porque Dios en su amor así lo dispuso.

DE LA ARMONIA AL CONFLICTO

En el primer matrimonio había armonía y confianza entre el hombre y la mujer, y entre ellos Dios. Tanto el hombre como su mujer estaban desnudos, pero ninguno de los dos sentía vergüenza de estar así (Gén 2:25). Según Gén. 3:8, después de caer en pecado sintieron vergüenza y trataron de esconderse de Dios. Ya no asumieron la responsabilidad de sus acciones y se echaron la culpa el uno al otro (3:16-19). Pero Dios, en su misericordia, reconoció tanto a los hombres como al matrimonio en un mundo caído, les concedió el cuarto y sexto mandamientos (Ex. 20: 12-14; Mt. 15: 3-6).

A pesar de toda imperfección, la Biblia utiliza el matrimonio como un símbolo de la relación entre Dios y su pueblo. De esta manera nos da un ejemplo de la intimidad que Dios quiere mantener con su creación (Os. 1-2; Mal. 2: 10-16; Ef. 5:21-33; Ap. 19: 1-9).

JESUS Y EL MATRIMONIO

Jesús reconoce a la familia como una expresión de la voluntad de Dios, cuando habla del matrimonio y de la práctica que se había desarrollado en la cultura judía. En Mat. 19:4-6 dice: «...¿No habéis leído que el que los hizo al principio, varón y hembra los hizo? Y dijo: Por esto el hombre dejará padre y madre y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne. Así que ya no son dos, sino una sola carne; por tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre».

Jesús se opuso a las ideas machistas y tradicionalistas que se habían desarrollado. Cambió los conceptos y prácticas de maltrato, dureza y autoritarismo por una disposición de servicio, respeto y subordinación mutua (Mat. 20: 26-28). Pablo también fue muy enfático y dijo: Someteos los unos a los otros en el temor de Dios « (Ef. 5:21). Por lo tanto, esta es la principal actitud que el hombre y la mujer deben mantener en el matrimonio».

UN ORDEN SEGUN LA VOLUNTAD DE DIOS

El matrimonio es mucho más que una necesidad ocasional de compañía o un medio para satisfacer necesidades. Dios nuestro creador ha establecido el matrimonio como una institución para toda la vida, un compromiso permanente. «Dejar al padre y a la madre para unirse a la esposa» es una acción pública. Esto hace del matrimonio algo más que un asunto privado. tiene consciencias para otras personas. En Mal. 2:14 y en Prov. 2:17 se describe esta relación como un pacto, una promesa entre los esposos. Se prometen algo y se unen por medio de un pacto.

La Biblia no dice nada específico sobre la forma en la que se debe contraer matrimonio. Eso varía según las culturas. Pero sí nos dice de la proclamación pública, de la promesa entre el hombre y la mujer y de la vida matrimonial sexual. I Cor 6:12 y 7:9 conforman la base del matrimonio. Así, el matrimonio se convierte en una institución buena y protectora, establecida por Dios. No depende de los sentimientos de un momento, no obedece a un capricho pasajero, es un compromiso permanente, especialmente cuando existen hijos. El matrimonio crea el marco más seguro para el desarrollo y la maduración de las personas.

Dios quiere proximidad. También quiere orden y compromiso. Esta es la razón por la cual el matrimonio es una comunidad y una institución según la voluntad de Dios.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Lea los siguientes versículos: Gén 1:26-31, 2:18-25. 3:1-21; Mat 19:1-12; Ef. 5:21-33; Prov 18:22, 19:14
 - a) ¿Que encuentra en estos versículos acerca del propósito de Dios en el matrimonio? Cuales le parecen más importantes?
 - b) La rebeldía contra la voluntad de Dios tuvo consecuencias para el matrimonio. ¿De qué manera vemos estas consecuencias hoy en día?
 - c) Este capítulo trata de algunas ideas que presenta la Biblia acerca del matrimonio. Conversen sobre las consecuencias que tienen estas para:
 - Su comprensión en el matrimonio
 - Su motivación para fortalecer su propio matrimonio y su vida familiar.
2. Los versículos acerca del matrimonio como una nueva entidad son muy claros. Gén. 2:24 lo establece, Jesús los repite en Mat. 19:5 y San Pablo en Ef. 5:31. Pero, ¿Qué significa ser uno solo, cuando vamos a observar los principios de igual valor, diferenciación, independencia, y las consecuencias de la rebelión contra Dios? Muriel James y Louis Savary han descrito con cuatro fórmulas, diferentes tipos de matrimonio:
 1. 1 persona + 1 persona = 1 persona + 1 persona
Esta fórmula muestra una relación de pareja en la que se aprecia la libertad y la independencia. No hay ninguna condición para pasar por lo mismo que la otra persona esté pasando: esto puede ser una ventaja. Los dos pueden enriquecerse, pero siguen siendo dos.
 2. 1/2 persona + 1/2 persona = 1 persona
Esta fórmula muestra un matrimonio en el cual ambos se sienten insuficientes. Piensan que únicamente pueden llegar a completarse si están juntos de la misma manera que Romeo Y Julieta. Estas relaciones muchas veces se caracterizan por los celos, implican la predisposición al aislamiento social. Han llegado a ser dos mitades de una pareja, pero no dos personas enteras.
 3. 1 persona + 1/2 persona = 1/2 persona
Esta fórmula refleja un matrimonio donde uno de los esposos se siente entero e independiente. En cambio, la otra persona se siente inferior y depende de la protección del fuerte. Esta situación frecuentemente provoca frustraciones si los esposos no se acomodan, y funciona mejor desempeñando los roles de adulto /niño que aceptan mutuamente sus diferencias de poder en relación.
 4. 1 persona + 1 persona = 1 persona + 1 persona + un tercer factor propio.
Aquí hablamos de una relación tan íntima y tan fuerte que la relación misma llega a ser una tercera dimensión de acción en el matrimonio. Ambas partes conforman esta dimensión de acción recíproca. Somos Tu Yo y Nuestra Relación.
 - a) ¿Cual de las fórmulas es la más aplicable para describir su matrimonio? ¿Hay una concordancia con lo que piensa su cónyuge al respecto?
 - b) ¿De qué manera debemos entender lo que dice la Biblia acerca de ser un «uno solo» y al mismo tiempo respetar principios como los de igual valor, diferenciación e independencia?
3. Y les dio su bendición: «Tengan muchos hijos; llenen el mundo y gobiérnenlo» (Gén 1:28). Parte de la responsabilidad que nos ha sido dada es asegurar la continuación de generaciones futuras.
¿Qué ideas nos dan los siguientes versículos sobre:
 - a) ¿Los niños?
 - b) ¿La vida sexual?Salmo 127: 3-5; 1 Cor. 6:12 - 7:9; I Tes. 4:1-5

4. Lea los párrafos de «El Profeta», de Kahil Gibran, que vienen a continuación debajo del título «Ideas para conversación en grupo».

¿Son estas las actitudes que se proyectan en su matrimonio? ¿Qué puede hacer usted para fortalecer la sensación de intimidad y comunidad en la relación? Sea concreto.

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. ¿Cual es el propósito de Dios con el matrimonio?

2. En «El Profeta», Kahil Gibran nos expresa lo siguiente: «Entonces, Almitra tomó la palabra de nuevo y dijo: Entonces, maestro, ¿Que hay del matrimonio? Nacieron juntos y estarán juntos para siempre. Estarán juntos cuando las alas blancas de la muerte los cubran. Estarán juntos en el recuerdo silencioso de Dios. Pero dejen que haya distancia en su unión. Y dejen que los vientos del cielo ballen entre ustedes.

Amense, pero no hagan del amor un lazo que los ate; al contrario, dejen que sea un mar móvil entre las costas de sus almas. Llenen sus copas, pero no beban de una sola copa. Compartan su pan, pero no coman del mismo pan. Canten y bailen y sean felices, pero dejen al otro solo, como las cuerdas de un laúd están separadas, aunque vibran juntas en la misma música.

Regalen sus corazones, pero no en la custodia del otro. Porque solo la mano de la vida podría sostener sus corazones. Manténganse unidos, pero no demasiado cerca el uno del otro, porque los pilares del templo mantienen distancia entre sí, y el roble y el ciprés no crecen uno en la sombra del otro»

¿Estás de acuerdo con las ideas que Gibran propone? ¿por qué? ¿Como concuerda esto con la historia de la creación en Gén 1 - 2?

3. En una encuesta publicada en un diario Noruego en 1988, fueron interrogadas 481 personas acerca de lo que, según ellas, une una relación de pareja. A continuación las respuestas.

	Total	Hombre	Mujer
Confianza mútua	50%	47%	53%
Buena amistad	48%	50%	47%
Respeto	42%	39%	46%
Intereses comunes	34%	31%	26%
Una buena vida sexual	31%	36%	27%
Amor fuerte	31%	31%	31%
Probablemente no encontrará a alguien mejor	19%	24%	15%
Por los niños	8%	7%	8%
Evitar la soledad	7%	9%	6%
Costumbre	4%	5%	3%

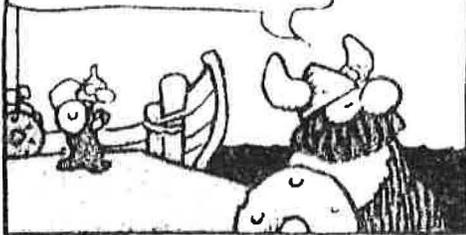
La confianza mútua y la buena amistad son los dos factores más importantes para la unión en pareja, ¿Qué podemos hacer concretamente para conservar/aumentar la confianza y la amistad?

CAPITULO 2

LLEGADA A CASA

AV DIK
BROWNE

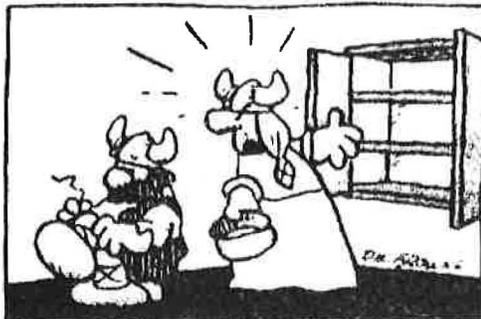
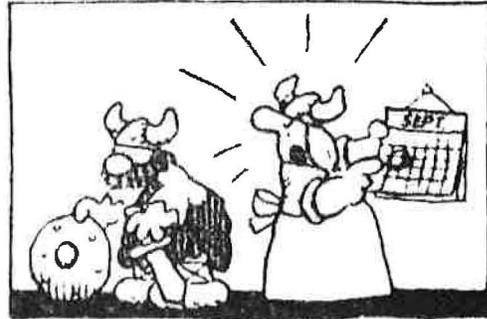
ROMA ES HERMOSA, PARIS ES
SENTIMENTAL, PERO ...



¡... NADA ES COMO LA CASA !



¡ AQUI ME TIENES!



Y TU ...
¿COMO HAS
PASADO?



«Porque tú formaste mis entrañas...»

Salmo 139:13

DIFERENCIA DE PERSONALIDAD EN LA PAREJA

Las personas son diferentes. Algunos son extrovertidos, otros son introvertidos. Son los factores hereditarios, las experiencias vividas y los diferentes medios en los cuales hemos sido criados, los que nos ha formado la personalidad que tenemos.

Otra causa de la diversidad es el hecho de que Dios nos creó con distintos caracteres. En Salmos 139: 13-18, David da gracias porque fue creado con un propósito, y porque Dios le ha mirado desde que era un feto. Es «hecho a mano», y Dios tiene muchas y buenas razones para darle justamente las cualidades que tiene .

La Biblia nos da una imagen positiva de la diversidad. Es un aspecto del hecho de ser creados a la imagen y semejanza de Dios. En 1 Cor. 12, el apóstol Pablo aplica la ilustración del cuerpo y los diferentes miembros para mostrar la necesidad de las diferencias complementarias.

En la Biblia hallamos una galería de personajes muy variada, sin ningún tipo ideal de personalidad. Moisés fue un joven miedoso e inseguro; después fue benevolente y humilde. Pedro fue impulsivo e inestable, mientras que Pablo fue muy decidido; Esther fue valiente, y Débora se presentaba como una madre en Israel. Tomás era vacilante y escéptico, y Juan Juan llegó a ser el apóstol del amor. Los hermanos Martha, María y Lázaro eran diferentes, y Dios los amaba por igual a todos.

La Biblia es también muy realista. narra relaciones difíciles entre personas que no se comprenden o no se aceptan. Por eso describe actitudes que nos ayudan a vivir con las diferencias. En Rom. 15:7 leemos: «Por tanto, recibíos los unos a los otros, como también Cristo nos recibió, para la gloria de Dios.» El fundamento para aceptarnos es que Cristo nos ha aceptado así como somos. Luego, «con toda humildad y mansedumbre, soportandoos con paciencia los unos a los otros en amor.»

NUESTRA PERSONALIDAD

Es preciso conocerse y entenderse a uno mismo y a los demás dentro de una familia. Por eso vamos a partir del modelo de personalidad que utiliza el análisis transaccional.

Este modelo divide la personalidad en tres aspectos:

Padre (P)
Adulto (A) y
Niño (N)

Padre - En el Padre se hallan las actividades y valores que se han heredado de los propios padres, de la escuela y de otras personas que han sido importantes en la infancia. Aquí tenemos el pensamiento moral, el «Tienes que...». «No hay que...», «Debes...», «No debes...», etc.

El aspecto Padre se puede clasificar en dos tipos:

a) Padre Crítico (PC). Esta parte de la personalidad crítica a los demás o a uno mismo. Es la parte que aplicamos cuando cometemos errores, determinamos normas para nosotros o para los demás, condenamos, castigamos o moralizamos.

Una persona que actúa según su PC llegará a ser «sabelotodo», un tipo activo y vital, muchas veces fastidioso para los demás. El jefe que grita: «¡Otra vez cometiste el mismo error!, repite tal vez el tono y los gestos del

profesor molesto que así le hablaba cuando estaba en el primer grado.

Sin embargo, el PC puede tener un significado positivo, por ejemplo cuando se aplica para proteger o advertir. Un médico que le dice a su paciente: «¡Apague su cigarrillo! ¡Le hace daño!», está repitiendo la clase de órdenes que le daban sus padres cuando era menor: «¡No cruces la calle sin mirar, es peligroso!».

b) Padre Cuidadoso (PCu). - Este aspecto de la personalidad elogia a los demás y/o a uno mismo. El PCu es amable, atento y pretende proteger, brindar atención, apoyo y aceptación.

Sin embargo, el PCu también puede ser negativo, porque la «ayuda» puede ser dada de manera humillante. Una expresión negativa del PCu sería no decir al colega de trabajo: «Avísame si necesita alguna explicación», sino quitarle el trabajo de las manos y hacerlo personalmente.

Adulto. - En el adulto se encuentran la razón, la capacidad lógica y los conocimientos. El A es la parte que busca y reúne la información, valora las diferentes alternativas, toma decisiones, enfrenta la situación aquí y ahora.

El A nos posibilita vivir independientemente del pasado, escoger nuestras reacciones con más cuidado y mejorar la comunicación con los demás, puede distinguir y reconocer el P y el N en la personalidad, y además valorar el comportamiento adecuado y ver cual debe modificarse.

El A es el líder de las personalidades. Disminuye las discordias entre el P y el N, y actúa como mediador en caso de que el diálogo entre ellos llegue a crear confusión, heridas o destrucción.

El A sabe en donde surgen los problemas, ocupa su tiempo en solucionar antes que en acusar a otros o en hallar excusas.

Niño. - El niño tiene todos los impulsos naturales que tiene un niño pequeño. Es la parte de la personalidad que expresa la alegría y pena, ira, placer y disgusto, angustia, sentimiento de culpabilidad, afecto y celos.

El concepto Niño puede dividirse en dos partes:

Niño Libre (NL) y
Niño Condicionado (NC)

El NL se expresa en los sentimientos espontáneos como los experimenta un niño, sin considerar las normas y los límites puestos por los padres. El NL es desenfrenado, tiene ganas de jugar, es curioso, se ríe y hace bromas. Busca satisfacción para todas sus necesidades; por eso da la impresión de ser egoísta y egocéntrico. Cuando se satisfacen sus necesidades la reacción es de afecto manso; en caso contrario, es de furia y rebeldía. Si conserva su curiosidad e imaginación, probablemente sea capaz de disfrutar la vida y ser una persona divertida. Sin embargo, aplicar el NL puede resultar negativo si por ejemplo, llega a levantarse de la mesa eructando escandalosamente como un niño de un año; o a manejar a toda velocidad en tránsito congestionado, o a gritar a sus familiares tirando los muebles si no satisfacen sus necesidades.

El NC implica los sentimientos y comportamientos aprendidos. El NC puede ser reservado, tímido; puede reprimir sus sentimientos, sentirse herido, decepcionado, resentido. Los comportamientos de la infancia no siempre convienen a una persona mayor. Puede que de niño haya aprendido a llamar la atención siendo difícil y rebelde. De adulto puede aplicar la misma técnica esperando que se cumplan sus deseos. Actuando así no considera las posibilidades de pedir directamente. O, en el colegio, tal vez se burlaban de él cuando tenía que hablar en clase, y de adulto reacciona de manera similar, sonrojándose y balbuceando frente a un auditorio, pensando: «¡No soy un conferencista!» aunque conozca el tema y tenga buena relación con las personas del auditorio.

El NC también puede ser positivo en una serie de situaciones. Repitiendo las maneras de actuar aprendidas de acuerdo con las normas de la infancia, podemos lograr lo que deseamos en una forma conveniente para todos.

Sentado en la mesa en una cena, deseando que le pasen las legumbres, dice: «Tenga la bondad de pasarme las legumbres». De niño aprendió estos modales automáticamente, porque la gente lo miró con reproche cuando pidió groseramente; además, demoraba mucho más en recibir las legumbres.

El gráfico completo es así:

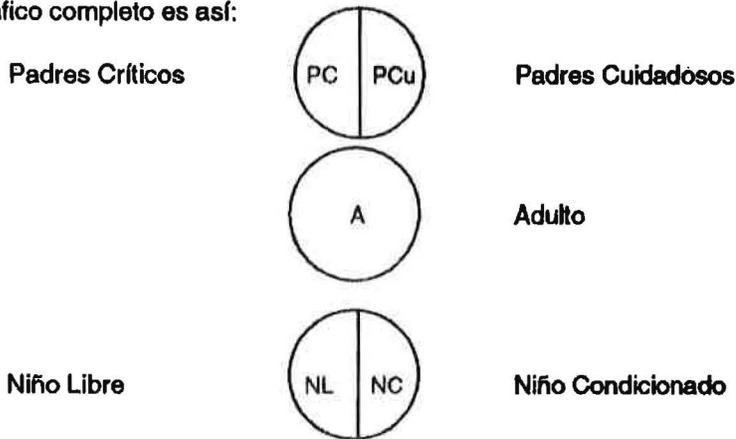


DIAGRAMA DE LA PERSONALIDAD

La mayoría de las personas no utiliza por igual las diferentes partes de la personalidad. Una o algunas partes tienden a dominar. Las personas que generalmente actúan de acuerdo con el P enfrentan al mundo con lo que se debe y lo que no se debe hacer. A la pregunta «¿Cómo te sientes?», la respuesta puede ser: «En situaciones como esta, uno debería estar tranquilo, ¿no?». Dan la impresión de ser moralistas y muy estrictas.

Las personas que generalmente actúan según el criterio del A, tendrán dificultad en cambiar al N o al P cuando la situación así lo requiera. Las personas de esta clase pueden parecer frías y casi como robots en su forma de ser.

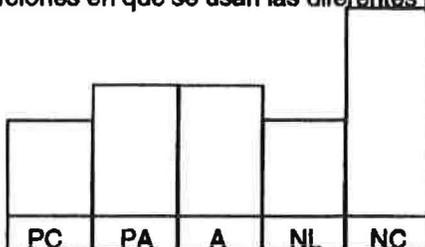
Si el N predomina en la personalidad, entonces la persona piensa, siente y actúa como si todavía fuera niño. Le quita a la realidad las valorizaciones y las normas del poder que caracterizan al adulto; con frecuencia será tenido como «inmadura», «infantil» o «histérica».

Vamos a ver dos ejemplos para aclarar esto:

Ejemplo 1.

Ana Lucía tiene 40 años, es secretaria en una empresa de exportaciones. En los últimos seis años ha trabajado medio tiempo, terminada la época de criar a sus hijos. El trabajo le gusta relativamente. Tiene una hija de 14 años y un hijo de 12 años. A menudo tiene una sensación de insuficiencia como madre y en el trabajo (NC). Está consciente de los errores de sus hijos y de su marido, pero tiene recelo de hablar sobre estos asuntos con ellos (NC, un poco de PC). Quisiera descansar más y hacer más cosas que le gustan (poco NL). siente como si los deseos de los otros familiares fueran más importantes que los suyos, y se apena a menudo cuando no consideran las necesidades de ella (NC). Le duele enojarse cuando no cumplen los acuerdos hechos, pero se resigna (NC poco PC).

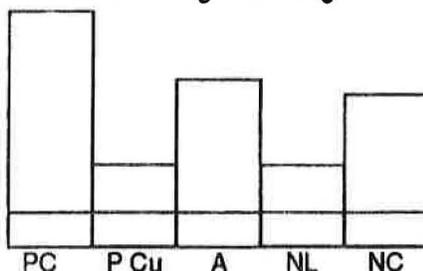
Con base a estas informaciones se puede diseñar el siguiente diagrama de personalidad (Las alturas de las barras indican las proporciones en que se usan las diferentes partes):



Ejemplo 2

El esposo, Pedro, trabaja como gerente de la misma empresa. Su estilo de liderazgo es relativamente autoritario, y exige que los compañeros de trabajo y la familia en la casa hagan todo lo que él dice. Tiene facilidad para la

crítica (PC) y dificultades para elogiar y aprobar, lo que hace pocas veces. Siempre procede según sus propios criterios, poco le importa lo que los demás piensen, opinen o sienten (poco PCu). Trabaja mucho, es hábil para resolver problemas técnicos (A). Sabe controlar sus propios sentimientos, para que no «estorben», como él dice (poco NL). Con base en esto se puede realizar el siguiente diagrama:



PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS:

1. Lean el Salmo 139: 1-18. Mediten sobre la descripción que hace David en la presencia y propósito de Dios en su vida. ¿De qué le puede usted dar gracias a Dios en su vida? ¿Qué le parece difícil de aceptar?
2. En 1. Cor. 12: 12-26 encontramos la ilustración del cuerpo y sus diferentes miembros como imagen de la comunión cristiana. Se enfatiza aquí lo favorable de ser diferentes. ¿Cómo se puede aplicar esta imagen a las diferencias que existen dentro de una familia?
3. ¿Qué pueden hacer usted y su cónyugue para que las diferencias de personalidad no conduzcan a división, sino a enriquecimiento mutuo en la relación y en la familia?
4. A continuación tenemos una pequeña encuesta sobre la personalidad, para conocer mejores cuales son los elementos de su personalidad y de la de su pareja que usan en la familia. Hemos elaborado un «test» que no es muy amplio pero que puede dar un fundamento para reflexión y conversación.

Señale con una X, en la casilla correspondiente, con qué frecuencia aparecen en usted, dentro del hogar, la conducta o actitud indicadas. (En el ambiente del trabajo las respuestas pueden ser diferentes, por eso debe pensar en su conducta en el hogar)

<u>En la familia</u>	Casi nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Muy a menudo
1. Espero que mis familiares hagan lo que yo digo.					
2. Escucho lo que dicen todos los miembros de la familia para tener la información necesaria para tomar una decisión.					
3. Cuando hacen planes de algo que no me gusta, pregunto cada rato si no hay posibilidades de cambiarlos.					
4. Doy consejos sobre cómo hacer las cosas de otra manera					
5. Reprendo a mis hijos y a mi cónyugue cuando no hacen las cosas bien, como yo pienso que deben ser					
6. Me siento triste por algo (Por ej. que mis familiares me hayan dicho o hecho o que yo haya dicho o hecho).					

En la familia

	Casi nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuente-mente	Muy a menudo
7. Cuando enfrento un problema, busco suficiente información y luego decido.					
8. Elogio a los demás cuando hacen algo bueno.					
9. Critico la vestimenta o la apariencia de los demás.					
10. Invento muchas cosas divertidas para la familia.					
11. Guardo cierta distancia con parientes que me hayan ofendido.					
12. Utilizo con frecuencia expresiones como: «Es probable que...», «Es más creíble que...», «Supongo que...»					
13. Hago lo que mi cónyugue dice, así sea difícil					
14. Doy consuelo cuando alguien sufre					
15. Digo cosas como «¿Qué harían ustedes sin mí?»					
16. Siento entusiasmo al hacer cosas nuevas.					
17. No manifiesto una inquietud o un comentario por miedo a quedar en ridículo.					
18. Sonrío a otras personas.					
19. Leo periódicos y libros para estar orientado y mejorar mis conocimientos					
20. Tengo remordimiento por algo (ser deficiente como madre/padre/ cónyugue; no hago las cosas bien, etc.)					
21. Ofendo a otras personas sin querer.					
22. Ayudo a mi cónyugue y a mis hijos en sus ocupaciones					
23. Me alegra el sol que entra por las ventanas.					
24. me mantengo calmado cuando estoy en un ambiente de tensión emocional.					

En la familia

	Casi nunca	Rara vez	De vez en cuando	Frecuentemente	Muy a menudo
25. Digo «Por favor» y «Muchas gracias».					
26. Insisto en hacer las cosas a mi manera.					
27. Si me siento ofendido, me retiro para estar solo.					
28. Hablo de la realidad a personas que más necesitan consuelo y exhortación.					
29. Advierto a otros sobre las conductas que pueden arruinar su salud (fumar, beber, manejar muy rápido, etc.)					
30. Prendo el televisor cuando quiero, aunque estorbe a otros.					
31. Amonesto en forma de «Acuérdense...»					
32. Ayudo a otros que se encuentran en apuros.					
33. Oriento a mi cónyuge y a mis hijos cuando no hacen bien sus tareas.					
34. Insisto en que los otros cuiden su salud (no salir al frío, llevar paraguas etc..)					
35. Cuando no estoy seguro de algo, pido la información necesaria a los demás.					

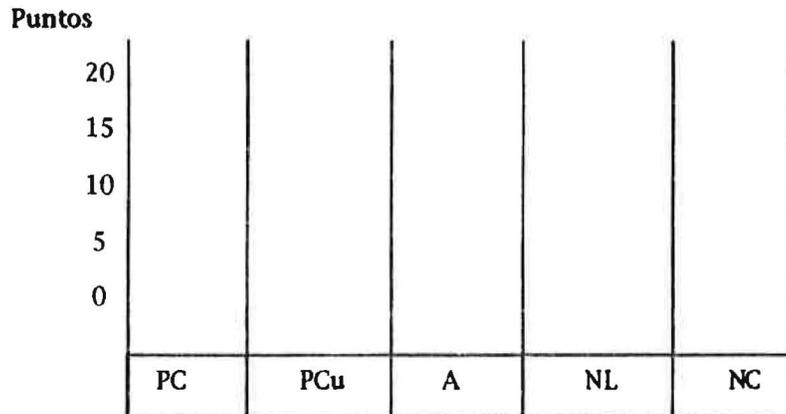
Cuando termine el test,

a. Calcule el puntaje, llenando el siguiente cuadro así:

Muy a menudo	4 puntos
Frecuentemente	3 puntos
De vez en cuando	2 puntos
Rara vez	1 punto
Casi nunca	0 puntos

Rasgo de Personalidad	Pregunta	Puntos	Total
Padre Crítico (PC)	1		
	5		
	9		
	21		
	29		
	31		
	33		
Padre Cuidadoso (Pcu)	4		
	8		
	14		
	15		
	22		
	32		
	34		
Adulto (A)	2		
	7		
	12		
	19		
	24		
	28		
	35		
Niño Libre (NL)	3		
	10		
	16		
	18		
	23		
	26		
	30		
Niño Condicionado (NC)	6		
	11		
	13		
	17		
	20		
	25		
	27		

b. Dibuje el diagrama de personalidad, según los puntajes obtenidos en cada uno de los cinco rasgos.



c. Converse con su pareja sobre los resultados. ¿Qué consecuencias pueden tener las diferencias y las similitudes?

5. ¿Hay algunos de los cinco aspectos de la personalidad que usted tiende a usar más de lo que desea? ¿Hay aspectos que usa menos de lo que desea? ¿Qué cambios quisiera hacer? ¿Qué podría hacer para utilizar los cinco aspectos de acuerdo con su propósitos?
6. Lean Rom. 14: 1 y 15: 7. Estos pasajes tratan de actitudes importantes cuando somos distintos y tenemos criterios diversos en asuntos importantes. Lean también 1 Pedro 3: 8-9, 4: 8.
 - a) ¿Qué actitudes recíprocas se presentan en estos párrafos?
 - b) ¿Existe alguna(s) de estas actitudes en usted o en su pareja? ¿Carecen de alguna(s)?
Conversen sobre esto.

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Estudiar a Pedro y Ana Lucía en el ejemplo dado. ¿Qué consecuencias creen que tienen las diferencias de personalidad en la vida matrimonial de esta pareja? ¿Cómo reaccionaría usted si fuera la pareja de Pedro o de Ana Lucía? ¿Qué podrían hacer para mejorar la vida familiar?
2. Conversen sobre las preguntas 2, 3 y 6 en «Para reflexión y conversación entre esposos».
3. Compartan con las otras parejas los resultados del test, si lo desean.



CAPITULO 3

"LOQUITA"

AV DIK
BROWNE



«...pero, en aquello a que hemos llegado, sigamos una misma regla...»

Filepenses 3:16

CAMBIO DE ACTITUDES Y DE CONDUCTA

Nuestra manera de vivir depende de las decisiones que tomamos. Dentro de ciertos parámetros, podemos decidir cómo actuar y cómo relacionarnos el uno con el otro. Algunos sienten mucha libertad mientras otros se sienten impedidos y ligados de manera perjudicial. Algunos emplean un registro amplio de su personalidad; otros, en cambio, tienen formas muy limitadas de reaccionar. Todo tiene que ver con la estructura de la personalidad del individuo, como vimos en el capítulo anterior. Por ejemplo, algunos utilizan su NL y hacen cosas que otros no se atreverían a hacer. Otros, en cambio, usan su PC, por lo que mucha gente puede ponerse en su contra.

Muchos anhelan utilizar más ciertos aspectos de su personalidad e incluso modificar sus costumbres y defectos. Muchos tienen el deseo de modificar a otros, por ejemplo a su cónyuge. El problema es que no se puede modificar al otro. Podemos influir, animando, apoyando, ayudando y orando por el otro; pero si el otro no desea cambiar no llegamos a nada. Solo podemos cambiarnos a nosotros mismos. Pero cuando nos modifiquemos, podremos conducir a los otros para que también modifiquen su forma de ser.

La personalidad está en desarrollo y maduración continuamente. Toda experiencia influye en el modo de pensar y en la conducta. Hay tres cosas que tienden a modificarnos como seres humanos: el *dolor*, el *aburrimiento* y el *conocimiento*. Cuando estamos muy afligidos tomamos una decisión vehemente: «¡Nunca más!» Estamos ya maduros para una modificación y dispuestos a ella.

El aburrimiento puede conducir a lo mismo. Llegamos a la conclusión: «¡La vida tiene que ser algo más que esto!»

El tercer motivo que conduce a una modificación es un nuevo conocimiento por algo que Dios nos muestra por medio de su Palabra, de personas, de literatura, etc. Llegamos a descubrir que si logramos modificarnos, los obstáculos tal vez no sean tan grandes como pensamos, y la ganancia del cambio es mucho mayor que la pérdida. Cualquier modificación de costumbres y formas de ser conlleva a dos cosas: ganancia y pérdida.

Veamos un ejemplo:

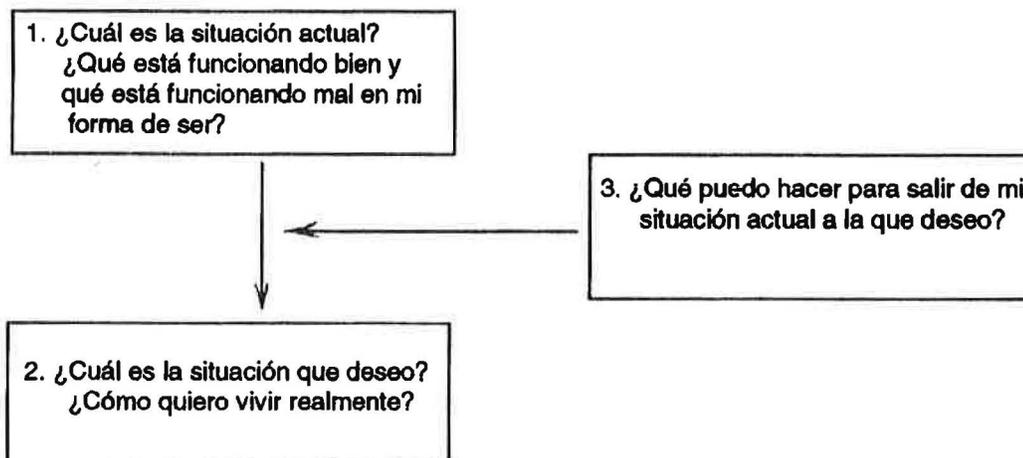
Ana Lucía, personaje del que hablamos en el capítulo anterior, comprendió poco a poco que su forma de ser le hacía depender mucho de los demás; al mismo tiempo, su vida era muy triste y obscura.

Entendió que usar tanto el NC le quitaba la libertad y la hacía sentir descontenta; por eso surgió en ella un fuerte deseo de saber expresarse en forma más directa en caso de sentirse marginada o injustamente tratada. La ganancia sería poder expresar lo que pensaba y que los otros miembros de la familia podrían considerarlo, tendría mayor oportunidad de ser comprendida. La pérdida sería abandonar la protección que representaba el hecho de quedarse callada y no comentar los errores que observaba.

Decidió dar a conocer lo que le molestaba; una de esas cosas era que los niños y el esposo no cumplían con lo que habían prometido.

El resultado de esto fue que los niños llegaron a ser más cumplidos en sus quehaceres y el esposo comentaba que ya no estaba tan descontenta y triste. El ambiente del hogar mejoró notablemente.

La evaluación de Ana Lucía se puede representar esquemáticamente así:



Para Ana Lucía, las respuestas a estas preguntas fueron:

1. Estoy frustrada y descontenta, empleo el NC más de lo deseable.
2. Ser libre e independiente, saber expresarme en forma más directa, sin preocuparme por las reacciones de los demás. Usar más el A en la vida diaria.
3. El primer paso: Hacer ver en forma más directa y real cuando los niños y el esposo dejen de hacer las cosas que acordamos.

Ana Lucía podría pensar en otra forma:

¿QUE QUIERO CAMBIAR?	¿A QUE ESTOY DISPUESTA?	GANANCIA Y PERDIDA	¿EN QUE QUIERO ACTUAR DIFERENTE?
Usar más toda la personalidad; no tan solo Niño Condicionado	Menos uso del Niño Condicionado frente al esposo, y los niños en caso de que rompan los acuerdos	G: Los demás conocen mi opinión Yo me he expresado P: La seguridad de ocultar mis criterios	Comunicar en forma directa cuando Pedro y los niños dejen de hacer cosas que acordamos (Primer paso)

De esta manera Ana Lucía puede ejercer la mayor parte de su responsabilidad y así evitar usar siempre el NC.

Modificaciones pequeñas y repetidas darán mejores resultados que una revelación repentina del «nuevo yo». A todos nos gusta progresar. Por eso son importantes los cambios que realizamos en la vida.

Nuestro comportamiento nos demostrará si somos capaces y nos dirá si estamos en desarrollo y crecimiento personal. Recuerden esta regla: ¡Estas cosas requieren tiempo!

EL FRUTO Y EL TRABAJO CONSCIENTE

La Biblia es muy realista en la descripción de los conflictos dentro de nosotros y entre nosotros. No desconoce la dificultad del proceso de modificación. En Rom. 7:14-25 habla San Pablo sobre las luchas de su propia vida. Dice: «No hago lo que quiero, sino lo que aborrezco, eso hago», y «porque no hago el bien que quiero, sino lo que no quiero eso hago». Siempre se siente incapaz en el camino de las modificaciones.

En Gál. 5: 16-26 describe la lucha entre «los deseos humanos» y «el Espíritu»: «Estos se oponen entre sí para que no hagáis lo que quisierais». A la vez indica una salida de este conflicto: «Andad en el Espíritu, y no

satisfagáis los deseos de la carne». En la lista de lo que viene de la naturaleza pecaminosa del ser humano, están las cosas que son difíciles para muchas parejas: inmoralidades sexuales, cosas impuras y viciosas, odios, discordias, celos, enojos, rivalidades, envidias, borracheras, orgías, etc. Al mismo tiempo hay esperanza, porque lo que el Espíritu produce es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio.

En Fil. 2:13 vemos que «Dios es el que produce en vosotros así el querer como el hacer, por su buena voluntad». Nos ha dado algunos recursos que el Espíritu Santo emplea en el proceso de modificación (entre otros, la Biblia, la oración, la Comunión, la exhortación). Nuestra responsabilidad será usarlos de manera que nos brinden desarrollo y crecimiento personal. De esta manera vivimos en el Espíritu, como dice en Gál 5:16. Esta es también la conclusión de Pablo en Rom. 8.

Para muchos, uno de los mayores obstáculos en el proceso de modificación, es la cantidad de ocupaciones, los afanes. No nos detenemos para escuchar lo que vive en nuestro interior, ni para expresar los sentimientos, ni para conversar con la pareja, etc. Seguimos adelante, apresurados, con la esperanza poco realista de que pronto mejore la situación, cuando hayamos...

El matrimonio merece atención y tiempo. Separen con regularidad una noche en fin de semana, de vez en cuando, sin los niños, para tener tiempo suficiente para conversar, para darse intimidad y cariño. Las dos cosas son necesarias: los frutos del Espíritu y del trabajo consciente, en el desarrollo de las relaciones.

«...Démonos ánimos unos a otros».

Como San Pablo, podemos sentirnos frustrados porque las modificaciones resultan muy difíciles. Sin embargo, podemos facilitar el proceso fomentando tres actitudes en el hogar:

1. La libertad de estar en el camino.

En Filipenses 3:16, el Apóstol Pablo manifiesta una actitud alentadora en su fervor de conocer mejor a Jesús: «Pero en aquello a que hemos llegado, sigamos una misma regla, sintamos una misma cosa». Demuestra una apertura y disposición de cambiar. Un miembro de la familia que tenga esta actitud, merece nuestro apoyo. Una palabra de aliento sirve mucho más para seguir adelante que recordar mil veces los errores y las derrotas. Con confianza y apoyo, llegamos a hacer lo mejor para cambiar. «Y considerémonos unos a otros para estimularnos al amor y a las buenas obras» dice en Heb. 10:24.

2. Apertura con los demás

En 1. de Juan 4:4, el Apóstol nos fortalece contra el sentimiento destructor de derrota que puede venir cuando nos sentimos insuficientes. Entonces tenemos una promesa en 1:7 «Pero si andamos en la luz, como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado».

La unión con Dios y entre nosotros no depende de que tengamos o no éxito; pero sí de que vivamos en la luz. Esta verdad nos exhorta a vivir abiertamente con las derrotas y las victorias en áreas donde se desea la modificación. Ocultarnos solamente crea inseguridad y temor.

Esto incluso es una invitación a los demás miembros de la familia a ser honestos unos con otros.

A través de una apertura así, aumenta la comunión entre nosotros. Nos ayudamos a fortalecer, en vez de buscar los puntos débiles.

3. Perdón

Dentro de una familia nos ofendemos al uno al otro, consciente o inconscientemente. Por eso tenemos necesidad de la promesa de 1. de Juan 1:9: «Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad». Dios atraviesa límites en su perdón (Sal. 103: 8-14 y Heb. 8: 12). Jesús es generoso «va más allá de lo que se pueda esperar» diciendo que nos perdonemos setenta

veces siete. Así es El con nosotros.

Pero el pecado tiene que perdonarse también entre las personas. Jesús dice claramente: «Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda. Ponte de acuerdo con tu adversario pronto, entre tanto que estás con el en el camino...» (Mt.: 23-25).

Ninguna actividad espiritual es más necesaria que la confesión y apertura de todas las relaciones. Esto tiene tal vez más importancia todavía en relaciones tan vulnerables como las de la familia.

En San Mateo 18: 15 leemos: «Por tanto, si tu hermano peca contra ti, vé y repréndele estando tú y él solos; si te oyere, has ganado a tu hermano». Debemos tomar la iniciativa incluso cuando otros hayan pecado. No hay por qué usar la excusa bien conocida: «La culpa la tiene él/ella y a él/ella le toca venir a pedirme perdón».

Existe un poder maravilloso en perdonar y ser perdonado. Si perdono a mi pareja - y no vuelvo a tratar el tema - contribuyo a que él/ella no permanezca oprimido por sentimientos de culpa. Pocas cosas son tan dañinas dentro de la familia como volver a tocar asuntos pasados.

El perdón puede fortalecer mi motivación al cambio. Al que me perdona y me tolera, tengo deseo de alegrarle cambiando.

Los niños que ven pelear a sus padres y luego los ven pidiéndose perdón el uno al otro, aprenden algo importante. Es también una experiencia impresionante para los niños ver que sus padres son humildes para pedirles perdón.

Estas tres actitudes crean en el hogar un ambiente que estimula el desarrollo, a la vez que nos ayudan a combatir una felicidad no bíblica que solamente crea inseguridad y temor. El hogar puede ser un medio para ayudarnos mutuamente en el camino hacia mejores relaciones, y... «con toda humildad y mansedumbre soportándoos los unos a los otros en amor» (Ef. 4: 2)... «siguiendo la verdad en amor, crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es Cristo...» (Ef. 4:15) ...«Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo» (Ef 4:32).



PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Busque tres aspectos positivos en su matrimonio. Compare las respuestas con las de su pareja. Comenten sobre las posibilidades de seguir desarrollando estos aspectos positivos.
2. Traten de expresar cómo siente el ambiente/la actitud en su familia hacia el «estar en el camino» y sobre ayudarse mutuamente en procesos deseados de cambio.
3. Observe la respuesta que dio a la pregunta número 5 del capítulo 2. Utilice los modelos de arriba para concretar cómo pueden seguir adelante en el cambio que usted quiere.
4. Piense en una forma de actuar o una costumbre que tiene, que sabe que no es del agrado de su pareja.

Para su pareja y niños, ¿Cuáles son las consecuencias que puede traer su forma de actuar? ¿Qué impide un cambio de su parte? Veán luego cómo a través de un esfuerzo común pueden apoyarse e uno al otro a buscar una forma de actuar que los satisfaga a ambos.

¿Cómo pueden ayudarse mutuamente a eliminar las «tendencias a sabotear»?.

5. ¿Cuáles son los recursos para el proceso de modificación indicados en las siguientes citas?:

- a. San Juan 15: 1-17
- b. Efesios 3:16-21
- c. Efesios 5: 8-10
- d. Colosenses 1:9-14
- e. Hebreos 10:24-25
- f. Santiago 5: 16

¿Cómo aprovechar estos recursos: a solas, junto con el cónyuge, con amigos?

6. Perdonarnos a nosotros mismos y el uno al otro es un punto clave en el proceso de modificación. Lean San Mateo 18: 21-35 y traten de imaginarse la situación. ¿Qué dice esta parábola sobre el perdón en nuestras vidas?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Busquen en el capítulo anterior la descripción de Pedro, el esposo de Ana Lucía, utilicen la tabla en el texto como punto de partida en la conversación.

Pedro quiso cambiar su forma de ser cuando entendió que ahuyentaba a la gente y se quedaba solo. Si fuera Pedro, ¿cómo procedería para obtener el cambio deseado? Además, ¿cómo podría utilizar los recursos indicados en la pregunta 5?

2. «Maña vieja no es resabio», se dice. ¿Por qué? ¿Qué experiencias han sacado de los intentos de modificar costumbres? ¿Éxitos, fracasos con los métodos?
3. La terapeuta norteamericana de familia, Virginia Satir, describe en su libro Crear Contacto lo que llama las cuatro libertades:
 - a. La libertad de decidir y escuchar lo que es, en vez de lo que debe ser.
 - b. La libertad de sentir lo que sientes en vez de lo que debes sentir y pensar.
 - c. La libertad de pedir lo que quieres en vez de esperar a ver lo que consigues.
 - d. La libertad de arriesgarte en vez de asegurarte.

¿Qué significado tendrán estas «libertades» en el trato interpersonal? Si no las poseemos, ¿qué se puede hacer para tenerlas?

4. Si desean, compartan con el grupo las respuestas a las preguntas 3 y 6 en «Para reflexión entre esposos».

CAPITULO 4

ENTONCES TE PREGUNTO

AV DIK
BROWNE



«**HAY HOMBRES CUYAS PALABRAS SON COMO GOLPES DE ESPADA...**»

Proverbios 12: 18

LA COMUNICACION EN EL MATRIMONIO

No es nada fácil expresarse claramente, para no ser malentendido. Lo que decimos será objeto de evaluación e interpretación para los demás. Las palabras, el timbre de voz y los gestos conjuntamente participan para enfatizar lo que queremos comunicar. Cuando nos comunicamos utilizamos las cinco partes de la personalidad que hemos descrito en el capítulo 2. De vez en cuando nos comunicamos bien con los demás, pero a veces fallamos. Ambas situaciones dependen de qué partes de nuestra personalidad utilicemos en la comunicación.

La Biblia nos da una imagen real de qué tanto alegramos o herimos con nuestras palabras:

«Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene» (Prov. 25:11).

«Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma y medicina para los huesos» (Prov. 16:24).

«Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada...» (Prov. 12:18).

Santiago dice: «Con ella bendecimos al Dios y Padre, y con ella maldecimos a los hombres, que están hechos a la semejanza de Dios» (Sant. 3:9).

Para terminar con Salomón: «La muerte y la vida están en poder de la lengua, y el que ama comerá de sus frutos» (Prov. 18: 21).

La comunicación también ocurre sin palabras (lenguaje no verbal). Con este tipo de comunicación el mensaje se transmite a través del tono de voz, los gestos, la expresión del rostro, etc. Algunos investigadores opinan que más del 80% de lo que transmitimos es no verbal; por lo tanto, estos factores son importantes para la comprensión total del mensaje. Por experiencia sabemos que muchos conflictos no surgen por lo que decimos, sino por la manera de expresarnos..

Escuchar activamente

Escuchar activamente constituye un factor importante en la comunicación, especialmente cuando hay dificultades o problemas de por medio. El objetivo de escuchar activamente es ayudar al otro a que exprese sus pensamientos; y que al mismo tiempo, quien escucha, pueda saber si ha entendido el mensaje correctamente.

Al hacer unas preguntas sencillas y tratar de repetir las respuestas, quien escucha activamente, es un espejo para lo que la otra persona esté diciendo. No trata de dar consejos, o respuestas, o excusas. Veamos un ejemplo concreto:

- A. Llegas de nuevo una hora atrasado para el almuerzo, sin avisarme.
- B. Si, y entiendo perfectamente que estés molesta. También yo lo estaría en tu situación.
- A. Si, y tengo una buena razón para estarlo.
- B. ¿Qué es lo que más te molesta?
- A. Que no tomes en cuenta mi trabajo para prepararte el almuerzo, y no puedo comenzar a hacer las otras cosas que tengo pendientes.
- B. Parece que lo que más te molesta es que tus otros planes se echaron a perder, ¿correcto?
- A. Sí, significa mucho para mí que cumplas con lo que hemos acordado, para que yo pueda disponer de mi tiempo.
- B.

Escuchando activamente podemos evitar con más facilidad los malos entendidos. Si se ha interpretado mal una expresión, el otro tendrá oportunidad de corregirla. De esta manera podemos evitar que los malos entendidos nos conduzcan a equivocaciones. Así, la conversación tendrá carácter objetivo, ya que utilizaremos principal-

mente nuestra parte adulta. Un requisito para que esto funcione es que ambos cónyuges traten de escuchar activamente cuando se comunican.

TRANSACCIONES

En el análisis transaccional (AT) se utiliza el término transacción cuando un mensaje es recibido y contestado.

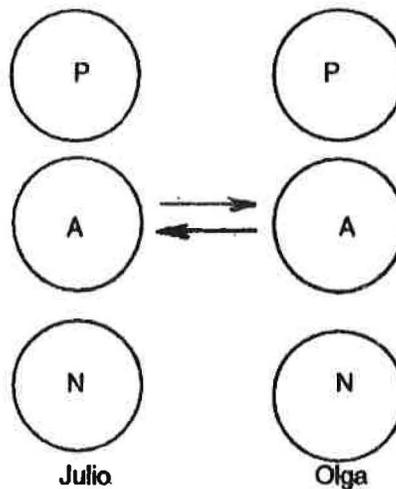
El AT clasifica las comunicaciones en tres tipos de transacciones:

1. Transacciones paralelas
2. Transacciones cruzadas
3. Transacciones ocultas



1. Transacciones Paralelas

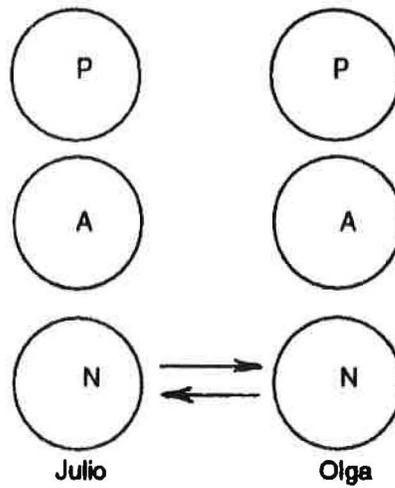
Se dan cuando contestamos con la parte de nosotros que recibió el mensaje. Veamos un ejemplo.



Julio: ¿Qué hora es?

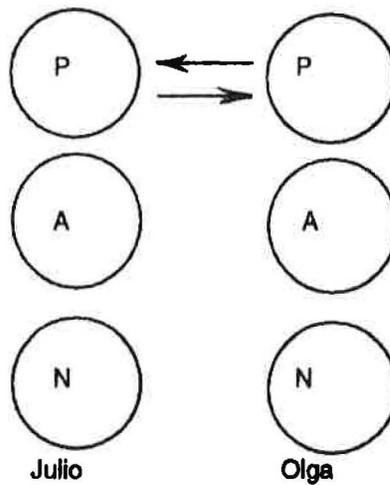
Olga: Son las ocho y media

Esta es una transacción paralela entre las partes A de las personas. También puede haber una transacción paralela entre las partes N.



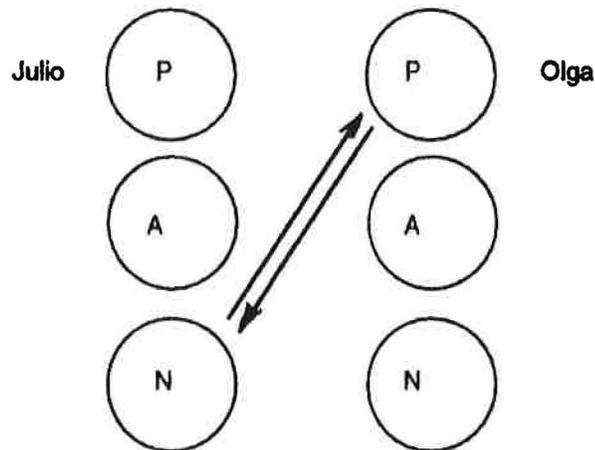
Julio: ¡Que bueno verte de nuevo!
 Olga: ¡Yo también te he extrañado mucho!

Si están involucrados los P, podríamos tener el siguiente diálogo:



Olga: Pobrecita María, hoy la molestaron en el colegio por su vestido nuevo.
 Julio: Si es una pena. Debemos consolarla.

También puede haber una transacción paralela cuando, por ejemplo, buscamos apoyo, consuelo o que nos den ánimo



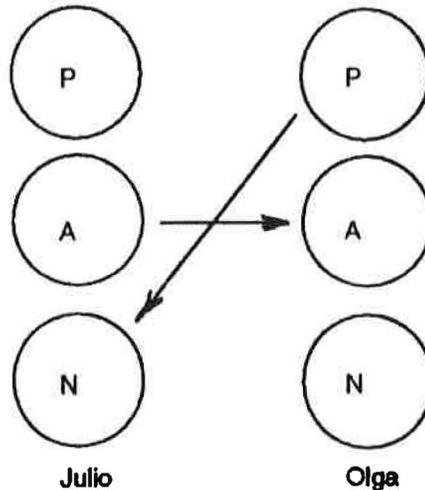
Julio: Tengo ganas de romper lo que escribí, después del sermón que me echaron en el trabajo hoy.

Olga: Estás realmente enfadado, parece que vas a estallar. Debe ser difícil para ti trabajar en esa empresa donde valoran tan poco lo que haces.

Estos son ejemplos de transacciones paralelas. Julio y Olga responden a la misma parte de la que llegó la pregunta. Se entienden y por lo tanto pueden continuar la comunicación; no hay nada que la obstaculice.

2. Transacciones Cruzadas

Los problemas surgen cuando tenemos una comunicación cruzada. Veamos nuevamente el primer ejemplo, pero esta vez transacción cruzada:

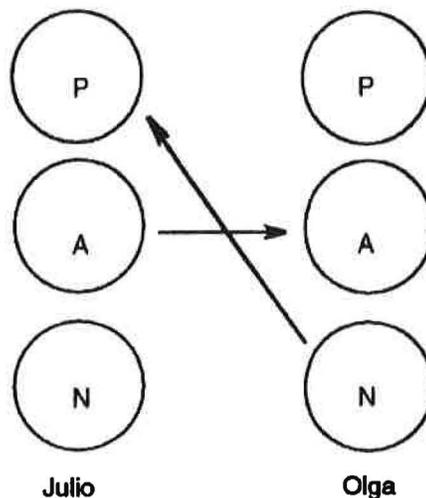


Julio: ¿Qué hora es?

Olga: Nunca te vales por ti mismo. ¡Mira el reloj en la pared!

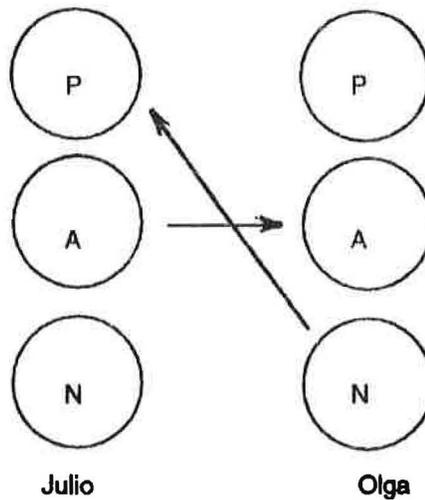
Olga no responde de su A, de la que Julio envió su pregunta, sino de su PC. Muchas veces los PC desean herir la parte N adoptada por la otra persona.

Olga también puede responder de su parte NC. Entonces tendremos el siguiente ejemplo:



Julio: ¿Qué hora es?

Olga: Siempre tienes que molestarme, me cansa que siempre preguntas sobre todo.

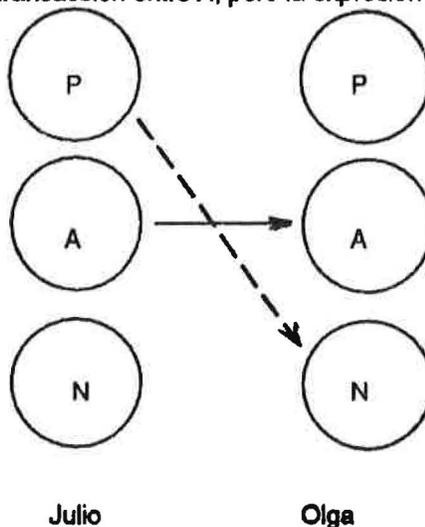


La transacción cruzada generalmente crea confusión. Julio pregunta qué hora es y recibe un sermón de reproches.'

Por lo general, una transacción cruzada impedirá proseguir la comunicación, pero también puede ser un camino para salir de una mala transacción paralela entre PC y NA.

3. Transacciones Ocultas

Lo que sigue es, al parecer una transacción entre A, pero la expresión contiene una ambigüedad:



Julio: ¿Porqué refundes el abrelatas? No lo encuentro.

Esta parece ser una pregunta objetiva, pero la palabra refundir nos indica que Julio está criticando. Es como si dijera: «No comprendo tu forma de arreglar la casa. Imagínate si pudiera siquiera una vez encontrar las cosas donde deben estar». Si Olga logra entender que existe una ambigüedad en la pregunta, puede contestar de varias maneras: por ejemplo, de su NL: «Lo guardé con las cucharas, querido». Pero también puede dejar que la crítica penetre, y reaccionar a la defensiva: PC, «¿Qué te pasa, estás ciego o que...?» Y la búsqueda del abrelatas puede terminar en una discusión sobre orden, ceguera, tonterías, etc.

La transacción oculta ocurre en dos planos:

1. El de lo que se dice (Aquí A-A)
2. El verdadero significado de las palabras que se dicen. Aparece como un mensaje oculto o psicológico. Muchas

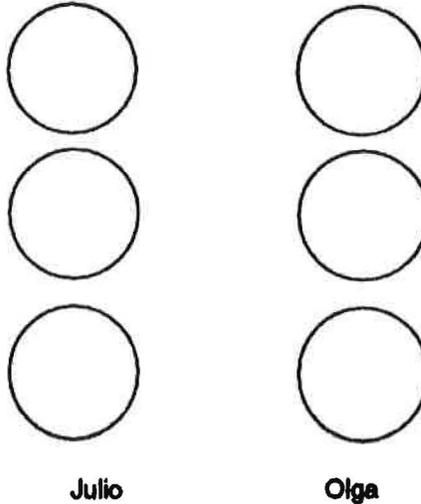
veces se utilizan transacciones ocultas para encubrir una crítica o una invitación.

Si se rechaza la invitación, no es tan humillante; y si la otra persona también critica, hay la posibilidad de justificarse: «Esa no era mi intención». Las transacciones ocultas impiden la franqueza y la seguridad en el hogar. Con facilidad se da cabida a interpretaciones y malos entendidos y como resultado, sentimientos heridos.

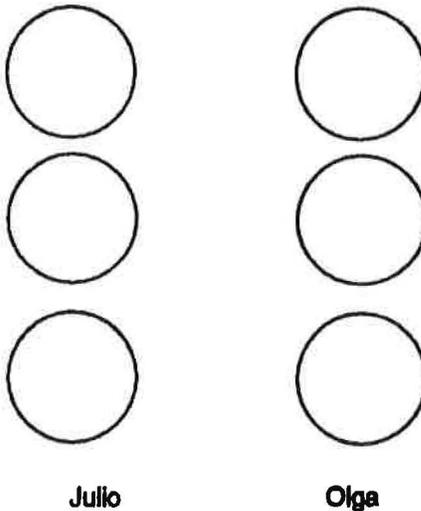
EJERCICIOS

No siempre es fácil dominar estos tres tipos de transacción. Por lo tanto, vamos a realizar algunos ejercicios:

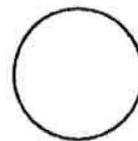
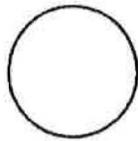
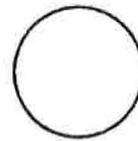
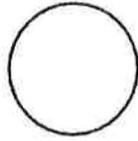
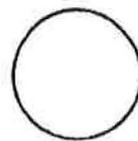
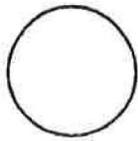
Señale el esquema de transacción en los siguientes diálogos:



1. Julio: ¿Dónde están mis medias, las has visto?
Olga: Están en el cajón, en el dormitorio



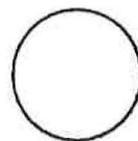
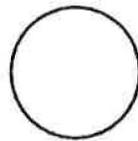
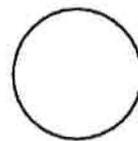
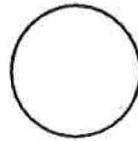
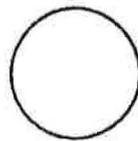
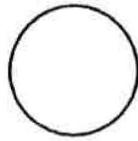
2. Julio: ¿Dónde están mis medias, las has visto?
Olga: Nunca ordenas tus cosas. Imagínate que bonito sería si fueras un poco más ordenado.



Julio

Olga

3. Julio: Quiero ir a cine, ¿me acompañas?
 Olga: ¡Que bueno, hace tiempo que no vamos!



Julio

Olga

4. Julio: ¿Podemos acostarnos temprano hoy?
 Olga: Si, por supuesto.

Respuestas: en el punto 2 de «Para Reflexión y Conversación en Parejas».

PARA REFLEXION Y CONVERSACION EN PAREJAS

1. Tome como punto de partida el diagrama que hizo de su personalidad en el capítulo 2. ¿Cual de las cinco partes de su personalidad es la que más utiliza en la comunicación con su pareja? ¿Qué parte utiliza más su pareja? ¿Son diferentes? ¿Qué consecuencias trae esto? ¿Qué parte de la personalidad utilizan más en la comunicación cuando hay un conflicto entre ustedes?
2. ¿Qué caracterizó la comunicación en su familia durante su niñez? ¿Cómo influye esto en su manera de comunicarse hoy? ¿Qué otros factores (personas, medios de comunicación, etc.) han sido importantes para su forma o manera de comunicarse?

Respuestas a los ejercicios:

1. A - A(Transacción paralela)
 2. A - A(Transacción cruzada)
 3. N - N(Transacción paralela)
 4. A - A N - N(Transacción oculta)
3. ¿Qué experiencia tiene en escuchar activamente? ¿Qué puede hacer para mejorar su capacidad de escuchar activamente?
 4. Piense en un diálogo agradable que haya tenido con su pareja. Anote las intervenciones, y dibuje un diagrama. ¿Qué tipo de transacción utilizaron?
 5. Piense en un diálogo que haya tenido con su pareja, que le haya hecho sentir frustración o rechazo. Anote las intervenciones, y dibuje un diagrama. ¿Qué tipo de transacción utilizaron?
 6. ¿Qué ideas encuentra sobre el poder de la lengua en los siguientes versículos?
 - a) Santiago 1: 19, 26 y 3: 1-12
 - b) Proverbios 10:11, 19, 21; 15: 23
 - c) Efesios 4: 25-32

¿Hay algo en estos versículos que le hable especialmente?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Vea los dos ejemplos de transacción cruzada. ¿Cómo reaccionan Julio y Olga en este tipo de situaciones, y qué contestan? ¿Cómo puede Julio contestar de la mejor manera para salir de la confusión y de la ruptura de la comunicación que se presentó?
2. ¿Cómo influyen la niñez y las experiencias previas en nuestra comunicación de adultos?
3. Vean de nuevo el test de personalidad que realizaron en el capítulo 2. ¿Cómo influyen los diferentes diagramas de personalidad en la manera de comunicarse cada uno?
4. ¿Cómo es el esquema de comunicación en el grupo? ¿Practican «escuchar activamente»? ¿Utilizan más transacciones paralelas, cruzadas, ocultas?



CAPITULO 5

FRONTERAS DE HIELO

AV DIK
BROWNE



«...Y se unirá a su mujer...»

Génesis 2: 24

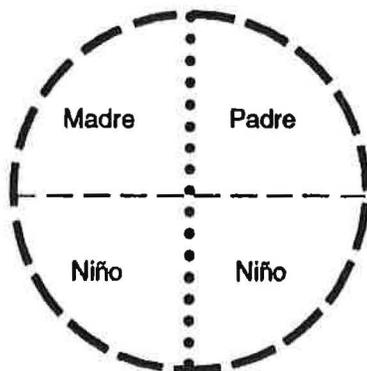
SOBRE LAS RELACIONES DENTRO DE LA FAMILIA

«Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne.» (Gén 2:24; Mat. 19: 5; Ef. 5:31). «Así que ya no son dos, sino una sola carne; por lo tanto, lo que Dios juntó, no lo separe el hombre.» (Mat. 19:6). La Biblia describe de varias maneras la relación entre hombre y mujer en el matrimonio:

- «Dejar a su padre y a su madre». Rompemos los lazos con los padres para establecer unos nuevos con el cónyuge.
- «Unirse a» Esta expresión se deriva de la palabra griega «kollao», y es utilizada en Mat. 19:5 y 1 Cor. 6:16-17. Significa llegar a estar firmemente unido a, pegado a , junto a . En Ef. 5:31 hallamos una forma reforzada de este verbo:
- «...y los dos serán una sola carne»
- «Lo que Dios ha unido». Esta expresión viene de una palabra griega que significa «estar en yunta».

En el capítulo 1 tratamos lo que quiere decir «ser uno solo» y al mismo tiempo mantener principios como igual valor, distinción e independencia. En la mayoría de las familias vienen los hijos, pero la unidad entre los esposos debe seguir existiendo.

Una familia es una unidad dentro del mundo circundante; sin embargo, existen diversos lazos de lealtad entre los miembros de la familia. Mamá y papá tienen problemas en los cuales no involucran a los hijos, mientras los niños a su vez tienen asuntos escondidos de los padres. Se puede ilustrar de la siguiente manera:



Alrededor de la familia hay una línea segmentada, que indica el límite con el mundo circundante. Es permeable: el mundo circundante influye a la familia y ésta al mundo. Se admitirá «permiso de salir». Sin embargo, en la familia suceden cosas que el mundo circundante no llega a conocer.

Además, hay una línea análoga entre las generaciones, la que indica la demarcación normal anteriormente mencionada. Los adultos son adultos, y los niños son niños. Entre mamá y papá hay una línea punteada que indica que la demarcación es un tanto indeterminada. La madre tiene más apertura hacia su marido que hacia sus hijos. Madre y padre llegan a ser «aliados», así como los niños lo llegan a ser. Este es el modelo común, y esta estructura es importante para el buen funcionamiento de la familia.

EL ROL DE LOS PADRES CONTRA EL ROL DE LOS ESPOSOS

Una condición necesaria para mantener este modelo es la distribución razonable del tiempo dentro de la familia. La mayoría de las veces el rol de padres acapara todo el tiempo. Los niños exigen atención, y la consecuencia es que se les proporciona tiempo.

Además, están los múltiples quehaceres cotidianos para que funcione la familia y no decaigan la casa ni el hogar. El poco tiempo que sobra para ser adultos juntos, resulta muchas veces de última prioridad en un horario apretado.

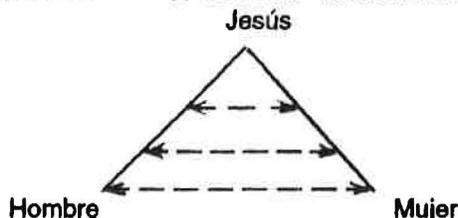
Todas las cosas que hay que hacer antes de permitirnos estar juntos a solas, hacen que no tengamos mucho que darnos el uno al otro. Cuando no existe armonía en la relación, inconscientemente evitamos estar juntos como adultos. Así evitamos tal vez la agresión, pero también las posibilidades de tener buena comunicación, intimidad y sexo.

Si los padres viven sus vidas exageradamente alrededor y a través de los niños, fácilmente van a tener problemas cuando los hijos salgan del hogar.

Las conversaciones, los intereses y los planes fueron en la mayor parte contruidos alrededor de los niños. Cuando queden solos, descubrirán lo poco que tienen en común, y que son casi como extraños el uno para el otro.

La relación de los padres sufre, y además será un mal ejemplo para los hijos en la formación de su futuro hogar. Por lo tanto, es una buena experiencia para los hijos ver que los padres dan alta prioridad a su propia relación. Aprenden a respetar el hecho de que los padres necesitan tiempo para ellos, y que se preocupan por su pareja.

Se puede hacer mucho para fortalecer la unidad entre los esposos. La dimensión espiritual es un aspecto importante en la relación. Walter Trobisch* la describe como «la buena relación triangular».



Cuando Jesús nos forma, a cada uno, en la comunión con él, llegamos a ser cónyuges son quienes es más fácil vivir. Cuanto más cerca estemos con Él, más cerca estaremos el uno al otro. Volveremos a ver la comunidad espiritual de la familia en el capítulo 16.

CUANDO LOS HIJOS SE CONVIERTEN EN «PADRES»

La claridad en la demarcación entre las generaciones es necesaria para una buena vida familiar. En ciertas familias esta demarcación es confusa, y los hijos toman gran parte de la función y de la responsabilidad de los adultos. Con su forma de ser determinan y deciden lo que sucede en la familia. Este modelo puede producir, a la larga, frustraciones en los padres, al sentirse insuficientes en el manejo de los niños. Además los niños tendrán un papel que no saben enfrentar por su inmadurez. De pronto pueden tener ideas como «yo soy perfecto, tu no eres perfecto», y tratar a los demás según este concepto.

ESTRUCTURA FAMILIAR ALTERADA

Usemos el caso de Pedro y Ana Lucía para ilustrar cómo puede cambiar una estructura familiar como la antes descrita:

* Trobisch, Walter - Escritor norteamericano. Ha escrito varios libros sobre relaciones interpersonales. Por ejemplo: "I loved a girl" (Yo amé a una muchacha)

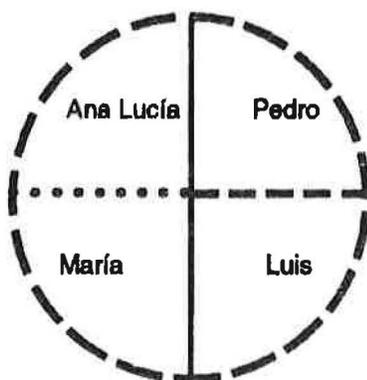
Ejemplo 1

Pedro y Ana Lucía llevan 15 años de casados y tienen dos hijos: María, de 14 años, y Luis, de 12. Ana Lucía se molesta con Pedro por lo mucho que tiene que trabajar fuera de la casa. Piensa que él no toma parte en la responsabilidad del cuidado de los niños y en el trabajo diario del hogar, especialmente desde que ella comenzó a trabajar medio tiempo como secretaria en un empresa de exportación.

Pedro siempre ha considerado que su responsabilidad es mantener equilibrada la economía de la familia. Tiene gastos grandes de vivienda, ropa y para los dos hijos adolescentes. Esto lo obliga a trabajar tiempo extra. Llega cansado a la casa, consciente de que no tiene mucho que dar a los niños ni colaborar en los quehaceres domésticos. Se decepciona y se enoja con Ana Lucía porque no comprende su necesidad de trabajar más, sino que le critica y le culpa por la falta de «paz». Durante los últimos 2-3 años han tenido problemas en la vida sexual. Ana Lucía cada día tiene menos entusiasmo, y considera a Pedro cada vez más exigente en ese sentido: «solo piensa en el sexo». La distancia entre ellos ha aumentado, han entrado en un callejón sin salida, donde no saben qué hacer.

Entre tanto, Ana Lucía ha gozado mucho de la compañía de su hija María en ese tiempo. María la ha consolado cuando ha estado triste y molesta, y Ana Lucía le ha compartido las frustraciones sobre el marido. María se pregunta si ella es culpable en parte de que no exista armonía en el hogar, y actualmente tiene problemas de insomnio. Las calificaciones en el colegio han bajado mucho el último año. María y Luis siempre pelean, y Luis ha tenido amonestaciones varias veces en el colegio por su mala conducta.

Ya tenemos una estructura familiar así:



Entre mamá y papá existe una barrera, una línea completa en el diagrama. Para no estar completamente aislada, la madre busca consuelo y proximidad con su hija, María. La línea de puntos entre la madre y María indica que tienen una comunicación más abierta de lo que debería ser. María no debería tener esta relación tan íntima con la madre, y entra en conflictos en los cuales no tiene la edad ni la madurez necesarias para compartir. Esto produce en ella insomnio y bajas calificaciones en el colegio.

Este nuevo lazo de lealtad con la mamá afecta, además, la relación de María con su hermano, que a su vez se desfogaba en el colegio.

El padre queda solo, y para no quedar totalmente aislado, puede «abrirse» para el hijo o para personas del sexo opuesto fuera de la familia.



PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Conversen sobre cómo experimentan la correspondencia entre «ser uno solo» y «sentirse unidos».
2. ¿Cómo fueron las estructuras y los lazos de lealtad en la familia donde creció?
3. ¿Cómo es la estructura de su familia actual? ¿Existen «líneas completas» donde debería haber líneas «segmentadas» o «punteadas»?
4. ¿Qué puede hacer para fortalecer los lazos de lealtad sanos y eventualmente romper los lazos malsanos?
5. La Biblia presenta una serie de ejemplos de las consecuencias que pueden traer las relacionadas erradas dentro de la familia. Vean por ejemplo la relación entre Isaac y Rebeca y sus hijos Esaú y Jacob en Gén. 28:25. Noten las consecuencias en Génesis 27:41.

¿Qué nos puede enseñar esto?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. ¿Qué puntos consideran importantes para tener/mantener una estructura familiar que funcione bien?
2. ¿En qué están errando Pedro y Ana Lucía, según su criterio? ¿Cómo actuarían ustedes de otra manera, y en que época de la vida matrimonial?
3. Conversen sobre la pregunta 5 para esposos. ¿Conoce otros ejemplos de la Biblia con problemáticas similares?

CAPITULO 6

COMUNICACION

AV DIK
BROWNE



«...dejará el hombre a su padre y a su madre...»

Génesis 2:24

SOBRE LA RELACION CON LOS PADRES

La relación con nuestros padres muchas veces es tensa. Por una parte, guardamos sentimientos positivos por lo que nos han dado y transmitido durante la infancia. Generalmente el padre y la madre son quienes han estado más cerca antes de aparecer el cónyuge. Por otra parte, está lo que los padres hayan dicho y hecho y que nos haya herido; esto nos produce sentimientos negativos. Durante el crecimiento nos sentimos dependientes de los padres, pero al mismo tiempo deseamos independizarnos. Para señalar la independencia tendremos que distanciarnos en parte de lo que representan los padres. Debido a esto, la relación con ellos, para muchos puede ser tensa y difícil.

En Mat. 19:5 dice Jesús: «Por esto el hombre dejará padre y madre, y se unirá a su mujer, y los dos serán una sola carne». Al contraer matrimonio se crea una nueva unidad. Para la mayoría, el problema no es la separación física de los padres, sino la separación emocional, que en muchos casos es peor y puede causar problemas en el hogar. Partiendo del modelo del capítulo anterior, vamos a ver un ejemplo de cómo puede manifestarse un rompimiento incompleto de la relación con los padres.

Ejemplo 1

Enrique y Mónica llevan tres años de casados, tienen 25 y 24 años. Enrique es operador de computación y trabaja en una empresa grande. Mónica es profesora, pero por su hijo Diego, recién nacido, no está trabajando ese año. El matrimonio tiene una buena situación económica. Mónica sufre, desde la adolescencia, de depresiones periódicas. El último año, desde que tiene la responsabilidad de su niño, ha sido muy difícil. Se ha sentido insegura e insuficiente en el nuevo rol de madre. Todo ha resultado difícil, no la alegría que ella esperaba. Durante ese tiempo la madre la ha visitado con frecuencia, y ella le ha pedido consejos en cuanto a la atención de Dieguito y sobre el matrimonio. La madre le enseña como debe hacer muchas cosas, han mantenido largas conversaciones sobre el papel de una madre y sobre la relación con Enrique. Esto ha llegado a ser muy problemático para Mónica. Siente como que la madre se ha interpuesto entre ella y el esposo, pero no puede manifestarle a Enrique estos pensamientos. El conflicto entre ellos se va agravando y la depresión de Mónica empeora.

Cada vez se vuelve más agresiva frente a Enrique, y no lo deja atender a Diego. Dice que no lo viste bien, no le da de comer como es debido, en fin, que no maneja al niño «como se debe hacer». Enrique se entristece, se retira, se queda trabajando horas extras: «el dinero es indispensable». Mónica siempre dice que Enrique no la entiende, ella tiene cada vez más dificultades para enfrentar la vida diaria, y pasando un par de meses la crisis se agrava, cuando Enrique ha declarado que se ha enamorado de una colega. Según el modelo del capítulo 5, vemos aquí otro cambio de estructura. Mónica no ha cortado los lazos sentimentales con sus padres, y la familia por consecuencia tiene un límite confuso hacia afuera. Hay una línea punteada hacia el mundo circundante para Mónica. Su lealtad está más con la madre que con el esposo. Y con la madre trata los problemas que le corresponde conversar con Enrique. Como consecuencia, surge un conflicto entre Enrique y Mónica. El tampoco puede tener la relación que debería tener con Dieguito, y se aísla. Para no desequilibrarse emocionalmente, busca consuelo fuera del hogar. Se dibuja la siguiente estructura familiar:



La madre de Mónica, por su parte, ha tenido problemas similares en su propio matrimonio. No tuvo la alimentación emocional que anhelaba de su esposo, y consecuentemente no lo ha considerado su principal apoyo. En vez de él, ha buscado contacto con Mónica, el nido quedó vacío, y la madre se sintió sola, y por eso está reteniendo a una Mónica «lista para volar» más de lo necesario.

Mónica y el nieto son quienes le dan sentido a la vida de ella. De esta manera, Mónica y Enrique no tienen libertad para decidir juntos su propio rumbo, sino que son distorsionados por intervenciones externas, con las consecuencias ya descritas.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. ¿Tienen usted y su pareja un contacto adecuado con los padres/suegros? ¿La frecuencia de las visitas y otras formas de contacto están en un nivel cómodo para ustedes? ¿Sienten las intervenciones o la falta de participación de los padres/suegros como un problema? En tal caso, ¿qué pueden hacer al respecto?
2. ¿Cómo debemos, basados en lo que se expresa en este capítulo, entender el cuarto mandamiento (Ex. 20:12) «Honra a tu padre y a tu madre»?
¿Cómo cree que pueden entenderse y aplicarse los siguientes versículos en las diversas fases de la vida? (infancia, adolescencia, adulto)
 - a) Lev. 19: 3 y Prov. 19: 26, 23: 25
 - b) Mat. 12:46-50 y Mar. 10:20-31
 - c) Col. 3:20 y Efesios 6:1-3
3. Lean Ef. 6:4, Col. 3:21 y I Tim.. 5:8:
¿Qué dicen estos versículos sobre las responsabilidades de los padres?
¿Qué reflexiones le dan estos versículos sobre su relación con sus padres y con sus hijos?

Para muchos estas preguntas pueden estar asociadas con traumas emocionales y dificultades. Por eso volveremos a tratarlas en el capítulo 12.

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. ¿Qué haría en la situación de Mónica y Enrique para solucionar el conflicto?
¿En qué época tomaría esa medida? Para Mónica es difícil limitar su relación con su madre. Si usted fuera Mónica, ¿cómo le comunicaría a su mamá el límite?
¿Qué se puede hacer, concretamente, para impedir que nos atemos demasiado a nuestros propios hijos, como lo hizo la madre de Mónica?
2. Los principios que vimos como respuestas a las preguntas 2 y 3 en «Reflexión y Conversación entre Esposos», ¿podrían servir de ayuda para Mónica, Enrique o los padres?
3. Conversen sobre la pregunta 1 en «Reflexión y Conversación entre Esposos» si así lo desean.

CAPITULO 7

DESACUERDO

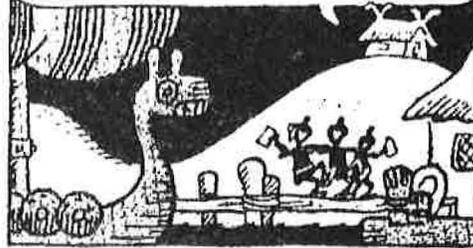
AV DIK
BROWNE

NO TE HARA DAÑO PASAR UNA NOCHE
CONVERSANDO CONMIGO!



¿SOBRE
QUE?

DE LO QUE SEA ; RARA VEZ
CONVERSAMOS!



¡A NO ENTIENDO
NADA DE LA
GENTE !

¿ QUE TE PARECE
SI PINTAMOS LA
CASA ?



ANTES NO
ERA ASI

PERO BLANCO
NO ES TAN
TRISTE



¡ UNO VIVIA
MAS JUNTOS
PUES!

¡ Y ENSEGUIDA
SE VA A MANCHAR !



NO CREO QUE
LA GENTE HOY EN DIA
ESTE TAN FELIZ

ROSADO SERIA
BONITO, TAL VEZ



¿ SABES LO QUE ESTA
MAL ? ¿ TE LO DIGO?

¡NO ROSADO NO
TAL VEZ VIOLETA,
MAS BIEN



NADIE RESPETA LA
OPINION DE LOS
DEMAS, NADIE
ESCUCHA

¡ VERDE POR
SUPUESTO!



61

© King Features Syndicate, Inc. 1979. World rights reserved.

«Sed benignos unos con otros...»

Efesios 4:32

SOBRE LA NECESIDAD DE ATENCION

Una de las necesidades básicas del ser humano es la de ser cuidado y atendido en varias formas. Esta es una necesidad biológica y psicológica, que se llama hambre de estímulos. Esta necesidad se puede satisfacer por la atención manifestada con o sin palabras. El carácter básico de esta necesidad puede comprobarse estudiando a párvulos que no son estimulados. Estos desarrollan un estado llamado «marasmo». Dejan de comer, son apáticos, y en casos graves pueden morir. Los casos más leves conducen a deterioros en la salud y a problemas emocionales.

Según va creciendo, el niño aprende a entender y aplicar varias formas de atención. Aprende a interpretar palabras, miradas y actos; como adultos, la necesidad de atención y reconocimiento se puede satisfacer de diversas maneras. En el análisis transaccional esto se llama «recibir caricias».

SOMOS VALIOSOS

Dios nos ama, y ante sus ojos somos valiosos, porque nos ha creado a su propia imagen. Por eso Dios se preocupa por darnos atención y afirmar nuestro valor. Esto se expresa, por ejemplo, en el Salmo 139: «Detrás y delante me rodeaste, y sobre mí tu pusiste tu mano... Tu formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre... No fue encubierto de ti mi cuerpo, bien que en oculto fue formado, y entretejido en lo más profundo de la tierra. Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas, que luego fueron formadas sin faltar una de ellas».

En otros lugares del Antiguo Testamento Dios expresa su amor incondicional hacia nosotros, y nosotros le damos la espalda. Por ejemplo, en Is. 43:4 y Jer. 31:3: «Con amor eterno te he amado; por tanto, te prolongué mi misericordia». Para darnos semblanzas fieles del amor de Dios, la Biblia nos lo presenta como «padre amoroso» (Jer. 3:19) y como madre amamantando (Is. 49: 15).

Nuestro gran valor se acentúa en el hecho de que Dios nos necesita y tiene una intención con nuestras vidas. «Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas (Ef. 2:10).

Jesús anduvo haciendo el bien, y miraba a cada persona en la multitud. El se dirigía a los fuertes y afortunados, al igual que a los débiles y sufridos. Les daba atención, amor y valor.

Hallar descanso en el amor incondicional de Dios es la experiencia máxima que va más allá de todo límite. Nos hace aptos para afrontar la falta de amor y de prudencia en las personas - incluso en el matrimonio. Nos ayuda a no tener expectativas ilusorias respecto al cónyuge, que por su parte nunca podrá satisfacernos completamente. En medio de todas las dificultades, sabemos, sobre todas las cosas, Que Dios nos ama.

LA LEY DE MENOSPRECIO

Para muchos es difícil creer que somos preciosos y que Dios nos ama. La Ley de Menosprecio, que forma una parte significativa de nuestra herencia cultural, nos viene diciendo: «no creas que eres algo». Esto, junto con una predicación que a veces se ha preocupado más por nuestra pecaminosidad que por nuestro valor, ha resultado en una auto estima muy baja en muchas personas.

«Amarás a tu prójimo como a ti mismo», dice Jesús en Marcos 12:31. Si nos menospreciamos a nosotros mismos, será difícil que respetemos y amemos sanamente a los demás. Por eso es importante ayudarnos mutuamente a acentuar algo de hermoso que la Palabra de Dios expresa sobre nosotros, por ejemplo en I Ped. 2:9: «Mas

vosotros sois linaje escogido, real sacerdocio, nación santa, pueblo adquirido por Dios, para que anunciéis las virtudes de aquel que os llamó de las tinieblas a su luz admirable. La Biblia dice muchas cosas sobre el animarse mutuamente: «...Exhortaos los unos a los otros cada día...» dice Heb. 3: 12-13, y se profundiza en 10: 23-25.

La palabra griega «parakleo», que se traduce como «exhortar», «animar», significa propiamente estar al lado de otra persona y servirle de ayuda. En Juan 14:26, Jesús llama al Espíritu Santo el «parákletos» (Consolador), que proviene de la misma palabra griega que traducimos por «animación». El Espíritu Santo es así nuestro genuino animador y quien nos enseña claramente a Jesús y el amor de Dios. «...porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado» (Rom. 5:5). Al mismo tiempo el Espíritu Santo nos usa para animarnos unos a otros y facilitar la experiencia del amor.

CARICIAS POSITIVAS

«Panal de miel son los dichos suaves; suavidad al alma y medicina para los huesos», dice Salomón en Prov. 16:24.

Una caricia positiva hace sentir bien a quien la recibe. Cuando alguien te sonríe o te da atención positiva en otra forma, es como si dijera: «Te quiero», «es divertido estar contigo», «tu eres precioso», o «significas algo para mí». Quien recibe tal caricia se siente valorado y significativo. Estas son caricias positivas incondicionales. Caricias por lo que uno es.

También se puede recibir reconocimiento por algo que se ha hecho, por ejemplo preparando una rica comida, arreglando el jardín, haciendo una linda manualidad. Quien lo recibe se siente hábil y apreciado. Estas son caricias condicionadas, que se reciben por algo que se ha hecho.

El abastecimiento suficiente de caricias positivas nos da la suficiente energía y nos anima a rendir lo máximo.



CARICIAS NEGATIVAS

«Hay hombres cuyas palabras son como golpes de espada» (Prov. 12: 18). Las caricias negativas hieren y no hacen bien. Las caricias negativas condicionadas expresan que lo que se ha hecho no vale. «Llegaste tarde», «¡Deja, quita!» son expresiones que no alegran. Así nadie se siente bien cuando el vecino se queja por mucha bulla desde su departamento, cuando no le dan el trabajo que esperaba, etc. Sin embargo, recibir atención negativa es mejor que ser ignorado. Las caricias negativas son mejores que ninguna caricia. Si el niño no recibe atención positiva por ser muy bueno y tranquilo, aprende tal vez que siendo malo e inquieto recibirá atención aunque esta sea negativa. De adolescente puede recibir caricias negativas quebrantando reglas.

Algunos siguen en esto toda la vida, consecuentemente reciben solo caricias negativas.

CARICIAS NEGATIVAS INCONDICIONADAS

Son todavía más difíciles de recibir. Son de esta clase: «Ay, que torpe eres», «Que malo eres», etc.

Las caricias negativas pueden ser necesarias en una situación de aprendizaje (y/o en la educación de los niños),

pero las caricias deben ser condicionadas: una demostración de que «has hecho mal», y no ser incondicionales, como una demostración de «que tonto eres».

EL MODELO DE ATENCION EN LA FAMILIA

Como ya hemos visto, las caricias positivas son necesarias para crecer y prosperar óptimamente.

Por eso, el modelo de atención en la familia es un factor importante en la vida cotidiana para que todos sus miembros prosperen y se desarrollen adecuadamente. Cuando el modelo se caracteriza por la atención negativa, la atmósfera familiar es sombría y confusa. Ahí se dan «patadas» como atención negativa incondicional, pueden afectar seriamente el amor propio tanto a los mayores como de los niños. Como guía, podemos presentar las siguientes cinco normas de atención:

1. Pedir atención positiva.

Esto es difícil para muchas personas. Es fácil querer que los demás adivinen nuestros deseos y que los cumplan por su propia iniciativa, y de no ser así, ya no queremos.

Pero expresar nuestros deseos y pedir que los demás cumplan con ellos puede parecer desacostumbrado, al menos si esta actitud no era aceptada en el hogar donde creció. Usamos «indirectas» y comunicación oculta, esperando que la pareja capte la seña. Si no sucede así, nos decepcionamos y nos sentimos rechazados. El error, no obstante, es propio: no pedimos la atención positiva de manera directa.

2. Recibir la atención positiva.

También puede ser difícil para algunos recibir atención positiva: si alguien nos da un elogio, procuramos en seguida desvirtuarlo o devolver un elogio de la misma clase. Si alguien nos alaba por un vestido bonito, contestamos rápido: «No tanto, lo compré barato en una liquidación», en vez de recibir la atención positiva contestando: «Muchas gracias, me alegro mucho que te guste». Si recibimos la atención positiva y nuestra actitud lo demuestra, los demás querrán dárnosla otra vez. Si, al contrario, siempre rehusamos la atención positiva, los demás pronto dejarán de darla.

3. Dar atención positiva.

Este es un punto importante porque, como ya dijimos, es más fácil criticar que elogiar. Algunos piensan que mucho elogio nos volverá «creídos» o «petulantes». En casos extremos es posible, pero el problema es que las caricias positivas no son el suficiente contrapeso ante la cantidad de negativas. El hecho de dar atención positiva es por eso una contribución para una buena vida familiar.

4. Darse atención positiva a sí mismo.

También este es un punto importante. Es necesario elogiar y reconocernos a nosotros mismos cuando hayamos hecho algo bueno; por ejemplo, en forma de un recreo unas vacaciones, algo que anhelamos, tiempo para leer un buen libro, o una ida al teatro.

5. Decirle no a la atención negativa o injusta.

Algunos piensan que «todo lo que se dice sobre mí es verdad», especialmente lo negativo. Sin embargo, no todo lo que nos critican es cierto. Los demás ven al mundo con su óptica, y les puede faltar información esencial. Por eso tenemos el pleno derecho a no tragar la crítica antes de saber el por qué y evaluar los hechos, aunque la atención negativa provenga de los más allegados.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Lea I Juan 4:7-21 y medite sobre el amor de Dios como allí está descrito. ¿Qué reflexiones y sentimientos tiene frente a la afirmación de la Biblia de que Dios nos ama como somos? ¿Tiene la idea de lo que eventualmente le impide creerlo?
2. ¿Como se daban atención unos a otros en la familia donde usted creció? ¿Recibía más atención positiva, o negativa? ¿Condicional o incondicional?
3. ¿Cómo se dan atención unos a otros en su familia actual? ¿Se da más atención condicional o incondicional?
4. ¿Qué tipo de atención quisiera tener de su cónyuge? ¿Qué le hace falta? ¿Expresa usted esto de manera directa?
5. ¿Como pueden en la familia ayudarse el uno al otro a vivir conforme a las cinco normas de atención?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. ¿Qué podemos hacer para que el amor incondicional de Dios no solamente sea teoría, sino una experiencia?
2. ¿Cómo podemos en la familia, con los parientes, en la iglesia y en la vida profesional darnos unos a otros la atención positiva que necesitamos, y ayudarnos a vivir según las cinco normas de atención, de tal manera que edifiquemos la autoestima de nuestro prójimo y no lo destruyamos?
3. ¿Cómo pueden en el grupo ayudarse el uno al otro a demostrar más atención positiva, y mediante esto experimentar más concretamente el amor de Dios?
4. «La Ley de Jante» de la novela Un prófugo cruza su huella de Aksel Sandemose (1933) dice así:
 1. No creas que eres algo
 2. No creas que eres igual a nosotros
 3. No creas que eres más sabio que nosotros
 4. No creas que eres mejor que nosotros
 5. No creas que sepas más que nosotros
 6. No creas que eres más que nosotros
 7. No creas que valgas más que nosotros
 8. No te rías de nosotros
 9. No creas que alguien te haga caso
 10. No creas que nos puedes enseñar algo
 - a. ¿Qué significado cree que tenga el contenido de esta «ley» para nosotros?
 - b. ¿Qué verdades bíblicas hay para contradecir los puntos de esta «ley»?

CAPITULO 8

OLAFO, EL SENSIBLE AV DIK BROWNE



«...tú amas al corazón sincero...»

Salmo 51: 8

SOBRE LOS SENTIMIENTOS AUTENTICOS Y ADQUIRIDOS

Los sentimientos son una parte esencial de nuestras vidas. Nos hablan de cómo experimentaremos el existir, en toda su magnitud.

Algunas veces los sentimientos se fundan en la realidad. Reaccionamos a algo real, por ejemplo con alegría cuando ocurre algo agradable; con llanto cuando perdemos a un ser querido, o con miedo cuando estamos frente a una situación peligrosa. Otras veces los sentimientos son más irracionales. Nos sentimos por ejemplo rechazados o menospreciados, aunque no haya sido la intención de los demás.

Interpretamos nuestras experiencias partiendo de parámetros de referencia definidos. Estos parámetros se forman en la infancia durante el crecimiento. Como adultos vivimos generalmente dentro de estos marcos, si no hacemos algo activamente para cambiarlos.

En todas las familias existen los sentimientos que tenemos como personas adultas. En ciertas familias casi todas las manifestaciones de los sentimientos son ocultadas o castigadas, sean estas de alegría, ira u otras reacciones. Los niños de estas familias aprenden a reprimir ciertos sentimientos o casi todos los sentimientos. En vez de sentir, tienen que emplear actos compensatorios para controlar los sentimientos. Esto se logra, por ejemplo, razonando lógicamente, tomando alcohol, bromeando siempre, encerrándose y no escuchando, o únicamente preocupándose por el bienestar del cuerpo (entrenamiento y alimentación adecuadas).

Veamos un ejemplo:

En una familia que no acepta la agresión, un niño puede recibir un trato que le duela tanto que la próxima vez busque formas de evitar el malestar.

Imagínese un niño pequeño que está muy furioso; grita y trata de pegarle a su madre. Ella no lo acepta, lo amarra y lo lleva a su habitación y allí lo deja. El se entristece y llora desconsoladamente. La mamá regresa, lo consuela y lo abraza cariñosamente. Si esto se repite cada vez, el niño no tardará en concluir que la agresión conduce al rechazo, pero la tristeza y el desconsuelo conducen al cariño. Aprenderá que lo más conveniente es dejar de sentir agresividad y en vez de ella sentir tristeza y desconsuelo. El sentimiento espontáneo se oculta y se compensa con otro sentimiento aprendido (tristeza). Este sentimiento adquirido se llama sentimiento compensado.

A menudo notaremos que entre los sentimientos negativos hay uno que tiende a repetirse. Siempre vuelve a este sentimiento. Repetidamente se presentan por ejemplo el sentimiento de culpabilidad, de impotencia o de ser rechazado.

Este sentimiento negativo que se presenta con más frecuencia, usualmente es un sentimiento compensado, y en el análisis transaccional se llama sentimiento favorito.

Agresión, alegría, pena, temor y sentimientos sexuales son tenidos como sentimientos básicos espontáneos. Pero también pueden llegar a ser sentimientos compensados. En el ejemplo anterior, la agresión fue compensada por la tristeza (pena).

Veamos dos ejemplos más:

Ejemplo 1:

Andrés tiene 30 años y es el mayor de tres hermanos. En su infancia los padres trabajaban fuera del hogar, ya que la familia tenía una economía muy limitada. Le dedicaban muy poco tiempo a Andrés. Aparte del trabajo estaban muy involucrados en las actividades de la iglesia y en la comunidad. Lo que recuerda es que sus padres siempre estaban ocupados y cansados. Había poco tiempo para estar sentado sobre las rodillas de los padres y gozar de su atención. Cuando se acercaba, muchas veces lo mandaban a jugar en otro lugar porque mamá y papá estaban muy cansados. Sentía que la vida de la madre y el padre consistía en el trabajo y en las actividades cristianas. Durante su niñez fue un poco tímido y no tuvo muchos amigos.

De adulto estableció su empresa privada, ya que no le gustaba relacionarse mucho con sus colegas. No logró tener amigos buenos e íntimos, y después de casarse a menudo se sentía solo. Le molestaba mucho el hecho de que la esposa salía a reuniones y actividades cristianas. A menudo le pedía que se quedara en la casa, y a veces se enojaba con ella cuando iba donde las amigas o las reuniones. Intentaba por diversos medios retenerla en la casa, con exhortaciones, amenazas y comportamiento de ofendido cuando ella salía. Cuando surgían discordias entre ellos él sentía que ella no lo entendía, y muchas veces él cortaba la conversación, se retiraba o se callaba.

El sentimiento favorito de Andrés es probablemente la soledad. Revive como adulto el sentimiento de soledad que tuvo en la infancia, sin darse cuenta de que es éste el sentimiento que le impide dejar que la esposa salga con amigas y amigos, y que le es difícil enfrentar la oposición de ella. Él siente los conflictos como rechazo, y no es capaz de dejar que este sentimiento doloroso lo invada otra vez. De esta manera el sentimiento favorito que aprendió en la infancia se convierte en un obstáculo para solucionar sus problemas constructivamente en la edad adulta. Trataremos esto en los capítulos 9-12.

Ejemplo 2

Tania tiene 35 años y es profesora de Kinder. Es la mayor de tres hermanos. En el hogar donde creció eran muy exigentes, la reprendían mucho por los errores que cometía, y poco la animaban y la elogiaban por las cosas buenas que hacía. Nada era suficientemente bueno. Constantemente decían que el cuarto de ella estaba desordenado, que no se comportaba bien, que no se vestía correctamente, que no demostraba diligencia al hacer los deberes, etc. En la adolescencia estuvo frecuentemente deprimida, no fue capaz de asistir más al colegio, porque se sintió insuficiente, y pensaba que «seguramente no podría graduarse». Tuvo muchos conflictos con los padres, se esforzó y se graduó, pero cada examen fue un martirio. Sin embargo, los exámenes salieron bien, y emprendió la carrera de profesora de kinder. En los dos años de casados tuvieron una hija, Cristina. De ahí en adelante Tania tuvo cada vez más depresiones y sentimientos de culpa. Se sentía insuficiente frente al marido y a la niña, pensaba que «nunca debió ser madre». Le parecía que el marido le ayudaba muy poco en la casa, pero no quería reclamarle nada. «Debo hacerlo sola, él tiene muchas ocupaciones». Le frustraba el constante desorden en la casa, pero no podía cambiarlo. A menudo estaba cansada, perdía el apetito, no tenía ningún ánimo para los acercamientos sexuales de Roberto. Tenía un fuerte sentimiento de culpa por ser insuficiente como madre, pareja y ama de casa,



El sentimiento predilecto de Tania es la culpabilidad. Las experiencias de la infancia, de no cumplir con las exigencias, le hacen sentir insuficiente como adulta. Esto a su vez le produce el sentimiento de culpa. Ha aprendido a sentir sentimientos auténticos como por ejemplo agresividad y alegría. Entra fácilmente en un círculo vicioso: el sentimiento de culpa hace que inconscientemente se auto condene: «Yo no soy perfecta». Una persona que se siente culpable y se condena, inconscientemente busca la forma de pagar la condena y Tania hace esto aislándose de los demás (como en una cárcel), dejando de comer, evitando cosas buenas, como por ejemplo el descanso y el gozo sexual. Tales hechos la hacen sentir insuficiente, y el círculo comienza nuevamente.

LA BIBLIA Y LOS SENTIMIENTOS

La Biblia nos da varios ejemplos de personas sinceras con ellas mismas y con Dios, respecto a sus reacciones y sentimientos más íntimos.

Jesús manifestaba abiertamente sus sentimientos: se regocijó en el Espíritu Santo (Lc 10:21).

Se sintió triste y angustiado, y en su alma sintió una tristeza de muerte (Mt. 26: 37-38)

Lloró (Jn. 11:35)

Se enojó (Mc. 10: 14)

Sintió compasión por la gente (Mt. 9:36)

Se llenó de alegría (Jn. 15:11)

Por eso Jesús puede identificarse con nosotros y sentir lo que sentimos (Heb. 4:15-16).

En I Sam. hallamos a Ana. «...ella con amargura de alma oró a Jehová y lloró abundantemente», por su anhelo de tener un hijo (1:10). Cuando nació Samuel la volvemos a encontrar alabando al Señor. «Mi corazón se regocija en Jehová, mi poder se exalta en Jehová...por cuanto me alegré en tu salvación...» (2: 1-10).

Todo el libro de Job está lleno de manifestaciones emocionales porque Job está atravesando por sufrimientos y redención. En Job 15: 11-12 se expresa también la tensión que puede existir entre los sentimientos que nos arrastran y el anhelo de que nos ayude la palabra de Dios: ¿En tan poco tienes las consolaciones de Dios y las palabras que con dulzura se te dicen? ¿Por qué tu corazón te aleja, y por qué guiñan tus ojos?

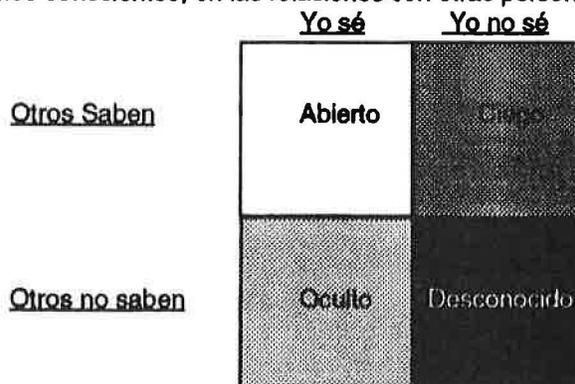
El apóstol Pablo, a menudo asociado con fuerza, describe también su vida de la siguiente manera: «Y estuve entre vosotros con debilidad y mucho temor y temblor» (I Cor. 2: 3). «...que estamos atribulados en todo, mas no angustiados; en apuros, mas no desesperados; perseguidos mas no desamparados; derribados, pero no destruidos» (2 Cor. 4:8-9).

Muchos de los Salmos nos muestran las turbulencias emocionales de David. Son ejemplos, entre otros, los Salmos 3 y 134.

Los relatos de la Biblia nos brindan oportunidades para identificarnos con los sentimientos de otros. Al mismo tiempo nos animan a manifestar sinceramente los sentimientos.

LA VENTANA DE JOHARI

Joseph Luft y Harrington Ingham* crearon la ventana de Johari, que nos ilustra muy bien acerca de lo que somos y de lo que no somos conscientes, en las relaciones con otras personas. Así es la ventana de Johari:



El «Yo abierto» es comunicativo, abierto y franco. El «Yo oculto» esconde sentimientos que no quiere mostrar a los demás. El «Yo ciego» niega actitudes o pensamientos que no nos gustan, pero que se manifiestan en la forma de ser, la gesticulación o el semblante del «Yo desconocido»; las causas y los contextos llegan a ser confusos.

Los cuatro factores rara vez son iguales en tamaño. En muchos dominarán el Ciego y el Desconocido. Como regla general, se puede decir que cuanto más pequeño sea el «Yo Abierto», menor será la comunicación con otros. Se puede ampliar el «Yo Abierto» escuchando activamente, en una atmósfera de sinceridad, como se describe en el capítulo 3.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Lean el capítulo 19 de Job
¿Cuales son los sentimientos que expresa Job en relación con Dios y con sus amigos?
2. ¿Cómo manejaban los sentimientos en su hogar cuando usted era niño? ¿Existían sentimientos «prohibidos» y «permitidos»? ¿Influye esto en su forma de afrontar actualmente sus sentimientos o los sentimientos de los demás?
3. ¿Demuestra generalmente sus auténticos sentimientos frente a su pareja?
Si frecuentemente no es sincero, ¿cual es la causa?
¿Cuales sentimientos le son más difíciles de demostrar? ¿Por qué?
4. ¿Cuál es el sentimiento doloroso que tiene con más frecuencia? (sentimiento favorito) ¿De qué forma se manifiesta en la vida conyugal y familiar?
5. ¿Hay alguno de los cinco sentimientos básicos (alegría, pena, agresividad, temor, sexualidad) que usted rara vez siente? Si es así, puede ser que usted esté encubriendo ese sentimiento con uno de sus sentimientos compensados.
6. Muchas personas tienen dificultad en demostrar y expresar sus sentimientos. ¿Qué le impide ser sincero con sus sentimientos hacia usted mismo, hacia Dios, hacia su cónyuge y hacia otros? Pensando en el amor incondicional de Dios, ¿cómo le puede ayudar este amor de Dios en su vida emocional?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Lean el Salmo 73 y traten de imaginarse cómo ve la vida Asaf. Conversen sobre algunos de los sentimientos con los cuales puede identificarse.
2. Conversen sobre los dos ejemplos de este capítulo.
 - a. ¿Qué puede hacer Andrés para vivir mejor en el matrimonio? ¿Qué salidas existen del problema? ¿Qué hubiera hecho usted en su caso, y qué hubiera hecho siendo su cónyuge?
 - b. ¿Qué puede hacer Tania para que su matrimonio funcione mejor? ¿Existe alguna salida del problema? ¿Qué hubiera hecho usted si fuera Tania o Roberto?
3. ¿Qué influencia tienen los diferentes factores de la ventana de Johari en nuestro convivir con otras personas?
¿Cómo podemos reducir los factores ciegos, ocultos y desconocidos?

* Ventana de Johari - una palabra compuesta de los nombres de sus inventores - **J**(osef Luft) + **HARI**(ngton Ingham) = **JOHARI**

CAPITULO 9

¿POR QUÉ SIEMPRE TIENE QUE OCURRIRME A MI?

AV DIK BROWNE



«...Nadie Te menosprecie»

Tito 2:15

SOBRE ROLES Y JUEGOS PSICOLÓGICOS

¿Suele decirse a sí mismo : «¡Ay, ay, otra vez!» o «¿Porqué siempre me pasa eso a mí?» cuando se da cuenta de que está en el mismo viejo conocido escenario con su cónyuge o con otra persona? En tal caso es probable que descubra que está participando en un juego psicológico. Todos participamos en lo que, en el análisis transaccional, se llaman juegos psicológicos. Estos juegos generalmente tienen lugar en el plano inconsciente. Eric Berne* los define en su libro Games People Play («Los Juegos que la Gente Juega»), como «una serie recurrente de transacciones, a menudo repetitiva, superficialmente racional, con una motivación oculta». El resultado para los jugadores, llamado la ganancia, consiste en sentimientos negativos, que constituyen muchas veces un sentimiento favorito como vimos en el capítulo 8.

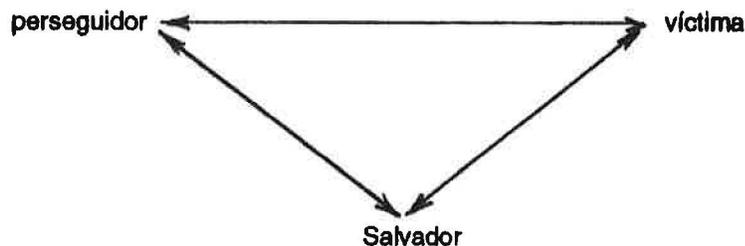
Los juegos muchas veces dan la impresión de intentar resolver problemas, porque aparentemente la comunicación parece ser entre las partes A de los participantes. Pero, como se comprenderá, es una mala forma de resolver problemas. Los juegos se convierten en herramientas que se utilizan inconscientemente para menospreciar a otros o a nosotros mismos. Son maneras muy inconvenientes de relacionarse con otros.

EL TRIANGULO DEL DRAMA

Stephen Karpman** ha propuesto un diagrama sencillo para analizar juegos, lo llama el triángulo del drama. Afirma que cuando participamos en juegos, entramos en uno de tres «papeles» adquiridos: Perseguidor, Víctima, o Salvador.

Perseguidor - Quien juega el papel de perseguidor subestima a otros. Cree que los demás están equivocados y que es su obligación conducirlos a caminos rectos. Piensa que ha sido humillado, y eso tiene que vengarse; que puede fijar reglas irrealistas y mantenerlas de manera absurdamente estricta.

El perseguidor utiliza juegos para comprobar que «Tu no eres perfecto». Puede hacerlo culpando a los demás jugadores: «si no fuera por ti...» y «verás lo que me hiciste hacer». También puede tratar de hallar errores en los demás, a través de los juegos «Acusador» o «ya te tengo - canalla».



Víctima - Quien actúa de víctima se menosprecia a sí mismo, se cree inútil e incapaz de hacer algo para cambiar la situación; que necesita ayuda. Piensa también que no puede pedir esta ayuda. Tiene que murmurar suavemente y en una u otra forma, sin palabras dar a entender lo necesitado que está, para que quien le ayude lo haga por iniciativa propia.

* Berne, Eric - Psiquiatra norteamericano. Elaboró mucho las ideas del análisis transaccional en los Estados Unidos en los años 1950

** Karpman, Steven - Norteamericano y escritor sobre temas de análisis transaccional

La víctima emplea juegos para confirmar que «yo no soy perfecto». Para eso puede apelar al juego de «Patéame». También puede obtener la afirmación de su sentida inferioridad buscando autocompasión mediante los juegos «pobre de mí» (que se puede esperar de mí, yo que tengo /tuve...»), o demostrando siempre que no puede, con los juegos «extenuado» o «frígida/impotente».

Salvador - Quien juega el papel del Salvador, subestima a los demás. Brinda su ayuda, sea o no necesaria. Repetidamente ayuda a la gente a hacer cosas que deberían aprender por sí mismas. Es una manera inconsciente de hacer que los demás depende de él.

El Salvador emplea juegos para comprobar que los otros no son perfectos. Los juegos más comunes del Salvador son «¿Qué harías sin mí» y «Solo quiero ayudarte».

LA FORMULA DEL JUEGO

Un juego se puede describir de la siguiente manera:

Carnada + Agarrar la carnada → Reacción → Cambio de papeles →
Confusión → Cobrar la ganancia (Sentimiento compensado)

Una carnada es un mensaje aparentemente abierto del A, pero con un significado oculto que es una invitación a participar en un juego. Si el otro recibe la invitación y la agarra, viene una reacción en forma de una serie de transacciones con apariencias de A.

Estas expresiones son, no obstante, expresiones de uno de los tres roles anteriormente descritos, y luego de un momento los jugadores pueden cambiar de papel; por ejemplo, el Salvador puede molestarse y cambiar a perseguidor, y acusar a la víctima de que no quiere recibir la ayuda. Esto conduce a una confusión, y después ambos cobrarán la ganancia en forma de sentimientos negativos adquiridos (sentimientos compensados como rechazo, culpa, impotencia, etc.)

¿POR QUE JUGAMOS JUEGOS?

De niños hacemos una serie de determinaciones acerca de nosotros mismos, de los demás y del mundo circundante. Si alguien, basado en lo que ha experimentado, ha definido «yo no soy perfecto», como adulto buscará afirmarlo. Cuando juega juegos, utiliza el resultado (la «ganancia») para reforzar y afirmar la determinación. Si, de la misma manera, ha decidido que «Tu no eres perfecto», otros juegos lo reafirmarán. Si ha definido «Yo soy perfecto» o «Tu eres perfecto», no necesita juegos. Es decir, los juegos siempre incluyen menosprecio de uno mismo o de otros.

Los juegos son una manera intensa de llamar la atención. Si alguien no obtiene atención positiva (véase cap. 7), puede recurrir a juegos para obtener atención negativa, que es mejor que no recibir ninguna atención.

Veamos un ejemplo para ilustrar esto:

Ejemplo 1:

Lean el ejemplo 2 del capítulo 8 sobre Tania. Cuando Tania era niña la reprendían más de lo que la animaban. Inconscientemente tomó la decisión «Yo no soy perfecta». Y ahora, en la edad adulta, busca inconscientemente afirmar esta decisión. Obtiene la afirmación jugando los juegos de víctima «Extenuada», «Frígida» y «Pobre de mí». Inconscientemente actúa basada en la determinación de «Yo no tengo valor para sobreponerme». Permanecerá en la posición de víctima mientras se le brinde cuidado y compasión. Cuando su marido le indica sus posibilidades de actuar de manera diferente, se enoja y dice «¡No era de esperar ningún apoyo de tu parte!». Resulta que se desespera por sus iras y su falta de saber enfrentar la situación, y se presenta su sentimiento favorito (culpabilidad).

Defino que «yo no soy perfecta» y arreglo mi vida para confirmarlo a través de juegos.

La información que podría modificar esta determinación será efectivamente eliminada por «filtración».

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Señale con una X en la casilla pertinente de cada fila, lo que piensa generalmente de sí mismo y de los demás

	Perfecto	Bueno	Más o menos	Deficiente
Yo mismo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Otros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Es difícil observar los juegos propios. Sin embargo, intente descubrir qué juegos está jugando para reforzar el concepto que tiene de sí mismo y de los demás

De ser posible, conteste:

Mis juegos favoritos son:

- | | |
|------------------|-------------|
| Como perseguidor | ¿Con quién? |
| Como víctima | ¿Con quién? |
| Como salvador | ¿Con quién? |

3. ¿Hace usted algún juego para evitar la conversación abierta con otros? En ese caso, ¿qué juegos? y ¿con quién?
4. Intente contestar las preguntas 1 y 2 por los demás miembros de la familia. Conversen luego sobre las respuestas.

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Eric Berne describe en su libro Los juegos que juega la gente el juego «mira lo que me hiciste hacer»: El señor Blanco tiene dificultades para aproximarse a otras personas. Desea estar en paz. Cada vez que la esposa o los hijos vienen a preguntarle o a pedirle algo mientras está en actividad, la interrupción le «hace» cometer un error con el cincel, la brocha o la máquina de escribir. Grita furiosamente al que le molesta: «Mira lo que me hiciste hacer!», a pesar de que es su propia irritación lo que le hace cometer el error. Por eso la familia ha descubierto que es mejor dejarlo en paz mientras esté haciendo otras cosas. Para el señor Blanco esto ha llegado a ser un estilo de su vida, y se casó con una mujer que juega «¡Solo quiero ayudarte!».

Así, es más fácil dejarle las decisiones a ella. A menudo lo hará bajo la apariencia de prudencia y caballerosidad. Puede ser cuidadoso y galante, y cederle a ella la decisión si van a salir a cenar o a la película que van a ver. Si todo resulta bien, puede disfrutarlo, y si no, sencillamente la puede culpar diciendo más o menos disimuladamente: «La idea fue tuya», lo cual es simplemente una variación de «¡Mira lo que me hiciste hacer!», o le carga a ella todo el peso de las decisiones sobre la educación de los hijos, mientras él solo confirma las decisiones de ella. Cuando protestan los hijos, inmediatamente tiene la oportunidad de jugar «¡Mira lo que me hiciste hacer!». De esta manera el ambiente se prepara con los años para culpar a la esposa en caso de que surjan problemas con los hijos. En este caso el «Mira lo que me hiciste hacer» no es una meta en sí; solo es un paso temporal en el camino hacia el «yo bien dije» o «¡Verás lo que has hecho!».

¿Qué puede hacer el Señor Blanco para detener su juego? ¿Qué haría usted en su situación? ¿Qué haría su cónyuge?

2. Apliquen la fórmula del juego al ejemplo 1, y hagan sugerencias sobre cómo Tania puede evitar cobrar la ganancia en forma de sentimientos negativos.

¿De qué forma puede contribuir en ello el esposo?

3. ¿Qué juegos reconocen en ustedes o en otros?

¿Cuáles son las consecuencias que traen?

¿Cómo se pueden parar esos juegos?



CAPITULO 10

CURVAS REDONDAS

AV DIK
BROWNE



«Oh, amor deleitoso...»

Cantares 7:6

SOBRE LAS DIFERENCIAS SEXUALES Y LA SEXUALIDAD

«Y creó Dios al hombre a su imagen... varón y hembra los creó», dice En Gén. 1:27. Tanto el hombre como la mujer fueron creados a la imagen de Dios, pero fueron creados dos sexos distintos. Física y hormonalmente aparece la diferencia, y hace que no reaccionemos igualmente en las situaciones.

Además de esta base hereditaria, influye también bastante la educación social y la adaptación a los roles.

A menudo, como padres, diferenciamos inconscientemente la educación de los niños y de las niñas, por ejemplo respecto a la manera de manifestar los diferentes sentimientos. Si un muchacho se cae y se lastima, la exhortan rápidamente a ser fuerte y aguantar el dolor, mientras que a una niña la animan en cambio a expresar sus sentimientos.

Investigaciones serias afirman que este es el modelo que predomina, al mismo tiempo que muestran que los niños reciben mucho menos contacto físico que las niñas. Esto se justifica fácilmente por el nivel más alto de actividad de los niños, que nunca se están «quietitos»; pero trae sus consecuencias. Las maneras de ser de los niños y de las niñas llegan a ser muy distintas respecto a los sentimientos y la intimidad. En la edad adulta esto se nota en que las mujeres bien pueden palmotearse y abrazarse, mientras que en los hombres esto rara vez ocurre, excepto en las canchas de fútbol. Las mujeres hablan más fácilmente sobre ellas mismas y cómo lo están pasando. Las conversaciones entre los hombres tratan más sobre asuntos como trabajo, política, deportes, carros y otros temas impersonales. Con este punto de partida se entiende por sí solo que se necesita practicar y adaptarse para lograr un contacto emocional y el despliegue sexual satisfactorio en el matrimonio.

Para las mujeres, el fundamento del gozo sexual muchas veces reside en la seguridad y en el respeto dentro de un cuidado íntegro. Muchas mujeres requieren de una proximidad sentimental previa para entregarse al juego sexual, mientras que los hombres consideran más el sexo como una fuente de intimidad. Para algunas mujeres la relación sexual de la noche «comienza» en el desayuno, mientras que las actividades del día no significan mucho para el gozo sexual de la mayoría de los hombres.

Veamos más de cerca a Andrés, a quien conocimos en el capítulo 8, después de que pasados los veinte años, conoció a Silvia, con quien se casó.

Ejemplo 1

Silvia era una chica plena de vitalidad, y Andrés un nuevo aliento en su vida. Después de un par de años de matrimonio, él empezó a sentirse inferior emocionalmente. Sentía que Silvia siempre le exigía algo, tanto ayuda práctica como sentimental. Su experiencia era que ella decidía cuanto se debía sentir y qué se debía sentir.

Por eso se introvertía cada vez más, pensaba que ella no le estimaba, y se sentía solo. Poco a poco notaba deseos sexuales decrecientes. La frustración de Silvia aumentaba proporcionalmente y empezó a sentirse rechazada e ignorada.

Los conflictos emocionales y la deficiente apertura originan en este caso problemas sexuales. Vean también el ejemplo 1 del capítulo 5, ahí está descrita una situación familiar.

LA BIBLIA Y LA SEXUALIDAD

La tradición cristiana noruega ha tenido un enfoque tal vez parcial del sexo como tentación. Los placeres dados por Dios han llegado a ser vicios cargados de culpabilidad. Esto ha producido consecuencias considerables para

algunos matrimonios. La conexión inmediata del sexo y la culpa ha sido tan masiva e indiferenciada durante la adolescencia, que las parejas no han logrado liberar la sexualidad del sentimiento de culpabilidad y vergüenza aún después de casarse.

La Biblia, sin embargo, nos anima a conservar las alegrías que Dios nos ha dado. La vida sexual antes de la caída era fuente de vida y despliegue de placer y alegría. Gén. 2:25 relata sobre Adán y Eva que «... estaban ambos desnudos... y no se avergonzaban ...». como consecuencia de la caída, la sexualidad se distorsionó con vergüenza, culpa y conflictos.

El Cantar de los Cantares es el libro de la Biblia que con más claridad expresa los pensamientos de Dios sobre la sexualidad. Aquí se describe en términos claros una actitud muy positiva y vital hacia el cuerpo humano y la sexualidad.

En el capítulo 5 describe el cuerpo del hombre con las siguientes palabras: «Sus mejillas, como una era de especias aromáticas, como fragantes flores; sus labios como lirios que destilan mirra fragante; sus manos, como anillos de oro engastados de jacintos; su cuerpo, como claro marfil cubierto de zafiros... su paladar dulcísimo, y todo en él codiciable».

En el capítulo 7 describe el cuerpo de la mujer con estas palabras: «¡Cuan hermosos son tus pies en las sandalias, oh hija de príncipe! Los contornos de tus muslos son como joyas, obra de excelente maestro. Tu ombligo como una taza redonda que no le falta bebida, tu vientre como montón de trigo cercado de lirios, tus dos pechos, como gemelos de gacela. Tu estatura es semejante a la palmera, y tus pechos a los racimos».

Dios quiere proteger la vida sexual porque es muy valiosa. En I Cor. 6: 12, 7: 9; I Tim. 4: 5 y Heb. 13: 4 se argumenta y se profundiza esto. Se enseña que el matrimonio es como un marco protector para la fusión sexual entre hombre y mujer.

La Biblia es muy realista también en este plano de vida. En los capítulos 5 y 7 de Proverbios se describen las fuerzas sexuales poderosas que habitan en nosotros. Al mismo tiempo se eleva la belleza de la vida sexual.

«Calma la sed con el agua que brota de tu propio pozo. No derrames el agua de tu manantial; no la desperdicies derramándola por la calle. Pozo y agua son tuyos, y de nadie más; ¡no los compartas con extraños! ¡Bendita sea tu propia fuente! ¡Goza con la compañera de tu juventud, delicada y amorosa cervatilla! ¡Que nunca te falten sus caricias! ¡Que siempre te envuelva con su amor! (Prov. 5: 15-19).

Estamos tocando un área delicada y difícil. Prov. 5:19 utiliza la palabra «embriagar» (en otra traducción) para describir los sentimientos poderosos que se pueden experimentar. Muchos recordarán, por eso, las caídas en el plano sexual. En tales casos es preciso señalar la promesa de que el perdón de Jesús está plenamente vigente en esto también. «Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados y limpiarnos de toda maldad» (I Jn. 1:9).

Volveremos a tratar esto en el capítulo 12.

LOS ROLES Y LOS LIMITES DE LA VIDA SEXUAL

Todos tenemos unos límites interiores que nos dicen qué nos gusta hacer, y sentir que lo que hacemos es bueno y seguro; y qué nos hace sentir incómodos en ciertos momentos. Estos límites pueden llevar a una especie de pugna de poderes en la relación. Veamos un ejemplo.

Ejemplo 2

En el capítulo 5 encontramos a Pedro y Ana Lucía. Ana Lucía con frecuencia está cansada luego de una jornada larga. Se molesta con Pedro porque él trabaja mucho tiempo en la oficina, y por consiguiente ella debe hacer gran parte del trabajo práctico del hogar. Para ella no hay la proximidad necesaria, y por eso en algunas ocasiones ha rechazado las invitaciones de Pedro a tener sexo. Él se resiente, se esconde debajo de las cobijas y le da la espalda. A Ana Lucía le entra el remordimiento, y se acerca con reservas, y sucede que él la rechaza, o participa con las debidas reservas. A veces Pedro se sale con la suya, o sea que hacen el amor, pero en contra de la voluntad de ella. La participación deficiente de parte de ella arruina el placer de él, y cuando al día siguiente

él toma la iniciativa nuevamente, ella pone el pretexto: «¡Pero lo hicimos ayer!» Entonces Pedro siente que es ella quien decide todo lo que al sexo concierne, y se siente rechazado y resignado. Lo que él haga o no haga, solo resulta si a ella le apetece, lo que rara vez ocurre. Ana Lucía, en cambio, piensa que él solo se preocupa por el sexo, y se siente presionada día tras día. Cuando rechaza las invitaciones de él, siente que comete un error, y le molesta el sentimiento de culpa.

Ambos sienten que el otro posee el poder, y participan en una unión que nada tiene de placer. Están participando en un juego psicológico que cada vez les afirma nuevamente que «Yo no soy perfecto», como vimos en el capítulo 9. (El juego puede ser con los papeles al revés, y entonces lleva a la impotencia masculina).

¿Qué pueden hacer Pedro y Ana Lucía para detener el juego? Según la Biblia sólo es prohibido desear al cónyuge del prójimo. Desear a su propio cónyuge es completamente permitido. Igual que en Cantares, es bonito saber expresar los sentimientos sexuales y los deseos. Pero no hay que esperar que siempre se cumplan. La Biblia nos anima a tratar de considerar las necesidades de los demás y pensar en el bien de los otros (véase Fil 2: 1-5 y Col. 3: 12-14). Pedro y Ana Lucía carecen de apertura en esto, y ella no logra reconocer y comunicar que sus necesidades a veces son distintas a las de Pedro. Como consecuencia, no tiene oportunidad de darse cuenta de sus buenos sentimientos y de sus propios deseos hacia Pedro.

El, por su parte, halla difícil de aceptar que ella lo ama y lo estima a pesar de que diga que quiere dormir. La apertura sobre lo que es bueno y lo que cada quien desea del sexo y de la intimidad, será factor importante para romper el juego. Será como las listas de los deseos para Papá Noel. Los niños pueden anotar todo lo que desean, pero no que se hagan ilusiones de recibir todo lo que hay en la lista. Hablar abiertamente sobre los sentimientos y deseos sexuales puede ser difícil. Pero cuando ambos expresan lo que esperan de su vida sexual en común, corren ambos el «riesgo» de conseguirlo - de uno que desea el bien para el otro.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Encuentre cada uno tres aspectos que considere un puente en la relación sexual con su pareja. Compartan esto el uno con el otro. Haga después una «lista de deseos» que consista de tres cosas, grandes o pequeñas, que quisiera que se hagan para mejorar la relación sexual. Comuníquense estos deseos el uno al otro.
2. Lean Cantares 5: 10-16 y todo el capítulo 7. Mediten sobre la materia. ¿Qué transmiten estos párrafos sobre actitudes ante el cuerpo del hombre y de la mujer, sobre deseos deseos y pasiones sexuales, sobre apertura alrededor de los sentimientos y las fantasías sexuales? ¿Habrá aquí ideas que les puedan ser útiles a usted y a su pareja? En tal caso, compartan el uno con el otro.
3. Lean I Cor. 6:12,, 7:9; I Tim. 4:1-5 y Heb. 13:4. ¿Qué expresan estos párrafos sobre el marco de la vida sexual?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. ¿Qué pueden aportar el uno al otro, el hombre y la mujer, en el plano sexual?
2. Lean I Cor. 7:3-4: ¿Tenemos, según esto, «obligación al sexo»? ¿Podemos rechazar una invitación al sexo de parte del cónyuge? Comparen Fil. 2:1-5 y Col. 3:12 -14.
3. ¿Qué pueden hacer Silvia y Andrés, así como Pedro y Ana Lucía, en los ejemplos 1 y 2, para encontrarse sentimental y sexualmente en la vida diaria? ¿En qué forma les puede servir lo que ustedes contestaron en la pregunta 1?
4. Lean Prov. capítulos 5f y 7. ¿Qué se dice en estos capítulos sobre las fuerzas de la sexualidad?
5. La gran investigación sobre la vida sexual del año 1987, publicada en Dagbalet (diario noruego) nos cuenta sobre las costumbres sexuales de los noruegos.

En cuanto a varias formas del sexo, el 86% contestan que consideran el coito importante (90% de los hombres y 81% de las mujeres). El 8% opinan que el coito tiene menor importancia o ninguna importancia en la vida sexual. La investigación también se revela algo sobre la frecuencia del coito.

Esto varía según la edad.

15 - 24 años: 1-6 veces por semana
25 - 39 años: 1-2 veces por semana
40 - 59 años: 1-2 veces por semana
60 años en adelante: 0 veces por semana

Sobre esta frecuencia opinan:

Conveniente para un 58% (67% mujeres, 50% hombre)
Demasiada rara vez para un 37% (48% hombres, 25% mujeres)
Demasiado frecuente para el 1%.

La evaluación total dice:

23% están muy contentos con su vida sexual
49% están más o menos contentos con su vida sexual
13% no están contentos.

Según esto, a las dos terceras partes les gustaría reformas grandes o pequeñas en su vida sexual. Quizá sea algo de esto lo que se refleja en la frecuencia de la infidelidad. A la pregunta: «Alguna vez ha tenido relaciones sexuales» coito con otros mientras tenían una relación estable de pareja?, el 37% de los hombres y el 28% de las mujeres contestaron que han sido infieles una o más veces.

¿Qué expresa esta investigación respecto a la sexualidad en relación con los hombres y las mujeres?

CAPITULO 11

OLAFO EL AMARGADO

AV DIK
BROWNE



«...tuvieron una discusión...»

Lucas 22: 24

SOBRE LOS CONFLICTOS Y SOLUCION DE CONFLICTOS

Los conflictos son una parte natural de la vida. Vimos en el capítulo uno que ha sido parte de la vida cotidiana del ser humano desde la caída. Todos tenemos sentimientos y actitudes que de vez en cuando chocan con los demás. Llegamos a conocernos de otras maneras en una situación conflictiva, así que los conflictos pueden ser saludables. Al pasar por un conflicto y elaborarlo, logramos un nuevo conocimiento de las propias reacciones y de las de los demás, y crecemos como personas. Los conflictos que nunca se tratan son peligrosos, quedan como fermento que hace agrias las relaciones interpersonales.

LOS MECANISMOS DE DEFENSA

Contamos con muchos mecanismos de defensa que entran en vigencia cuando tenemos conflictos. A veces esta defensa es necesaria como protección, pero se usa más frecuentemente sin motivo verdadero. Los mecanismos de defensa funcionan entonces inadecuadamente e impiden apertura, confianza y comunión, como dice Jn. 1:5-7: «Este es el mensaje que hemos oído de él, y os anunciamos: Dios es luz, y no hay tinieblas en él. Si decimos que tenemos comunión con él, y andamos en tinieblas, mentimos, y no practicamos la verdad; pero si andamos en luz, como él está en la luz, tenemos comunión unos con otros, y la sangre de Cristo su Hijo nos limpia de todo pecado».

En el capítulo tres vimos los poderes curativos que hay en el hecho de perdonar y ser perdonado por Dios y los hombres.

Vamos a estudiar algunos de los mecanismos de defensa más comunes que empleamos para protegernos de conflictos interpersonales.

Retirarse - Es lo más común. En vez de enfrentar los conflictos, se aísla trabajando horas extras, concentrándose en la televisión, el video, etc. En esta forma oculta los problemas como cuando se esconde la basura bajo la alfombra; y espera, muchas veces ante la desesperación del cónyuge, que el tiempo los vaya resolviendo. Una variedad de ello es jugar a la cabeza del turco y decir siempre: «la culpa es mía». De esta manera los conflictos se «resuelven» por un corto tiempo.

Rebote - Otra manera es **rebotar**. Las cosas rebotan contra la dentadura sin ser probadas, por ejemplo con una respuesta veloz antes de terminar la pregunta, o con muchas palabras sin sentimientos. También podemos tratar de echarle la culpa a otros y disculparnos. La tendencia a culpar a otros y no responder por nuestra culpa la reconocemos en Génesis capítulo 3.

Idealización - Un tercer mecanismo de defensa es la **idealización**, donde siempre recalcamos lo bien que estamos, sin reconocer ni sentir los conflictos. Muchos se cansan de la lucha por mantener una fachada perfecta hacia el mundo exterior. Para algunos cristianos una idea no Bíblica de la felicidad puede impedir que los conflictos sean tratados y resueltos. Se puede «trasladar» un conflicto al **espiritualizarlo**, y así funciona como mecanismo de defensa.

En un conflicto entre esposos la cuestión sería si están en buena relación con Dios. La solución en ese caso sería leer más la Biblia, orar más, ser más llenos del Espíritu Santo, entregarse más a Dios, etc. y hablar abierta y amigablemente sobre las dificultades. La Palabra de Dios y la oración nos pueden ser muy útiles en situaciones difíciles, pero no tienen que desplazar el tratamiento y la solución de los conflictos.

No expresarse también puede ser una evasión, uno se traga las cosas sin probarlas, y no logra más que decir «sí», y luego se queda con la sensación amarga de que debió decir «no».

CONFLICTOS NO RESUELTOS

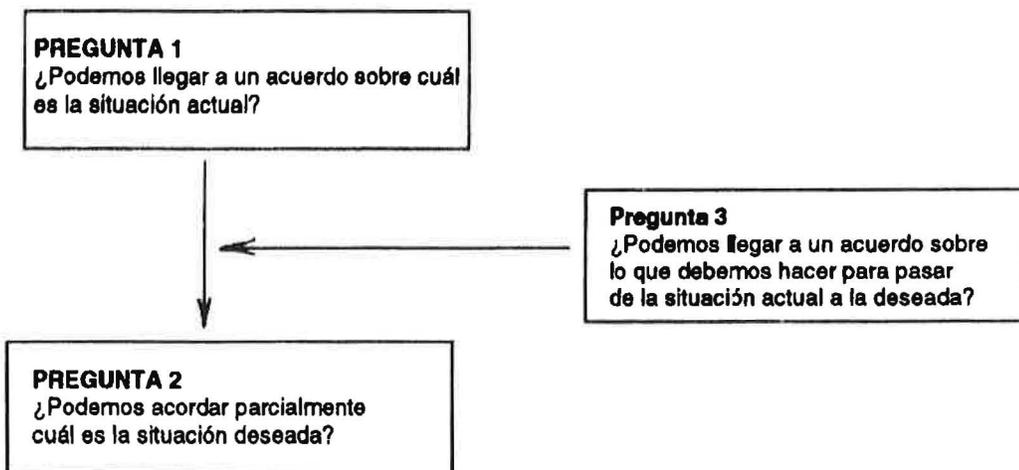
Es preciso detectar la causa de nuestros conflictos. Muchas causas son fáciles de descubrir, mientras otras son difíciles. La manera como solucionaban los conflictos en el medio donde crecimos influye mucho en nuestra forma de enfrentar los conflictos en la edad adulta. Tendemos a copiar los mecanismos de defensa empleados por nuestros padres. Los conflictos sin resolver, las experiencias dolorosas, o las necesidades no satisfechas desde la infancia pueden llevar a una reacción irracionalmente fuerte cuando surja algo similar en la relación con el cónyuge o los hijos.

Los conflictos no resueltos se deben muchas veces a una subestimación. Podemos simplificar la misma existencia de un significado del conflicto, al minimizarlo y decir «no exageres, no es para tanto». Luego podemos subestimar las opciones de elegir. Hemos reconocido que existe un conflicto, pero no vemos posibilidad alguna de resolverlo. Finalmente podemos subestimar la capacidad propia, y la de otros, de propia, de resolver el conflicto.

Los conflictos que se ocultan y que quedan sin resolver preparan el ambiente para la amargura. En Heb. 12:15 se describe la amargura como una raíz que brota y puede contagiar a muchos. Se exhorta a procurar que «no nos falte la gracia de Dios» en tal situación. Esto significa, entre otras cosas, que debemos aprovechar la posibilidad de perdonar y ser perdonados. Volveremos a tratar esto en el capítulo 12.

RESOLVER LOS CONFLICTOS

Al entrar en una área conflictiva, para tratar de resolver la situación puede ser favorable pensar en la siguiente forma:



El punto de partida será tratar de acordar cuál es la situación ahora. ¿El conflicto se debe a un desacuerdo real, o estamos complicándolo todo jugando juegos psicológicos? (Comp. cap. 9). Un instrumento útil en esta aclaración, también para hacer explícita la situación deseada, es el escuchar activamente, lo que vimos en el capítulo cuatro. Cuando uno está enojado, triste, desesperado o decepcionado, a veces es un alivio descubrir que otros están vinculados con nosotros emocionalmente. El escuchar activamente nos procura el mensaje total de la otra parte. Observamos el timbre de la voz, el temple y los gestos, y nos preguntamos:

«¿Qué es lo que realmente esta persona dice y siente?». Las buenas introducciones al practicar el escuchar activamente son:

- «Entiendo que estás..., y por lo que dices entiendo que...»
- «Oigo que tu opinas que...»
- «Me parece que...»
- «Posiblemente me equivoque, pero me parece que tú...»

- «Comprendo que tu entendiste lo que yo dije...»

De esta manera uno expresa lo que captó. Si ha interpretado erradamente un mensaje confuso, el cónyuge tendrá la posibilidad de corregir la interpretación. Así podemos impedir que malas interpretaciones y otros malos entendidos nos despisten.

Al mismo tiempo, la conversación obtiene un carácter mucho más objetivo; el escuchar activamente nos obliga a utilizar la parte A de nuestra personalidad.

LAS IRAS

Enojarse es algo natural. La ira es uno de los cinco sentimientos fundamentales primitivos (alegría, ira, pena, temor y sexualidad). Sin embargo, la ira tiene gran variedad de expresiones. Algunos reaccionan abierta y adecuadamente, conduciendo la ira hacia lo que la motivó, mientras que otros hacen sufrir a quienes no están involucrados en su ira (por ejemplo, los hijos). Otros acusan al lamentar cosas que nada tienen que ver, o al generalizar: «siempre estás...»; «nunca haces nada para...» Otros acuden a la violencia física, y otros permanecen de mal carácter por días.

Muchas personas experimentan problemas al enfrentar sus propias iras o las de otros. En algunos surgen sentimientos de culpa cuando se enojan; otros se incomodan o sienten temor frente al furor de otros.

La furia llega a ser realmente problemática cuando el sentimiento lleva a hechos o cuando el conflicto que causó la ira queda sin resolver. Lo indica Pablo en Ef. 4: 26 cuando dice: «A iraos, pero no pequéis; no se ponga el sol sobre vuestro enojo».

El saber que la agresividad y los conflictos que no sean puestos bajo el poder sanador del perdón, fácilmente se convierten en amargura y odio. Prov. 19: 19 dice: «El de grande ira llevará la pena; y si usa de violencias, añadirá nuevos males.». como podemos ver, ni las iras ni los conflictos son necesariamente malos. Lo crucial es lo que se haga con ellos.

En Ef. 4:31 y Gál. 5: 20 hallamos «enojos» en una lista de lo que viene de la naturaleza pecadora.

Pablo emplea la palabra «tymos», que indica furia o acceso vehemente de cólera. Así está traducida la palabra en Lc. 4:28 y Rom. 1: 8.

PARA REFELXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Piense en un plano conflictivo que usted y su cónyuge han resuelto y así han podido seguir adelante. ¿Qué aprendió sobre la solución de conflictos durante este proceso?
2. ¿Qué conflicto surge con más frecuencia entre usted y su cónyuge? ¿Cuáles son los mecanismos de defensa que usted tiene a aplicar cuando enfrenta conflictos? ¿Cuáles mecanismos ve en su pareja?
3. Apliquen las preguntas 1 - 3 de la ilustración anterior como guía del pensamiento. ¿Cómo pueden resolver el conflicto de la pregunta dos empleando la parte A en vez de los mecanismos de defensa, o reacciones y sentimientos?
¿El mayor uso de escuchar activamente podrá ser útil? En tal caso, ¿cuándo?
4. ¿Cómo enfrentaban los conflictos durante su niñez? ¿Qué reconoce de allí en su forma de enfrentar y resolver los conflictos?
5. ¿Es su propia ira y la de otros un problema para usted? ¿Por qué? ¿Qué ha experimentado acerca de las iras antes en su vida? ¿Hasta qué punto influye esto en su actitud ante las iras actualmente? ¿Qué podría hacer eventualmente para resolver este problema? ¿Algunas de las referencias en las preguntas 6-8, siguientes, podrán servir de ayuda? En tal caso, ¿en qué forma?
6. En Mc. 3: 1-6 y 10: 13-14 se cuenta como Jesús se enojó con los fariseos y sus amigos próximos. ¿Qué

hizo con sus iras en estas situaciones? ¿Podemos aprender algo de aquello? Compare esto con Pablo y Bernabé y como enfrentaron ellos el conflicto en Hechos 15:36-40.

7. Lean Mt. 7:5. Aquí Jesús toca nuestra tendencia a fijarnos en los errores de los demás, mientras pasamos por alto los propios. ¿Qué reflexiones le da este párrafo sobre conflictos y el resolverlos?
8. ¿Qué dicen los siguientes pasajes acerca de los recursos que tenemos para resolver conflictos, y qué principios debemos seguir cuando surgen discordias?

Veán, por ejemplo, quiénes son exhortados a tomar responsabilidad y por qué. ¿Qué parte de la personalidad se recomienda utilizar para resolver conflictos?

- a) Mt. 5:23-24
- b) Mt. 18: 15-20
- c. Ef. 4:29-32
- d) I Tes. 5:14-15
- e) Heb. 10: 24-25
- f) I Ped. 2:19-23 y 3: 8-9





IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Vean el ejemplo uno en el capítulo cinco sobre Pedro y Ana Lucía: Según lo que hemos visto en los puntos anteriores (1-8), ¿Qué posibilidad tienen para resolver su conflicto? ¿Qué harían ustedes en su lugar?
2. En una encuesta publicada en Dagbladet (diario noruego) el año 1988, se preguntó a 611 personas lo que, según ellas, es lo que más destruye la relación de la pareja. Las respuestas reflejan los planos más conflictivos en muchos matrimonios. Así contestaron:

	HOMBRES	MUJERES	TOTAL
	%	%	%
Limitaciones económicas	53	50	51
Poca conversación	46	50	48
Infidelidad, enamorarse de otros	52	44	47
Poco tiempo el uno para el otro	39	41	40
Egocentrismo	30	30	30
Temprana elección de su pareja	29	25	27
Desacuerdo/pelea	28	23	26
Vida sexual deficiente	25	16	20
Agresión/violencia	15	18	17
Mala distribución de los quehaceres domésticos	6	18	12

¿Qué dice esta encuesta acerca de los planos conflictivos más comunes, y sobre la evaluación de estos planos por parte de las mujeres y de los hombres?

¿En qué áreas surgen, más fácilmente, conflictos entre ustedes?

3. ¿Qué experiencias han obtenido en cuanto a los procedimientos que les ayudan (mucho o poco y no les ayudan a resolver desacuerdos y conflictos)?
4. Conversen sobre las preguntas 7 y 8 de «Reflexión y conversación entre esposos».

CAPITULO 12

RECUERDO DE LA INFANCIA

AV DIK
BROWNE



«¿Qué me puede hacer el hombre?»

Salmo 56:11

ELABORAR LAS HERIDAS EMOCIONALES

Todos tenemos en la vida áreas que son más vulnerables, o heridas de experiencias anteriores. Si otros siguen tocándolas, sentimos gran dolor o incomodidad. Las heridas nos las pueden haber producido los padres, los hermanos, los amigos, el cónyuge, los colegas u otros y pueden tener distintas causas, por ejemplo haber recibido un trato injusto entre hermanos, de parte de los padres; una crítica constante de los más allegados; padres que al desahogar sus iras causaban miedo; tratos molestos en el colegio; o acoso sexual en la infancia, por parte de mayores en quienes había depositado la confianza.

Las heridas pueden ser diversas, pero su resultado es frecuentemente el mismo; falta de confianza en el prójimo, en las aptitudes personales, en el valor propio o en el sentido de la vida.

LOS MECANISMOS DE DEFENSA

Las heridas emocionales son dolorosas. Por eso muchas veces empleamos mecanismos de defensa cuando nos tocan los puntos delicados. Los mecanismos de defensa más comunes son:

1. Agresión física o verbal: nos evadimos atacando
2. Agresión transferida: damos al cónyuge la lluvia de improperios que le correspondía a la madre o al padre
3. Proyección: atribuimos a otros nuestros propios motivos, atacándolos sin reconocerlos en nosotros
4. Racionalización: Tratamos de buscar la explicación «razonable» o también explicaciones evasivas, de las cosas desagradables que se hacen. Buscamos un sentido o una explicación.
5. Desplazamiento: las vivencias dolorosas son transferidas de la vida consciente a la subconsciente, para no tener que sentir el dolor
6. Espiritualización: se hace de los problemas interpersonales una cuestión de fe y de buena relación con Dios
7. Somatización: es convertir el conflicto en síntomas físicos. Una fuerte presión interna se puede somatizar en forma de molestia corporal, por ejemplo dolor de cabeza, úlcera, molestias articulares, dolores de columna u hombros, etc.

LA HONESTIDAD Y EL PERDON

Las heridas emocionales y los conflictos producen también tensión. David experimentó esto. En Sal. 32: 3-4 dice: «Mientras callé, envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día ... en sequedades de verano». La falta de honestidad y de confesión llegó a ser un problema. En Sal. 39: 2-3 dice: «Enmudecí con silencio, me callé mi corazón dentro de mí...» Pero David encontró la salida: «Y así proferí con mi lengua...» Expresó lo que era doloroso y difícil hacia Dios y los hombres, y eso alivió su presión.

Es consolador ver lo honestos que son muchos de los personajes bíblicos acerca de sus sentimientos negativos. En Jer. 15: 18 y 20: 14-18 hallamos ejemplos de cómo expresa Jeremías su dolor y su frustración hacia Dios: «¿Para qué salí del vientre? ¿Para ver trabajo y dolor, y que mis días se gastasen en afrenta?

Nadie puede evadirse del dolor estando resentido y ofendido. Pero puedo superar el dolor. En vez de sentirme perjudicado por otra persona por el resto de mi vida, puedo emprender el camino del perdón. puedo liberarme

del dolor de haber sido rechazado o malentendido, y liberarme de los deseos de mantener las heridas abiertas a través del odio y del rencor. Este camino puede ser largo y doloroso, y es parecido a lo que uno tiene que pasar en un proceso de duelo. Elizabeth Kübler-Ross* ha observado en sus estudios de las reacciones de duelo varios estados que nos pueden servir para entender lo que sucede en un proceso de fondo del perdonar. Lo más común será pasar por los siguientes estados:

1. Negación (yo no tengo de qué perdonar...)
2. Ira (¡Como pudo NN hacerme esto...!)
3. Negociación (Si NN reconociera sus errores, yo estaría dispuesto a perdonar...)
4. Depresión (Pobre de mí, que siempre tengo mis luchas...)
5. Aceptación (NN, te perdono lo que me hiciste)

Estas fases pueden mezclarse, y a veces podemos retroceder. Los problemas surgen cuando nos estancamos en una fase. Ahí podemos experimentar lo que vivió David en el ejemplo que vimos. Para comenzar puede ser necesario encubrir las experiencias dolorosas. Pero para todos será provechoso, tarde o temprano, sacarlas para elaborarlas, dejar la defensa y expresar lo que es difícil ante Dios y ante los hombres.

ELEGIR LA PERSPECTIVA

El mundo exterior puede ser causa de mi dolor, por supuesto. Puedo ser víctima de las acciones de gente perversa. Me pueden tener lástima, y con mucha razón. No hay por qué negarlo.

Pero soy yo quien define cómo reaccionar frente a lo negativo que haya experimentado y esté viviendo. En este punto no le puedo echar la responsabilidad a otros. Soy yo y nadie más quién decide qué actitud adoptar. Puedo elegir el resentimiento y mantener mis legítimos sentimientos dolorosos y la culpa de los demás. O, puedo cambiar de perspectiva. No es fácil, pero es plenamente posible. A veces subestimamos la posibilidad de una modificación y nuestra propia capacidad de producir el cambio deseado. Un mayor uso de mi parte A me puede abrir los ojos al hecho de que no soy la persona más malentendida del mundo. Soy un ser humano que a pesar de mis heridas, tengo dones, aptitudes y habilidades que pueden ser utilizados al servicio de Dios y los hombres. Por este hecho puedo alegrarme, y estar agradecido. La clave del cambio está a nuestro alcance, más de lo que a veces podemos imaginar.

EL PODER SANADOR DE JESUS

La vida y la enseñanza de Jesús manifestaban plenamente el cuidado por los que sufrían, ya fueran personas de muchos recursos, débiles, rechazadas o pobres. A los hombres que encontraba, les daba valor y ánimo para expresar sus experiencias dolorosas. Sentían su sinceridad, les liberaba y les daba una nueva vida. «...me ha ungido para dar nuevas a los pobres; me ha enviado a sanar a los quebrantados de corazón; a pregonar libertad a los oprimidos; a predicar vista a los ciegos; a poner en libertad a los oprimidos; a predicar el año agradable del Señor.», dice Jesús de sí mismo (Luc. 4:18-19). Un encuentro con Jesucristo puede poner en libertad a toda persona, desatándola de sentimientos o experiencias dolorosas. Al igual que David expresó sus pensamientos y sentimientos ante Dios en la oración, nosotros también podemos dejar entrar a Jesús en la parte dolorosa de nuestra vida. Es un gran consuelo saber que Jesucristo nos comprende en las tribulaciones, porque ha estado sometido a las mismas pruebas que nosotros (Heb. 4: 15-16).

Al mismo tiempo recordamos que Pablo le pidió tres veces al Señor que le quitara algo que para él era muy difícil sobrellevar, sin que ocurriera nada (2 Cor 12: 8-10). Pero, en cambio, recibió gracia y fuerzas para vivir con su debilidad y concluir con las palabras: «...porque cuando soy débil, entonces soy fuerte».

Mediante la oración, y la conversación con una persona cristiana capacitada (amigo, sacerdote, pastor, etc) podemos evitar las soluciones espirituales superficiales. Así se puede facilitar que Jesucristo sane las heridas emocionales y las relaciones rotas, pues con su amor y poder curativo entrará en lo que es doloroso y difícil de sobrellevar. Esta es una realidad espiritual: Jesús actúa, y podemos experimentar que lo que nos ataba emocionalmente a las vivencias dolorosas se rompe. El proceso puede ser lento o espontáneo.

La Biblia resalta cómo una comunidad cristiana, por ejemplo un grupo pequeño donde haya apertura para confesar pecados y orar el uno por el otro, puede ser útil en el mismo proceso (Mt. 18: 19-20 y Sant. 5: 16).

* Kübler-Ross, Elizabeth - Escritora norteamericana sobre temas de dolor, pena, muerte, pérdida y las reacciones humanas correspondientes a éstas

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Lean Salmo 56, donde David expresa sus sentimientos en una situación difícil. ¿Algo de este Salmo les puede ayudar?
2. Piense en la última vez que usted reaccionó más fuerte o más suavemente de lo que la situación ameritaba, frente a su cónyugue, a sus hijos o a sus padres. Trate de seguir la pista de sus sentimientos en el pasado. Si no lo logra, esté atento la próxima vez que le ocurra lo mismo. Presentándose la situación, hágase las siguientes preguntas:
 - a. ¿Qué estoy haciendo ahora?
 - b. ¿Habrá otro sentimiento superficial? ¿Iras bajo el sentimiento de culpa? ¿Temor bajo el odio? ¿Abandono bajo las iras?
 - c. ¿Qué asociaciones me da? ¿Cuando sentí lo mismo antes?
 - d. Vuelva al suceso original: ¿Donde sucedió? ¿Quiénes actuaron? ¿Qué roles asumieron? ¿Qué sentí? ¿Será un suceso no elaborado? ¿Habrá personas que no han sido perdonadas?
3. Anteriormente describimos varios mecanismos de defensa que empleamos para cubrir los puntos delicados. ¿Reconoce algunos de éstos en usted o en su cónyugue?
4. ¿Qué le pueden decir estas citas bíblicas sobre perdonar y sanar las heridas que le han causado, por ejemplo, sus padres, sus amigos o su cónyugue?
 - a. Mt. 6: 112-14-15 y Mc. 11: 25
 - b. Lc. 6: 37-38
 - c. Col. 3:12-14
5. Si hay personas a quienes es difícil para usted perdonar, pregúntese:
 - a. ¿Qué consecuencias trae para mí el hecho de no perdonar?
 - b. ¿Qué consecuencias trae para esa persona?
 - c. ¿Quiero que siga siendo así?
 - d. ¿Qué estoy dispuesto a hacer para cambiarlo?
6. Lea Sant. 5: 16, I Ped. 4: 7-10 y Ef. 4: 32. «¿Qué reflexiones le dan estos versículos acerca del significado de la comunión cristiana en el proceso de elaborar los problemas?

Tocamos aquí temas que pueden asociarse con mucho dolor, y que pueden llevar a la desesperación. Algunos pueden necesitar ayuda profesional para seguir adelante en el proceso.

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Lean nuevamente el ejemplo 1 del capítulo seis sobre Enrique y Mónica. Mónica fue desde niña una muchacha muy vulnerable. Le faltaba seguridad en sí misma, siempre le consultaba a la mamá. La madre a su vez era insegura y preocupada, sobreprotegía a Mónica. Le enseñaba límites muy restringidos, lo que a su vez motivó que la molestaran mucho en el colegio. Algunas veces durante su adolescencia habían discusiones entre Mónica y su madre, porque Mónica quería asistir a fiestas con los amigos, y la mamá se lo negaba. Temía la influencia de malas compañías. Desesperada por la falta de comprensión de la hija, una vez encerró a Mónica en el baño cuando vinieron los amigos del curso a invitarla a salir. Mónica no pudo perdonarle esto, y con el tiempo llegó a deprimirse cada vez que asistía a una fiesta. La agresión hacia la madre disminuyó, pero sus depresiones aumentaron en frecuencia e intensidad. Después de casarse con Enrique y tener a Diego, conversaba con la mamá sobre casi todo, ambas evitaban cuidadosamente tocar las experiencias de la adolescencia. Mónica siempre piensa que su relación con Dios es errada, ya que padece de depresiones. Siente que no merece el amor de nadie, ni de Dios ni del esposo. Siente soledad, y a veces piensa que hubiera sido mejor no nacer o morir ya. Cuando Enrique la llama para avisarle que tiene que trabajar unas horitas extras, lo toma casi como ofensa personal. «Tampoco él me quiere», piensa ella, y poco tiempo después se confirma esto cuando Enrique le cuenta que se enamoró de una colega de él. ¿Qué podría hacer Mónica con sus heridas? ¿Qué haría usted en su lugar, como adulta, esposa y madre?
2. Conversen sobre las preguntas 1 y 6 en «Para reflexión entre esposos». ¿Cómo pueden ayudarse mutuamente en el grupo a elaborar un área dolorosa en la vida?

CAPITULO 13

LA BATALLA DECIMOTERCERA

AV DIK
BROWNE



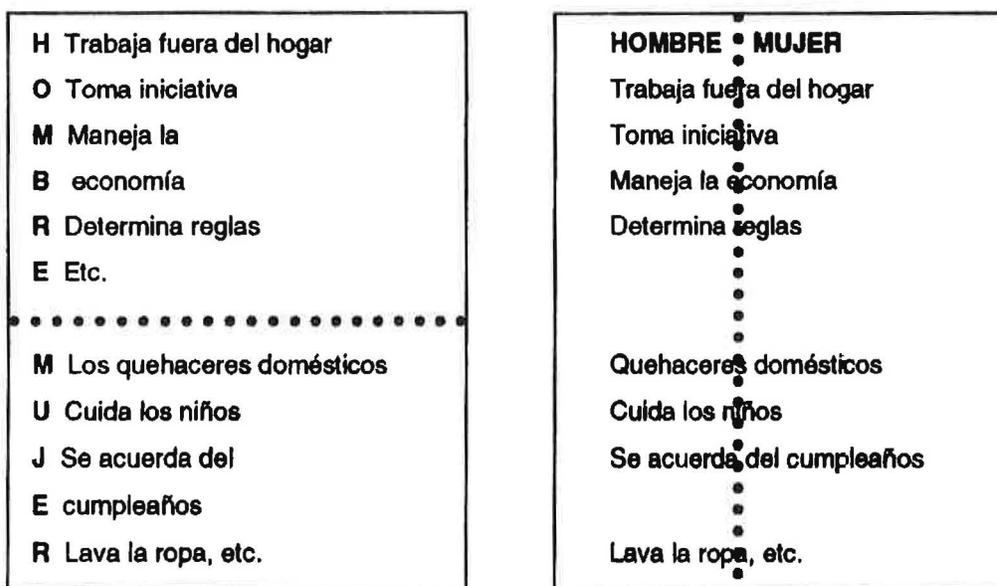
«...servíos por amor los unos a los otros»

Gálatas 5:13

SOBRE LA ORGANIZACION DE LA VIDA COTIDIANA

La distribución de las tareas cotidianas es un tema de conflicto en muchas familias. Muchas veces tenemos distintos conceptos sobre lo que es necesario hacer, y sobre qué valores deben determinar nuestras prioridades. Las parejas se organizan diferentemente en este plano según lo que les haga sentir bien y según las ideas que tengan sobre los roles de cada quien en el hogar.

Esquemáticamente se pueden imaginar dos extremos:



Muchos encontrarán una posición intermedia, quizás más o menos en contra de su propia voluntad. La figura de la izquierda es la estructura de un pareja patriarcal, mientras que la de la derecha muestra un modelo simétrico en el cual los dos cónyuges hacen las mismas cosas. Esto a veces brinda más posibilidades de desarrollarse, pero a la vez requiere más tiempo. Esta distribución de responsabilidades y tareas fácilmente puede crear conflictos. El dice: ¡La mitad de los quehaceres domésticos en nuestra casa me corresponden!, y ella le responde: «Si, pero solamente si yo te lo pido. Yo tengo la responsabilidad de que las cosas se hagan.» Con ello entran una pugna de poderes en vez de colaborar a través de un distribución reflexionada de trabajo y responsabilidad.

SOMOS ADMINISTRADORES

Una idea central en la Biblia es que somos administradores (encargados, mayordomos). Habla de talentos, aptitudes y dones espirituales que debemos administrar para bien de la comunidad. Esto es válido también en el hogar. Podemos ser modelados inconscientemente por una distribución de roles tradicionalmente patriarcal, igualmente podemos ser presionados a adoptar un estilo más moderno.

Las dos formas de organizarse pueden arruinar el propósito de administrar y las posibilidades de «servirse unos a otros por amor» partiendo de intereses, dones y experiencias. Tenemos que buscar una forma de organización

en la que ambos cónyuges puedan realizarse para el bien de todos.

¿QUE QUEREMOS CON NUESTRO MATRIMONIO Y CON NUESTRO HOGAR?

Una pregunta que va más al fondo de la distribución de los quehaceres diarios, es ¿qué queremos con nuestro hogar? ¿Qué valores queremos que determinen nuestras prioridades? Las posibilidades son múltiples y a menudo incompatibles. El tiempo es un recurso del cual todos disponemos por igual, y depende de cómo queramos disponer de las 24 horas del día. Hay que formar prioridades y distribuir el tiempo conscientemente si no, todo seguirá al hazar, sin ningún sentido real.

En Ef. 5: 8-20, San Pablo trata el tema de cómo vivir como «quienes pertenecen a la luz». En los versículos 15-17 leemos: «...Mirad, pues, con diligencia cómo andéis, no como necios sino como sabios, aprovechando bien el tiempo, porque los días son malos. Por tanto, no seáis insensatos, sino entendidos en cuál sea la voluntad del Señor». San Pablo dice que debemos buscar relaciones y actividades valiosas: o encontramos por casualidad lo que tiene menos valor. Tenemos que escoger. Por eso tenemos que descubrir qué pensamos sobre valores como:

- Realizarse mediante la carrera, el trabajo dentro y fuera del hogar y su distribución
- El dinero, los objetos personales y las condiciones materiales en el hogar
- El desarrollo humano y espiritual
- La proximidad en las relaciones y tiempo compartido junto en la misma familia
- La hospitalidad y la generosidad
- El compromiso cristiano en la comunidad y en la iglesia
- Los amigos, los intereses, la distracción.

Conociendo lo que cada uno piensa y siente acerca de estos valores fundamentales, podemos ayudarnos juntos a crear el hogar que anhelamos.

Puede ser más fácil hablar que actuar, al enfrentar decisiones difíciles. Por eso es estimulante lo que el apóstol Pablo dice en este párrafo: «comprobando lo que es agradable al Señor» (v. 10) ¡Vivan magnánimamente, traten de replantear cuando se equivoquen, aprendan de los errores que cometan! ¡Permítanse entrar en el camino! Al mismo tiempo queda claro que la vida como «gente sabia en los días malos» no se viva en propia fuerza solamente. «Y te alumbrará Cristo», nos promete San Pablo en el v. 14. Jesús está junto con nosotros cuando tenemos que enfrentar decisiones difíciles. También está en nosotros por su Espíritu. Por eso nos exhorta a llenarnos del Espíritu constantemente. (v. 18).

EL CONSEJO FAMILIAR

Tener un consejo familiar es una manera de reforzar el concepto de la familia como un equipo que debe cooperar. El consejo familiar debe realizarse con cierta frecuencia acordada, y no debe ser algo a lo que acudimos solamente cuando a mamá y papá les parece que se haya pasado la raya en algún asunto. Debe ser de asistencia obligatoria, y todos pueden presentar asuntos. Se puede dejar que los niños hagan el «orden del día». Las ventajas son obvias: Que tanto los adultos como los niños aprendan a usar más su parte A en la solución de los problemas. Al hablar abiertamente sobre cómo estamos, podemos tratar oportunamente las frustraciones y los problemas, para evitar reacciones innecesariamente fuertes. Otra ventaja es que se puede confrontar la falta de cumplimiento de una decisión mayoritaria democrática, no solamente con la autoridad de los padres. De este modo cada uno aprende a ser responsable en la comunidad. En un consejo familiar, podemos, por ejemplo, discutir el manejo diario de la familia y distribuir las tareas, conforme a los intereses y habilidades de cada uno. Lo que nadie quiera hacer hay que repartirlo lo más justamente posible.

Una forma de hacerlo es esta:

QUEHACERES	RESPONSABLE	SE REALIZA POR
Compras	Mamá hace la lista	Lunes: Mamá
Sacar la basura	Hijo mayor	Todos, cada uno su día
Limpieza	Papá	Todos, según distribución acordada

«TIEMPO PARA ADULTOS»

En el capítulo 11, bajo «Ideas para conversación en Grupo», vimos que un 48% de los entrevistados en una encuesta contestaron que lo más dañino para una relación de pareja es la poca conversación. Un 40% contestó que pasaban muy poco tiempo juntos. En el capítulo uno vimos que la amistad y confianza mutua son lo más importante para estar unidos. Para obtener confianza se requiere conocimiento, y el conocimiento requiere tiempo, y a menudo es el «tiempo para adulto» el que sale perjudicado. Queda poco tiempo para los cónyuges, para planear y conversar y para cultivar la relación y darle alimentación emocional. Por eso pueden ser útiles las «Reuniones de cooperación» de una a dos semanas. Ahí podemos hablar sobre cómo estamos, como hemos vivido como esposos últimamente, y planear las siguientes semanas. Hay que programar estas reuniones en la agenda y cumplirlas estrictamente, si no, se desplazan.

Un fin de semana o dos semestralmente, solos sin los hijos, sería significativo. Tendríamos más tiempo para sintonizarnos y encontramos emocional, espiritual y sexualmente.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. ¿Cuáles son los valores fundamentales que, según su criterio, deben dirigir las decisiones y las prioridades en la familia. Converse sobre esto con su cónyugue. ¿Tiene las mismas ideas acerca de qué es importante para que todos los miembros prosperen? Si no, ¿cómo pueden disponer para que las condiciones sean lo mejor posible para todos?

2. La Biblia resalta algunos valores como fundamento para nuestras prioridades. ¿Cuál es la idea principal en los siguientes párrafos?

- a. Gén. 1: 28-30
- b. Mat. 6: 25-33
- c. Mat. 25: 14-30
- d. Mc. 12:28-31
- e. Lc. 12: 13-21
- f. Lc. 15: 1-7
- g. Jn 13: 1-17

¿Qué otros valores piensa que deben conducir las prioridades en su familia?

3. Llenen el esquema de roles que aparece adelante, sobre lo que cada uno hace en la vida cotidiana. Llene cada uno independientemente el esquema. Compáren después. En primera instancia se trata de presentar como sienten ustedes las cosas, sin necesariamente tener que reflejar la realidad.

Luego haga la lista como quisiera que fuera. Piense en lo que quisiera evitar hacer, y en nuevas tareas de las cuales le gustaría hacer más. Compare con su cónyugue las dos partes. Pongan todo por escrito, y colóquenlo en un lugar muy visible. Después de un mes vuelvan a ver si han cumplido con lo acordado.



	MARIDO 100%	50%	MUJER 100%
Lavar ropa y limpieza			
Cuidado/atención de los niños			
Hacer compras/cocinar			
Horas de trabajo en la casa			
Horas de trabajo fuera de casa			
Aportación económica			
Llevar/traer a los niños			
Manejar la economía/contabilidad			
Pequeñas reparaciones			
Trabajo en el jardín/afuera			
Actividades cristianas			
Hobbies pasatiempos			
Otros			

4. ¿Más o menos con qué frecuencia tienen usted y su cónyuge actividades compartidas que puedan satisfacer la necesidad de intimidad y de comprenderse y escucharse el uno al otro? ¿La frecuencia es satisfactoria? Si no, ¿qué pueden hacer para cambiar?

5. ¿Con qué frecuencia tiene toda la familia actividades conjuntas para satisfacer las mismas necesidades? ¿Está esto en un nivel satisfactorio, o debe cambiarse?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Conversen sobre la pregunta 1 en «Para reflexión y conversación entre esposos».

2. Lean el ejemplo número uno en el capítulo cinco. Ana Lucía a menudo dice que se siente como directora gerente de «Insignificantes y Cía.» ¿Qué cambios en la distribución de responsabilidades y quehaceres haría usted para mejorar el funcionamiento de la familia?

3. Antes, en el texto hay dos modelos dibujados (uno patriarcal y otro simétrico) de distribución de las responsabilidades y de los quehaceres cotidianos. Muchas parejas hallan un intermedio. Conversen sobre sus experiencias en cuanto a la distribución de tareas.

4. El tiempo es un recurso del cual todos disponemos por igual, es decir, las 24 horas del día. Pero no lo usamos igualmente. Unos matan las horas, otros aprovechan cada minuto. El primer grupo no le encuentra sentido a la vida, el otro no tiene tiempo para reflexionar sobre él. La mayoría de nosotros está en una posición intermedia. ¿Pero, ¿utilizamos el tiempo en aquellas actividades que satisfacen nuestras necesidades?

Eric Berne ha indicado seis maneras de «estructurar el tiempo entre la cuna y la tumba». aquí están expuestas en orden creciente conforme a su capacidad de procurarme la atención que necesito de otros:

1. Aislamiento. Esto es natural en el ser humano: tenemos esta necesidad de vez en cuando, pero nos procura poca atención positiva de otros.

2. **Rituales.** Los rituales son conductas son modelos fijos, como cuando tratamos a los dolientes en un entierro, a los que están alegres en fiestas familiares, y cuando se saluda a la gente al llegar al trabajo por la mañana

3. **Pasatiempos.** Son maneras agradables de pasar el tiempo, más comúnmente en compañía de otros. Conversemos sobre las cosas que nos gustan y que no son delicadas emocionalmente. Se intercambian recetas y se habla de carros.

4. **Actividades.** Tienen sus metas fijas y brindan buenas posibilidades de atención positiva. El trabajo y el aprendizaje pueden ser actividades para cosechar laureles y obtener atención positiva.

5. **Juegos.** El resultado de un juego psicológico normalmente se ve negativo, pero jugar da emoción a la vida, y obtenemos atención de los demás.

6. **Proximidad (Intimidad).** Es la comunión con otro en el nivel más profundo. Esto aparece cuando dos o más comparten vivencias abiertamente y sin censura. Podemos experimentar esto en muchas situaciones de la vida; en el trabajo, el juego, el sexo, al mirar la puesta del sol o escuchando música. La intimidad no guarda motivos ocultos o deseos de aprovechamiento.

Cuál/cuáles de las seis maneras de estructurar el tiempo caracteriza, según su criterio, a su grupo?



CAPITULO 14

ATENCION

AV DIK
BROWNE



© 1965 Dick Bruna. Publicado por SKETS/Over. BILLS

«...en habitaciones seguras, y en recreos de reposo»

Isaías 32: 18

SOBRE EL AMBIENTE DE CRECIMIENTO DE LOS HIJOS

Los hijos - un regalo y una tarea

«He aquí herencia de Jehová son los hijos; cosa de estima el fruto del vientre», leemos en Sal. 127: 3. En Gén. 33:5 Jacob nombra a sus hijos como «...los niños que Dios ha dado a tu siervo». Jesús se preocupaba por los niños (Mc. 10: 13-16; Mt. 19: 13-15). Les daba prioridad y atención. Decía que la fe y la espontaneidad de los niños sirve como modelo para los adultos. Tenemos algo que aprender de ellos. ¿Por qué los padres tuvieron hijos? es por consiguiente una pregunta de igual importancia que ¿Por qué los hijos tuvieron padres?

La historia de Ana y Elcana, que tuvieron a Samuel, muestra otro aspecto de la relación entre hijos y padres. «Por este niño oraba, y Jehová me dio lo que pedí». Yo, pues, lo dedico también a Jehová; todos los días que viva, será de Jehová» (I Sam. 1:27-28).

La situación de Samuel era particular, pero todo niño en el fondo le pertenece al Señor. El nos ha confiado una tarea importante en la vida de ellos, especialmente mientras vivan en la casa. Nuestra vocación es proporcionar un ambiente provechoso para su desarrollo físico, social y espiritual.

ES VALIOSO

Es fácil sentirse insuficiente en la tarea de formar un buen hogar, basado en los valores y las actitudes cristianas. A menudo no sabemos qué decir o que hacer, y nos sentimos inferiores frente a la influencia que llega a los hijos a través de los amigos, la escuela, la TV, etc.

Prov. 22: 6 constituye por eso una promesa valiosa: «Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él».

Una investigación realizada por Sigmund Harbo* demuestra que casi el 75% de los niños de los hogares cristianos conservan su fe en la edad adulta. Solo el 10% de los niños de los hogares no cristianos dicen llamarse cristianos en la edad adulta. Así que es una ayuda indudable provenir de un hogar cristiano. Los valores, modelos, actitudes y vida cristiana experimentada que reciben los hijos, son la base para su orientación en su vida. Todo niño tiene que pasar por un proceso de independización del hogar, y también en cuanto a su concepción de la fe. Pero tanto las promesas de la Biblia como la experiencia demuestran que lo bueno que se sembró tiene fuerza germinativa, aunque pueda demorar, y prosperar en épocas de transición. «Estando persuadido de esto, que el que comenzó en vosotros la buena obra, la perfeccionará hasta el día de Jesucristo.» (Fil 1:6).

Timoteo es un ejemplo animador del efecto sobre los hijos de una fe viva en el hogar. «Trayendo a la memoria la fe no fingida que hay en ti la cual habitó primero en tu abuela Loida, y en tu madre Eunice, y estoy seguro que en ti también», dice Pablo a su muy buen amigo, en I Tim. 1: 5. En el hogar conoció también « las Sagradas Escrituras» que cambiaron su vida (I Tim. 3: 14-17).

Un aspecto importante del desarrollo de los niños es la identidad sexual. Necesitan experimentar que «yo soy niño/niña - y es bueno». Por ello es preciso que tanto la madre como el padre estén presentes física y emocionalmente, para que el niño experimente tanto las diferencias como las similitudes entre los padres. Esto enseña a los hijos a respetar tanto las diferencias individuales como las relacionadas con el sexo. si falta con quien

* Harbo, Sigmund - Pedagogo noruego. Ha escrito sobre temas de la fe cristiana de los niños y la relación con la fe "madura" cuando llegan a ser adultos

identificarse en el hogar, pronto buscarán compañeros de igual edad e ídolos que en lo bueno y lo malo tendrán gran influencia en su desarrollo. Esto nos indica que debemos considerar los roles de la madre y el padre como algo grande y significativo - para el bien de los niños y de la sociedad.

Mal. 4: 6 - el último versículo del Antiguo Testamento- nos da unas asociaciones importantes: «El (el profeta) hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres, no sea que yo venga y hiera la tierra con maldición». Si se rompen las relaciones recíprocas entre padres e hijos hay consecuencias negativas también para la sociedad. De ello somos testigos hoy en día. Muchos problemas se deben precisamente a relaciones superficiales o rotas entre padres e hijos.

Mal. 4: 6 se dirige especialmente a los padres. Dios se llama a sí mismo nuestro PADRE. El desea que pensemos en él como un padre bueno, lleno de compromiso y proximidad, confianza y cuidado. Para muchos niños y jóvenes la imagen de Dios es algo difícil, porque las experiencias que tienen con sus padres han sido distantes y carentes de calor. Ello nos indica algo sobre las consecuencias que pueden traer las prioridades que hacemos mientras nuestros hijos son aun pequeños. Tenemos una gran oportunidad, dada por Dios, de ayudar a nuestros hijos a crear una imagen positiva muy correcta de Dios como Padre.

SENTIRSE AMADO Y VALIOSO

Durante los primeros años de la infancia se edifica la base sobre la que el niño se valorará a sí mismo y valorará a quienes lo rodean. Al darles proximidad y cuidado, podemos brindarles un buen encarrilamiento frente a un mundo exigente. El sentirse incondicionalmente amado es el mejor fundamento que les podemos brindar (vea cap. 7). ¿Cómo mostrar este amor incondicional a los hijos? ¿Cómo vamos a lograr mostrarles que los queremos a pesar de que sean rebeldes y no se comporten como nosotros deseamos? En nuestros esfuerzos en este aspecto hay algunas pautas que pueden ser útiles recordar de vez en cuando.

1. Son niños y por eso se comportan como tales.
Si regresamos al modelo de la personalidad del capítulo dos, hay que recordar que la parte del niño es la que primero entra en acción. El niño demuestra sin medida sus sentimientos desde el primer instante. Luego se desarrollan las partes de los Padres y finalmente el Adulto.
2. Gran parte del comportamiento infantil no es agradable, y muchas veces interfiere en nuestros deseos.
3. Si se los ama incondicionalmente, van a aceptarse y amarse a sí mismos con más facilidad. les será más fácil usar sus partes A y P de manera fructífera.
4. Si se les ama solo cuando cumplan con las exigencias y las expectativas, van a sentirse insuficientes. Van a creer que es inútil hacer lo mejor que puedan, porque nunca será suficiente. Fácilmente van a sufrir de inseguridad, ansiedad, falta de amor propio, y van a emplear mucho su NC.
Hay muchas maneras de demostrar a los hijos que los queremos y que son valiosos. Aquí se mencionarán sólo tres puntos principales:
 1. El contacto Visual es una herramienta preciosa para expresar lo que pensamos el uno del otro. A través de la mirada podemos expresar tanto que «te aprecio» como crítica negativa. Es importante tener contacto visual, es decir a través de la mirada, no solamente cuando queremos reprenderlos.
 2. El contacto físico es una manera clara de mostrar aceptación, y proximidad. Nuestra cultura es pobre en este aspecto, especialmente entre los hombres.... Pero todos necesitamos contacto físico con nuestros allegados. Si falta este contacto, uno se puede sentir rechazado.
 3. La atención concentrada es darle al niño toda nuestra atención para que se sienta lo suficientemente valioso para merecer reconocimiento y la consideración de los padres. Aquí tiene el niño frecuentemente la competencia de otros mayores, de la televisión, el video, los periódicos, el trabajo, los pasatiempos y otras actividades que requieren de nuestra atención. Por eso, un factor primordial en esto es tener tiempo juntos.

Otro aspecto de la atención concentrada es el escuchar activamente, lo que tratamos en los capítulos 4 y 11. Escuchar activamente es hacerse la pregunta: «¿Qué es lo que mi niño dice y siente? Cuando el niño sabe

que nosotros como padres comprendemos lo que él siente y desea, está más dispuesto a reaccionar positivamente a la instrucción y la reprobación, especialmente cuando no está de acuerdo con nosotros. Nada frustra más a un niño que cuando se le pide hacer algo y él siente que los padres no comprenden su situación. En tales situaciones las iras y la rebeldía son reacciones muy naturales para el niño.

LIBERTAD Y LOS LIMITES

Los niños necesitan límites para lograr un desarrollo sano para ser ciudadanos útiles. El psiquiatra infantil Ross Campbell, en su libro *¿Me conoces?* indica cuatro tipos básicos de disciplina en la educación de los niños. El primero es el tipo dictatorial, en el cual el niño se mantiene bajo el control de los padres, recibe poco o nada de cuidado, contacto visual, contacto físico y atención concentrada.

El segundo tipo es orientación firme, en el cual los padres se empeñan en ser autoridades sin ser autoritarios. Esto requiere que el niño tenga atención concentrada (por ejemplo, a través de escuchar activamente), apoyo, contactos visuales y contacto físico, de modo que se sienta amado aunque los padres tengan algo que criticar en su comportamiento. El tercer tipo de disciplina es libertad total. Aquí el niño recibe amor, atención y apoyo, pero ninguna orientación. Los padres aceptan lo que hace el niño, lo corrigen rara vez o nunca, y no lo ponen ningún límite dentro del cual tenga que estar. Por último tenemos la indiferencia - los niños son abandonados sin ninguna intervención de parte de los padres.

Un estudio de estos tipos de disciplina demostró que los niños educados según el método «orientación firme» (amor incondicional con orientación y corrección) forman el grupo con mejor superación y que con más facilidad se identifican con los valores y la fe representados en los padres. Los que demostraron mayor inestabilidad como adultos son los que fueron educados de modo «dictatorial». Un tanto mejor es la «indiferencia», y en segundo lugar está «libertad total».

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. ¿Qué reflexiones tienen usted y su pareja acerca de los hijos como «regalo y tarea»? ¿Qué pensamientos les da Prov. 22: 6 y Mal. 4: 6?
2. Reflexione sobre su propio desarrollo de la fe cristiana. De lo que vió, escuchó y experimentó en el medio donde nació y creció, ¿qué le influyó positiva o negativamente? ¿Qué le indica esto sobre el significado y la importancia de las palabras y el estilo de vida para que usted pudiera creer en el evangelio?
3. Hagan una charla con los hijos y pídanles expresar cómo les parece el hogar como ambiente de crecimiento. ¿Qué les parece bien? ¿Qué quisieran cambiar? ¿Con qué puede contribuir cada miembro de la familia para obtener un cambio eventualmente?
4. Varios pasajes bíblicos hablan de la responsabilidad de los padres en la educación de los hijos:
 - a. En I Tes. 2: 6-12, San Pablo emplea la relación entre padres e hijos para describir su ministerio. ¿Cuáles son las actitudes de «madre» y «padre» que señala San Pablo?
 - b. ¿Qué promesas y amonestaciones conectadas con el transcurso de las generaciones encontramos en Sal. 78: 8 y Deut. 6: 4-9?
 - c. La Palabra de Dios les da al padre y a la madre roles importantes en la educación de los hijos. A la vez Dios emplea su Palabra y su Espíritu y obra sobre nosotros y sobre las relaciones del hogar. ¿Qué dicen los siguientes pasajes acerca de la Palabra de Dios y su efecto en la vida individual y del hogar?
 - Sal. 19: 7-14
 - Sal. 119: 105
 - Mt. 7: 24-27
 - 2 Tim. 3: 14-17
 - I Ped 1: 22-23

- d. ¿Qué experiencias tienen acerca de la Biblia y del uso de ella en la vida familiar? (Volveremos a este tema en el capítulo 16).
5. ¿Qué actividades familiares han encontrado convenientes para satisfacer la necesidad que tienen los niños de proximidad con los padres? ¿Hay otras que deban intentarse?
6. Vamos a estudiar un poco más de cerca cuantas veces reacciona usted autoritariamente o escucha activamente y comprende a los niños. A continuación están descritas diez situaciones diferentes conocidas en la vida diaria. Imaginémonos tres respuestas opcionales:

Quiero...

- ...tratar de averiguar cuál es la causa del problema, para poder resolverlo.
- ...reprender y mandar al niño a su habitación (o algo por el estilo).
- ...aplicar un castigo, físico o de otro tipo, y luego discutir el problema.

Trate de contestar honestamente. ¿Cuál de estas opciones es la más característica de usted en las situaciones siguientes?

- Cuando mi hijo miente, quiero...
- Cuando mi hijo saca malas calificaciones en el colegio, quiero...
- Cuando mi hijo contradice, y yo he tenido un día agotador, quiero...
- Cuando mi hijo no quiere comer lo que se le da, quiero...
- Cuando mi hijo pelea, quiero...
- Cuando mi hijo es sorprendido robando, quiero...
- Cuando mi hijo se enfurece y hace bulla, quiero...
- Cuando mi hijo adolescente llega demasiado tarde a casa, quiero...
- Si mi hijo adolescente empieza a usar drogas, quiero...
- Cuando mi hijo adolescente hace trampa en los exámenes, quiero...

Revise las respuestas. ¿Hay más a, b o c? ¿Qué le indica esto sobre su forma de reaccionar?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

- Conversen sobre las preguntas 1 y 2 en «Para Reflexión y Conversación entre Esposos».
- Simon Flem Devold expresa lo siguiente en un artículo de prensa bajo el titular: «¿Con qué van los niños a llenar el espacio vacío?»:

«¿Les dimos piedras por pan? Les quitamos el fundamento sobre el cual deben estar firmes. Les quitamos la fe. Les quitamos los ideales. Les quitamos la seguridad. Les quitamos el estar reunidos. Les quitamos la certeza de que la familia está unida, pase lo que pase. Les quitamos los lugares de juego, porque los necesitamos para estacionar los carros. Pero, ¿Les dimos algo para compensar y llenar el vacío? ¿Un fundamento nuevo? ¿Un nuevo ambiente para el crecimiento?»

Abolimos el látigo, lo prohibimos, y ¡a Dios gracias!, porque educar a los niños en «amor y disciplina», no significa tratarlos con violencia, golpes y bofetadas. Esto no sería tratarlos con amor.

Les dimos videos, dulces, música rock, drogas y múltiples canales de televisión. Les dimos el bienestar y ropa de marca, juguetes y coca-cola, sociedades juveniles, cerveza, condones y libertad, libertad sexual, libertad para disfrutar de todo. Tuvimos que darles toda esta libertad para dejar de dedicarles nuestro tiempo.

Establecimos consejeros para velar por los intereses de los niños e inventamos toda clase de artimañas políticas y sociales con la finalidad de proteger a los niños de la maldad de este mundo, ya que habíamos eliminado a Dios y a los ángeles y todo lo que en tiempos antiguos nos había protegido. Pero los niños no creen en consejeros ni en leyes ni en prescripciones. Más bien los niños creen en Dios y en los ángeles; pero debemos darles la posibilidad de desarrollar esta fe. Los niños son realistas, se dan cuenta de que todos los programas del Estado para los niños tienen el propósito de darles una mayor libertad, para que no tengan que gastar tanto tiempo siendo molestos.

Les decimos a nuestros hijos que no es necesario pasar mucho tiempo juntos. Que es más importante la calidad del tiempo que se pasa juntos que la cantidad. Y finalmente no les damos ni la cantidad ni la calidad.

Los niños saben que estorban. Saben que son un obstáculo en el tránsito. Saben que son una molestia para los padres que están realizándose. Saben también que son un impedimento para los padres que están ascendiendo en la escala profesional, y tienen que llevar a sus crías atadas en las cadenas de la familia. Si no es que rompen las cadenas creyendo que así van a disfrutar de la libertad completa, la libertad sin hijos... Cada vez más gente elige esta solución. Esto también es un aspecto importante. Esto constituye también el factor que provoca más temor en la vida de los niños: el temor a que el fundamento de su vida desaparezca, el miedo de que la familia se disuelva. Es un temor real, no es un fantasma ni un monstruo imaginario.

Se considera a los niños como semipersonas, ciudadanos sin valor. No producen ni ganan dinero. Cuestan dinero en cambio y son iguales de molestos que los ancianos.

Les dimos un nuevo mandamiento, para reemplazar los mandamientos anteriores. Les explicamos que deben amarse a sí mismos, al igual que nosotros nos amamos a nosotros mismos y nos olvidamos de contarles que también hay que cuidar de su prójimo. Les quitamos la alegría, la única alegría verdadera que es la de buscar el bien para sus semejantes.

El Dr. Benjamín Spock era un hombre sabio. Muchos de nuestros niños han sido educados según sus principios. En un cumpleaños se le hizo una fiesta grande. Sus admiradores se levantaron uno tras otro para alabar a este padre por la educación moderna de los niños. Cuando todos hubieron expresado lo que quisieron y hubieron tocado todos los aspectos y los logros de la obra de vida tan extendida del Dr. Spock, se levantó el homenajado. Su charla fue muy corta: «Me equivoqué».

¿Cuando vamos nosotros a comprender lo mismo?»

Estas son palabras fuertes y retadoras. Algunos pueden sentir culpabilidad al leerlas. ¿Comparte el punto de vista con Simon Flem Devold? ¿Porqué? ¿Qué podemos hacer para darles a los niños un ambiente de crecimiento más seguro psicológica, social y espiritualmente?



CAPITULO 15

PREGUNTAS DIFICILES

AV DIK
BROWNE



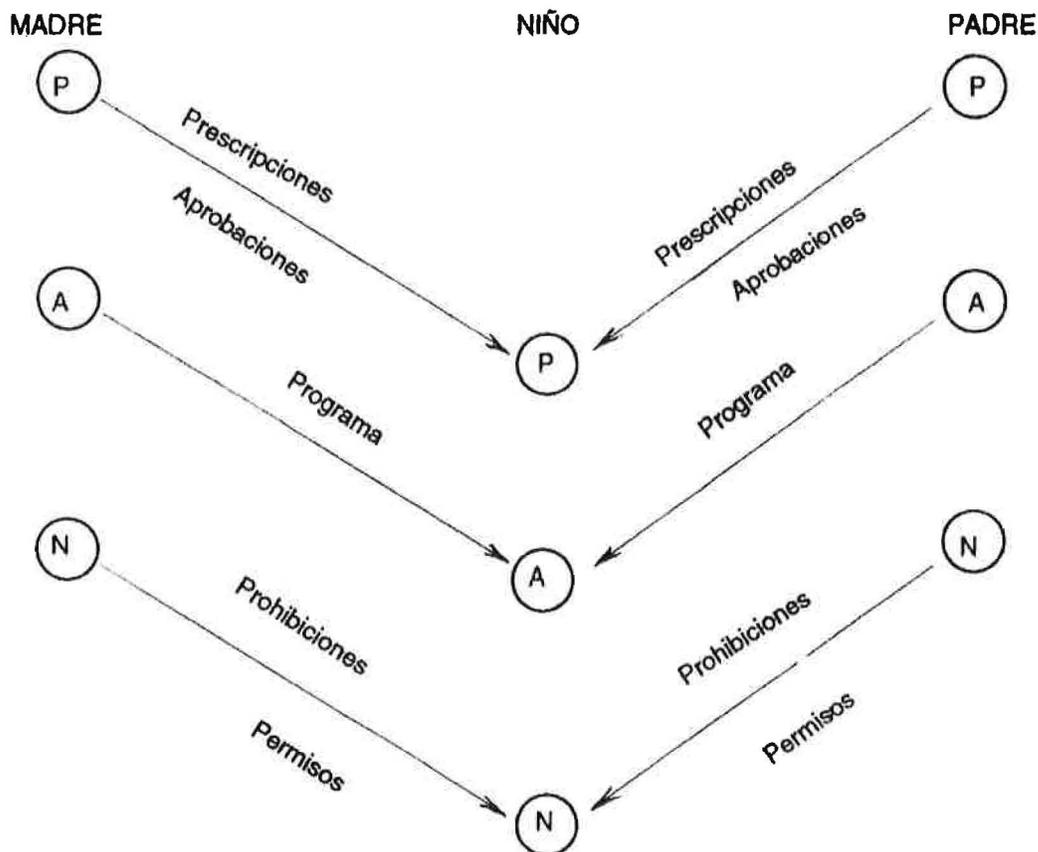
«...crecía en sabiduría y en estatura y en gracia...»

Lucas 2:52

SOBRE EL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD EN LOS NIÑOS

Como niños recibimos mensajes directos e indirectos de cómo nos ven nuestros padres. Estos mensajes contribuyen a darnos un concepto positivo de nosotros mismos y de nuestras aptitudes, o nos quitan la fe de que servimos para algo. No son solamente los padres quienes nos influyen; también los abuelos, los profesores, los amigos, los hermanos y otras personas de nuestro entorno cercano contribuir en este proceso. En los últimos años hay que contar también con la poderosa influencia de la televisión, el video, la propaganda comercial, etc.

Inconscientemente los niños adquieren de los más próximos un sistema de prescripciones, prohibiciones, permisos y programas que llevan con ellos en la adolescencia y la edad adulta. Estas prescripciones, prohibiciones, permisos y programas caracterizarán nuestra personalidad, y de ellos dependerá cómo estamos con nosotros mismos y con nuestro prójimo como personas mayores. Esquemáticamente se puede describir así:



PROHIBICIONES Y PERMISOS

Según los psicoterapeutas Mary y Robert Goulding*, existen doce prohibiciones con sus correspondientes permisos que los padres pueden transmitir a sus hijos. Cuando éstas se repiten con frecuencia y se convierten en modelo, los niños las aceptarán como verdades y las incorporarán a su personalidad.

Empecemos con las prohibiciones:

1. **No existas.** Es la prohibición más grave, y se puede transmitir si el niño no es deseado, si los padres, consciente o inconscientemente, piensan que tienen demasiados hijos, o el nacimiento se presentó en una época inconveniente.
2. **No seas tu.** Esta prohibición afecta igualmente el amor propio del niño. Más claramente se transmite de padres con deseos muy pronunciados de tener un hijo del sexo opuesto. Se puede intensificar al darle un nombre al hijo que se asocia al otro sexo y vestirle en una forma que lo afirma.
3. **No vengas muy cerca.** Esta prohibición se da de padres que se consideran «demasiado ocupados» para escuchar, jugar, consolar o educar al hijo. Sus mensajes son: «¡No me estorbes!» y «¡Déjame en paz!». El niño puede experimentar lo mismo si uno de los padres se aleja (por ejemplo, en caso de divorcio) o muere. El niño puede decidir no amar o no buscar proximidad con personas del mismo sexo que el del progenitor que desapareció.
4. **No pertenezcas.** Los niños pueden experimentar esto si son rechazados por los padres o por otras personas allegadas que por una u otra razón no desean que el niño forme parte de la familia (por ejemplo en caso de segundos matrimonios o adopción), o en mudanzas repetidas.
5. **No crezcas.** Esto se transmite de padres que inconscientemente desean que el hijo permanezca dependiente de ellos y bajo su control. A pesar de lo que digan, no desean que el hijo crezca y vaya a pensar y actuar independientemente. Parece que muchos padres se desmoronan cuando el último de los hijos sale de la casa. A menudo son padres con una necesidad grande de afirmar su propio valor siendo indispensables los hijos.
6. **No seas niño.** Esta prohibición a menudo se da en padres que tienen muchas ambiciones respecto a sus hijos. Ellos mismos se sienten inferiores, e inconscientemente utilizan a los hijos para compensarlo. Así no dejan desarrollar la infancia normal, ni sus sentimientos infantiles y auténticos.
7. **No tengas éxito.** Esto lo transmiten los padres que ven una amenaza en que los niños lleguen a ser más capaces que ellos. Al enseñar a los hijos que no pueden, ellos seguirán dependiendo y la posición superior de los padres no se verá amenazada.
8. **No seas importante.** Algunos padres afirman que «los niños deben ser vistos y no oídos». Los niños captan que no son importantes como individuos, y se dejan manejar por la «Ley de Jante».
9. **No seas sano y fuerte.** Esta es una prohibición de padres que tienen la necesidad de ser indispensables, y por eso quieren mantener a los hijos dependientes de ellos. Cuando están enfermos necesitan el cuidado de los padres, y los hijos aprenden que la enfermedad es una manera importante de obtener cuidado y atención de los adultos.
10. **No pienses.** Esto se transmite por padres que siempre minimizan la capacidad del niño para pensar. Puede suceder por ejemplo cuando el niño orgullosamente muestra su intento de escribir su nombre: el padre, irónicamente, le dice: «Ah, ¿sí?, ¿te crees demasiado listo ya!»
11. **No sientas.** Esto se puede transmitir por padres que son hábiles para ocultar sus propios sentimientos. Muy frecuentemente hay ciertos sentimientos permitidos y otros prohibidos (Por ejemplo: no sientas ira sino tristeza). Algunos padres transmiten una variedad que se llama: «No sientas lo que tu sientes, sino lo que yo siento», a través de declaraciones como: «Tengo hambre, ¿qué quieres comer?», «Tengo frío, anda a ponerte un saco».

* Goulding, Mary y Robert - Médicos psiquiatras norteamericanos

12. **No...** Esta prohibición más general puede paralizar a una persona. Se transmite que todo es peligroso, y es dada a través de comentarios como: «No salgas al jardín, te puede atropellar un carro», o «¡No me contradigas, porque me puedo enojar y perder el control!»

Al niño le dará miedo tomar o mostrar otra iniciativa, tomar decisiones, hacer algo nuevo o manejar su propia vida.

Cada una de estas prohibiciones tiene su correspondiente permiso. Mientras las prohibiciones tienen sus correspondientes con «No...», los permisos empiezan con «Está bien...». Como padres podemos dar los siguientes permisos al optar por una conducta opuesta de lo que se describe de las prohibiciones:

Está bien	existir
Está bien	ser tú
Está bien	aproximarse
Está bien	pertenecer
Está bien	crecer
Está bien	ser niño
Está bien	poder y tener éxito
Está bien	ser importante
Está bien	ser sano y fuerte
Está bien	pensar
Está bien	sentir
Está bien	confiar

PRESCRIPCIONES Y APROBACIONES

Al otro lado, de nuestra parte A transmitimos también una serie de prescripciones acerca de qué es importante. Por ejemplo:

- ¡Sé bueno!
- ¡Es malo mentir!
- ¡Sé mi princesa!
- ¡Que las cosas queden en la familia!
- ¡Vive como cristiano!

Sin embargo, hay cinco preocupaciones que son de particular importancia y que en el análisis transaccional se llaman impulsadores, porque el niño a menudo siente la obligación de seguirlos. El niño cree que todo estará bien si sigue al impulsador. Todos tenemos estos impulsadores con nosotros en la edad adulta, unos más, otros menos.

Los cinco son:

- ¡Sé perfecto!
- ¡Sé fuerte! (No demuestres sentimientos ni expreses tus deseos)
- ¡Intenta firmemente!
- ¡Agrada a los demás! (Haz lo que otros te dicen y esperan)
- ¡Apresúrate!

Estos impulsadores nos complican la vida tanto de niños como de adultos. En vez de ellos podemos transmitir las correspondientes aprobaciones

- ¡Eres lo suficientemente bueno!
- ¡Sé abierto y expresa tus deseos!
- ¡Hazlo!
- ¡Considérate a ti mismo! (Diviértete)
- ¡Toma el tiempo que necesitas!

PROGRAMAS

Los programas contienen las instrucciones de cómo hacer las cosas. Todos recibimos miles de mensajes de nuestros padres y de otros. Por ejemplo:

Así haces cuando...
...cuentas hasta 10
...escribes tu nombre
...haces cereal
...te atas los zapatos
...eres hombre/mujer

La mayoría de los mensajes del programa los empleamos de manera constructiva y positiva. Algunos programas pueden, no obstante, ser negativos. Un muchacho puede aprender de su padre: «Así haces cuando trabajas duro, obtienes estrés y mueres joven». O una pequeña puede, por ejemplo, aprender de su madre: «Así haces cuando ocultas tus sentimientos y terminas deprimida».

CONFLICTOS Y REBELDIA

Como vimos en el capítulo anterior, los deseos de los padres y de los hijos frecuentemente son distintos, ya que la parte N domina la personalidad. Las partes A y P se desarrollan a través del crecimiento. En el proceso de ser controlados por los padres hacia la independencia es inevitable que surjan los conflictos. Muchos entran en un callejón sin salida y que se encierran en reacciones prefijadas. A menudo esto ocurre porque los padres emplean su PC con agresión y crítica, mientras el niño emplea el NC con llanto y rebeldía. Esta situación puede agriar el ambiente familiar y conducir a una pugna de poderes y muchas incomodidades. Como padres nos convendría mucho más intentar aplicar las otras partes de la personalidad en el trato de un niño desobediente y rebelde. El uso del PC tiende a reforzar la rebeldía, mientras el uso del PC o A (¡con el escuchar activamente!) nos dará una mejor posibilidad de llegar al niño y crear un fundamento para una mejor comunicación y reducción de la rebeldía.



PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Observen la pregunta número 1 en «Para Reflexión y Conversación entre Esposos» en el capítulo 7 y aplíquenla en los hijos. ¿Qué pueden hacer para ayudar a los hijos a verse valiosos ante Dios?
 2. ¿Qué prescripciones/impulsadores, prohibiciones y permisos recibió usted de sus padres?
 3. ¿Cuáles son las prescripciones/impulsadores, prohibiciones y permisos que usted y su cónyuge están dando a los hijos? ¿Qué imagen cree que los hijos tienen de sí mismos?
- ¿Alguno de ellos señala que necesita más atención positiva? Vea el capítulo 7

¿Alguno de ellos señala que necesita más atención positiva? Vea el capítulo 7

4. Tomen un poco de tiempo y trabajen sobre las siguientes preguntas:

a. ¿Cuáles son los puntos fuertes, los dones y las buenas cualidades de sus hijos? Anoten tres características positivas de cada uno de ellos.

¿Como pueden cultivar y edificar estos aspectos?

¿Está consciente el niño de sus puntos fuertes y de que ustedes los aprecian?

b. Algunas de las características que ustedes consideran negativas ¿podrían ser positivas si se emplean correctamente? (por ejemplo: decisión, firmeza o sensibilidad).

c. ¿Qué necesidades ven en los hijos? Apunten dos áreas en las cuales necesitan apoyo para seguir adelante. ¿Cómo les pueden ayudar en esto? ¿Pueden otras personas o familiares ser un recurso en este proceso?

d. ¿En qué áreas son distintos sus hijos? ¿Cómo se pueden cultivar las diferencias individuales?

5. ¿Cuáles son los conflictos y dificultades que tienden a surgir en relación con los hijos? ¿Qué juegos psicológicos juega con más frecuencia frente a los hijos? (Vea el capítulo 9) ¿Cómo pueden romperse estos conflictos/juegos, y qué reacciones y vinculaciones de otras partes de la personalidad pueden emplear como padres?

6. Lean Ef. 6: 4 y Col. 3: 21

Nuestra educación puede conducir a que los hijos «se desanimen, se amarguen, que sean malgeniados y rebeldes». Las iras y la rebeldía, dentro de ciertos límites están dentro del desarrollo normal, especialmente en ciertas épocas.

¿Encuentra excesivo desánimo, amargura, ira y rebeldía en sus hijos? ¿Qué creen que pueda haberlo ocasionado? ¿Se debe a actitudes de ustedes los padres, o serán reacciones emocionales con las cuales los niños piden ayuda y comprensión por parte de los padres?

¿Qué entiende por «criarlos en disciplina y amonestación del Señor»?

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. ¿Cómo podemos ayudar mejor a los hijos a verse valiosos ante Dios y ante nosotros?

2. ¿Qué factores consideran ustedes más importantes para que los hijos se desarrollen mejor conforme a sus posibilidades? ¿Cómo podemos nosotros los padres procurar un ambiente que fomente este desarrollo?

3. ¿Cuáles son las situaciones que para ustedes son más difíciles de enfrentar? ¿Por qué son difíciles? ¿Qué experiencias tienen en cuanto a reacciones convenientes y reacciones que solo complican estas situaciones?

CAPITULO 16

EL JUEGO DE PREGUNTAS

AV DIK
BROWNE

¡ RUIDO DE CAMAS, CHIRRIDO DE ROPAS, Y EL CANTO ALEGRE!



¡CREO QUE VOY A SALIR ESTA NOCHE!



¡ NO, NO SALDRAS ESTA NOCHE!



NO TE HARIA SAÑO PASAR UNA NOCHE CON LA FAMILIA EN CASA

¡ BUENO!



PODEMOS GOZARNOS CON UN JUEGO

¡ YO NO!



SI ESTE TE GUSTARA: VEINTE PREGUNTAS YO VOY A PENSAR EN ALGO



¡ TE TOCA PREGUNTAR PRIMERO!



¿ POR QUE NO TENGO PERMISO PARA SALIR ESTA NOCHE?



«Porque donde dos o tres se reúnen en mi nombre...»

Mateo 18: 20

SOBRE LA VIDA ESPIRITUAL EN FAMILIA

Este tema seguramente nos producirá muchas reflexiones y sentimientos. Piense por ejemplo en aquel día de la semana pasada cuando tuvieron una reuñoncita después del almuerzo, leyeron un texto bonito de la Biblia, pero no se logró conversar nada. Dos de los niños empezaron a pelear, y nadie sugirió un himno. Alguien tocó el timbre... y ahí terminó todo.

O quizá ese día en que uno de los hijos fue molestado en el colegio. Usted se sentó al lado del niño para conversar. Leyeron la Biblia y oraron. Fue un momento santificado por la presencia de Jesucristo y de agradecimiento vivo porque la Biblia le había ayudado.

O quizás hace mucho tiempo que no dedicamos tiempo para comunión espiritual. Y los días...

Nuestras experiencias de la vida espiritual del hogar deben ser diferentes. Muchos no se conforman con que el crecimiento espiritual sea responsabilidad exclusiva de la Escuela Dominical y de la Iglesia. La Biblia manifiesta que el hogar es una comunidad y un ambiente de aprendizaje tanto para la vida espiritual como para la vida social y física. Jesús ha prometido estar en medio de esta comunidad, «Porque donde están dos o tres congregados en mi nombre, allí estoy yo en medio de ellos» (Mt. 18: 20).

DIOS ANHELA NUESTRO AMOR

«Acercándose uno de los escribas, que los había oído discutir, y sabía que les había respondido bien, le preguntó: «¿Cuál es el primer mandamiento de todos? Jesús le respondió: El primer mandamiento de todos es: Oye, Israel, el Señor nuestros Dios, el Señor uno es. Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con todas tus fuerzas. Este es el principal mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. No hay otro mandamiento mayor que estos» (Mc. 12: 28-38).

Jesús une así la fe cristiana a las relaciones próximas: Amor a Dios, a nosotros mismos y a los demás. Este es el punto de partida de cómo pensar sobre la vida espiritual en la familia.

DIOS ANHELA COMUNION CON TODAS LAS PERSONAS

Jesús afirma que nuestra personalidad consiste en corazón, alma, razón, y fuerza. Dios quiere que nuestra comunión con él comprenda estos aspectos de la personalidad. Es una de las bendiciones de ser creados a su imagen. Al mismo tiempo, la Biblia nos enseña que tanto Dios el Padre como Jesús y el Espíritu Santo están cerca de todos y cada uno de nosotros.

Dios es nuestro Buen Padre y nos anima a orar: «Padre nuestro...». Dios también sabe lo que es amor paternal desdeñado: «...Y dije: me llamaréis: Padre mío, y no os apartaréis de en pos de mí».

Jesús es nuestro amigo salvador y perdonador. El se denomina a sí mismo «El Buen Pastor» y nos asegura su presencia, dirección y protección.

El Espíritu Santo es el consolador, nuestra guía, fuerza, y el que nos indica claramente a Jesús.

La meta de la comunión espiritual en la familia, entonces, será vivir en la confianza de que Dios, Jesús, y el Espíritu

Santo están cerca, son accesibles y están interesados en todos los aspectos de nuestras vidas. Están tan cercanos como nosotros lo permitimos.

Por eso no es con la actividad o la forma, sino con la posibilidad de vivir en comunión con Jesucristo como vamos a ayudarnos el uno al otro. La forma dependerá, por supuesto, de la situación familiar y de las edades de los eventuales hijos. La personalidad y la vida emocional también influirán en lo que para nosotros sea natural y conveniente.

JESUS ANHELA SER EL CENTRO DE NUESTRAS VIDAS.

Si en la vida familiar se distingue, equivocadamente, entre lo «espiritual» y lo «humano», esto es un impedimento para la vida espiritual.

En realidad, todo es espiritual, porque vivimos en comunión con Dios - nuestro Creador. Por eso dice también Pablo en I Cor. 10: 31: «Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo para la gloria de Dios».

Para Jesús fue tan natural preparar una comida para los discípulos desilusionados, como conversar con ellos (Jn cap. 21). Lavó los pies de los discípulos y celebró la Santa Cena con ellos (Jn. cap. 13).

La vida junto con él fue íntegra. No distinguió entre lo espiritual y lo físico. Lo mismo desea para nosotros.

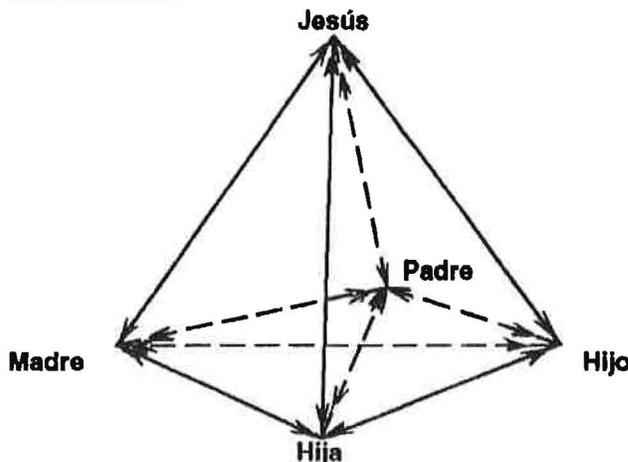
Un altercado en una familia que termina en que nos pedimos perdón puede ser tan valiosa como una reunión de oración. Un paseo con uno de los hijos puede dar oportunidad de charlar sobre lo que estamos viviendo. Puede ser natural mencionar un pensamiento de la Biblia, y asociar así la Palabra de Dios con la situación que estamos comentando.

En Rom 12: 1-2 dice Pablo: «Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.»

Toda nuestra vida es por tanto un «culto espiritual». Un aspecto importante de la vida familiar será, por eso, ayudarnos a permitir que a Jesucristo le conciernan todos los aspectos de la vida. Una parte importante de la vida espiritual es la conversación y la oración por asuntos concretos como la administración del tiempo y del dinero, los planes para las vacaciones, las actividades de la semana, el trabajo, la educación, los amigos y la vida del hogar. Los hijos llevan una sólida herencia si en la casa experimentan la verdad del Sal. 37: 5: «Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y el hará». De esta manera las experiencias estarán ligadas a una vida cristiana experimentada, no restringida a las reuniones de estudio bíblico.

A solas y juntos

Una ilustración



Cada uno de los miembros de la familia está llamado a una relación de vida independiente y personal con Jesús (I Cor. 1: 9 y Jn. 15: 1-17). Es tanto un privilegio como una responsabilidad procurar el desarrollo de esta relación personal e íntima con nuestro Señor.

Pero existimos para ayudarnos el uno al otro en la familia. Durante el período de crianza de los hijos, puede uno de los padres atender a los niños una tarde, una noche o parte de un fin de semana, para que el otro tenga tranquilidad para estudiar la Biblia y orar; para participar en grupos de estudio bíblico o algo parecido. Los padres pueden también procurar el desarrollo espiritual de los hijos, por ejemplo al animarlos a participar en un campamento cristiano o ayudándoles a leer la Biblia.

Jesús anhela que cada uno de nosotros: «...crezcamos en todo en aquel que es la cabeza, esto es, Cristo» (Ef. 4:15b). Cuanto más cerca de Jesús esté cada miembro de la familia, más cerca estarán el uno del otro (vean la ilustración). Nuestra mayor contribución a la vida espiritual del hogar, por consiguiente, es nuestra propia vida con Cristo. Cuando permitimos que él, por su Espíritu Santo, actúe en nosotros, toda la comunidad familiar resulta beneficiada; «Más el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, mansedumbre, templanza» (Gál. 5: 22-23).

Al mismo tiempo, la familia es una comunidad en la cual podemos juntos dedicarnos a Jesús (Col. 3: 1-3, Heb. 12: 1-3). En Ef. 3: 14-21 vemos que es más fácil comprender «...cuál sea la anchura, longitud, la profundidad y la altura... de conocer el amor de Cristo...» junto con otros, que solo. Su amor se hace más visible y concreto cuando lo experimentamos y aprendemos en el medio familiar. La idea de animarse mutuamente al amor y a las buenas obras, y de considerarse el uno al otro, es válida también en la comunidad familiar (Heb. 10: 24-25).

Hablando de la familia como una comunidad espiritual, es preciso cuidar de la relación entre los cónyuges como algo particular. Son ellos dos quienes son «uno», y los niños no deben interrumpir el desarrollo de esta relación. Durante el período de la crianza de los hijos, fácilmente la comunión espiritual se limita a manifestarse junto con los niños y a través de ellos. Esto debilita la relación entre los esposos y tiene consecuencias perjudiciales cuando los hijos crecen. Los niños que vean a sus padres dedicar tiempo a Jesús - a solas y juntos- tendrán un fundamento en Cristo para toda su vida. Comprenden que Jesús significa algo concreto para los padres, y no les hace daño oír: «Espérate, mamá y papá están orando a Jesús».

En el capítulo tres vimos la importancia de crear una atmósfera en la cual se ayuden los unos a los otros a perseverar en el camino. Cuando andamos en la luz y nos perdonamos, nos ayudamos el uno al otro a permanecer en el centro del Evangelio.

ORACION Y BIBLIA, CONVERSACION CON JESUS

Jesús se interesa personalmente por cada uno, y por eso quiere hablarnos. El amor que Jesús nos tiene nos motiva a darle la posición central en la vida familiar, por medio de la Biblia y de la oración.

La Oración: es la inclinación del corazón hacia Jesús, en la que expresamos nuestra dependencia de él. Por eso nos exhorta: «orad sin cesar» (I Tes. 5: 17). Ante Dios podemos presentar todas las cosas en oración, tanto las alegrías como las preocupaciones (Fil. 4: 4-7). Así la oración puede ser un instante dedicado a Jesús en medio de la vida cotidiana, o el momento dedicado a la oración a solas, o en familia. También pueden ser dos o tres palabras abrazando a uno de los hijos antes de que salga volando por la puerta para ir al kinder, al colegio o a un partido de fútbol.

La Biblia habla de varios tipos de oración: de adoración, confesión, agradecimiento, intercesión, etc., y nos exhorta a practicarlas. Si le parece difícil orar en voz alta, haga oraciones cortas en forma de conversación. Fotos de las personas por quienes oramos lo hace más concreto. La promesa en S. Jn. 16: 24 nos exhorta a orar en el nombre de Jesús y a orar concretamente: «Hasta ahora nada habéis pedido en mi nombre; pedid y recibiréis, para que vuestro gozo sea cumplido».

A veces es difícil orar. Entonces podemos pensar en que Jesús ora por nosotros (Heb. 7: 25) y que el Espíritu Santo intercede por nosotros (Rom. 8: 26).

La Biblia: La narración de S. Lucas, capítulo 24, nos lleva a un encuentro entre Jesús y unos hombres

entristecidos, en el camino a Emaús. Conversaron sobre su frustración, y Jesús citó las Escrituras para que entendieran quien era él: «Entonces les abrió el entendimiento, para que comprendiesen las Escrituras...» Esta narración nos muestra dos condiciones importantes para comprender las Escrituras.

Un entendimiento abierto...

...el Espíritu Santo nos abre el entendimiento para comprender la voluntad y los pensamientos de Dios que están revelados en la Biblia. La Biblia nos habla de las cosas de la vida cotidiana; por eso una buena actitud en el hogar, en toda circunstancia y antes de toda decisión, es consultar la voluntad de Dios en familia: «Veamos qué dice la Biblia».

Corazones ardientes...

...son los que buscan íntima relación de vida y experiencias con Jesús. El Espíritu Santo glorifica a Jesús «...porque tomará de lo mío y os lo hará saber» (Jn. 16:14). Jesús nos invita a un encuentro con él y a conocerlo en la Biblia. El amor a Jesús y el amor a su Palabra (la Biblia) son dos aspectos del mismo amor.

Múltiples formas de expresión

La Palabra y la oración son muy importantes para la comunión espiritual de la familia. Los ejemplos bíblicos nos muestran que podemos tener la libertad y creatividad en las actividades y formas de expresión:

- Las experiencias en la naturaleza nos muestran la grandeza de la creación de Dios.
- Podemos emplear distintas posiciones del cuerpo, estar parados, caminar, estar sentados, arrodillados, acostados, levantar las manos, inclinar la cabeza.
- En diferentes disposiciones de ánimo y formas de expresión podemos ser nosotros mismos mediante la risa, el llanto, el silencio, el lamento, júbilo, meditación y conversación. A solas y en compañía de otros.
- El don espiritual de hablar en lenguas puede dar nueva profundidad en la vida individual y enriquecer la comunidad.
- A través de la música, el canto, la danza y la alabanza empleamos más los diversos medios de percepción.

ALGUNAS IDEAS PARA ESTUDIAR LA BIBLIA CON LOS NIÑOS

«Sin visiones muere el pueblo...», dice una de las traducciones de Prov. 29: 18. Podemos agregar, quizá: «... y sin practicarlas mueren las visiones». Jesús siempre nos está invitando a entrar en comunión con él, pero la invitación tiene que ser aceptada. Dentro de las posibilidades y limitaciones de la familia, podemos procurar permanecer en comunión con nuestro Salvador. He aquí unas ideas que nos pueden servir:

1. Aprovechar las oportunidades espontáneas: los niños son más receptivos cuando se responde a sus preguntas e inquietudes y cuando están en situaciones naturales. La charla no planeada antes de acostarse, en el carro, alrededor de la mesa, o cuando suceda algo durante el día; ahí pueden darse las conversaciones más provechosas en las cuales se proporciona un encuentro entre la vida misma y la presencia de Jesús. Tales momentos con uno de los hijos afianzan la relación padre-hijo.
2. Reunión familiar. Como en otras ocupaciones importantes en la vida, debe ser planificada. Debe ser sencilla, corta y variada, utilizando el material didáctico disponible. La responsabilidad de dirigir puede turnarse. Se deben elegir el día y la hora más oportunos.
3. Trabajo creativo con la Biblia. Consiste en abordar un texto bíblico de diversas maneras. El texto de S. Mc. 4: 35-41 es bonito para trabajos recreativos. Puede utilizarse uno o más de los siguientes procedimientos:
 - a. Cada uno lee el texto
 - b. Conversar sobre un par de preguntas, todos o de dos en dos
 - c. Dibujar el texto a base de imaginación
 - d. Dramatizar el texto
 - e. Modelar uno de los sucesos en plastilina o barro
 - f. Expresar el pensamiento principal del texto como en una oración o a través de una canción
 - g. Escribir una carta a un amigo describiendo el viaje en barco con Jesús
 - h. Escribir una carta a Dios; «Querido Dios...» y compartir las impresiones del viaje.

Compartan las reflexiones, dibujos, cartas, etc. en el grupo. Conversen sobre lo que significa que Jesús esté siempre con nosotros en la vida diaria.

4. El Espíritu Santo anhela iluminarnos para que veamos claramente la persona de Jesús. Esto se facilita si empleamos más los sentidos y recibiendo las impresiones con más partes de la personalidad. Jesús, tal como lo encontramos en los textos evangélicos, entra en nuestro mundo para andar a nuestro lado.

Aquí presentamos un método sencillo para la meditación concentrada en la persona de Jesús (según inspiración del Centro de Meditación Sandom*):

- a. Pedir del Espíritu Santo que nos ayude a percibir la presencia de Jesús
 - b. Leer el texto un par de veces
 - c. Acomodarse, sentado, tratar de tranquilizarse.
 - d. Imaginarse el acontecimiento del texto empleando la fantasía de los sentidos. Cerrar los ojos y percibir:
 - Escuchar lo que se dice
 - Ver lo que sucede
 - Fijarse en Jesús
 - Imaginarse la situación de cada persona involucrada
 - Ver colores, percibir el olor y otras impresiones del texto.
 - e. Agradecer y orar por lo que el texto enseña acerca de Jesús. Dar gracias por la promesa de que Jesús está «en ti» (Gal. 2: 20) y tu estás «en él» (2 Cor. 5: 17).
5. Memorizar. Los versículos y las promesas que sabemos de memoria, quedan en la subconsciencia y son accesibles para ser empleados por el Espíritu Santo. Por ejemplo, se puede memorizar un versículo el domingo por la mañana en el desayuno y repetirlo en el transcurso de la semana.
 6. Libros. Hacer lecturas que sirvan de base para charlas sobre la vida y la fe. Buenos ejemplo son los libros de Kari Vinje, Patricia St. John y las novelas de C. S. Lewis "Crónicas de Narnia".
 7. Lectura bíblica
 - Escoger las lecturas bíblicas según las fiestas cristianas.
 - La Biblia en dibujos animados puede facilitar la lectura
 - Practicar la lectura en voz alta de las partes de la Biblia con más emoción y acción. La lectura se puede turnar.
 - Leer las parábolas. Traten juntos de actualizar los acontecimientos y las ilustraciones utilizadas. ¿Qué significa que Jesús es pastor para quien apenas ha visto una oveja?
 8. Canto y música. Los casetes pueden ser muy útiles y ayudarnos a cantar juntos.
 9. Buscar experiencias en la naturaleza en las cuales dejamos que la creación nos impresione. Leer el Salmo 8 o Génesis 1 en la orilla del mar en el momento que el sol se pone. Leer Mt. 6: 25-34 una vez que están mirando «las aves del cielo» y «los lirios del campo». Conversen sobre la fidelidad de Dios.
 10. Procurar percepciones visuales. Los niños recuerdan y asocian a través de las imágenes:
 - Emplear franelógrafos y otros materiales didáctico-visuales, como filminas, películas y videos de vez en cuando.
 - Lo siguiente se puede hacer para visualizar el perdón de Jesús: Todos los de la familia escriben en un pedazo de papel un pecado por el cual quieren pedir perdón. Tomen un tiempo para la oración y confesión en silencio. Después se queman los pedazos de papel, por ejemplo: luego de haberlos colocado con clavos en una cruz.
 11. Aprovechar el instinto de competencia. Los concursos de adivinanzas, de buscar pistas, acertijos y otros juegos para buscar soluciones, pueden ayudar a los niños a descubrir cosas nuevas en la Biblia.

* El "Centro de Meditación Sandom" es uno de varios centros de retiros y meditaciones en Noruega y son el resultado de un movimiento libre y espiritual entre los noruegos.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. En S. Jn. 15: 17 Jesús habla de la comunión vital que nos invita a vivir con él. Trate de imaginarse la ilustración de Jesús como la vid, y usted como una de las ramas. ¿Qué reflexiones y sentimientos le produce esta reflexión?
2. Lea Lc. 10: 38-42 sobre Jesús en la casa de Marta y María. Emplee el procedimiento de MEDITACION concentrada en Jesús y trate entrar en el texto a través de la imaginación. ¿Qué reflexiones da este párrafo acerca de la relación entre el dejarse servir por Jesús y el servirle a él?
3. ¿Qué reflexiones les da este capítulo sobre el significado de formas/actividades contra actitudes/ contenido en la comunión espiritual en la familia?
4. Conversen sobre los motivos de agradecimiento que hay en la comunión espiritual en la familia en esta fase actual de la vida. ¿Cómo pueden salir adelante en base a lo que funciona bien?
5. ¿Qué posibilidades ven para dar un paso más en áreas en las cuáles desean un crecimiento? Anoten un motivo concreto de oración.
6. Con Jesús en la tormenta. Apliquen S. Mc. 4: 35-41 como texto para una reunión familiar. Usen todo o partes del procedimiento de MEDITACION concentrada en Jesús o TRABAJO CREATIVO CON LA BIBLIA. Apliquen los elementos que sean útiles en su situación familiar. Compartan lo que puedan decir de la vida diaria con sus pequeñas y grandes 'tormentas».

IDEAS PARA CONVERSACION EN GRUPO

1. Lean S. Mc. 4: 35-41 y realicen una meditación concentrada en Jesús, en el grupo.
2. Comparta experiencias e ideas acerca de cómo desarrollar la comunión espiritual en familia.
3. Conversen sobre cómo ustedes como familias/grupo pueden ayudarse los unos a los otros.
4. Compartan deseos concretos, planes y motivos de oración con el grupo.

CAPITULO 17

AMIGOS

AV DIK
BROWNE



«Y perseverando unánimes cada día en el templo, y partiendo el pan en las casas...»

Hechos 2: 46

SOBRE EL HOGAR EN LA COMUNIDAD Y LA CONGREGACION

«Juntos en amor» comienza tratando la vida dentro de la familia. Ahora veamos que hemos sido creados para tener comunión en contextos más grandes. Pertenecemos tanto al cuerpo de Cristo (la iglesia) como a la comunidad cívica. La familia en este sentido se ubica en la intersección entre el individuo y la sociedad.

El hogar y la iglesia

En San Juan 15: 5 dice Jesús: «yo soy la vid, vosotros los pámpanos». Esto quiere decir que orgánicamente pertenecemos tanto a Jesús como a la comunidad. Es un hecho, y no cuestión de sentimientos o de experiencias. En Mt. 12: 46-50, Jesús dice: «...He aquí mi madre y mis hermanos, porque todo aquel que hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos, ese es mi hermano, y hermana y madre». (Comp. San Mc. 3: 31-35). Jesús dice que tenemos una nueva pertenencia familiar mediante la fe en él.

Jesús anhela que experimentemos vida y alegría en la comunión con él y el uno con el otro. En Jn. 15: 1-17, nos enseña cómo esta comunión vital, como en la vid, funciona y se fortalece.

En Mt. 16: 13-20 Jesús promete que construirá su iglesia, la comunidad universal de todos los creyentes «porque por un solo Espíritu fuimos todos bautizados en un cuerpo» (I Cor. 12: 13). Y Jesús mismo es la cabeza de la iglesia, el cuerpo de Cristo en I Corintios, capítulos 12-14; Romanos 12 y Ef. 4: 1-16.

NOS NECESITAMOS MUTUAMENTE

La reciprocidad es una idea que se utiliza muchas veces en el Nuevo Testamento. Se nos exhorta, entre otras cosas a:

- Animamos unos a otros a tener más amor y hacer el bien (Heb. 10: 24-25)
- Ayudamos a soportar las cargas (Gal. 6: 2)
- Aconsejarnos los unos a los otros (Rom. 15: 7)
- Servir a los demás según los dones recibidos (I Ped. 4: 10)
- Confesarnos los pecados los unos a los otros, y orar los unos por los otros (Sant. 5: 16).
- Perdonarnos unos a otros.

Estas palabras son importantes para nosotros en una época en la que el individualismo amenaza con aislar al uno del otro.

También dependemos unos de otros porque tenemos dones espirituales distintos. El Espíritu Santo nos equipa «repartiendo a cada uno en particular como él quiere» (I Cor. 12: 11). El mensaje alentador es este: Jesús nos necesita a todos. Somos distintos con el propósito de complementarnos el uno al otro. El resultado llega a ser orgullo y depresión. La promesa de I Ped. 4: 10 dice que todos tenemos un don espiritual y que somos administradores de las variadas bendiciones de Dios. Por eso podemos cada uno entrar en nuestra tarea propia y no solo repartida (Ef. 4: 16).

LA IGLESIA LOCAL

El cuerpo de Cristo tiene muchos miembros, pero esos miembros constituyen una comunidad que tiene que realizarse en un compromiso local y recíproco. Para eso necesitamos comunidades grandes y pequeñas.

La comunidad grande

En el culto compartimos la enseñanza, la alabanza, la oración y los sacramentos. Nos unimos en una comunión a través de grupos pequeños, de diferentes edades y estado civil. Pertenecemos a algo más grande. Además de esto, necesitamos enseñanza que nos ayude concretamente en la vida cotidiana.

La comunidad pequeña (Grupos, reuniones en las casas)

Todos necesitamos de un medio pequeño para «el lado interior de la vida», con confianza y cuidado. Es bueno detenerse un poco, escuchar a nuestro interior y tratar de expresar las alegrías y las frustraciones. Necesitamos amigos que nos escuchen, nos tomen en serio y se atrevan a darnos un reto. Todos necesitamos ayuda para trabajar honestamente con la Biblia y dirigir nuestras vidas según ella. En la comunidad se notará claramente que somos diferentes; y se pueden cultivar y usar los diversos dones espirituales. Cuando hay confianza nos atrevemos a confesar los pecados y orar el uno por el otro. La amistad es más concreta cuando nos ayudamos unos a otros en asuntos prácticos cuando se necesita.

En una comunidad de esta clase, con proximidad social y espiritual, el amor de Dios es concreto y obra sanidad en nosotros. Muchas crisis personales - incluso crisis matrimoniales - pueden evitarse cuando el amor que Dios da por el otro nos mueve a conversar, consultar, aconsejar e interceder en medio de los retos de la vida.

Las comunidades pequeñas no se dan automáticamente. Hay que orar, enseñar y ayudar para que nazcan y crezcan; y hay que dirigirlos. La comunión se afianza y se fortalece cuando se trata de amigos que quieren crear algo juntos. Por eso debemos evitar organizar grupos inoportunamente, es mejor darles tiempo para que todos se pongan de acuerdo.

La comunidad grande y la pequeña se complementan y ambas son necesarias para nuestro desarrollo, el de la familia y el de la congregación.

EL HOGAR Y EL MEDIO CRISTIANO

Tenemos vecinos, parentela, amigos y colegas. Formamos parte de una red social, un medio cercano donde necesitamos el uno del otro. Muchos de los problemas y las enfermedades causadas por el estilo de vida de nuestra sociedad nos demuestran, sin embargo, que la red social no funciona debidamente.

La Biblia nos inspira a considerar ampliamente las posibilidades en el hogar y el medio cercano, vivamos solos o en familia. En Hch. 2: 42-47 vemos que los cristianos se mantenían juntos y se reunían tanto en el templo, en el Pórtico de Salomón, como en las casas. Usaban sitios públicos y hogares. En el Nuevo Testamento encontramos varios ejemplos de congregaciones reunidas en los hogares, en las cuales los cristianos prestaban sus casas: «Salud a Priscilla y a Aquila, mis colaboradores en Cristo Jesús... salud también a la iglesia de su casa» (Rom. 16: 3-5). Vean también Hch. 18: 1-3 y 23-26.

«Salud a los hermanos que están en Laodicea, y a Ninfas y a la iglesia en su casa (Col. 4: 15). San Pablo enseñaba tanto en las casas como públicamente (Hch. 20:20). Tanto la enseñanza como la Santa Cena (comunión), la oración, la alabanza y las reuniones evangelizadoras se llevaban a cabo en las casas.

Familias enteras con niños participaban en lo que sucedía. La historia de la iglesia confirma que los hogares tuvieron un papel determinante en el progreso maravilloso del evangelio durante los dos primeros siglos. El uso de las casas resultaba sencillo, íntimo y barato. Inspira a reflexionar el hecho de que pasaron un par de siglos antes de que se construyera la primera iglesia.

NUESTRA HERENCIA

Las reuniones en las casas tienen tradición en Noruega desde la época de Hans Nielsen Hauge (*). Niños y mayores, vecinos y amigos se reunían en las casas. La fe cristiana llegó a relacionarse íntimamente a la vida cotidiana del hogar. Muchos niños llegaron a tener una fe viva en Cristo y vieron el significado de la comunión cristiana a través de las reuniones en las casas.

* Hans Nielsen Hauge (1771-1824) - predicador laico noruego quien viajó por toda Noruega llevando el mensaje de piedad personal, era el iniciador del movimiento cristiano laico en su país, también escribió muchos libros.

Luego siguió un periodo caracterizado por su concentración de las actividades en los edificios de las Iglesias y capillas. Esto daba nuevas posibilidades de reunirse, especialmente en reuniones más grandes. Las iglesias modernas con amplios servicios funcionaban aun mejor. Al mismo tiempo, la consecuencia fue menos proximidad al hogar y al medio cercano. La fe cristiana fácilmente se asociaba con eventos programados y edificios particulares.

La división en obra para niños, obra para jóvenes, obra para adultos y ancianos, tiene como consecuencia que las generaciones han sido aisladas entre ellas. También impide a los solteros adultos tener una relación natural y buena con padres y niños de la congregación.

Nuestro tiempo se caracteriza por su gran actividad y por las relaciones superficiales, muchas veces rotas. Muchos carecen de amigos íntimos y círculos de confianza donde uno se siente aceptado y puede hacer algo por los demás. El sentimiento de soledad florece tanto dentro de la comunidad cristiana como fuera de ella. Muchos no cristianos se sienten en medio de su búsqueda ajenos de las iglesias y las capillas. Todo esto exige un esfuerzo nuevo y más enérgico para aprovechar las posibilidades que presentan el hogar y la red social del medio cercano.

LA HOSPITALIDAD

La Philoxenia - amor a los extranjeros - es una de las expresiones de amor en el Nuevo Testamento.

«Compartiendo para las necesidades de los santos; practicando la hospitalidad» (Rom. 12: 13)

«No os olvidéis de la hospitalidad, porque por ella algunos, sin saberlo, hospedaron ángeles» (Heb. 13: 2).

«Hospedaos los unos a los otros sin murmuraciones (I Ped. 4: 9).

Estas citas dan una imagen positiva de la hospitalidad, como una bendición tanto para los huéspedes como para los anfitriones.

Jesús enfatiza la hospitalidad y desafió a sus contemporáneos a invitar también a los que no tenían oportunidad de, a su vez, invitarles a ellos. Mucha de su actividad giraba en torno a los hogares. Acompañó a Pedro a su casa y sanó a su suegra ((Mt. 8: 14-15). Fue a la casa de Zaqueo y allí conversó en confianza con él (Lc. 19: 1-10).

En Mc. 2: 15-17 notamos que Jesús estuvo en una «cena abierta» en casa de Leví. Comió junto con un grupo compuesto por elementos muy distintos y les aceptó.

Jesús estuvo con los niños y los padres al mismo tiempo (Mt. 19: 13-15, Lc. 18: 15-17). Cuando los padres llevaron a los niños ante su presencia, el reconoció sus deseos de que los niños lo encontrasen. En aquel tiempo como ahora, muchas veces los niños sirven de pretexto a los padres para demostrar interés en los asuntos espirituales.

LAS POSIBILIDADES DEL HOGAR Y DEL MEDIO CERCAÑO

La familia debe estar en el centro

La sociedad es afectada por la sectorización de la vida en muchas áreas y relaciones. Los cónyuges y los niños viven separados y muchas veces son pocos los intereses y actividades que los unen.

La apertura de la familia en su entorno y las actividades en el medio cercano dan nuevas oportunidades para alcanzar una situación familiar más íntegra. Tal vez podamos hacer más junto con nuestros hijos y los amigos de ellos. Los hijos de familias cristianas necesitan comunión con niños de otras familias con quienes puedan identificarse. A veces es más fácil realizar momentos con cánticos y conversaciones bíblicas cuando estén reunidas algunas familias. Pueden realizarse espontáneamente y de vez en cuando, o más regularmente partiendo de grupos en los cuales participan los padres. Tales reuniones son edificantes tanto para la vida familiar como para la vida de la congregación. El ministerio se realiza incluso más en la prolongación de la situación familiar. Así llega a haber menos competencia entre la vida familiar y el ministerio que cuando se realiza en edificios propios fuera del medio cercano.

LAS CASAS ABIERTAS TIENEN UNA FUNCION EVANGELIZADORA

Las amistades alrededor del hogar y en la vecindad brindan oportunidades naturales para conversar sobre cuestiones que conciernen a la fe y a la vida. Volveremos a esto en el capítulo 18.

En el capítulo 14 nos referimos a investigaciones que demuestran que un hogar cristiano es fundamental para fomentar la fe de quienes en él se crían. Aunque los niños y adolescentes participen en actividades y medios cristianos, pocos permanecen en la fe si ninguno de los padres la confiesa. Necesitan apoyo de los más allegados para conservar la fe. Un esfuerzo únicamente dentro de la obra para niños y jóvenes fácilmente puede llevar una decepción grande.

Si ganamos a los padres, la posibilidad es más grande de que los hijos también sean incluidos y conservados. Esta es una motivación a pensar en términos de medio cercano y las familias enteras. «¿Podría una mayor parte de nuestra labor eclesial desarrollarse en la familia?» es una buena pregunta.

Los líderes de las congregaciones y de las organizaciones también deben reflexionar sobre si su actividad ayuda o se opone a la vida familiar y a las posibilidades del medio cercano.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Lean Hch. 2: 42-47 y traten de imaginarse la vida de esa congregación. ¿Qué les parece bueno y atractivo? ¿Es deseable y posible lograr algo similar en nuestro tiempo?
2. Lean I Cor. 12: 1-31. Traten de imaginarse la ilustración del cuerpo, los miembros y el Espíritu Santo que reparte los dones (comparar Rom. 12; I Cor 14 y Ef. 4: 1-16). Esto nos anima a disponernos como individuos, como familias y como iglesia, confiando en la promesa de que todos tenemos algo con qué servir a los demás:
 - a. ¿Qué recursos (dones naturales y dones espirituales) piensan que han recibido ustedes?
 - b. ¿En qué ministerio/tarea les parece correcto, según ello, involucrarse?
 - c. Hay dones espirituales que ustedes deberían pedir para la situación actual?
3. La hospitalidad y el uso del hogar son ideas centrales de la Biblia. Al mismo tiempo, la mayor parte de nosotros experimentamos que el hogar está presionado y que parece una empresa careciente de personal y de tiempo. En vez de aumentar las actividades, muchos de nosotros deberíamos disminuirlas.
 - a. ¿Qué pensamos y que sentimos respecto al usar nuestro hogar para otros, no solo para nosotros mismos?
 - b. ¿Cuál es la relación entre nuestro trato con otras familias y con solteros?
 - c. ¿Qué fomenta y qué impide la hospitalidad en nuestra propia situación y la de otros?
4. En su situación actual, ¿Qué tan contentos están con la relación entre la comunidad pequeña e íntima, ligada al hogar/medio cercano/ amigos y la comunidad grande? ¿Qué pueden eventualmente hacer para proseguir?
 - a. ¿Para el bien de su propia familia?
 - b. ¿Para el bien de la congregación?
Tomen tiempo para conversar y orar por las posibilidades que consideren.
 - c. ¿Deberían compartir algunos de estos deseos/ideas/motivos de oración con otros? ¿Con los líderes de la iglesia?

5. Traten de aclarar dónde ustedes, como familia, tienen la convicción de responder un SI o un NO, frente a las posibilidades representadas por «el hogar y el medio cercano» - en la fase actual de la vida. ¿Se podría añadir algo más en la prolongación de la situación familiar y las (posibilidades) relaciones en el medio cercano?



CAPITULO 18

CON TODA HUMILDAD

AV DIK
BROWNE



«...Una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder»

Mateo 5: 14

SOBRE LA AMISTAD EN EL MINISTERIO DE DAR TESTIMONIO CRISTIANO

«Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder». Esta es la promesa de Jesús a sus amigos en el Sermón del Monte (Mt. 5: 14). Un cristiano que vive con Jesús es una luz, un testimonio, Varios cristianos que viven con Jesús, son varias luces, toda una ciudad, que es aún más visible.

Jesús utiliza individuos y comunidades para transmitir el evangelio. No porque sean perfectos, sino porque, a través de ellos, el amor de Dios se hace más visible.

Jesús se autodenominó «la luz» en Jn. 8: 12-13 y 12: 35-46. El brilla en nuestros corazones, dice San Pablo en 2 Cor 4: 1-11, así que alumbra y se transmite a otros. De manera que no es una luz producida por nosotros mismos. «Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros», sigue el apóstol. El reconoce que muchas veces se siente presionado, dudando y desanimado; sin embargo confía en que Jesucristo sea visible para otros a través de él. La mayoría de nosotros también debemos experimentar esta tensión entre el sentirse insuficiente y el confiar en las promesas de que Jesús nos utilice para transmitir el evangelio a otros.

EL HOGAR EN EL MEDIO CERCANO

Muchos hogares se disuelven hoy en día o viven relaciones internas conflictivas o difíciles. Las familias que desean vivir unidas fielmente y mantener buenas relaciones internas, son testimonio del poder del evangelio en su medio. Las familias que se abren a otros a través de la amistad y el servicio, expresan amor fraternal y dan credibilidad al evangelio. «La buena semilla son los hijos del reino», dice Jesús en Mt. 13: 38. El nos ha sembrado como individuos y como familias en el medio al que pertenecemos. Mediante nuestra presencia introducimos el reino de Dios. Somos una pequeña «ciudad en lo alto de un cerro, que no puede esconderse»

Movidos por esta comparación, podemos ser más activos en el ejercicio del ministerio y en la libertad de testificar en el medio al que pertenecemos.

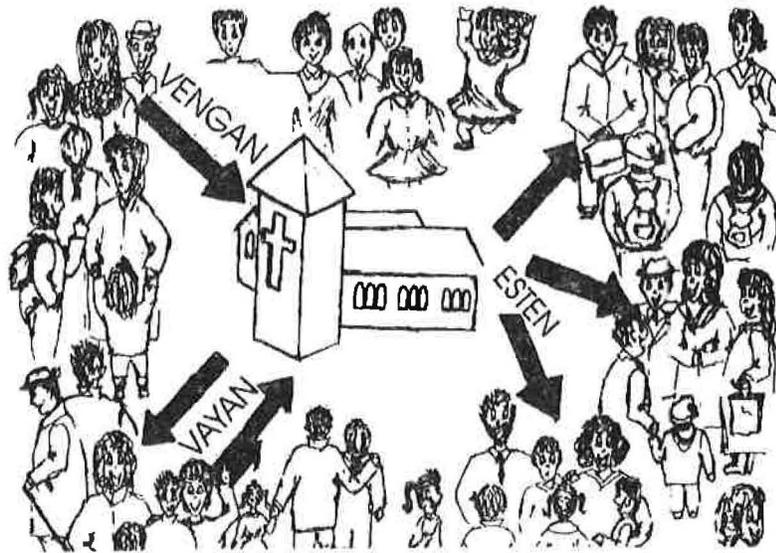
ORGANIZACION ... COMPROMISO

Las personas ajenas a la iglesia pueden tener contacto con el evangelio y con la congregación de diferentes maneras.

«**Vengan a nosotros**» Es muy deseable e importante que los no cristianos asistan a los eventos y las reuniones de las congregaciones. Esto nos anima a que las comunidades acojamos amorosamente a las personas y a procurar que las enseñanzas estén ligadas con la vida y con las necesidades cotidianas.

«**Vayan donde ellos**» Por medio de visitas en las casa y de otras actividades sociales lograremos contactar nuevas personas y transmitirles el evangelio. Algunos de ellos asistirán a las actividades de la iglesia.

«**Estén presentes donde estamos**» Muchos se sienten ajenos a las reuniones y programas cristianos por las diferencias en la forma de expresarse, en las normas sociales, que son tan diferentes en el mundo y en la iglesia; y por las experiencias precedentes. Debemos evitar que las reiteradas evasivas a las invitaciones nos desanimen en la evangelización.



«Vengan», «Vayan» y «Estén» se complementan y les dan la oportunidad de encontrar la fe cristiana a personas con distintos criterios y necesidades.

La evangelización tiene que darse en el medio de los inconversos; debemos ir a ellos, en lugar de obligarlos a participar en reuniones en nuestra «parte de la cancha. La cuestión es quién debe salir de su zona de seguridad, ellos o nosotros.

También en esto Jesús es nuestro modelo. El se sentó al lado del pozo a hablar con una mujer. El fue a la casa de Zaqueo y conversó con la gente al lado del camino. El encontraba a las personas en medio del mundo de ellas y así surgieron nuevos lugares de encuentro del evangelio alrededor de él. El no dependía de edificios o eventos particulares.

En el capítulo 17 vimos que los hogares cristianos seguían esta manera de ministrar en las iglesias primitivas. Nosotros también tenemos grandes posibilidades de emplear nuestras vidas y nuestros hogares para crear tales lugares de encuentro.

UN BUEN AMIGO

Varias investigaciones indican que más del 75% de los que se han convertido manifiestan que la amistad con cristianos es la ayuda más valiosa en el camino hacia una fe viva. En este sentido Dios nos utiliza a todos, pues todos podemos ser amigos de alguien. El ministerio de testificar no es tan solo para los extrovertidos y los que tienen las respuestas a todas las preguntas difíciles.

Jn. 2: 25 dice que Jesús «conocía el corazón del hombre». Por eso podía ser muy directo. No obstante dedicaba tiempo para escuchar a las personas y conversar con ellas. Así estableció diálogos como los que vemos por ejemplo en el evangelio según San Juan capítulos 3 y 4. El teólogo alemán Dietrich Bonhoeffer (*) dice: «Precisamente como el amor a Dios nace al escuchar su Palabra, el amor al prójimo nace al escucharlo».

Lamentablemente muchas veces parece que los cristianos se preocupan más por lo que tienen que decir ellos, que por escuchar y aprender de otros. Por eso a veces lo que decimos suena más como frases aprendidas, como contestaciones a preguntas que nunca fueron hechas. Y ¿cómo podemos esperar que otros tomen en serio las preguntas de ellos? Todos tienen una historia que les ha traído hasta donde se encuentran hoy. Si no hay respeto

* Dietrich Bonhoeffer (1906-1945) - Pastor Luterano ejecutado por la policía secreta nazi por su compromiso cristiano y actividades opuestas al gobierno opresor

de nuestra parte, no progresaremos en el testimonio cristiano.

En nuestro afán de transmitir lo más central del Evangelio a quienes nos rodean, existe el riesgo de nunca llegar al centro si no consideramos la necesidad de partir de los pensamientos de ellos y su forma de ver la vida.

Bajo la superficie aparentemente perfecta existe la necesidad de un sentido de la vida más profundo y de una amistad más íntima. El materialismo y los afanes de la vida dejan un saldo de muchas personas que se sienten vacías e inquietas y con un deseo de algo más. El florecimiento de la nueva religiosidad es un síntoma de ello. En relaciones de amistad donde haya seguridad y aceptación, los no cristianos se atreven a escuchar su interior, a ser honestos y quizás a tratar de expresar sus pensamientos y sentimientos. Si les ofrecemos solo respuestas fáciles y aprendidas, será más fácil para ellos llegar a lo más personal. Entonces desearán escuchar nuestras preguntas y respuestas sinceras.

Jesús anduvo haciendo el bien. Tenía tiempo para los hombres, y el evangelio se concretó. En nuestro tiempo agitado, la mayoría piensa solo en sí mismo. Tengan cuidado y buen ánimo de ayudar con sencillez. Sin muchas palabras ni grandes actos, se puede expresar concretamente el amor de Dios. Y el amor es un idioma que todos entendemos. Puede ser una pequeña sonrisa, el abrir la puerta del garaje al vecino, una conversación por teléfono, o un saludo en el cumpleaños, ayudar cuando se enferman los niños o estar presto frente a alguna otra necesidad. Un hogar donde los hijos del vecino también sean bienvenidos, es muy bueno tanto para los niños como para sus padres.

HONESTIDAD Y VULNERABILIDAD

A menudo es más difícil recibir que dar, más fácil dar ayuda que pedirla. La reciprocidad en la amistad se fortalece cuando los no cristianos ven que nosotros necesitamos de su amistad en la vida diaria. En una atmósfera de ese carácter tiende a desaparecer la desconfianza que a menudo existe entre los cristianos y no cristianos.

Una razón de esta desconfianza es que nos sentimos insuficientes en muchas áreas de la vida. Reconocemos «la riqueza en olla de barro» de la cual testifica San Pablo en 2 Corintios 4: 7-8, pero nos es difícil hablar sobre ello. «¿Qué pensarán los no cristianos? Pero ellos no esperan que la vida sea fácil para nosotros, aunque seamos cristianos. Ellos quieren saber lo que significa la fe en medio de los desafíos de la vida. No buscan sus teorías sino experiencias honestas de la vida. Solamente cuando seamos honestos con nuestras vidas, las alegrías y las frustraciones, podemos transmitir que el evangelio se fundamenta en la gracia y en el perdón y no en el éxito personal (Ef. 2: 8-9). Entonces podemos ser honestos y transmitir lo que significa Jesús y la fe para nosotros.

«Estad siempre preparados para presentar defensa con mansedumbre y reverencia ante todo el que os demande razón de la esperanza que en vosotros» (I Ped. 3: 15).

Como ya dijimos, el 75% de los convertidos dice que la amistad con cristianos ha sido el factor más decisivo en su camino hacia una fe viva. Al mismo tiempo hay una tendencia clara en los cristianos a tener la mayoría de sus amigos íntimos entre los amigos cristianos. Ser un «cristiano activo» muchas veces es sinónimo de tener responsabilidades en el trabajo organizado de la congregación y la sociedad. Estas tareas que en sí son importantes fácilmente nos alejan del medio más cercano y nos impiden cultivar amistades íntimas. Se requiere tiempo para ser vecino y colega, para compartir los intereses que tenemos en común, para visitarse el uno al otro o ir a paseos. Al orar juntos aprenderemos a interesarnos por lo que a ellos les interesa, así tenemos nueva necesidad de volver a la Biblia para buscar respuestas a algunas de estas inquietudes. De ese modo la amistad con no cristianos enriquece la propia vida cristiana. Llegamos a ser más ricos como personas a través de lo que aprendemos de ellos. Nos ayudan a salir del mundo de las frases aprendidas. En Mt. 9: 10-13 aprendemos sobre la identificación radical de parte de Jesús con los marginados. A los fariseos les irritaba el círculo de amigos de Jesús. Para Jesús, en cambio, esta era la consecuencia lógica de que haber venido a «llamar a los pecadores y no a los buenos», y de que el centro del evangelio es: «sean compasivos, y que no ofrezcan sacrificios».

Quiénes pertenecen a nuestro círculo de amigos, tiene crucial significado para que el evangelio sea transmitido a nuevas personas, que no quede encerrado dentro de nosotros y dentro de nuestros círculos cristianos.

EL FAVOR DE LA VIDA

«No, no hay tiempo de testificar. Todo el tiempo se consume en el trabajo para estar con los niños en sus

actividades, y tal vez un poco de compromisos en la vecindad y la iglesia.» «En nuestra congregación hemos intentado alguna vez iniciar evangelización pero resulta siempre un fracaso».

Estas y otras manifestaciones indican que el ministerio del testimonio cristiano se considera como una actividad extra que debe complementar «a todos los demás». Los quehaceres comunes de la vida son considerados casi como un enemigo que imposibilita el ministerio de testimonio cristiano activo.

Es una manera sumamente equivocada de pensar sobre el testimonio cristiano. «Ustedes son la buena semilla», dice Jesús, y es él quien nos ha sembrado en medio de numerosas relaciones y quehaceres de la vida. Por eso pidamos ojos para ver y fe para aprovechar las relaciones naturales que tenemos con las personas que nos rodean.

No es tiempo mal gastado llevar a uno de los hijos al entrenamiento de fútbol y «estar allí esperando». Se obtienen experiencias valiosas junto con los niños y los padres.

El trato social con los colegas da oportunidad para conocerse y conversar sobre temas que no se tocan en la situación diaria de trabajo.

Ir a ayudarle al vecino un día puede tener el valor de «obra eclesiástica» de asistir a reuniones y comités.

Los amigos de los hijos en el barrio son un buen punto de partida para un club (o sociedad de niños) con reuniones entre semana. Muchos padres no mandan a los hijos a la Escuela Dominical, pero encantados los mandarían a un hogar de la vecindad o a una casa comunal. El club proporciona buenas oportunidades de sembrar tanto la Palabra de Dios como bonitas experiencias en los niños. Las dos cosas tienen gran capacidad germinativa en los niños receptivos que muchas veces anhelan más contacto con personas mayores. Por eso es una ventaja si ambos esposos pueden participar activamente en el club. Mediante los niños llegaremos a conocer a los padres. Ya tendremos un proceso en el barrio, y tanto los hogares cristianos como los no cristianos son beneficiados.

En el capítulo 17 mostramos una concepción de la congregación que se reúne en las iglesias y capillas y se dispersa en la vecindad. Si sumamos los amigos no cristianos de todos los miembros de la congregación tendremos una verdadera imagen de las posibilidades que tiene la iglesia de comunicar el evangelio. Por eso necesitamos animarnos unos a otros a estimar los contactos y compromisos sociales y naturales de la vecindad. Así el ministerio del testimonio cristiano llega a ser una posibilidad más real para todos, y no algo que produce sentimiento de culpa y una sensación de derrota a la gran mayoría.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS

1. Leer y reflexionar sobre I Tes. 1: 1-10

- a. ¿Cómo había obrado el Evangelio en los Tesalonicenses?
- b. ¿Cómo habían dado los nuevos cristianos el Evangelio a otros?
- c. ¿Cómo puede esta congregación servir de ejemplo para nosotros?

2. En Juan capítulo 17 hallamos la oración de Jesucristo por sus amigos. Se preocupa de que el mundo vaya a creer y entender el evangelio (v. 21-23). Por eso ora por sus amigos que ESTAN EN EL MUNDO PERO NO SON DEL MUNDO (Lean Jn. 17: 9-26 y vean qué ora Jesús).

- a. «Como tú me enviaste al mundo, así yo los he enviado al mundo» (v. 18; comp. Jn 20: 21) ¿Qué reflexiones les da este «ser enviado al mundo»?
- b. ¿Cómo es para ustedes como individuos y como familia el vivir «en el mundo»? ¿Qué aspectos producen alegría y cuáles producen inseguridad y presión?

- c. Lean:
Mc. 2: 15-17
Rom. 12: 1-3
I Cor. 5: 9-13; 9: 9-23
I Jn 2: 15-17

¿Qué reflexiones dan estos párrafos sobre la amistad y el trato con no cristianos? ¿Existen algunas actitudes o tradiciones que son desafiados por esto?

- d. «Hombre primero, luego cristiano», dijo Grundtvig (*). ¿Qué les parece esa manera de definirse? ¿Qué consecuencias puede traer para nuestras actitudes hacia el prójimo?
- e. ¿Qué les ha dado Dios de experiencias, intereses, hobbies, etc. como punto de partida para cultivar amistades con personas ajenas a la iglesia?
¿Qué puntos de contacto tienen por estar en favor de la vida?
...en la vecindad?
...en el trabajo?
...ante la familia y amigos?
- f. Piensen en algunas de las personas ajenas a la iglesia con quienes se tratan.
¿Qué saben de sus deseos, alegrías y frustraciones, inquietudes y sueños, reflexiones sobre Dios y la fe cristiana?
¿Reconocen estos pensamientos en su propia vida? ¿Puede esto servir como punto de partida para una conversación con sentido entre ustedes?
- g. Apunten motivos de oración concretos para ustedes mismos y para sus amigos.
3. En el capítulo 17 vimos que tenemos dones espirituales distintos para poder servir al prójimo de diversas maneras. Todos los ministerios en la obra de la congregación tienen igual importancia.

Algunos van a considerar la vecindad/el medio cercano como su vocación especial, y dedicar la mayor parte de su tiempo a ello. Otros tienen otras vocaciones y otros ministerios. No obstante, todos estamos situados dentro de un medio cercano con las oportunidades y responsabilidad que representan.

Traten de organizar las reflexiones que este capítulo les haya dado sobre las responsabilidades en su medio cercano.

* Nikolai Frederik Grundtvig (1783-1872) - Obispo e himnógrafo danés muy infuyente en la sociedad e Iglesia Luterana de Dinamarca

CAPITULO 19

PROGRESOS CIENTIFICOS

AV DIK
BROWNE



«...para que el mundo conozca...»

Juan 17: 23

SOBRE LA PALABRA Y LA COMUNION EN EL MINISTERIO DEL TESTIMONIO CRISTIANO.

La fe cristiana es una relación personal, no una teoría. Por eso ora Jesús en Jn. 17: 21-23 para que el mundo crea y entienda. El se preocupa de que conozcan al que es el Hijo de Dios y tengan una experiencia personal del Amor de Dios. Por eso vivía Jesús tan cerca de su prójimo.

«Y aquel verbo fue hecho carne...», carne y sangre, para que nosotros viéramos y entendiéramos el evangelio (Jn 1: 14).

Como individuos y como familias continuamos la obra de Jesús en el mundo. Hacemos visible y auténtico el evangelio a través de amistades recíprocas en medio de numerosas relaciones y quehaceres de la vida. Los que pertenecemos al reino de Dios somos la buena semilla que siembra el Hijo del Hombre (Mt. 13: 37-38).

El testimonio de la vida es de crucial importancia para los que se encuentran alejados de la fe cristiana. Frecuentemente se han creado una falsa imagen por los medios masivos de comunicación, o en base de experiencias que les hacen difícil comprender que el evangelio es «buenas nuevas». La vida cristiana experimentada y las diferentes comunidades despiertan la curiosidad de la gente. ¿Tal vez tenga el cristianismo algo que darne a mí también? ¿Quizás sea Jesús la respuesta de anhelos profundos y necesidades que estoy ocultando en el ajetreo de la vida cotidiana...?

Pero la curiosidad no salva a nadie, ni tampoco una amistad. para que «crean y entiendan» necesitan llegar a confiar en Jesús tal como lo encontramos en la Biblia.

LA FE VIENE DE LA PALABRA

«Así que la fe es por el oír , y el oír, por la Palabra de Dios», dice San Pablo (Rom. 10: 17). «Porque la Palabra de Dios es viva y eficaz, y más cortante que una espada de dos filos; y penetra y discierne los pensamientos y las intenciones del corazón» (Heb. 4: 12). «Siendo renacidos, no de simiente corruptible, sino de incorruptible, por la Palabra de Dios que vive y permanece para siempre» (IPed. 1: 23).

Estas y otras promesas demuestran que la Palabra de Dios obra. Es la 'espada del Espíritu» (Ef. 6: 17). El instrumento del Espíritu Santo para crear fe en el corazón del hombre.

En la parábola del sembrador, Jesús se preocupa de que el hombre entienda lo que escucha. «Cuando alguno oye la palabra del reino y no la entiende, viene el malo, y arrebató lo que fue sembrado en su corazón. Este es el que fue sembrado junto al camino» (Mt. 13: 19). Por eso Jesús empleaba las parábolas y conectaba su mensaje a experiencias y conceptos cotidianos. En Mt. 8: 25-33 emplea Jesús la belleza de la naturaleza como expresión de la fidelidad de Dios. «Con muchas parábolas como estas les hablaba la palabra, conforme a lo que podía oír» (Mc. 4: 33).

Algunos recibieron lo que él decía con alegría y conversión mientras que otros «dieron media vuelta» y se alejaron, porque no entendieron lo que él decía.

El entender la palabra tiene algunos aspectos:

- En el sentido más profundo sólo el Espíritu Santo es quien vivifica a la Palabra y a Jesucristo para los hombres, de manera que algo suceda en sus corazones.

«Y cuando él venga, convencerá al mundo de pecado, de justicia y de juicio. De pecado, por cuanto no creen en mí...» (Jn. 16: 8-9). Por consiguiente, nuestra intercesión es decisiva.

- Cada vez más gente tiene un vocabulario bíblico y una forma de pensar bíblica más limitados. por eso son muchos los que no entienden, sea esto dentro de lo más central y verdadero del cristianismo. Fácilmente se consideran como respuestas incomprensibles de preguntas que nunca se les ha ocurrido hacer. Por eso es menester usar la Biblia y ejemplo de la vida cotidiana de modo que entiendan lo que se dice.
- Luego, existe el riesgo de hacer el «entender» el evangelio algo demasiado intelectual. Bien está que el evangelio y la Biblia desafíen el pensamiento, y que no solamente es cuestión de fe. Pero Jesús anhela satisfacer a toda la persona, tanto intelectual como emocionalmente. Por eso sentir el amor de Dios por medio de amigos, es una ayuda para entender el evangelio.

«Tan grande es nuestro afecto por vosotros, que hubiéramos querido entregaros no solo el evangelio de Dios, sino también nuestras propias vidas; porque habéis llegado a sernos muy queridos», dice Pablo en I Tes. 2: 8.

Los Tesalonicenses vivieron y oyeron del amor de Dios. La Palabra y la vida hacían que entendiesen el evangelio.

LA BIBLIA EN LA CONVERSACION

En los Evangelios siempre encontramos a Jesús en conversación con la gente, a solas con una persona o en grupos. También en las enseñanzas, frecuentemente las conducía hacia el diálogo. No cayó en la tentación del monólogo, sino narraba, preguntaba y escuchaba. Los capítulos 3 y 4 del evangelio según San Juan dan dos ejemplos de diálogos que se encaminan desde las inquietudes de las personas hacia el centro del evangelio.

El ejemplo de Jesucristo - al igual que las necesidades de nuestro prójimo - nos animan a aprender más sobre cómo dialogar partiendo del mensaje de la Biblia.



PALABRAS DE VIDA

La Biblia describe la vida y las experiencias de los hombres, en la prosperidad y la adversidad. Las narraciones brindan muchas oportunidades de reconocer e identificarse con personas y sucesos. Nos ayuda a entender e interpretar nuestra vida y las experiencias propias. Al mismo tiempo encontramos aquí los pensamientos de Dios, nuestro Creador, sobre la vida. Por eso habla tanto del valor del hombre, el sentirse vacío y el tener un sentido la vida, valores, relaciones interpersonales, amor y odio, alegría y celebración y...conflictos, amistad, enfermedad y curación, responsabilidad y administración, matrimonio y hogar, amor al prójimo, etc. Estos son temas que nos ocupan tanto a nosotros como a nuestros amigos, cuando nos atrevemos a tocarlos.

Cuando compartimos algo de lo que la Biblia nos dice para nuestra situación de vida, traemos los pensamientos de la Biblia dentro del horizonte de nuestros amigos. Escuchan porque vienen de un amigo de confianza. Descubren tal vez para su sorpresa, que la Biblia habla en una manera que parece razonable y verdadera. Dice

algo sobre cuestiones vitales y valores que les preocupan.

La imagen caricaturizada de la Biblia como desactualizada y ajena de la vida, desaparece, y es reemplazada por una naciente curiosidad y confianza.

PALABRAS DE JESUCRISTO

La persona de Jesús y su muerte redentora es el centro y el mensaje más profundo de la Biblia (I Cor. 15: 3-5). Por eso Jesús se ocupó de que los hombres tuvieran una imagen verdadera de él. «...¿Quién dicen los hombres que es el hijo del Hombre?...y vosotros, ¿quién decís que soy? Respondiendo Simón Pedro, dijo: Tú eres el Cristo, el Hijo del Dios viviente.» (Mt. 16: 13-16).

Cuando hablamos con nuestros amigos sobre lo que Jesús significa para nosotros, nos escuchan. Están ansiosos de saber si Jesús es una realidad para nosotros, o simplemente una persona histórica. Los relatos bíblicos de lo que Jesús dijo e hizo rompen con la imagen que tienen de él, muchas veces errada y estrecha. Así, con el tiempo, crece una imagen de confianza en Jesús, y la fe es cuestión de confianza. El proceso de conversión ha comenzado.

GRUPOS DE CONVERSACION

Si algunos de nuestros amigos desean dialogar sobre preguntas de la fe y la vida, puede iniciarse un grupo de conversación. Dejamos que nuestras preguntas, las experiencias y la Biblia hablen. Con el tiempo podemos también partir de párrafos bíblicos que nos demuestran quien es Jesús, y qué anhela él para nosotros. El hogar puede crear un marco informal alrededor de tales reuniones. Un plan para el diálogo puede servir de ayuda.

Por ejemplo, podemos estudiar el Evangelio de Juan empezando con esta bonita promesa:

«Pero estas (palabras) se han escrito para que creáis que Jesús es el Cristo, el Hijo de Dios, y para que creyendo, tengáis vida en su nombre» (20:31).

Los capítulos de este evangelio nos revelan distintos aspectos de Jesús. En cada capítulo podemos, por ejemplo, ayudarnos a buscar las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Quién es Jesús, según este párrafo?
2. ¿Qué desea Jesús darnos?
3. ¿Cómo puede uno llegar a ser cristiano?

UNIDOS EN EL AMOR

«Hay muchos no cristianos en nuestro alrededor, pero nos sentimos tan solos. No tenemos con quien orar por estos amigos, o con quienes invitarles a hacer amistad. No tienen ganas de acompañarnos a la iglesia...» muchos pueden identificarse con estos suspiros del corazón.

El ministerio del testimonio cristiano o evangelización muchas veces consiste en esfuerzos dispersos e individuales, pero la Biblia nos indica que deben ser proyectos de equipo que se hacen juntos en amor.

La comunidad tiene tres funciones importantes en el ministerio del testimonio cristiano.

1. Nuestra central energética espiritual

A través de comunidades en los hogares, grupos de estudio bíblico y redes de amistades nos ayudamos el uno al otro a vivir la vida de discípulo (ver cap. 17). Es donde podemos trabajar los cuestionamientos experimentados por vivir en «el mundo». Nos podemos ayudar en la oración por nuestros amigos, y nos enseñamos a expresar los pensamientos y sentimientos que a la fe y a la vida cristiana conciernen.

2. Hace visible el amor de Dios.

Dos objeciones comunes contra la fe cristiana son más o menos como estas:

- «Quizá fuera Jesús un hombre bueno, pero Hijo de Dios...¡NO!»
- «No logro entender eso del amor de Dios ya que en el mundo hay tanto dolor».

Vea lo que ora Jesús en Jn. 17: 21-23

«Para que todos sean uno ...para que el mundo conozca que tu me enviaste, y que los has amado a ellos, como también a mí me has amado» (Ver Jn. 13: 34-35).

El mundo entiende lo que es el fundamento del evangelio - que Jesús es el Hijo de Dios, y que Dios es amor - cuando ve a los cristianos unidos en amor.

La solidaridad y el amor mostrados en lo práctico son un testimonio de la fuerza del evangelio en una época en la que prevalecen el egoísmo y las relaciones superficiales. «¿Siempre te ayudan a construir el garaje?», me preguntó un vecino sorprendido por la solidaridad entre amigos cristianos. Los cristianos con ánimo de cooperación hacen visible una comunidad que para muchos se esconde tras las paredes de la iglesia.

Así ha sido desde la época de los primeros cristianos (Hech. 2: 42-47). Vecinos, colegas y parentela seguramente observaron la comunión entre los recién convertidos. Se caracterizaba por «alegría y sencillez de corazón» y ayuda práctica. Se convencieron de lo que vieron y escucharon. «Vean como se aman», escribió Tertuliano, uno de los escritores de la época.

Además del amor visible, la práctica de los distintos dones espirituales contribuía a que la gente reconociera que: «...verdaderamente Dios está entre vosotros» (I Cor. 14: 24-25). Ver también Hch: 8: 1-13.

La promesa de Jesús en Jn. 17: 21-23 anima a orar y trabajar para crear comunión íntima en la familia, en grupos pequeños y en la congregación. Entonces el mundo creerá y entenderá - sin muchas palabras.

3. Nos complementamos los unos a los otros.

A veces no progresamos en la evangelización de nuestros amigos no cristianos. Sabemos ambas partes dónde estamos ubicados. Quizá nos hallemos en una época en que no tenemos nada que decir. Ahí es cuando sería útil para ellos conocer unos de nuestros amigos cristianos. Distintas personas, cada quien con sus experiencias en la vida y en la fe, revelan diferentes aspectos de la fe cristiana. Así podemos complementarnos y crear un ambiente donde los no cristianos lleguen a conocer a otras personas, y tendremos la libertad de ser nosotros mismos. Unos son hospitalarios y abren sus hogares, otros tienen la felicidad de conectar algunos amigos no cristianos. Unos traen temas interesantes a la conversación, otros tienen la facilidad de conectar el evangelio a los asuntos de la vida diaria. Podemos salir a paseos y divertirnos juntos. Así funciona el cuerpo de Cristo en el proceso de dar su testimonio acerca de Jesús, y aparecen nuevos «lugares de encuentro» para el evangelio.

El hogar cristiano puede ser el primer encuentro con una comunidad cristiana para una persona alejada de la iglesia, y eventualmente una estación intermedia en el camino hacia una congregación más grande.

EL PROCESO DE TESTIMONIO EN NOSOTROS...Y EN ELLOS

«El que a vosotros recibe, a mí me recibe; y el que me recibe a mí, recibe al que me envió», dijo Jesús cuando envió a sus discípulos (Mt. 10: 40). Esta es una promesa alentadora para nosotros, tanto como individuos y como familia. Somos identificados con el mensaje. Cuando los no cristianos nos reciben, se hacen receptivos por lo que ven y entienden del evangelio en nosotros. El ministerio del testimonio cristiano, por consiguiente, no es un método o una actividad, sino una vida que vivimos junto con las personas que nos rodean.

Nuestra preparación más importante es por nuestra propia vida con Jesús, a solas y en familia e iglesia. Jesús anhela ser salvador, amigo y Señor, y tocar toda nuestra vida. A través de la comunión vital con él, nos modela hacia una mayor igualdad con él mismo (Cor. 3: 18; Gal. 5: 22-23). Se alegra junto con nosotros del crecimiento y gozo en nuestras vidas y relaciones familiares.

Al mismo tiempo él está de nuestro lado en las tribulaciones y dificultades. El sabe que ni nosotros ni las relaciones son completamente enteras hasta que estemos en el cielo. Por eso nos da la gracia y la fuerza para poder vivir con inquietudes, tensiones, conflictos e imperfecciones aquí y ahora (Rom. cap 8).

Cuando Jesús y la fe significan algo en nuestras vidas y en nuestras relaciones imperfectas, ya tenemos un testimonio en el encuentro con personas que viven los mismos desafíos. Entonces no utilizamos palabras más

grandes que lo que habla la misma vida.

Un testimonio auténtico es significativo, y clarifica que el centro del Evangelio es la gracia, no que nosotros arreglamos la vida siempre con éxito.

El ministerio del testimonio cristiano entre amigos es un proceso, no un acontecimiento. No podemos forzar nada, sino ser amigos accesibles y honestos cuando el Espíritu Santo da oportunidades.

Las oraciones especiales, las experiencias o crisis en la vida de ellos o en la nuestra, muchas veces dan oportunidades de avanzar en este proceso. Va a ser nada fácil - ni siquiera en una amistad íntima - hablar sobre asuntos personales. Siempre es más fácil hablar sobre el clima. Tampoco va a ser fácil jamás el compartir algo de la Biblia o invitar a nuestros amigos a leerla junto con nosotros.

Da temor pensar en desafiar a las personas a recibir la invitación de Jesús en Apoc. 3: 20. Todo tiene relación con la lucha espiritual, en la cual el enemigo se opone a nosotros de todas las maneras (ver Ef. 6: 10-20). El mensaje lleva el sello de la insensatez. Al mismo tiempo es poder de Dios y la respuesta a las inquietudes más profundas de nuestros amigos (I Cor. 1: 17-25).

LA ORACION

«Hermanos, ciertamente el anhelo de mi corazón, y mi oración a Dios por Israel, es para salvación», dice San Pablo (Rom 10: 1). En Col. 4: 2-6 pide intercesión por su propio ministerio de testimonio cristiano y ora concretamente por el trato de los Colosenses «con los que están fuera». Los mismos motivos pueden ser parte de nuestras propias oraciones.

Cuando oramos por amigos y no cristianos sucede algo en ellos. La oración es un arma en la lucha espiritual (2 Cor. 11: 3-4; Ex. 17: 8-16). Al mismo tiempo sucede algo en nosotros. Nos hacemos más sensibles ante las necesidades de quienes nos rodean, orando por los vecinos y los colegas.

La oración en comunión con los amigos cristianos fortalece nuestra franqueza y confianza en que el Espíritu Santo obre en la vida de las personas. También nos une en amor, así como ora Jesús en Jn. 17: 21-23. El relato en Hech. 4: 23-25 es un ejemplo de ello.

SI VALE

El proceso de testimonio cristiano en el medio cercano puede ser largo. Es fácil desanimarse e ignorar lo que Dios hace. Puede ser una tentación recurrir a ministerios más visibles y concretos. Sin embargo, las parábolas de la semilla de mostaza y la levadura en Mt. 13: 31-33 nos animan a confiar en las fuerzas del Reino de Dios. Lo que se ve pequeño e insignificante va a crecer e impregnar:

«Otra parábola les refirió, diciendo: el reino de los cielos es semejante al grano de mostaza, que un hombre tomó y sembró en su campo; el cual a la verdad es la más pequeña de todas las semillas; pero cuando ha crecido, es la mayor de las hortalizas, y se hace árbol, de tal manera que vienen las aves del cielo y hacen nidos en sus ramas».

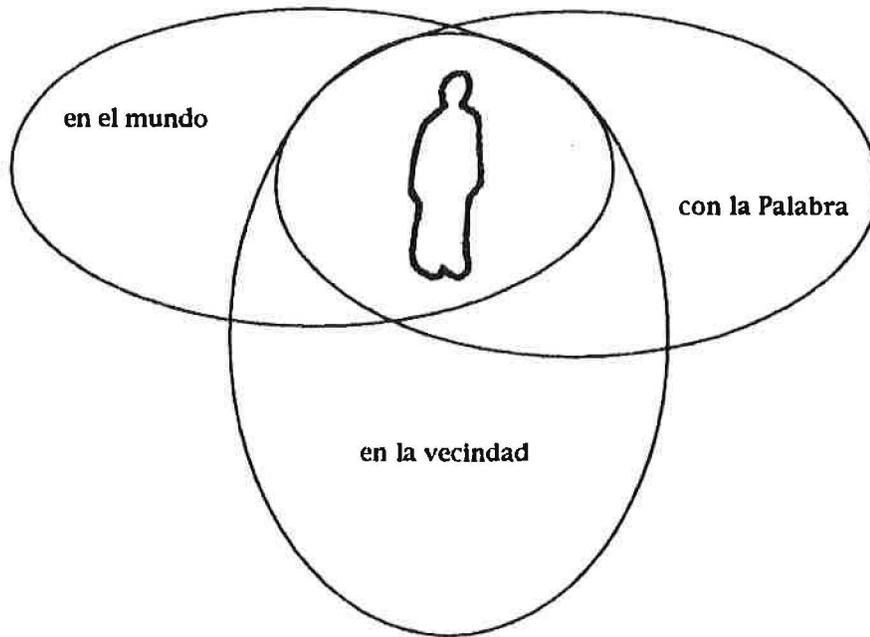
La pequeña semilla crece y se convierte en un árbol grande en donde las aves del cielo se anidan. Esta ilustración puede alimentar nuestra imaginación, y darnos unas lindas asociaciones al hogar cristiano.

Dios está de nuestro lado, y nos ayuda con su poder a edificar nidos seguros para nuestra familia. Está deseoso de bendecir nuestro esfuerzo, aunque para nosotros el progreso parezca lento.

Los nidos atraen a los vecinos. Los hogares cristianos son ayuda y testimonio para que las personas vean la vida con Jesús.

PARA REFLEXION Y CONVERSACION ENTRE ESPOSOS Y EN GRUPO

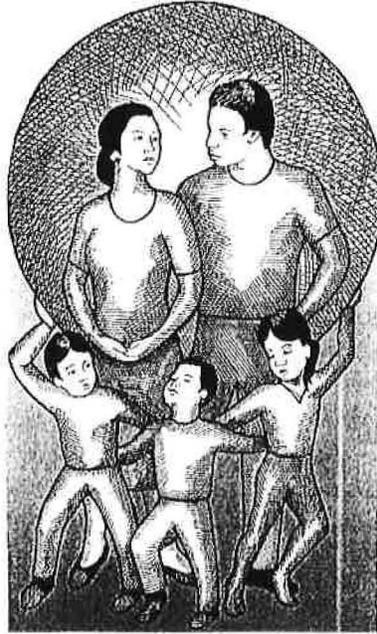
1. Mt. 17: 1-8 cuenta que Jesús se reveló a tres de sus discípulos. Imagínese la situación mediante la meditación concentrada en Jesús, indicada en el capítulo 16.
 - a. El ministerio del testimonio cristiano consiste en transmitir a otros a través del testimonio de vida y de palabras lo que hemos «visto y oído» en la comunión vital con Jesucristo. Anote algunos pensamientos sobre lo que significa para usted creer en Jesús.
 - b. Jesús anhela que lo conozcamos mejor como Salvador y amigo en la vida diaria. Anote un motivo de oración, si hay algo que usted quiera experimentar más en la comunión con él.
2. Con la palabra de la verdad (Jn. 17: 17)
 - a. Jesús se preocupa de que la gente oiga y entienda la Palabra (Mt. 13: 18-23). ¿Qué creen ustedes que puede ayudar e impedir a la gente de hoy oír y entender la Palabra?
 - b. Lean 2 Cor. 4: 1-11
 - ¿Qué consecuencias traen los versículos 3-4 para nuestras actitudes hacia la gente a nuestro alrededor?
 - Leemos sobre «la luz que brilla» ¿cómo la recomendamos a la conciencia de todos?
 - ¿Cuáles son las experiencias que tienen en cuanto al testimonio de la vida y una presentación más directa del evangelio mediante las palabras?
 - c. Escriban lo más central del evangelio en 2-3 oraciones. Algunas de las palabras que emplean ¿pueden ser difíciles de entender? En tal caso, trate de expresar las verdades con otras palabras e ilustraciones.
 - d. Piensen en uno o dos de los no cristianos con quienes se tratan. ¿La Biblia podría tener un papel más central en relación entre ustedes? ¿Cómo?
3. Juntos en amor (Jn 17: 21-23).
 - a. ¿Qué reflexiones les da la promesa de Jesús en Jn. 17: 21-23?
 - b. Lean Hech. 4: 23-25, ¿qué indica este párrafo sobre la relación entre la oración y el ministerio de dar testimonio de Cristo?
 - c. ¿Qué posibilidades tienen los no cristianos de su círculo, de conocer una comunidad cristiana viviente, grande o pequeña?
 - d. Si ustedes tienen unos amigos cristianos que también se preocupan por la comunicación del evangelio...
 - ...¿cómo se pueden ayudar mutuamente a seguir adelante en el ministerio de testimonio cristiano entre sus amigos?
 - ...¿cómo puede su diversidad llegar a ser un recurso y una expresión de la imagen de un solo cuerpo y muchos miembros?
 - e. Si les faltan amigos cristianos con quienes colaborar, qué pueden hacer para conseguirlo?
4. Juan, capítulo 17, es una oración en la cual Jesús ora por sus amigos que viven...
 - en el mundo (v. 9-19)
 - con la Palabra de la verdad (v. 17)
 - en proximidad el uno con el otro (v. 21-23)



Los capítulos 16-19 en «Unisos en el amor» profundizan la vida en estos tres «círculos». Traten de resumir las ideas principales que les han dado respecto al hogar y la vida familiar en el ministerio de testificación.

Escriban un motivo de agradecimiento y un motivo de oración por ustedes mismos, en base de oportunidades (posibilidades) que pueden ver.

Capítulo 20



La pareja y la familia

*son un precioso regalo de Dios,
como un colorido y detallado tejido;
vidas entretejidas y entrelazadas,
cosidas con sonrisas y lágrimas,
teñidas con memorias y unidas por amor.*

*Estas relaciones son creadas, sostenidas y bendecidas por Dios;
Perdonadas, redimidas y restauradas por Cristo;
consolidadas, fortalecidas y preservadas por el Espíritu Santo*

<<*Y los bendijo Dios...*>>
Génesis 1:28

En resumen...

En este curso hemos presentado el significado del arte y la bendición de vivir en familia y ser familia.

Ser familia. ¡Qué hermosura, qué desafío, qué lucha, qué bendición, qué dolor, qué tragedia! ¿Por qué? El hogar ha sufrido dramáticos cambios, algunos obvios y otros cambios han pasado desapercibidos. Pero aún en medio de todo lo que vivimos, tenemos la certeza que Dios sigue presente en nuestras vidas, actuando en Su amor a favor de todos nosotros. En cuanto al tema de la familia, nos corresponde detenemos por un momento para hacer una reflexión a fondo, por el contrario podemos simplemente continuar como si todo anda bien. En ese caso, podemos quedarnos “dormidos como el camarón y llevados por la corriente”.

Tenemos un Dios que tiene cicatrices. Entró en el abrumador mundo en el que vivimos, nació en una familia, experimentó los dolores que sufrimos y murió la muerte que todos merecemos morir. *“Ciertamente llevó él nuestras enfermedades y sufrió nuestros dolores, ¡pero nosotros lo tuvimos por azotado, como herido y afligido por Dios!”* (Isaías 53:4). Más grande que esto, no solo lleva nuestras cargas, sino que tenemos un Dios que vence: Cristo resucitó. Porque venció el pecado y la muerte, imagina cuánto más nos puede ayudar durante los momentos más difíciles que sufrimos en familia. Tenemos la certeza de Su paz, y esa paz no es la ausencia de problemas y conflictos, es tener a Cristo.

Cuando recordamos el carácter de Dios y Su asombroso presencia entre nosotros en la persona de Jesús, Su amado Hijo, tenemos esperanza, paz y fortaleza para enfrentar nuestras problemas. Podemos recordar que en medio de nuestro dolor y sufrimiento, no estamos solos, tenemos la oportunidad de aprender a confiar en Cristo.

También podemos recordarnos cómo Dios nos ha beneficiado en el pasado – a través de la historia. De esto la Biblia nos muestra y nos asegura. En medio de nuestras luchas, es posible que nos preguntemos por qué no podemos escuchar a nuestro Salvador o por qué pareció quedarse en silencio. Durante estos momentos, podemos recordar todas las veces que él ha actuado para salvarnos para que confiemos en Él. Tenemos un Dios que no cambia. Si nos ha ayudado en el pasado, seguramente vendrá en nuestra ayuda ahora. Y cuando la vida y todas las dificultades nos golpean, Dios da descanso al cansado.

Esta breve reflexión tiene la intención de ayudarte a evaluar a ti mismo y hacer una auto-análisis de tu hogar. Es importante saber que hay esperanza para llegar a desarrollar el potencial del hogar. A continuación encontrarás elementos que puedes incorporar a tus relaciones familiares. Para comenzar, las familias con bases sólidas tienen las siguientes características:

* Compromiso. Los padres asumen la responsabilidad de dedicar tiempo y energía a las relaciones familiares transmitiendo los valores positivos a una nueva generación de personas.

La fidelidad sexual como pareja es fundamental y es valorizada sobre todas las cosas. La convivencia en el hogar ocupa el lugar más importante en la agenda de cada día a fin de afirmar a los hijos que son motivo de amor y alegría. Cada miembro de la familia es sensible a las alegrías, tristezas, necesidades y cambios de humor de todos los demás. Para ser una familia armoniosa es inevitable que haya desacuerdos y problemas, pero juntos es posible aprender a quererse más cada día.

- * **Tiempo juntos.** Es necesario pasar mucho tiempo juntos, trabajando, comiendo, jugando, hablando, entre tantas otras cosas. Es importante el esfuerzo para evitar que los miembros de la familia descuiden su compromiso de estar juntos. La familia necesita respaldar el mutuo acuerdo de comprender que siempre hay algo nuevo por aprender y ser lo suficientemente sabia para reconocer que el respeto entre sus miembros es algo que requiere tiempo y paciencia. Dedicar nuestras vidas a Dios, nos permite el entusiasmo para vivir con alegría.
- * **Aprecio y consideración.** Fomentar la necesidad constante de afirmación a cada uno de los miembros de la familia permite reinar un ambiente positivo y agradable donde todos puedan desarrollar sus habilidades. Sin embargo, es importante mantener un espíritu de disciplina a fin de cambiar conducta equivocada y restablecer una clara distinción entre lo bueno y lo mal; lo correcto y lo incorrecto. Es ventajoso cultivar el respeto, la sinceridad y el cariño en el hogar, porque ésta es la única forma de crecer juntos.
- * **Comunicación.** Cuando se promueve mucha y diversa conversación, especialmente en cuanto a lo casual, se crea el ambiente para saber tratar temas serios. Sin la oportunidad de hablar de muchas cosas no existirá el ambiente para discutir cosas que requieren comprensión y resolución. Hablar de los pequeños descubrimientos y cambios que cada día trae, recordar a cada uno de familia que tiene algo importante para ofrecer a los demás. Aprender a escuchar unos a otros permite el entendimiento.
- * **Fuerzas para enfrentar crisis.** Ninguna familia es perfecta, ni libre de dificultades, sufrimientos, confusiones, tragedias y muerte. Reconocer esta realidad y tomar las medidas para aprender a enfrentar las crisis hace posible que la familia se una dándose apoyo mutuo; además permite hacer los ajustes necesarios ante los cambios inevitables que se presentan en la vida y en especial en toda relación humana. No hay crecimiento sin dolor; sacamos provecho de los problemas en la vida cuando los tornamos en oportunidades para crecer.
- * **Sabiduría.** Los hijos son un regalo de Dios. Es necesario comprender que ellos no permanecerán para siempre con sus hijos; crecerán y formarán sus propios hogares. Durante su permanencia deberán ser criados, educados, disciplinados, y formados. Por ello, el desprendimiento es gradual y comienza con fases decisivas en la etapa de crecimiento de todo hijo. Esto incluye respetar al nuevo adulto en formación, dejarlo tomar sus propias decisiones, escucharlo y comprenderlo, ser honesto con él, perdonarlo y guiarlo hacia los valores que lo capacitarán a realizarse como persona. La sabiduría de realizar esta ardua labor necesariamente tiene que venir de Dios.
- * **Salud espiritual.** Saber que la familia es una amorosa creación de Dios, establecida para el bienestar y crecimiento de cada miembro, es motivo de alegría, satisfacción y constante deseo

de conocer y seguir al Creador. Es preciso hacer de Jesucristo, el Hijo de Dios, en miembro permanente del hogar. El amor de Dios es el fundamento para toda realización armoniosa como persona y como familia.

REFLEXIONA:

¿De qué manera se manifiestan en mi familia estas siete características?

¿Cómo podemos mejorar nuestra armonía familiar en base a ellas?

Toda familia tiene que enfrentar una dura y complicada realidad de nuestro mundo actual. Entre los asuntos más alarmantes está la inestabilidad de la pareja: Existen muchos divorcios, separaciones y cambios de pareja. Se estima que más de la mitad de las parejas no se forman en un matrimonio estable sino en la convivencia y se disuelven con facilidad ante los problemas que aquejan esta relación sin compromiso. Y, los esposos que entran al matrimonio mantienen al divorcio como la primera alternativa en el caso de desacuerdos. ¿Dónde está el espíritu de lucha y el anhelo de reconciliación? ¿Dónde queda la estabilidad, la base del hogar? ¿Cuál es el resultado de la desintegración marital? Además de las dolorosas consecuencias emocionales para el hombre y la mujer, los hijos sufren profundas desventajas ante la ya complicada realidad de nuestro día.

Hay diversas condiciones adversas que afectan familias y ninguna familia es igual a la otra. En tiempos de grandes dificultades, como una pandemia mundial, nos damos cuenta del estado frágil y precario de muchos hogares. ¿Hay respuestas fáciles? No hay. ¿Debemos ser pesimistas y abandonar todo esfuerzo? Nunca. ¿Debemos “tirar la toalla”? No. ¿Se logrará sin esfuerzo? No. ¿Hay esperanza? Siempre.

¿Qué necesitamos hacer? ¿Más consejos de los expertos para reconstruir nuestra familia? Quizás, pero comencemos con el buen sentido común y el deseo de cambiar de actitudes; todos poseemos ambos.

Por ejemplo:

- * Hacer de nuestra vida familiar una prioridad, sacrificando actividades que no contribuyen a darnos más tiempo en el hogar.
- * Devolverle la importancia, valor, seriedad y estabilidad al matrimonio. Necesitamos dedicar un mayor esfuerzo en la formación de la pareja y luchar por conservarla.
- * Animar, fomentar y mejorar más frecuentes contactos con otros miembros de la familia. Esta interacción permite el compartir y el enriquecer los lazos familiares.
- * Crear o restaurar costumbres familiares que celebran y conmemoran eventos significativos de la familia, además de cumpleaños y aniversarios. Esto facilita oportunidades para la creatividad y la interacción, permitiendo a la familia aprender a organizarse y trabajar juntos. Eviten crear situaciones que requieren mucho gasto económico; enfatizen la sencillez y naturalidad.

- * Discriminar el uso de los medios de comunicación, porque la televisión, las películas, las revistas y otros medios a menudo comunican valores negativos que abiertamente atentan contra la familia: violencia, pornografía, infidelidad matrimonial, libertinaje sexual, consumismo, satanismo y ocultismo. Busca otras alternativas para recrearse: la lectura, manualidades, la música, el folklore, el deporte, los estudios, la cocina, actividades comunitarias, paseos, excursiones naturalistas, jardinería.
- * Establecer una comida diaria donde todos están juntos. Comer juntos tiene una gran beneficio psicológico y social, permitiendo la interacción, la discusión y el conocerse. Sin duda, la realidad de los distintos horarios de los miembros de la familia incomoda dicha comida juntos, pero los beneficios son incalculables.
- * Organice la reunión familiar. A veces la familia sufre problemas porque existe la desinformación o la confusión en cuanto a lo que se espera de cada miembro. Un tiempo breve y periódico para reunirse puede ofrecerles la oportunidad planificar, repartir responsabilidades, resolver malentendidos, leer un porción de la Biblia y meditar sobre ella, orar por diferentes problemas que confronta la familia, mostrarse apoyo ante dificultades que algún miembro de la familia esté sufriendo.
- * Asiste a una iglesia Cristiana como familia. El hábito de alimentar una confianza en Dios permite crecer en la tranquilidad y seguridad que El es nuestro más perfecto Amigo, Guía y miembro permanente del hogar.

¿Cómo establecer y destacar estas cualidades en el hogar? ¿Cómo lograr la armonía necesaria para crear un ambiente adecuado para realizarse como familia sin caer en viejos patrones de peleas, discusiones dañinas, silencio o falta de comprensión?

Considera las siguientes recomendaciones:

- * Planifica la comunicación a fin de que edifica. Haz anuncios en los momentos más propicios; haz los reclamos en un espíritu de apoyo que motiva al crecimiento. Trata de lograr que lo que se diga sea para edificar el autoestima de cada miembro de la familia a fin de que todos vivan conscientes de sus responsabilidades, aprendan a aceptarse, tener auto-disciplina, sepan ser asertivos y seguros de sí mismos, confiar en que tiene un propósito digno en la vida y desarrollen una actitud íntegra en cuanto a su conducta, convicciones y valores. Toda comunicación debe incluir elementos de claridad, respeto, constancia, paciencia y aprecio.
- * Ajusta tus expectativas. A menudo somos mucho más exigentes con los miembros de nuestro familia que con otros y esto produce tensiones innecesarias. Antes de exigir que otros cambien, sé el primero en mostrar los cambios que deseas. De esta forma será un ejemplo de como vivir responsablemente.
- * Aprenda a tolerar, pero no apoyar una conducta equivocada. El amor que muestras a los demás no debe ser condicionado, más bien es motivo de brindar el apoyo para ayudar a la persona aprender a modificar su forma de tratar a los demás. Respetar es querer; querer es cuidar; cuidar es motivar a cambiar.

- * Cultive buenas amistades que pueden contribuir al bienestar y a la armonía de tu hogar. Ser ejemplo de un buen amigo, enseñará a tus hijos a apreciar las buenas cualidades necesarias para amistades saludables.
- * Anime el buen sentido del humor. Saber reírnos de nuestros problemas cuando es apropiado alivia la tensión y crea un ambiente propicio para dialogar y llegar a establecer alternativas para solucionar las dificultades.
- * Aprenda el significado de la disciplina y ponla en práctica. Sin disciplina, no podemos mejorarnos, resolver problemas, ser competente o asumir nuestras responsabilidades. Sin disciplina no podemos encontrar la realidad ni la verdad; no podremos madurar de la niñez a una vida adulta productiva. La disciplina es una acción que significa el apoyo que todos necesitamos para guiarnos en una conducta que nos incentive y nos estimule a crecer como personas. Por eso, sé disciplinado primero. Como padres traten de ser consecuentes con sus palabras y con sus acciones, demostrando que también necesitan estar conscientes de su responsabilidad ante sí mismos y otros a fin de madurar como personas, padres, esposos, amigos e hijos de Dios.
- * Pon a Dios en primer lugar de tu vida, porque Su amor es incondicional; Su Hijo Jesucristo murió en la cruz para sufrir la consecuencia de nuestra maldad y así lograr el perdón perfecto para todos nosotros, la restauración a una relación de paz y amistad con Él. Dios promete estar con nosotros todos los días. Él nos da Su Santo Espíritu para renovar, fortalecer, animar y guiarnos a fin de que podamos aprender a enfrentar la vida con la seguridad de que Él no nos defraudará nunca. De esta forma tendremos la confianza para seguirle, a pesar de todas las dificultades y los problemas que tendremos en la vida.

REFLEXIONA:

De todo lo antes mencionado, ¿qué es lo que más necesito para mejorar mi participación en mi familia?

¿Qué actitudes dañinas conservo del pasado y cómo voy a cambiar?

Cuando la pareja se casa, ambos guardan grandes ilusiones en cuanto a tener una familia unida, llena de amor. Pero años más tarde, puede parecer que se derrumbaba el amor que tanto anhelaban. En su lugar puede reinar el silencio y constantes peleas. La comprensión y la paciencia se han desvanecido. Pareciera que el amor ha muerto.

Quizás tú también sufres a causa de los problemas en tu hogar. Quizás sientes como si el amor que sentías originalmente hacia tu pareja se está apagando. Quizás temes que en tu hogar no reina la armonía ni siquiera el mutuo apoyo. El amor necesita ser alimentado con constancia y perseverancia. Pero sobre todo, el amor necesita tener como base la presencia de Dios y Su perdón y reconciliación.

Por eso, es muy saludable tener el hábito de:

- * Admitir tus faltas y ayudar a otros admitir las suyas;
- * Pedir perdón y estar dispuesta a perdonar sinceramente;
- * Reparar las relaciones dañadas, ofreciendo palabras de aliento y esperanza; y
- * Poner tu vida en las manos de Dios, confiando en Su amor incondicional para que seamos Sus hijos y nos amemos unos a otros.

¿Qué es el amor?

El amor es un regalo de Dios. El amor es una poderosa acción; una actitud que busca el bienestar de otras personas antes que el beneficio propio. El amor es más que un simple sentimiento; es un compromiso que muestra aceptación y mostrar a otras personas lo mejor que podamos dar de nosotros mismos. Amar significa que aun cuando otros nos muestran amor, estamos dispuestos a amarlos. Esto conduce muchas veces a que otros nos paguen con la misma moneda, lo cual facilita que salte la chispa afectiva entre dos personas, la pareja, padres e hijos. Hay que empezar a aprender a amar – aprender de Dios.

La incapacidad para amar y ser amado de verdad, con sinceridad, es una de las áreas de donde con más frecuencia surge la frustración de nuestras esperanzas y nuestros fracasos. Son muchos las personas que entran en la vida incapacitadas o maltratadas por las experiencias recibidas en el hogar desde su niñez. La plenitud de vida de una persona depende en gran parte de la intimidad o acercamiento alcanzado en sus relaciones familiares, entre los esposos y entre padres e hijos.

Por eso, establece las siguientes metas para ejercer el amor en tu hogar:

- * Amar con el amor que Dios ha mostrado y nos ha dado.

Aunque la siguiente lectura Bíblica (1 Juan 4:1-21) parece larga, es una excelente descripción del significado del amor:

Amados, no crean a todo espíritu, sino pongan a prueba los espíritus, para ver si son de Dios. Porque muchos falsos profetas han salido por el mundo. Pero ésta es la mejor manera de reconocer el Espíritu de Dios: Todo espíritu que confiesa que Jesucristo ha venido en carne, es de Dios; y todo espíritu que no confiesa a Jesús, no es de Dios. Éste es el espíritu del anticristo, el cual ustedes han oído que viene, y que ya está en el mundo. Hijitos, ustedes son de Dios, y han vencido a esos falsos profetas, porque mayor es el que está en ustedes que el que está en el mundo. Ellos son del mundo. Por eso hablan del mundo, y el mundo los oye. Nosotros somos de Dios. El que conoce a Dios, nos oye; el que no es de Dios, no nos oye. Por esto sabemos cuál es el espíritu de la verdad, y cuál es el espíritu del error. Amados, amémonos unos a otros, porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, ha nacido de Dios y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios, porque Dios es amor. En esto se mostró el amor de Dios para con nosotros: en que Dios envió al mundo a su Hijo unigénito, para que vivamos por él. En esto consiste el amor: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros, y envió a su Hijo en propiciación por nuestros pecados. Amados, si Dios nos ha amado así, nosotros también debemos amarnos unos a otros. Nadie ha visto jamás a Dios. Si nos amamos unos a otros, Dios permanece en nosotros, y su amor se perfecciona en

nosotros. En esto sabemos que permanecemos en él, y él en nosotros: en que él nos ha dado de su Espíritu. Nosotros hemos visto y damos testimonio de que el Padre ha enviado al Hijo, el Salvador del mundo. Todo aquel que confiese que Jesús es el Hijo de Dios, permanece en Dios, y Dios en él. Y nosotros hemos conocido y creído el amor que Dios tiene para con nosotros. Dios es amor; y el que permanece en amor, permanece en Dios, y Dios en él. En esto se perfecciona el amor en nosotros: para que tengamos confianza en el día del juicio, pues como él es, así somos nosotros en este mundo. En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor, porque el temor lleva en sí castigo. Por lo tanto, el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor. Nosotros lo amamos a él, porque él nos amó primero. Si alguno dice: Yo amo a Dios, pero odia a su hermano, es un mentiroso. Pues el que no ama a su hermano a quien ha visto, ¿cómo puede amar a Dios, a quien no ha visto? Nosotros recibimos de él este mandamiento: El que ama a Dios, ame también a su hermano.

- * Ama a tu pareja con la fuerza del amor; la fuerza del amor que nace del amor de Dios. Los hijos vivirán más seguros viendo el ejemplo del cariño y el compromiso entre sus padres.
- * Piensa con claridad y habla con sinceridad. La buena comunicación es la base de la armonía, fomenta el diálogo y fortalece los lazos familiares.
- * Pida perdón y acéptalo; perdona con libertad. Deja que el perdón de Dios viva en tu familia; ejércelo diariamente.
- * Sé siempre tú mismo en toda ocasión. La honestidad enseña a tus hijos a ser responsables.
- * Cumple con tu palabra y tus promesas. La comunicación sincera es la base de la confianza entre padres e hijos.
- * Respalda tus buenas palabras con buenas acciones. Sé consecuente contigo mismo para ser un ejemplo de buena conducta.
- * Disciplina con la fuerza del afecto y la aceptación. Con paciencia y constancia podrás guiar y corregir a tus hijos; y ellos te obedecerán.
- * Confía en tus hijos para que ellos puedan creer en ti. Enseñar a tus hijos a usar su libertad les dará confianza en sí mismos.
- * Pon tu familia al cuidado de Dios para que haya amor en tu hogar. La familia es una creación de Dios, en la cual vivimos y nos realizamos. Confiar en Él nos capacita para amarnos.

El sentimiento de vivir en plenitud requiere amor. Nadie puede desarrollarse a fondo si no siente amor por otros ni recibe el cariño de ellos. Amar y ser amados abre los horizontes de la personalidad con más vigor que cualquiera otro factor del desarrollo humano. Es muy cierto que nadie puede alcanzar perfectamente todo su potencial, pero el esfuerzo nos motiva a crecer y servir a los demás. Este esfuerzo produce resultados positivos. Por eso tenemos nuestra familia donde todos podemos esforzarnos y llegar a descubrir y realizar nuestro potencial.

¿Cómo? Reconociendo que Dios es amor. Él mostró Su amor hacia nosotros al enviar a Su único Hijo Jesucristo al mundo para que tengamos vida por Él. El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que Él nos amó a nosotros y envió a Su Hijo, para que, ofreciéndose en sacrificio, nuestros pecados quedaran perdonados...si nos amamos unos a otros, Dios viven en nosotros y Su amor se hace realidad en nosotros (1 Juan 4:8-12).

REFLEXIONA:

¿Qué metas hemos establecido para tomar los pasos necesarios hacia un hogar más estable y donde reina el amor de Dios?

De todo lo que nos enseña Dios y de todo lo que hace por nosotros y nuestro bienestar, ¿cómo podemos fortalecer los lazos y vínculos (como un tejido) de nuestra familia?



+ En el nombre de Cristo +
Prof. Marcos Kempff

Centro de Estudios Hispanos-Seminario Concordia, St. Louis
Agosto del 2011, junio del 2013, agosto del 2019, septiembre del 2020
kempffmr@gmail.com