



CENTROS DE FAMILIA

Cartilla

Fase 2

Especialización Matrimonios

Familias que cambian sociedades

PREPARADO POR

FUNDACION
DETRAS DE CAMARAS

DTC

TEMA 7



RESTAURANDO LAS HERIDAS DEL PASADO

ACTIVIDAD



APRENDIENDO A PERDONAR Y AVANZANDO EN LA RESTAURACIÓN

Importante: Para trabajar en la sanidad de las heridas en nuestro matrimonio un principio importante es el perdón, entender y aplicar este principio permitirá liberarnos del resentimiento y abrir una puerta a la restauración.

Preguntas

Para iniciar te invitamos a tomar un tiempo especial a solas con Dios, comienza orando y disponiéndote a recibir la sanidad especial que Dios tiene para ti. El segundo paso de esta actividad será diagnosticar cómo se encuentra tu perspectiva hacia el perdón, responde con sinceridad las siguientes preguntas:

- Cuando alguien te pide perdón por algo que fue muy doloroso:
 - Creo que no es sincero o pienso que lo hará otra vez.
 - Acepto el perdón en el momento y puedo seguir esa relación.
 - Necesito tiempo para perdonar y restaurar.
 - No puedo perdonar con facilidad y me alejo de esa persona.

- Que considero acerca de la venganza:
 - No es algo que yo haría por miedo a que se me devuelva.
 - No pienso en vengarme, creo que es mejor perdonar y olvidar.
 - Puede pasar por mi mente, pero nunca lo hago.
 - A veces, es necesario llevarla a cabo para proteger tus límites.

- Si me dicen algo que me duele en una discusión
 - Escondo mis sentimientos, pero en el fondo queda la herida.
 - Puedo hablar con esa persona y explicarle que me dolió y perdonarla
 - Al principio estoy resentido, luego perdono, pero la relación queda ligeramente dañada.
 - Para mí, jamás serán las cosas iguales.



ACTIVIDAD



- Qué pienso que es el perdón:
 - Algo que solo Dios puede hacer, para los seres humanos es doloroso perdonar y seguir siendo heridos.
 - Un principio de libertad personal, es la manera en la que permitimos que Dios sane las heridas, aun las más profundas.
 - Un proceso, algo que cuesta un poco, pero se puede lograr si las personas cambian sus errores.
 - Una enseñanza de Dios, pero muy difícil de lograr en la realidad, sobre todo porque las personas no cambian.

- Pienso que poner la 'otra mejilla' es:
 - Algo que Dios me enseña, pero siento que siempre soy yo el que debe hacerlo y no los demás.
 - Es algo que Dios me enseña y me siento tranquilo, confío en Dios y su restauración.
 - Es algo que Dios quiere, pero es un poco cobarde.
 - Es algo que Dios quiere, pero hacerlo con las malas personas no es posible, ellos nunca cambiarán.

Análisis

Ahora revisa las respuestas, verifica si la mayoría de tus respuestas son a, b, c o d, y lee el párrafo que te corresponda:

- Mayoría de respuestas A: Si la mayoría de tus respuestas son (a) quizás pueden haber heridas que aún no has sanado y puedes tener miedo a que te vuelvan a fallar, hoy Dios te invita a ser libre y perdonar con paz, es tiempo de renovar tu mente pues soltar el pasado te permitirá mirar al futuro con esperanza, recuerda que perdonar no es confiar en las personas, es confiar en Dios.

- Mayoría de respuestas B: Si la mayoría de tus respuestas son (b) puede que te sea sencillo perdonar y eso es algo que no solo bendice tu vida, sino que agrada a Dios y bendice a los que están cerca de ti, persiste en mantener esa actitud de amor para con tu cónyuge y las personas cercanas.



ACTIVIDAD



- Mayoría de respuestas C: Si la mayoría de tus respuestas son (c) quizá estas en el camino de aprender el perdón desde la perspectiva de Jesús, es importante que no solo perdonemos por compromiso o deber cristiano, Dios desea que nuestro perdón sea genuino y desde el amor, si sientes que se te dificulta un poco perdonar no te presiones, es un proceso pero no te quedes allí, Dios desea que puedas perdonar en su plenitud.
- Mayoría de respuesta D: Si la mayoría de tus respuestas son (d) quizá tu corazón ha albergado heridas dolorosas por mucho tiempo, sin embargo, Dios desea que puedas ser libre del resentimiento, Él quiere enseñarte el valor del perdón y cómo puede hacerte vivir una vida con esperanza.

Una vez hemos reflexionado sobre nuestra perspectiva hacia el perdón es importante que tengamos en cuenta lo siguiente para trabajar con Dios en nuestra capacidad de perdonar y sanar, sobre todo cuando se trata de sanar esas heridas que pueden haberse causado en el matrimonio.

Tips para trabajar en el perdón y la restauración:



1. Revisa con Dios si tu dificultad para perdonar se debe a una enseñanza de tu familia o tus padres, quizá cuando eras más joven te dijeron frases como "Se perdona, pero no se olvida", haz una lista de esas ideas que te enseñaron, pero que no son bíblicas y pídele a Dios que te ayude a renovar tu mente y cambiar esas perspectivas, puedes leer los versículos a continuación y reflexionar con Dios en ellos y pregúntate que aprendes sobre el perdón en ellos.

- Proverbios 17:9
- Efesios 4:32
- Mateo 6:14
- Colosenses 3:13
- Mateo 18:21-22
- Salmo 86:5
- Marcos 11:25



ACTIVIDAD



Tips para trabajar en el perdón y la restauración:

2. Haz una lista de las cosas que consideras que aún no has perdonado a tu cónyuge y pídele en oración a Dios que te muestre porque razón no has podido perdonarle, quizá porque fue algo muy doloroso, muy repetitivo, porque no ha cambiado, porque no te pidió perdón, etc. Ahora durante una semana estudia las siguientes historias en la biblia que encontrarás a continuación y reflexiona con Dios en ello, pídele que cada historia traiga revelación a tu vida. Al final de la semana revisa la lista que habías hecho y con lo que aprendiste en la semana y en oración decide perdonar una por una las cosas de la lista así como Dios perdonó.

- Historia de David, un hombre valiente conforme al corazón de Dios (1 Samuel 17) escogido por Dios para ser rey, que tuvo faltas (2 Samuel 11 y 12) pero se arrepintió (Salmo 51:2 y 4a) y Dios lo perdonó, siendo testimonio para otros (Hechos 13:22)
- Historia de Pablo, un docto en la ley pero que no había conocido a Jesús, pecando contra Dios (Hechos 8:1-3), y aun sin pedir perdón es visto con gracia por parte de Dios (Hechos 9: 3-8) y allí se arrepiente y es restaurado por Dios para ser un apóstol de Jesús (Hechos 9: 26-28)
- Historia de Pedro, un apóstol de Jesús (Mateo 4:18-20) un poco impulsivo pero amaba al Señor (Mateo 14:25-31), Pedro llegó a ser muy cercano a Jesús (Mateo 16:13-16) (Lucas 22:31-34) pero lo negó (Mateo 26:69-75), sin embargo Dios lo perdona y restaura su propósito (Juan 21:15-19)

3. Si hay cosas que sientes que no puedes perdonar de tu cónyuge después de aplicar los tips anteriores, te invitamos a buscar a tu líder o pastor, comentale la situación y los ejercicios que has realizado con Dios, y revisa con tu líder si es el momento de afrontar esta situación con tu cónyuge, puede que se requiera una intervención más profunda, si lo haces es importante hacerlo con la ayuda de un mediador sea tu pastor o un experto que pueda ayudarles a superar esta situación.

