


X

ENTENDAMOS  
LAS DECISIONES  
QUE HACEN O DESHACEN  
UNA RELACIÓN DE AMOR



# LÍMITES **EN EL** MATRIMONIO

DR. HENRY CLOUD Y DR. JOHN TOWNSEND

 Editorial Vida

**Límites**  
**EN MATRIMONIO**  
**Henry Cloud y John**  
**Townsend**

**Recursos de Henry Cloud y John**  
**Townsend**

*Límites* *Límites* audio del libro de trabajo *Límites*

Currículo de *límites*

*Límites en las citas*

*Límites en el libro de trabajo de citas* *Límites en los límites de audio de citas*

*en Límites del plan de estudios de citas en Límites matrimoniales en el matrimonio*

*Límites en el matrimonio de libro de audio* *Límites en el matrimonio*

*Límites del plan de estudios con niños* *Libro de trabajo* *Límites con niños*

*Límites de audio para niños* *Cambios en el currículo de* *Límites con niños*

*Que curan (nube)* *Cambios que curan* *Libro de trabajo (nube)* *Cambios que*

*Curar* audio (nube) *Escondiéndose del amor* (Townsend) *Cómo crecen las personas*

*Libro de ejercicios* *Cómo crecen las personas*

*Cómo crece la gente* audio

*Cómo tener esa conversación difícil que ha estado evitando hacer*

*Trabajo en grupos pequeños*

*Hacer que los grupos pequeños funcionen* audio *El factor mamá*

*El libro de ejercicios* *Mom Factor*

*Criando grandes niños*

*Raising Great Kids* audio *Crianza de los mejores niños para padres de niños en edad preescolar*

*Plan de estudios* *Libro de ejercicios de Raising Great Kids para padres de niños en edad preescolar*

*Cuaderno de ejercicios de Crianza de niños geniales para padres de niños en edad escolar*

*Cuaderno de ejercicios de Crianza de niños geniales para padres de adolescentes*

*Personas seguras*

## Página 10

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducido, almacenado en un sistema de recuperación o transmitido en de cualquier forma o por cualquier medio: electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, excepto por breves citas en reseñas impresas, sin el permiso previo del editor.

Publicado en asociación con Yates & Yates, LLP, Attorneys y consejeros, Suite 1000, Agente literario, Orange, CA

## Página 11

### Dedicación

*A todas las parejas que, con valentía, trabajan fuera de sus límites al servicio del amor.*

## Página 12

### Contenido

#### Derechos de autor

#### Historia de dos parejas

#### Parte 1: Comprensión de los límites

##### 1. ¿Qué es un límite, de todos modos?

##### 2. Aplicación de las diez leyes de los límites al matrimonio

##### 3. Establecer límites contigo mismo

##### Convertirse en más adorable

#### Parte 2: Construyendo límites en el matrimonio

##### 4. Se necesitan dos para hacer uno

##### 5. Lo que valoras es lo que tendrás

##### 6. Valor uno

##### Amor de Dios

##### 7. Valor dos

##### Amor de su cónyuge

##### 8. Valor tres

##### Honestidad

##### 9. Valor cuatro

##### Fidelidad

##### 10. Valor cinco

##### Compasión y perdón

##### 11. Valor seis

##### Santidad

#### Parte 3: Resolución de conflictos matrimoniales

##### 12. Tres son multitud

##### Protegiendo su matrimonio de intrusos

##### 13. Seis tipos de conflicto

##### 14. Resolución de conflictos con un cónyuge que ama los límites

##### 15. Resolución de conflictos con un cónyuge que se resiste a los límites

#### Parte 4: Malentendido de los límites en Matrimonio

##### 16. Evitar el uso indebido de los límites en el matrimonio Conclusión Sobre el editor Comparte tus pensamientos

## Historia de dos parejas

Recientemente, yo (Dr. Townsend) tuve dos cenas separadas con dos parejas casadas que son amigas mías. Estos dos las parejas están en sus últimos años, y cada una de las parejas ha estado casado por más de cuatro décadas. Ellos están en lo que llamamos los "Años Dorados", el período de matrimonio en donde todo el amor y el trabajo a lo largo de los años culminan, esperanza, en una conexión profunda y satisfactoria. Sin embargo, estaba sorprendido por la enorme diferencia entre las dos parejas. Con Harold y Sarah, disfruté de una cena buffet donde tú obtenga un boleto para varias partes de la comida y debe irse la mesa con su boleto y vaya a buscar su artículo. La cena fue relajarse estábamos listos para el postre. Harold metió la mano en su bolsillo de la camisa y sacó su boleto de postre. Arrojándolo en delante de Sarah, dijo casualmente, "Sarah. Postre." No "Por favor, Sarah, ¿me traerás mi postre? Y ciertamente no "Can ¿Traigo tu postre, cariño? Harold estaba asumiendo que Sarah Cumpla obedientemente su mandato de dos palabras. No sabía qué decir, así que me senté allí y miré. Sarah estaba claramente avergonzado por la demostración pública de control de Harold. Se sentó allí durante un par de segundos, aparentemente decidiendo

---

### **Página 15**

qué hacer. Entonces ella pareció reunir su valor y dijo en voz baja pero enérgica: "¿Por qué no consigues tu propia ¿postre?"

Harold pareció sorprendido. Evidentemente no estaba acostumbrado a ella negándose a obedecer sus órdenes. Sin embargo, se recuperó, hizo una broma débil sobre las mujeres engreídas, y dejó la mesa para redimir su boleto. Mientras estaba fuera, Sarah me dijo: "Lo siento, acabo de No podía dejarlo pasar esta vez, con mis amigos aquí ". Me sentí tan triste para Sarah, al darse cuenta de que su reacción a su esposo esta noche fue la excepción más que la regla. También me di cuenta de que, en un nivel más profundo, mientras que Harold y Sarah estaban legalmente conectados, estaban emocionalmente desconectados. Sus corazones no estaban tejidos juntos.

Frank y Julia eran diferentes. Estaba viajando, y ellos estaban recibéndome. Fuimos a su casa después de cenar. Después de un tiempo, Era hora de que regresara a mi hotel y necesitaba que me llevaran. Julia un consejero como yo, era el principal responsable de mi viaje y me había estado llevando a varios compromisos de conferencias y reuniones. Así que claramente ella era la persona que me llevaría de regreso. Sin embargo, Frank miró a su esposa y le dijo: "Te ves cansado,

miel. Llevaré a John de regreso a su hotel ". Pude ver el conflicto en el rostro de Julia entre su deber para conmigo y su necesidad de descansar. Finalmente, ella dijo: "Está bien, gracias". Y Frank me llevó al hotel.

Al día siguiente, en la conferencia, hablé con Julia. Yo comenté

---

## **Página 16**

sobre la amabilidad de Frank al ofrecer el viaje y sobre su lucha con aceptar la oferta. Ella dijo: "No siempre fue así. En nuestros veinte años, él no se habría ofrecido, y yo no habría tomado la oferta. Pero trabajamos mucho en este tema durante esos días. Tuve que poner mi pie en algunos temas, y casi divorciado. Fue un período difícil, pero ha dado sus frutos. No podemos imaginarnos no ser el alma gemela del otro ". Durante mi tiempo con ellos, había observado que Frank y Julia los corazones estaban unidos, que estaban emocionalmente conectado.

Aunque ambas parejas tenían muchos años de experiencia matrimonial, el amor y la relación de cada pareja habían tenido un cambio muy diferente. Vueltas Harold y Sarah no pudieron amar profundamente y relacionarse el uno al otro, porque Harold controlaba a Sarah y Sarah le permitió controlarla. Tenían lo que se llama mayor conflictos de fronteras, en los que una persona cruza las líneas de responsabilidad y respeto con los demás. Cuando una persona está en control de otro, el amor no puede crecer profunda y completamente, ya que hay no hay libertad.

Frank y Julia muy probablemente podrían haber terminado igual camino. Por lo que pude ver, comenzaron de manera similar en su primeros años de casados. Frank dominaba y Julia obedecía.

Sin embargo, enfrentó el problema, puso límites y consecuencias establecidas, y su matrimonio creció. Claramente, ambas parejas estaban cosechando los resultados de cómo habían se condujeron en las primeras temporadas de matrimonio. los

---

## **Página 17**

la primera pareja cosechó un triste resultado; el otro, alegre.

### **Tu vida comienza hoy**

Si está leyendo este libro, lo más probable es que el matrimonio sea importante. para ti. Puede ser feliz en su matrimonio y querer que se mantenga creciente. Puede estar luchando y lidiando con importantes o problemas menores. Puede que estés soltero y quieras prepararte para matrimonio. Puede que estés divorciado y quieras evitar el dolor. atravesaste si te vuelves a casar.

La mayoría de nosotros no tenemos mayor deseo y oración que toda una vida. de amor y compromiso con una persona con la que podemos compartir vida. El matrimonio es uno de los mayores dones de Dios para la humanidad. Es el misterio de vivir como una carne con otro ser humano (Efesios 5: 31-32).

El matrimonio se trata ante todo de amor. Está unido por el cuidado, la necesidad, el compañerismo y los valores de dos personas,

que puede superar el dolor, la inmadurez y el egoísmo para formar algo mejor de lo que cada persona puede producir por sí sola. El amor está en el corazón del matrimonio, como está en el corazón de Dios él mismo (1 Juan 4:16).

Sin embargo, el amor no es suficiente. La relación matrimonial necesita otros ingredientes para crecer y prosperar. Esos ingredientes *son libertad y responsabilidad*. Cuando dos personas son libres de en desacuerdo, son libres de amar. Cuando no son libres, vive con miedo, y el amor muere: “El perfecto amor expulsa el miedo” (1 Juan

---

## **Página 18**

4:18). Y cuando dos personas juntas asumen la responsabilidad de hacer lo que es mejor para el matrimonio, el amor puede crecer. Cuando lo hacen no, uno asume demasiada responsabilidad y lo resiente; el otro no asume lo suficiente y se vuelve egocéntrico o controlador. Problemas de libertad y responsabilidad en el matrimonio Hará que el amor luce. Como una planta sin buena tierra, el la relación matrimonial luchará en una hostilidad ambiente.

*Límites en el matrimonio se trata fundamentalmente de amor. Es sobre promoverlo, cultivarlo, desarrollarlo y repararlo.*

Queremos ayudarte a desarrollar el amor brindándote un mejor entorno para ello: uno de libertad y responsabilidad. Esto es donde entran los límites o las líneas de propiedad personal. promover el amor protegiendo a las personas.

Escribimos *Límites: cuándo decir sí, cuándo decir no, a Tome el control de su vida* hace varios años porque vimos que los conflictos personales y espirituales de muchas personas tuvieron que ver con falta de estructura y límites. No pudieron decir que no a personas controladoras o irresponsables, por lo que siempre fueron controlado por las demandas de los demás. Sin embargo, mucha gente nos han preguntado desde entonces, "¿Por qué no escribes un libro sobre establecer límites en el matrimonio, para que podamos resolver problemas antes de que empiecen?" Pensamos que era una buena idea, y esto libro es el resultado.

Como verá, el carácter es clave aquí. Cuando la gente crece en carácter, crecen en la capacidad de establecer y recibir

---

## **Página 19**

límites en sus matrimonios, y maduran. Cuando ellos resistirse a escuchar la palabra *no*, siguen siendo inmaduros.

Mucha gente cree que a medida que los humanos crecemos físicamente, automáticamente crecemos emocionalmente también, pero eso es simplemente no es verdad. La edad es un requisito necesario pero insuficiente para creciendo. Hay ancianos inmaduros y hay jóvenes adecuadamente maduros. Harold y Sarah todavía están lidiando con inmadurez con viejos problemas de límites. Frank y Julia los ha resuelto y ha pasado a etapas mucho más profundas de amor y madurez. El punto que estamos tratando de hacer aquí es que hoy es el día para trabajar en sus propios límites en

matrimonio. Como enseña la Biblia, aproveche hoy al máximo, para el los días son malos (Efesios 5:16). Lo que tomas la iniciativa para lidiar con hoy afectará el resto de su vida matrimonial. Y qué ignora o tiene miedo de abordar hará lo mismo. Eres se dirigió hacia un matrimonio de Harold y Sarah, o un Frank y Julia uno, y lo estás haciendo ahora mismo.

Ambos pueden estar abiertos al concepto de entorno y recibiendo la verdad y los límites entre sí. Esta apertura hará el proceso mucho más fácil, ya que estará en el mismo página en cuanto a valores y crecimiento personal. O tu puede tener un cónyuge que está en contra de los límites. Tan cerca la mentalidad también puede tratarse.

### **Una descripción general**

Hemos estructurado el libro en varias partes. Parte I

---

#### **Página 20**

"Comprensión de los límites", le presenta la idea de (o le ofrece un curso de actualización sobre los límites y cómo establecer ellos en su matrimonio y consigo mismo Parte II, "Construyendo Límites en el matrimonio ", trata sobre la necesidad de dos vidas separadas uniéndose, con las creencias fundamentales que sustentan un matrimonio de fronteras, y con cómo establecer fronteras contra personas e influencias externas. Parte III, "Resolver conflictos en el matrimonio", describe seis tipos de conflicto y cómo establecer límites con un cónyuge que acepta fronteras y con alguien que se resiste a las fronteras. Parte IV, "Malentendido de los límites en el matrimonio", analiza algunos de las formas en que los límites se pueden usar incorrectamente. Estas secciones proporcionan información práctica, ejemplos, tablas y sugerencias para ayudarlo a aplicar límites conceptos a su matrimonio.

#### **Aclarar un concepto erróneo**

Sin embargo, debemos dejar claro que los *límites en El matrimonio* no se trata de arreglar, cambiar o castigar tu compañero. Si no tiene el control de sí mismo, la solución no es aprender a controlar a otra persona. La solución es aprender a control, uno de los nueve frutos del Espíritu (Gálatas 5:23). Entonces no mires este libro como una forma de hacer crecer a alguien más arriba. Se trata más de tomar posesión de tu propia vida para que estás protegido y puedes amar y proteger a tu cónyuge sin habilitarlo o rescatarlo.

---

#### **Página 21**

¡Así que bienvenido a *Límites en el matrimonio*! Esperamos que este sea un recurso útil para usted, cualquiera que sea la condición en la que se encuentre su matrimonio en. Oramos para que a medida que aprenda a hacer de la palabra *no* una buena palabra en su matrimonio, la responsabilidad y la libertad ayudarán a amar echen raíces profundas en el corazón de ambos. Dios te bendiga.

---

## Parte uno

### Comprensión Límites

#### Capítulo 1

### ¿Qué es un límite, de todos modos?

Stephanie se sentó frente a la chimenea bebiendo su taza de té de hierbas y reflexionando sobre la noche. Su marido, Steve, se había ido a la cama una hora antes, pero el la sensación en su estómago le impidió unirse a él. En De hecho, la sensación la estaba alejando de él. Ella se sintió aliviado cuando dijo que estaba cansado, porque ella no sabía qué habría hecho ella si él hubiera querido hazle el amor. La sensación de alivio la asustó. Ella Sabía que no era una buena señal para su relación. Mientras pensaba en la noche, se encontró conectando sus sentimientos no solo con lo que había sucedido este noche, pero con lo que haba sucedido en su relacin en el los últimos años. Ella se estaba alejando más de Steve y más. Sabía que lo amaba y que siempre lo amaría. Ella simplemente no sabía cómo superar la falta de atracción hacia él. Tenía un sentimiento negativo sobre su relación que ella no podía temblar.

---

#### **Página 24**

“Sea específico. ¿Qué es?” podía escuchar a su amiga Jill preguntando su. Jill era mucho mejor para ordenar pensamientos y sentimientos. que Stephanie.

Mientras buscaba en su mente las respuestas a la pregunta de Jill, la respuesta llegó sorprendentemente rápido en un collage de película de recuerdos. Tiempos y conversaciones que ella y Steve habían tenido pasó por su mente como si fuera una observador. Primero, recordó esta noche, cuando él había ignorado sus deseos de dónde irían a cenar. Y varios veces durante la comida había ignorado lo que estaba diciendo. Eso era como si realmente no la oyera.

Luego estaban sus vacaciones. Ella había querido un agradable silencio entorno de montaña donde podrían estar solos juntos. El tuvo quería una gran ciudad con "mucha acción". Como de costumbre, tenían siguió sus deseos.



Luego estaba su deseo de volver a la escuela y terminar con ella. la licenciatura. Habían acordado en eso cuando ella se retiró de la universidad en su último año para llevarlo a la escuela de leyes. Pero cada vez que lo mencionaba, él explicaba por qué no era un buen momento ahora para ellos. Stephanie lo pasó mal entendiendo eso. Lo que realmente estaba diciendo era que era no es un buen momento *para él*. Le vinieron a la mente muchas otras escenas, pero esa frase: "para él ", parecía encapsularlos a todos: Su relación era más "para él" que "para ellos", o incluso "para ella".

---

## **Página 25**

Mientras pensaba en ello, su desapego dio paso a la ira. y desprecio. Rápidamente, se retiró de una actitud tan negativa. sensación.

*Controla*, se dijo a sí misma. *El amor está lleno de sacrificio*. Pero, por mucho que trató de verse a sí misma sacrificándose por amor, sintió como si estuviera sacrificando mucho, pero experimentando muy poco amor. Con ese pensamiento, miró fijamente el fuego un rato más, bebió su último sorbo de té y se dirigió a la cama, esperando que Steve estaría dormido.

### **La importancia de los límites**

¿Cómo había encontrado Stephanie, después de varios años de matrimonio, ella misma en tal estado? ¿Qué había salido mal? Ella y Steve había comenzado tan fuerte. El era todo lo que ella siempre tuvo querido. Amable, fuerte, exitoso y espiritual, Steve parecía para encarnarlo todo. Pero a medida que pasaba el tiempo, su relación carecía profundidad e intimidad. Ella no podía entender cómo podía amar tanto a alguien y experimentar tan poco amor la manera.

Los problemas son diferentes para muchas parejas, pero la perplejidad a menudo es el mismo. Uno de los cónyuges siente que falta algo, pero ella no puede averiguar qué es. Intenta hacer las cosas correctas. Ella da, sacrifica, honra el compromiso y cree que mejor. Y sin embargo no logra la intimidad, o peor que eso, ella no evita el dolor.

---

## **Página 26**

En algunos casos, la confusión se esconde detrás del simplista explicaciones de que problemas como la adicción, la irresponsabilidad, proporcionar control o abuso. "Si no fuera tan controlador".

O, "Si ella dejara de gastar". Los socios piensan que puede explicar por qué su relación carece de intimidad por la presencia de "el problema". Se sorprenden al descubrir que incluso cuando el "problema" desaparece, la persona con la que No puedo conectarme ni encontrar restos de amor.

En otros casos, puede que no haya "problemas", pero el matrimonio no está a la altura de la promesa de que uno o ambos socios tenía al principio. El compromiso puede ser fuerte, pero el amor la intimidad y el compartir profundo no están presentes. ¿Por qué esto

sucedan con dos personas que están tan comprometidas con el  
¿relación?

En nuestro trabajo con parejas a lo largo de los años, hemos observado  
que, si bien muchas dinámicas se dedican a producir y mantener  
amor, una y otra vez un tema está en la parte superior de la lista:  
fronteras Cuando no se establecen límites en el  
comienzo de un matrimonio, o cuando se rompen, matrimonios  
romperse también. O tales matrimonios no pasan del  
atracción inicial y transformarse en intimidad real. Ellos nunca  
alcanzar el verdadero "conocimiento" el uno del otro y la capacidad continua  
permanecer en el amor y crecer como individuos y como pareja—  
el cumplimiento a largo plazo que fue el diseño de Dios. Para esto  
intimidad para desarrollarse y crecer, debe haber límites.  
Entonces, con eso en mente, en este capítulo vamos a tomar una

---

## **Página 27**

Observe en general qué son los límites. Daremos un  
curso introductorio para aquellos de ustedes que nunca han leído nuestro  
libro *Límites* y un curso de actualización para aquellos de ustedes que  
tener.

¿Qué es un límite? En el sentido más simple, un límite es un  
línea de propiedad. Denota el principio y el final de algo.

Si, por ejemplo, va al juzgado del condado y  
busque su dirección, probablemente pueda obtener un mapa de la parcela  
mostrando sus líneas de propiedad. Puedes ver donde tu propiedad  
comienza y termina el de su vecino, un requisito previo para ser  
buenos vecinos entre sí.

### **Propiedad**

Si sabe dónde están las líneas de propiedad, puede buscar  
quien es *dueño de* la tierra. En propiedad física, decimos que Sam o  
Susie "es dueña" de la tierra y las cosas que hay en la tierra.  
En las relaciones, la propiedad también es muy importante. Si supiera  
donde están los límites en nuestra relación, sé quién  
"Posee" cosas como sentimientos, actitudes y comportamientos  
bien. Sé a quién "pertenecen". Y si hay un problema  
con uno de esos, sé a quién pertenece el problema como  
bien. Una relación como el matrimonio requiere que cada socio tenga  
un sentido de propiedad de sí mismo.

Yo (el Dr. Cloud) fui testigo de esta falta de propiedad en una pareja  
recientemente. Caroline y Joe vinieron para recibir asesoramiento matrimonial

---

## **Página 28**

diciendo que no podían dejar de discutir entre ellos.

Cuando le pregunté de qué se trataban las discusiones, Caroline  
respondió: "Está tan enojado todo el tiempo. Se enoja tanto conmigo  
que realmente duele; a veces es tan malo".

Me volví hacia Joe y le pregunté: "¿Por qué te enojas tanto?"

Sin tener que pensar ni un segundo, respondió: "Porque  
ella siempre trata de controlarme y controlar mi vida".

Sintiendo que esto podría convertirse en un juego de ping-pong, miré

al otro lado de la mesa y le preguntó a Caroline: "¿Por qué tratar de controlarlo?"

Nuevamente, en una milésima de segundo, ella respondió: "Porque él está tan interesado en su

poseer cosas que no puedo conseguir su tiempo o atención ". Cada uno de ellos culpó de su propio comportamiento a la otra persona.

Sintiendo que podrían ver el humor en lo que eran si continuaba, le pregunté: "¿Por qué no prestas atención ¿a ella?"

"Porque ella es tan molesta y controladora, solo tengo que aléjate de ella ", respondió instantáneamente.

Intentando por última vez que alguien se haga cargo de su o su propio comportamiento, le pregunté por qué regaña. Sin perdiendo el ritmo, respondió: "Porque él no hará nada, yo querer."

---

## **Página 29**

Quería que vieran mi cabeza moviéndose hacia adelante y hacia atrás cada vez que hice la pregunta "¿Por qué ...?" La respuesta dado siempre fue algo sobre la otra persona. La pelota de propiedad fue devuelto a través de la red cada vez que aterrizó en uno de sus tribunales. Ninguno de los dos tomó posesión personal de su comportamiento. En sus mentes, su comportamiento fue literalmente "causado" por la otra persona.

Anhelaba que Joe dijera, por ejemplo, "Me enojo con ella porque soy demasiado inmaduro para responderle más amablemente. estoy Lo siento profundamente y necesito ayuda. Quiero poder ámala correctamente sin importar cuál sea su comportamiento. Puede usted ayudar ¿yo?" Esta respuesta sería música para los oídos de un consejero. Pero, con esta pareja, estábamos muy lejos de la sinfonía.

Me sentí como si estuviera en las gradas del Jardín del Edén cuando Dios confrontó a Adán después de haber pecado (ver Génesis 3: 1-13). Adán había elegido desobedecer el mandato de Dios de no comer del árbol del conocimiento del bien y del mal. No había ninguna duda sobre Adam lo había hecho. Cuando Dios le preguntó qué había sucedido, obtuve la misma falta de propiedad que vimos con Caroline y Joe. "¿Quién te dijo que estabas desnudo?" Preguntó Dios. "Tienes comido del árbol del que te ordené que no comieras?" "La mujer que pusiste aquí conmigo, me dio un poco de fruta del árbol ", dijo Adam, " y me lo comí ". Adam culpó a su comportamiento de su esposa. Como Joe; como todos nosotros. "Yo hice *gracias* a ti ". Y Dios tuvo el mismo problema con Eva.

---

## **Página 30**

Cuando le preguntó sobre su comportamiento, mire lo que pasó:

"¿Qué es esto que has hecho?" Preguntó Dios.

"La serpiente me engañó y comí", respondió Eva. Eva el comportamiento y la desobediencia se explican a causa de la serpiente. "Si no fuera por la serpiente ..."

En esencia, Caroline y Joe, como Adán y Eva, y como tú

y yo, estaban diciendo, "Si no fuera por ti, sería un más persona cariñosa y responsable".

Así que la primera forma en que nos ayuda aclarar los límites es saber dónde termina una persona y comienza la otra. Cuál es el problema y dónde está? ¿Está en ti o está en mí? Una vez que nosotros conocemos los límites, sabemos quién debería ser dueño cualquier problema con el que estemos luchando. Por ejemplo, Joe estaba no tomar posesión de sus sentimientos, y Caroline, de su comportamiento. Este tema de la "propiedad" es vital para cualquier relación, especialmente el matrimonio.

### **Responsabilidad**

Los límites nos ayudan a determinar quién es responsable de qué. Si entendemos quién es dueño de qué, entonces sabemos quién debe tomar responsabilidad por ello. Si pudiera hacer que Joe viera que sus reacciones eran su problema y no el de Caroline, entonces podría ayudarlo a responsable de ello, entonces estamos en el asiento del conductor del cambio. Por primera vez, estamos empoderados. Cuando Caroline consiguió un

---

### **Página 31**

sentir que ella era responsable de la miseria que pensaba que Joe estaba causando, ella estaba facultada para cambiar ese indefenso, impotente sentimiento de miseria, *sin importar lo que hiciera Joe*. Una vez que empezó a responsabilizarse de sus reacciones a Joe, ella podría trabajar para cambiarlos. Por ejemplo, ella aprendí que no dejar que su ira se responsabilice de cambiar sus reacciones. Siempre y cuando culpara a Caroline por sus reacciones, ella para cambiar para que sus reacciones cambien. En su mente, si ella fuera no tan controlador, por ejemplo, no estaría tan enojado. Si podemos descubrir quién es responsable de qué, tenemos una oportunidad de cambio. Si podemos ver que el problema es nuestro problema y que estamos afectando a ella y para responderle más directamente. También aprendió a dejar de regañarlo para que hiciera cosas y en lugar de pedirle que haga algo y darle opciones. La responsabilidad también implica acción. Si algo va a suceda, va a suceder porque actuamos. Nosotros necesitamos para cambiar algunas actitudes, comportamientos o reacciones, o opciones Debemos participar activamente en la resolución de cualquier problema relacional que podamos tener, incluso si no es nuestro culpa. Una vez que Joe vio que su enojo era su problema y no Caroline's, él asumió la responsabilidad. Se enteró de que no era va a estar "no enojado" porque Caroline cambió. Él era va a estar "no enojado" porque creció y respondió diferente a lo que ella hizo. Aprendió lo que enseña Proverbios nosotros, que la falta de límites y la ira van de la mano: como

---

### **Página 32**

una ciudad que está rota y sin muros es un hombre que no tiene dominio sobre su espíritu”(Proverbios 25:28 NASB ). El aprendió no reaccionar, pero pensar en sus elecciones, para encontrar donde su

la ira y los sentimientos de ser amenazados por ella venían de. Muchas otras cosas nuevas se convirtieron en parte de su crecimiento, pero todos empezaron con límites, aclarando lo que tenía que hacer responsabilizarse de.

Cada cónyuge debe asumir la responsabilidad de las siguientes cosas:

Sentimientos

Actitudes

Comportamientos

Opciones

Límites

Deseos

Pensamientos

Valores

Talentos

Amor

La responsabilidad nos dice que somos nosotros los que debemos trabajar a través de nuestros sentimientos y aprender a sentirnos de manera diferente. *Nuestra* actitudes, no las de nuestro cónyuge, nos hacen sentir angustiado e impotente. Cómo nos comportamos y reaccionamos es parte de el problema, y tenemos que cambiar estos patrones. Permitimos nosotros mismos para ser empujados más allá de ciertos límites y luego convertimos resentido o impotente. No convertimos los deseos en

---

### **Página 33**

metas cumplidas, o no nos ocupamos de nuestros deseos enfermos.

La responsabilidad nos empodera para tener una buena vida. Dar Adán y Eva, la responsabilidad que Dios les dio fue empoderarlos para tener la vida que todos deseamos, una llena de amor, un entorno maravilloso y muchas oportunidades para usar nuestras habilidades y talentos. Les dio la habilidad y la oportunidad de hacer la vida que eligieron. Cuando no lo hicieron elegir de una manera vivificante, ellos también asumieron la responsabilidad para esa elección también, al igual que nosotros.

Pero la buena noticia de los límites es que el plan de Dios de la responsabilidad no ha cambiado. No estamos a merced de nuestro comportamiento o problemas del cónyuge. Cada cónyuge puede actuar tanto para evitar ser víctima de los problemas del otro cónyuge y, mejor sin embargo, *para cambiar la propia relación matrimonial*. Más tarde en este libro le mostraremos cómo cambiar su matrimonio para el mejor, incluso si su cónyuge no está interesado en cambiar. Pero el proceso siempre comienza asumiendo la responsabilidad de su propia parte en el problema.

### **Libertad**

"Su irresponsabilidad está haciendo mi vida miserable", comenzó Jen. Luego pasó a contarme una historia terrible de cómo su marido había evitado con éxito la edad adulta durante muchos años en su gastos. Ella había sufrido mucho a manos de su comportamiento, tanto económica como sexualmente.

---

### **Página 34**

Sin embargo, mientras escuchaba, pude ver que su profundo sentido de la desesperanza la mantuvo en prisión. Pude ver innumerables formas podría liberarse de los patrones de comportamiento de su marido. Ella podría tomar numerosas decisiones para ayudarse a sí misma y al relación. Pero lo triste fue que no pudo ver el las mismas opciones que eran tan claras para mí.

"¿Por qué no dejas de pagar por sus errores y de rescatarlo? ¿fuera? ¿Por qué sigues rescatándolo de los líos que recibe? a sí mismo? " Yo pregunté.

"¿De qué estás hablando?" Jen preguntó, alternando entre sollozos ahogados y una expresión de desprecio. "Hay nada que pueda hacer. Así es él y solo tengo que vivir con eso."

No sabía decir si estaba triste por lo que percibía como un caso desesperado o enojado conmigo por sugerir que había opciones

Mientras hablábamos más, descubrí un problema subyacente que impidió que Jen tomara esas decisiones. *Ella no experimentó ella misma como agente libre*. Nunca se le ocurrió que había la libertad de responder, de tomar decisiones, de limitar las formas en que su el comportamiento la afectó. Ella sintió que era víctima de lo que sea que hizo o no hizo.

Este era el mismo problema que preocupaba a Joe y lo hacía reaccionó tan severamente a Caroline. Ella intentaría controlarlo

---

## **Página 35**

y él experimentaría sus intentos como *realmente* controlar

él. En realidad, Caroline no tenía control alguno sobre Joe,

y si hubiera entendido eso, no habría sido tan

reactivo a ella. No se veía a sí mismo como un agente libre.

Dios diseñó toda la creación para la libertad. Nosotros no estábamos allí destinados a ser esclavizados unos por otros; estábamos destinados a amar unos a otros libremente. Dios nos diseñó para tener libertad de elección como respondimos a la vida, a otras personas, a Dios y a

Nosotros mismos. Pero cuando nos apartamos de Dios, perdimos nuestra libertad.

Nos convertimos en esclavos del pecado, del egocentrismo, de otros a la gente, a la culpa y a toda una serie de otras dinámicas.

Los límites nos ayudan a darnos cuenta de nuestra libertad una vez más. Escucha

a la forma en que Pablo les dice a los Gálatas que establezcan límites

contra cualquier tipo de control y ser libre: "Fue por

libertad que Cristo nos hizo libres; por lo tanto, mantente firme

y no vuelvas a estar sujeto al yugo de esclavitud "(Gálatas 5: 1

NASB ). Jen se sintió esclavizada por los patrones de comportamiento de su marido.

comportamiento y no vio las opciones disponibles para ella. Joe vio

él mismo como sujeto a los persistentes intentos de Caroline de controlar

él. Pero Dios nos dice que no estemos sujetos a ningún tipo de esclavitud.

control en absoluto.

Cuando alguien se da cuenta de la libertad que tiene de un

cónyuge o cualquier otra persona, se abren muchas opciones. Límites

ayúdanos a saber dónde comienza el control de alguien y

termina. Al igual que con las líneas de propiedad anteriores, lo mismo ocurre con relaciones. Así como tu vecino de al lado no puede obligarte

---

## **Página 36**

pintar tu casa de morado, ni ningún otro ser humano puede hacerte hacer cualquier cosa. Viola la ley básica de la libertad de Dios, establecido en el universo. Para que el amor funcione, cada cónyuge tiene para darse cuenta de su libertad. Y los límites ayudan a definir la libertad que tenemos y la libertad que no tenemos.

El matrimonio no es esclavitud. Se basa en una relación de amor, profundamente arraigado en la libertad. Cada socio es libre *del* otro y por lo tanto libre *para amar* al otro. Donde hay control, o percepción de control, no hay amor. El amor solo existe donde hay libertad.

### **El triángulo de los límites**

Han existido tres realidades desde el principio de los tiempos:

1. libertad
2. responsabilidad
3. amor

Dios nos creó libres. Nos dio la responsabilidad de nuestra libertad. Y como agentes libres responsables, se nos dice que amemos él y el otro. Este énfasis se extiende por todo el Biblia. Cuando hacemos estas tres cosas: vivir libre, tomar responsabilidad de nuestra propia libertad, y amar a Dios y a todos otros, entonces la vida, incluido el matrimonio, puede ser una experiencia en el Edén. Algo increíble sucede cuando estos tres ingredientes de relación trabajan juntos. A medida que crece el amor, los esposos se vuelven

---

## **Página 37**

más libre de las cosas que esclavizan: egocentrismo, pecado, patrones, heridas del pasado y otras limitaciones autoimpuestas. Luego, obtienen un sentido cada vez mayor de autocontrol y responsabilidad. A medida que actúan de forma más responsable, se vuelven más cariñoso. Y luego el ciclo comienza de nuevo. Como amor crece, también lo hace la libertad, lo que lleva a una mayor responsabilidad y a más amor.

Es por eso que una pareja que ha estado casada durante cincuenta o más años pueden decir que el matrimonio mejora y mejora con el tiempo sucede. Se vuelven más libres para ser ellos mismos como resultado de ser amado y la relación amorosa se profundiza.

Una mujer lo dijo de esta manera: "Antes de casarme con Tom, estaba tan atrapado en mis propias inseguridades y miedos de saber realmente quien era yo. He sido tan bendecida por la forma en que me amaba. Cuando tuve miedo o fui irresponsable en los primeros años, él fue paciente, no reactivo. Él era lo suficientemente fuerte para amarme y requieren más de mí al mismo tiempo. No me dejó escapar con ser como era, pero nunca me castigó por como era, ya sea. Tuve que empezar a asumir la responsabilidad de trabajar mis barreras al amor. No podía culparlo por mis faltas. Como él me amaba más y más, pude cambiar y soltar el

formas en que yo era ".

Lo realmente bueno fue que mientras hablaba con el marido, dijo básicamente lo mismo. Ambos se habían convertido en un catalizador del crecimiento del otro y de la relación como bien.

---

### **Página 38**

En esta descripción podemos ver los tres catetos del triángulo.

Los cónyuges eran libres de no reaccionar ante el otro, cada uno tomó responsabilidad por sus propios problemas, y amaban al otro persona incluso cuando no se lo merecía. Ella trabajó en sus inseguridades y las cambió. Y como ambos eran libres del otro, se amaban libremente. Y eso

el amor continuó transformándose y produciendo crecimiento.

Recuerde, donde no hay libertad, hay esclavitud y donde haya esclavitud, habrá rebelión. Además, donde hay no hay responsabilidad, hay esclavitud. Donde no llevamos propiedad y hacer lo que se supone que debemos hacer con nuestro cosas, estaremos estancados en un cierto nivel de relación, y no podrá ir más profundo.

El amor solo puede existir donde la libertad y la responsabilidad están operando. El amor crea más libertad que conduce a más responsabilidad, que conduce a una capacidad cada vez mayor de amar.

#### **Proteccion**

El último aspecto de los límites que hace crecer el amor es proteccion. Piense en su casa por un momento. Probablemente tenga algo de protección alrededor de su propiedad en algún lugar. Algunos de ustedes tiene una cerca con una puerta cerrada, por ejemplo, para proteger su propiedad de los intrusos. Algunas personas, si pudieran, entraría y robaría cosas que te importan. Como Jesús dijo: "No le des a los perros lo que es sagrado; no tires tu

---

### **Página 39**

perlas a los cerdos. Si lo hace, pueden pisotearlos bajo sus pies, y luego voltea y te hace pedazos "(Mateo 7: 6). Tú Necesitas tener cuidado y protegerte del mal.

Algunos de ustedes no tienen valla, pero cierran sus puertas en lugar. Como sea que lo hagas, tienes un límite protector disponible cuando sea necesario para mantener alejados a los "malos". Pero tu La puerta cerrada con llave o la puerta tampoco es una pared. Necesitas poder abre la puerta o la puerta cuando quieras invitar a "buenos chicos" en su propiedad o en la casa. En otras palabras, los límites deben ser permeables. Necesitan mantener lo malo y deja entrar lo bueno.

Como es con tu casa, así es con tu alma. Necesitas límites protectores que puedes poner cuando el mal está presente y puede decepcionar cuando el peligro ha pasado.

Regina ya había tenido suficiente. Casado con Lee durante diecinueve años, ella había tratado de ser cariñosa hasta que casi la mata emocionalmente Lee tenía un problema de larga data con el alcohol y



también con rabia. A veces llegaban los dos problemas juntos y hacerle la vida insoportable. Además, él atacarla de una manera emocionalmente devastadora con mordidas, comentarios sarcásticos. "Bonito vestido, ¿no lo tenían en tu ¿Talla?" era el tipo de cosas que diría. El no ayudaría ella con los niños tampoco, viéndolo como el "trabajo de la esposa". Ella era una persona amorosa y adaptable que siempre había intentado evitar los conflictos y conquistar a las personas con amor. Cuando las personas

---

## **Página 40**

fueran malas, se volvería más amable y trataría de amarlos más. El problema con Lee era que su amor solo le daba más y más permiso para no amarse a sí mismo. Su bebida y otros comportamientos continuaron haciéndose cada vez más pronunciados, y finalmente no pudo soportarlo más. Descubrió que no era bueno ser la sufriente silenciosa. Algunas personas en su iglesia la animaron a hablar con Lee sobre cómo la afectaron sus problemas. Ella tomó algunos cursos en asertividad y comenzó a confrontarlo. Lamentablemente, Lee no escuchó. A veces la ignoraba enfrentamientos, en otras ocasiones se disculpaba sin cambiar, y en otras ocasiones se puso furioso y se puso a la defensiva. Pero en ningún El momento en que tomó sus palabras en serio, vio cómo le dolía ella, y cambiar. Regina finalmente le dio a Lee la opción de hacerse cargo de su problema y tomar responsabilidad por ello, o para mudarse. Ella ya no permitiría su bebida y su enojo la afectaron a ella ya los niños. Ella lo haría tomar medidas de protección para "proteger el bien" y no dejar que el mal destruyelo. Al principio él no le creyó, pero ella se mantuvo firme. Finalmente, se mudó. Si no lo hubiera hecho, ella podría haber se mudó ella misma o fue a la corte. Pero, viendo por primera vez vez que su comportamiento tuvo consecuencias, Lee tomó su problema seriamente. Obtuvo ayuda y cambió su vida. Regina y él se reconciliaron un año y medio después, y su

---

## **Página 41**

el matrimonio se salvó. Regina estaba feliz de que volvieran a estar juntos y que el el matrimonio iba bien. Este fue un fruto de la protección postura que había tomado tan dolorosamente. Ella había establecido algunos límites y límites para protegerse a sí misma, a sus hijos y, en última instancia, a sus matrimonio de un ciclo destructivo.

### **Auto control**

Hay muchos malentendidos sobre los límites. Algunos las personas están en contra de las fronteras porque las ven como egoísta; otras personas los usan para ser egoístas. Ambos son incorrecto. Los límites tienen que ver básicamente con el autocontrol. Una vez un cliente me dijo: "Establezco algunos límites *en mi marido*". Le dije que no me podía hablar así

nunca más. Y no funcionó. ¿Qué hago ahora?"  
"Lo que has hecho no son límites en absoluto", respondí.  
"¿Qué quieres decir?"  
"Fue su débil intento de controlar a su esposo, y eso nunca funciona ". Continué explicando que los límites no son algo que le "pones" a otra persona. Los límites se tratan usted mismo.  
Mi clienta no podía decirle a su esposo: "No puedes hablar con yo de esa manera ". Esta demanda es inaplicable. Pero ella podría

---

## **Página 42**

decir lo que ella haría o no haría si él le hablara camino de nuevo. Ella podría establecer un límite "sobre sí misma". Ella pudo diga: "Si me hablas de esa manera, saldré de la habitación". Esta amenaza es totalmente ejecutable porque tiene que ver con *ella*. Ella estaría estableciendo un límite con la única persona que podía controlar: ella misma.  
Cuando construyes una cerca alrededor de tu jardín, no la construyes para averiguar los límites del jardín de su vecino para que puede dictarle cómo debe comportarse. Lo construyes alrededor su propio patio para que pueda mantener el control de lo que le pasa a su propiedad. Los límites personales hacen mismo. Si alguien traspasa sus límites personales en algún manera, puede tomar el control de sí mismo y no permitirse ser controlado, o herido, nunca más. Eso es autocontrol.  
Y, en última instancia, el autocontrol sirve al amor, no al egoísmo. Nosotros espero que cuando tomes el control de ti mismo, te encante mejor y con más propósito e intencionalmente para que usted y su cónyuge puede tener la intimidad que desea.

### **Ejemplos de límites**

En el mundo físico, muchos límites definen la propiedad y protegerlo. Las cercas rodean las casas. Las casas están construidas en comunidades La mayoría de las casas tienen puertas y cerraduras. En el viejo días, la gente incluso tenía fosos con caimanes.  
En el mundo inmaterial de las almas y las relaciones, los límites

---

## **Página 43**

son diferentes. Te verías gracioso con un foso alrededor de tu corazón, y los caimanes requerirían mucho mantenimiento. Entonces Dios nos ha equipado con límites especiales para el reino interpersonal. Veamos algunos.

### **Palabras**

El límite más básico es el idioma. Tus palabras ayudan defínete. Le dicen a la otra persona quién eres, qué cree, lo que quiere y lo que no. Aquí están algunas ejemplos de palabras que se utilizan como límites:  
No, no quiero hacer eso.  
No, no participaré en eso.  
Sí, quiero hacer eso.  
Voy a.

Me gusta eso.  
Eso no me gusta  
Tus palabras, o la falta de ellas, te definen ante otra persona.  
Recuerde a Stephanie, la esposa en la ilustración inicial de este  
¿Quién se estaba alejando de su marido, Steve?  
Stephanie lentamente perdió terreno en su propiedad al no decir  
lo que quería y lo que hacía y lo que no le gustaba de cómo  
Steve estaba actuando. Su silencio fue como una valla pisoteada.

### **Verdad**

La verdad es otro límite importante. La verdad de Dios y

---

## **Página 44**

principios proporcionan los límites de nuestra existencia, y a medida que vivir dentro de esta verdad, estamos a salvo. Aquí hay algunas verdades que ayudar a definir la estructura de cómo nos vamos a relacionar:

No mientas.

No cometas adulterio.

No codicies.

Dar a los demás.

Amaos los unos a los otros.

Se compasivo.

Perdonar.

Mientras estructuramos nuestras relaciones en torno a la eterna verdades, nuestras relaciones tienen éxito y prosperan. Cuando cruzamos estos límites, perdemos la seguridad que brinda la verdad.

Además, ser honestos y veraces sobre nosotros mismos y lo que está sucediendo en una relación proporciona límites. No ser sinceros unos con otros da una falsa impresión de dónde somos, así como quiénes somos. Por ejemplo, cuando Regina estaba adaptándose al comportamiento hiriente de Lee, no estaba siendo honesta con él sobre lo que realmente estaba pasando dentro de ella. Ella estaba actuando feliz y amorosa, pero en realidad ella era miserable por dentro y doliendo profundamente.

Como dice Pablo: "Cada uno debe dejar la falsedad y hablar sinceramente a su prójimo, porque todos somos miembros de un cuerpo " (Efesios 4:25). Si no somos sinceros el uno con el otro, nuestra relación real se esconde. Entonces, en lugar de uno real

---

## **Página 45**

relación, tenemos dos relaciones: el exterior relación, que es falsa; y la relación interior, escondida, cual es verdad. Se pierde la intimidad y el amor también. Amor y verdad deben existir juntos.

### **Consecuencias**

Cuando Regina hubo "suficiente", finalmente puso el límite de consecuencias. Ella dijo que ya no viviría con Lee mientras bebía. Esta consecuencia definió el límite de lo que ella se permitiría estar expuesta.

Donde sus palabras no lograron comunicarse, sus acciones lo hicieron. Ella lo echó.

Dios nos ha dado la ley de la siembra y la cosecha (ver capítulo 2 para una explicación más completa de esta ley) para comunicar lo que es aceptable y lo que no lo es. Si solo usamos palabras, otros a veces no "captan el mensaje". De hecho, la gente en negación son sordos a las palabras de verdad. Solo responden al dolor y la pérdida. Las consecuencias muestran dónde está nuestra línea fronteriza. Algunos cónyuges necesitan consecuencias graves como la separación. Otros necesitan otras menos graves, como los siguientes, para definir límites importantes:

Cancelar una tarjeta de crédito  
Dejándome solo para la fiesta cuando el perpetuo el compañero tardío no llega a casa a la hora acordada a la hora de salida

---

## **Página 46**

Seguir adelante y cenar cuando un cónyuge está tarde por milésima vez  
Poner fin a una conversación abusiva  
Negarse a rescatar a alguien de un apuro debido a irresponsabilidad perpetua, como gastar en exceso o no completar el trabajo a tiempo.

### ***Distancia emocional***

A veces, uno de los socios de una relación dolorosa no es dispuesto a cambiar. La pareja sigue haciendo cosas hirientes. O, a veces, un cónyuge puede haber traicionado una confianza o haber tenido un asunto, y aunque se ha arrepentido, no ha tenido suficiente tiempo para demostrar su confianza. En estas situaciones, la confianza puede no ser prudente. Pero es prudente continuar interactuando en la relación y resolver el problema. fuera. En tales casos, un socio puede tener que seguir las consejos de Proverbios para evitar más daño: "Por encima de todo, guarda tu corazón, porque de él mana la vida" (Proverbios 4:23). Proteger el corazón puede incluir decir lo siguiente:

Te amo, pero no confío en ti. No puedo ser eso  
cerrar hasta que resolvamos esto.  
Cuando puedas ser amable, podremos volver a estar cerca.  
Cuando demuestras que te tomas en serio  
un poco de ayuda, me sentiré lo suficientemente seguro como para abrirme a  
Tú otra vez.  
No puedo compartir sentimientos profundos si vas a

---

## **Página 47**

castígame por ellos.  
En estos casos, la pareja tiene el compromiso de trabajar en cosas junto con la sabiduría para proteger el corazón con algunos distancia emocional hasta que sea seguro y prudente acercarse. Esto evita más daño y deterioro de la relación. Sin embargo, le advertimos que debe adoptar esta postura solo con un corazón puro. Los corazones impuros usan los límites para actuar sentimientos como la venganza y la ira. Porque ninguno de nosotros es

puro, tenemos que buscar nuestros motivos para establecer límites para asegurarse de que sirvan al amor y no a nuestros motivos impuros. Usando la distancia o la retirada del amor, por ejemplo, castigar al otro es una señal de que estamos poniendo fronteras no para resolver el conflicto, sino para vengarse.

### ***Distancia física***

A veces, cuando todo lo demás falla, la gente debe alejarse de el uno al otro hasta que el dolor se detenga. La distancia puede proporcionar tiempo para proteger, tiempo para pensar, tiempo para sanar y tiempo para aprender cosas nuevas.

En casos severos, la separación protectora evita el peligro real.

La distancia física puede ser mínima o más significativa:

Alejarse de una discusión o acalorarse  
situación

Tomarse un tiempo el uno del otro para ordenar  
cosas fuera

Mudarse para recibir tratamiento para una adicción

---

## **Página 48**

Separarse del abuso físico o de sustancias  
abuso

Mudarse a un refugio para proteger a los niños

Estos límites protegen al matrimonio y al cónyuge de más daño. Como nos dice Proverbios, "El prudente ve el peligro y refugiarse, pero los simples siguen adelante y sufren por ello" (Proverbios 27:12). La distancia física a veces proporciona espacio para sanación y seguridad para preservar la pareja y el matrimonio sí mismo. Aunque suele ser un último recurso, a veces es eso salva.

### ***Otra gente***

Sandy no podía enfrentarse a Jerry sola. Cada vez que lo intentó para establecer límites con él, se dobló en el fragor del conflicto. Todavía no tenía la columna vertebral que necesitaba. El siempre fue capaz para dominarla.

Le sugerí que hablara de ciertos temas solo con él. mientras estuve presente. Al principio ella vio eso como una evasión y no se daría permiso para hacerlo. Pero después de unos más fracasos, ella estuvo de acuerdo en que simplemente no podía.

Sandy se limitó a discutir los temas difíciles sólo en sus sesiones de asesoramiento. Lentamente fue capaz de depender de que supervisara e interviniera cuando Jerry se saliera de control. Como que sucedió, los límites que proporcioné al estructurar el Las sesiones dieron al matrimonio un nuevo camino. Empezó a responder.

---

## **Página 49**

Más tarde, fue a su grupo de apoyo durante el resto del estructura que necesitaba para ganar sus propios límites. Otra gente eran la "columna vertebral" que no tenía al principio. Lentamente ella internalizó su cuidado, apoyo, enseñanza y modelado. Dios Siempre ha brindado ayuda de su familia a quienes la necesitan. A continuación se muestran algunas formas:

Utilice un tercero para que le ayude a resolver el conflicto.  
Utilice un tercero para ayudarlo a proteger y respaldar usted mismo.  
Utilice un grupo para sanar y fortalecer.  
Usa a otros para que te enseñen los límites.  
Utilice consejeros, amigos o pastores para proporcionar lugar seguro para trabajar en temas difíciles.  
Utilice refugios en situaciones extremas.  
Sin embargo, tenga cuidado de que otras personas ayuden y no doliendo. Otras personas pueden no ser útiles si te ayudan a esconderte. del conflicto en lugar de intentar resolverlo. Cubriremos esto apunte en el capítulo 11 sobre cómo proteger su matrimonio de intrusos.

### ***Hora***

El tiempo es otro límite que estructura las dificultades relaciones Algunas personas necesitan tiempo para resolver un conflicto o para limitar el conflicto en sí:  
Date un tiempo asignado para hablar sobre ciertos cosas: "Discutiremos nuestro presupuesto durante una hora,

---

## **Página 50**

y luego lo dejaremos solo hasta la próxima semana ".  
Establecer un tiempo determinado para trabajar en un problema en particular en lugar de discutirlo en el calor del momento.  
Establezca temporadas para ciertos objetivos: "Este verano trabajaremos en nuestra comunicación, y en el otoño trabajar en nuestras dificultades sexuales ".  
Así como el mundo físico tiene diferentes tipos de límites, el mundo interpersonal también tiene otros diferentes. Tal como a veces una valla es apropiada y una puerta no lo es, a veces la confrontación y la verdad son importantes y la distancia física es no. Más adelante en este libro, en la Parte III, lo guiaremos a través de cómo saber cuándo hacer qué.

### **Stephanie**

Stephanie, con quien abrimos este capítulo, no estaba experimentando los problemas más serios con Steve que algunos de nuestras otras parejas han revelado. Ella estaba sufriendo sin embargo, desde la distancia emocional de estar en el mal crea el fin de una relación unilateral. De alguna manera su historia es más revelador de la necesidad de buenos límites en un matrimonio. Ella se sentía infeliz ante la ausencia de problemas evidentes. A veces, esto puede ser el peor tipo de miseria.  
Su historia tiene un buen final. E incorpora todos los principios que hemos examinado en este capítulo.  
Stephanie descubrió por primera vez dónde terminaba y dónde Steve

---

## **Página 51**

empezó. Cuando lo hizo, descubrió que en realidad había muy poco de ella en absoluto en el matrimonio. Ella se había adaptado a él y había Cumplió tanto con sus deseos que ella apenas existía.  
Ya ni siquiera podía recordar lo que se sentía al estar

sí misma. Sus deseos por la escuela y un trabajo significativo de los suyos fueron olvidados durante mucho tiempo cuando él la presionó para que continuara

seguir como estaban. Y ella se había rendido una y otra vez hasta ella se perdió.

Cuando pensó en lo que era suyo y lo que era suyo, se dio cuenta de que no podía culparlo por la pérdida de sí misma.

Ella era quien había cumplido con sus deseos. Ella estaba el que tenía miedo al conflicto y, por lo tanto, eligió adaptarse a Lo que él quería. Tenía que apropiarse de su pasividad.

En este punto de su viaje, Stephanie hizo una madura decisión. Ella asumió la responsabilidad de su propia miseria y comenzó a *trabajar en él en la relación*. En lugar de hacer lo que muchos lo hacen las personas obedientes cuando se despiertan y se encuentran perdida, no dejó la relación "para encontrarse a sí misma". Muchos veces un matrimonio se romperá cuando el cónyuge pasivo decida quiere tener "una vida propia". Y ella se va.

A veces, incluso puede llamar a este movimiento "obtener algunos fronteras ". Nada mas lejos de la verdad.

Los límites solo se construyen y establecen en el contexto de relación. Huir de una relación como primer paso de límites no es tener límites en absoluto. Es una defensa en contra de desarrollar límites con otra persona. Lo único

---

## **Página 52**

los límites de lugar son reales está dentro de la relación.

Stephanie no corrió. Ella tomó posesión de toda su sentimientos, actitudes, deseos y elecciones, y luego tomó a Steve. Y tuvieron muchos conflictos al principio. Pero en el Al final, él también creció. Steve descubrió que la vida no se trataba de solo él y que, si seguía viviendo así, iba

perder algunas cosas muy importantes para él, como la cercanía con Stephanie. Cuando ella asumió la responsabilidad de su vida, se vio obligado a asumir la responsabilidad de los suyos, y el matrimonio mejoró.

Ambos eran dueños de sus lados de la ecuación. Stephanie vio que estaba libre de Steve y que la esclavitud que tenía siempre sentí que venía de dentro de ella. Ella expresó su

sentimientos y opiniones más. Ella no se rendiría ante Los deseos de Steve de inmediato. Cuando él no la escuchó, ella dejó él sabe. Y Steve aprendió a amar su libertad y a disfrutarla.

Comenzó a sentirse atraído por su independencia en lugar de amenazado por eso. Mientras hacían estas cosas, el amor crecía. Y ellos creció también como individuos.

Pero todo había comenzado con Stephanie haciendo algo serio trabajo de límites: definirse a sí misma, apropiarse y responsabilidad por lo que era suyo, dándose cuenta de su libertad, haciendo algunas opciones, haciendo el arduo trabajo de cambio en el relación y no alejarse de ella, y aprender a amar en cambio de cumplir.

La relación de Stephanie con Steve creció cada vez más

---

## **Página 53**

íntimo. Aprendieron a ser personas separadas que estaban libres para amarnos unos a otros. El ingrediente que faltaba todo el tiempo ha sido un profundo sentido de intimidad, algo a lo que la Biblia se refiere como "Conocer" a alguien. Pero sin límites claros, podrían no conocerse, y sin conocerse, ellos no podíamos amarnos de verdad. A medida que cada uno se volvió más definido, se convirtieron en dos personas que podría amar y ser amado. Empezaron a conocer y disfrutar unos y otros. Empezaron a crecer. Esto es lo que nos gustaría para usted y su cónyuge. En este libro te ayudaremos a definirte mejor, ser más libre y responsable, y más en posición de amar y ser amado. Esta es el gran llamado que Dios creó para el matrimonio.

---

## **Capítulo 2**

### **Aplicación de las diez leyes de**

### **Límites del matrimonio**

Cuando hablamos en seminarios sobre cuestiones de límites, la mayoría las preguntas más frecuentes son algo como esto: "¿Cómo puedo manejar la falta de intimidad de mi esposo?" o "¿Qué debería decirle a mi esposa cuando gasta de más? Muchas parejas luchar con estos importantes problemas. Sin embargo, nos resulta difícil responder a estas preguntas. porque desconocemos la situación particular de cada pareja. UNA marido que no tiene intimidad puede ser distante porque ha problemas de confianza. O puede estar absorto en sí mismo. O puede ser normal y su esposa puede tener expectativas poco realistas. Una esposa que los gastos excesivos pueden tener problemas para estructurarse. O ella puede estar en negación del problema financiero. O ella puede tener un marido controlador. Problemas de límites en el matrimonio siempre requieren una comprensión de la situación. Para que digamos: "Bueno, díglele a su esposo o esposa esto y esto ", sin comprender el El matrimonio puede sonar útil, pero también podría resultar

---

## **Página 55**

consejos inútiles. Aunque ofrecemos sugerencias prácticas a lo largo del libro, a largo plazo, los principios de aprendizaje ayudan más que aprender



Técnicas Por lo tanto, hemos incluido esta sección sobre la leyes de los límites, no como estrategias prácticas, sino como principios para estructurar su matrimonio. Estas leyes, que nosotros también han explicado en otros contextos en *Límites y Límites con los niños*, lo lleva más allá de la resolución de problemas nivel de límites. Te ayudarán a comprender cómo Los límites funcionan y pueden ayudarlo a resolver problemas. antes de que comiencen. Estas leyes de límites no se refieren al matrimonio como debería ser. Se tratan del matrimonio *tal como es en realidad*. Al igual que con las leyes de ciencia, como la ley de la gravedad y la ley de electromagnetismo, las leyes de los límites están siempre en vigor, seamos conscientes de ellos o no. Podemos saltar tan alto como queremos despegar del suelo. Podemos decir: "Niego la existencia de ¡gravedad! ¡Me niego a creer en eso! " Pero todavía no llegaremos muy lejos fuera del planeta. Las leyes son más poderosas que nosotros. Las leyes de los límites sientan las bases de cómo la responsabilidad obra en la vida. Usted puede leer y pensar, *tanto ¡por eso hemos luchado en nuestro matrimonio!* O puedes pensar *Por eso esta parte de nuestra relación funciona bien*. Ya sea De esta manera, se beneficiará familiarizándose con estas diez leyes.

**Ley # 1: La ley de sembrar y cosechar**

---

## Page 56

Amy y Randall habían estado casados durante ocho años, y se amaban Sin embargo, cuando estaba enojado o molesto, Randall se puso de mal humor y se apartaría de Amy y niños, a excepción de estallidos ocasionales de ira. Cuando su el negocio de fabricación estaba pasando apuros, él se sentaba en silencio durante la cena. Una vez, durante este período, los niños fueron discutiendo en la mesa de la cena. De la nada, Randall dijo: Amy, ¿no puedes mantener a raya a estos niños? Ni siquiera puedo tener ¡un momento de paz en mi propia casa! " Y con eso, irrumpió de la cocina a la oficina de su casa, encendió la computadora, y permaneció allí hasta que los niños se fueron a la cama. Amy estaba herida y confundida. Pero ella tenía un patrón de "Manejar" los estados de ánimo de Randall. Ella intentaría animarlo ser positivo, alentador y obediente. *Tiene un trabajo duro* Amy pensaría. *La crianza es lo que necesita*. Y para el En las próximas horas, y a veces en los días, centraría el la existencia de la familia en torno al estado de ánimo de papá. Todos caminarían en cáscaras de huevo a su alrededor. Nadie iba a quejarse o estar negativo sobre cualquier tema, por miedo a volverlo a desencadenar. Y Amy intentaba constantemente atraerlo, afirmarlo y Hazle feliz. Toda su energía emocional se dedicó a ayudar Randall se siente mejor. Amy estaba haciendo todo lo posible para resolver el problema de su los estados de ánimo del marido. Pero estaban empeorando. Su los estados de ánimo se volvieron más negros y más severos, y duraron por períodos de tiempo más largos. Lo que era peor, Randall parecía estar

inconsciente de sus estados de ánimo. "Estás exagerando", decía Dile a ella. Y a veces incluso la culpaba por su estados de ánimo. "Si fueras más solidario, esto no sucedería", él diría. Amy se sintió terrible. ¿Qué estaba saliendo mal?

### ***Jugar y no pagar***

La lucha de Amy y Randall ilustra la importancia de la primera ley de los límites: la ley de la siembra y la cosecha. Simplemente dicho, este principio significa que *nuestras acciones tienen consecuencias*. Cuando hacemos cosas cariñosas y responsables, la gente se acerca nos. Cuando somos desamorosos o irresponsables, la gente se retira de nosotros cerrándonos emocionalmente, o evitándonos, o eventualmente dejando la relación.

En su matrimonio, Randall estaba sembrando ira, egoísmo y retirada del amor. Esto hirió los sentimientos de Amy e interrumpió la familia. Sin embargo, Randall no estaba pagando ninguna consecuencia por lo que estaba sembrando. Podría tener su rabieta, superarlo, y seguir con sus asuntos como si nada hubiera pasado. Amy, sin embargo, tuvo un problema. Ella estaba soportando toda la carga de su mal humor. Dejó lo que estaba haciendo para asumir el proyecto de convertir a su malhumorado marido en un hombre feliz. Randall estaba "jugando" y Amy estaba "pagando". Y porqué de esto, no estaba cambiando sus caminos. Randall no tenía incentivo para cambiar, ya que Amy, no él, estaba lidiando con su problema.

¿Qué consecuencia debería haber estado experimentando Randall?

---

### **Página 58**

Amy podría haberle dicho: "Cariño, sé que estás bajo estrés, y quiero apoyar todo lo que pueda. Pero tu la retirada y la rabia me lastimaron a mí ya los niños. Son inaceptable. Quiero que nos hables con más respeto cuando estás de mal humor. La próxima vez que nos grites así necesitaremos un poco de distancia emocional de ti por un tiempo. Nosotros puede salir de casa e ir al cine o ver a algunos amigos ".

Entonces Randall tendría que lidiar con el resultado de sus acciones: soledad y aislamiento. Cuando siembras maltrato de gente, deberías cosechar que la gente no quiere estar cerca tú. Es de esperar que el dolor de esta soledad ayudar a Randall a tomar medidas para lidiar con sus sentimientos.

### ***Las consecuencias hacen crecer a los cónyuges***

Dios diseñó el matrimonio para ser un lugar no solo de amor, sino de crecimiento. Un camino hacia el crecimiento es aprender que las acciones tienen Consecuencias. Dado que el matrimonio es un matrimonio tan estrecho y duradero relación, los cónyuges se afectan profundamente entre sí con sus comportamiento. El viejo dicho "Siempre lastimas a la persona que amas" es cierto. Y es por eso que comprender y aplicar la Ley de Sembrar y cosechar son muy importantes, no solo para el cónyuge que asume los problemas de su pareja, sino también de la

cónyuge que está eludiendo la responsabilidad. Es un acto de amor permitir que nuestro cónyuge coseche los efectos de su egoísmo o irresponsabilidad, a menos que, por supuesto, estemos actuando por venganza o el deseo de ver sufrir a nuestro cónyuge.

Los límites son la clave para obedecer esta Ley de Siembra y

---

## **Página 59**

Siega. Cuando establecemos y mantenemos límites con nuestro cónyuge, estamos diciéndole: "Puede que te ame, pero no estoy pagando por tu problemas." Negarse a rescatar a su cónyuge, por ejemplo, negarse a animarlo cuando hace pucheros, sacrificarse para pagar de la cuenta de su tarjeta de crédito, llamándolo enfermo cuando ha estado salir de fiesta la noche anterior: ayuda a mantener el problema con él.

### ***Cosecha relacional y funcional***

Esta primera ley se desarrolla en las dos áreas principales del matrimonio: relación y función. La parte *relacional* del matrimonio implica el vínculo emocional que tienen dos personas entre sí, tal como lo profundamente conectados que están y cómo se sienten acerca de unos a otros, tanto positiva como negativamente. La parte *funcional* del matrimonio tiene que ver con los aspectos de "hacer" de la relación, como pagar facturas, administrar el tiempo, cocinar comidas, mantenimiento de la casa y crianza de los hijos. En el aspecto relacional del matrimonio, la siembra y la cosecha que ver con cómo los cónyuges afectan e impactan el corazón del otro. Amy y Randall tenían un problema en la siembra relacional y siega. Estaba siendo hiriente y difícil, pero Amy tomó la consecuencias de su comportamiento para él. Otro ejemplo de la siembra y la cosecha relacionales es la esposa exigente que insiste en que cada segundo de la atención y el tiempo de su marido gastar en ella o con ella. Ella siembra egocentrismo y esclavitud, y cosecha resentimiento, culpa y pérdida de libertad.

---

## **Página 60**

En el aspecto funcional, la siembra y la cosecha es más fácil identificables, porque las tareas son más concretas. Por ejemplo, un el esposo puede sembrar gastos excesivos, mientras que su esposa cosecha el resultado por tener que conseguir un trabajo, o por escatimar en comida y otros necesidades para cubrir el presupuesto familiar. O una esposa puede sembrar limpieza descuidada, mientras que su marido siente incomodidad en su propia casa y la vergüenza cuando llega la compañía.

En cualquier aspecto, el problema es el mismo: *el que tiene el problema no se enfrenta a los efectos del problema*. Y cosas no cambie en un matrimonio hasta que el cónyuge que está tomando responsabilidad por un problema que no es de ella decide decir o Haz algo al respecto. Esto puede ir desde mencionar cómo El comportamiento de su cónyuge hiere sus sentimientos, hasta el final un límite en el comportamiento. Esto ayuda a colocar tanto la siembra como la cosecha con la misma persona y comienza a resolver el violación de límites.

## Ley # 2: La ley de la responsabilidad

Es necesaria una visión adecuada de la responsabilidad para establecer límites en matrimonio. Por un lado, cuando te casas, asumes el la carga de amar profundamente a su cónyuge y cuidarlo como para ningún otro. Le importa cómo afecta a su cónyuge; usted se preocupa por el bienestar y los sentimientos de su cónyuge. Si uno el cónyuge no siente ningún sentido de responsabilidad hacia el otro, esto El cónyuge está, en efecto, tratando de vivir la vida matrimonial como una persona soltera.

Por otro lado, no puede cruzar la línea de responsabilidad.

Debe evitar tomar posesión de la vida de su cónyuge.

---

### Página 61

La Ley de Responsabilidad es esta: somos responsables *ante* cada otros, pero no el uno *para el* otro. La Biblia lo enseña de esta manera:

“Lleven las cargas de los demás, y de esta manera cumplirán el ley de Cristo ”y“ cada uno debe llevar su propia carga ”

(Gálatas 6: 2, 5). La *palabra carga* (versículo 2) indica un respaldo romper una roca, como un problema financiero, de salud o emocional crisis. Los cónyuges se apoyan activamente cuando uno está llevando una carga abrumadora. El término *carga* (versículo 5), sin embargo, indica las responsabilidades diarias de la vida. Esta incluye los sentimientos, las actitudes, los valores y el manejo de la vida Dificultades diarias. Los cónyuges pueden ayudarse mutuamente con cargas, pero en última instancia, cada persona debe cuidar de su propia responsabilidades diarias.

En el matrimonio ocurren dos extremos cuando la Ley de La responsabilidad no se obedece. Por un lado, un marido descuide su responsabilidad de amar a su esposa. El puede convertirse egoísta, desconsiderado o hiriente. No considerar cmo su las acciones afectan e influyen en su pareja. El no esta siguiendo La ley de Jesús de cómo tratarse unos a otros: “Así que en todo, haz otros lo que quieres que te hagan ”(Mateo 7:12).

Esto es ser irresponsable con un cónyuge.

Por otro lado, un marido puede asumir la responsabilidad de su esposa debe estar teniendo. Por ejemplo, su esposa puede ser infeliz, y él puede sentirse responsable de su felicidad. Tal vez el siente que no gana suficiente dinero, muestra suficiente interés en sus actividades, o ayudando lo suficiente en la casa. Entonces el

---

### Page 62

intenta y trata de hacer feliz a una persona infeliz. Esto es un proyecto imposible. Mientras que un esposo debe ser comprensivo hacia su infeliz esposa y asumir la responsabilidad de su propia comportamiento hiriente, él no debería responsabilizarse por ella sentimientos. Son suyos, y ella misma debe manejarlos.

Finalmente, la Ley de Responsabilidad también significa que los cónyuges negarse a rescatar o permitir el comportamiento pecaminoso o inmaduro de sus socios Las parejas tienen el deber de poner límites a cada actos o actitudes destructivas del cónyuge. Por ejemplo, si un

el marido tiene un problema con el juego, su esposa necesita límites apropiados, como cancelar sus tarjetas de crédito, separando sus cuentas conjuntas, o insistiendo en que obtenga ayuda profesional, para obligarlo a asumir la responsabilidad de su problema.

### **Ley # 3: La ley del poder**

Si alguna ley suscita más preguntas que cualquier otra, la Ley de El poder es probablemente el indicado. Las parejas luchan con comprender lo que tienen el poder de cambiar en su matrimonios La mayoría de las veces, se preocupan por cambiando no su propio comportamiento, sino el de su cónyuge. Humano la naturaleza se presta a tratar de cambiar y arreglar a otros para que podamos puede ser más cómodo.

En nuestros seminarios de *Límites* , uno de los más comunes las preguntas comienzan de esta manera: "¿Cómo puedo hacer que mi cónyuge ...?" Cuando escuchamos eso, sabemos que tenemos un problema de energía.

---

### **Page 63**

Los cónyuges a menudo intentan usar los límites para afirmar el poder sobre un mate, y no funciona. Los compañeros tienen sus propias elecciones. Pensar cómo te sientes cuando alguien intenta hacerte cambiar:

¿Resentido? ¿Rebelde? ¿Resistente? Estas no son las actitudes de una persona que está ansiosa por cambiar.

La Ley del Poder aclara lo que hacemos y no tenemos poder encima. Primero, hablemos de aquello sobre lo que no tenemos poder. Nosotros no tienen poder sobre las actitudes y acciones de otras personas.

No podemos hacer crecer a nuestro cónyuge. No podemos detener a nuestro esposo por exhibir un hábito problemático o un defecto de carácter. No podemos obligar a nuestro cónyuge a llegar a casa a tiempo para cenar, a abstenerse de gritarnos o de iniciar conversaciones con nosotros. La fruta del Espíritu es dominio propio, no control de otros (Gálatas 5:23).

Dios mismo no ejerce tal poder sobre nosotros, incluso aunque podía (2 Pedro 3: 9).

No tenemos el poder de convertir a nuestro cónyuge en la persona nos gustaría que lo fuera, pero no tenemos el poder para ser la persona que nos gustaría ser. En y de nosotros mismos, somos impotentes para cambiar cosas como nuestro mal genio o nuestro problema alimenticio. Hasta cierto punto, todos hacemos lo que odiamos hacer (Romanos 7:15). Es útil estar consciente de esto impotencia en nuestro matrimonio, para que podamos ser más comprensión de la lucha de nuestro cónyuge. Además, estar consciente de nuestra impotencia sobre nosotros mismos puede ayudarnos a darnos cuenta de cuánto tiempo

puede ser necesario aprender a establecer límites apropiados en nuestro matrimonio. Así, si durante años ha sido cónyuge codependiente (uno

---

### **Página 64**

que asume la responsabilidad de las acciones de otro), no Espere poder tener límites maduros de la noche a la mañana. Si usted no tiene poder para cambiar su cónyuge, lo *haga* usted

tener poder sobre? Tiene el poder de confesar, someterse y arrepíentete de tus propios caminos hirientes en tu matrimonio. Usted puede identificar estas formas dolorosas, pedirle a Dios su ayuda para vencer ellos, y estar dispuesto a cambiar. Lo que sea que haga tu cónyuge que te molesta, seguro que haces cosas que le molestan además. Si desea que su cónyuge escuche sus límites, pregunte él donde pueda estar violando el suyo. Cuando estas herido o molesto, puede intentar controlar todo, o puede retirarse en silencio. Nada es más propicio para el crecimiento de un cónyuge que un compañero que sinceramente quiere cambiar. Tienes el poder de crecer a través de las formas inútiles en que están lidiando con sus problemas matrimoniales. Pocos matrimonios Los problemas son el resultado del ciento por ciento de un cónyuge y cero por ciento el otro. Cada uno contribuye al problema. Tú puede ser el disciplinar en la familia y sentir que su esposa es demasiado laxo. Puede que te moleste que te consideren el malo con los niños. Sin embargo, su contribución al problema puede ser que interviene cuando ella debería. O puedes regañarla. O tu puede que no le haga saber que se siente impotente. Tienes el poder para comenzar a identificar formas en las que está activa o pasivamente contribuyendo al problema, y tienes el poder de cambiar tiempo extraordinario. Jesús llamó a este proceso sacar la tabla de nuestro ojo primero (Mateo 7: 1-5).

---

## **Página 65**

No tenemos el poder de cambiar a otra persona, pero puede influir en ellos. Influencia significa tener influencia sobre alguien.

Lo que haga puede afectar a su cónyuge. Por ejemplo, no tener el poder de hacer que su cónyuge comprenda sus sentimientos cuando ha tenido un mal día y está estresado. Pero tu puede hacerle saber que le gustaría que se identificara con su emociones. Puede modelar el comportamiento respondiendo con empatía hacia ella. Puede asistir a un grupo de apoyo para parejas que trabajan en estos temas. Puedes ponerle límites desatento inatención. La influencia tiene su propio poder.

### **Ley # 4: La ley del respeto**

Algunas personas piensan que la Ley del Respeto es el "chico malo" del diez, porque no nos enseña a establecer límites, pero, más bien, sometiéndose a los límites de los demás. La ley de Respeto establece que si deseamos que otros respeten nuestra fronteras, tenemos que respetar las de ellos. No existe tal cosa como almuerzo gratis. No podemos esperar que otros valoren nuestros límites si no apreciamos los de ellos.

Todos nos emocionamos por finalmente poder decir que no, establecer límites y tener la libertad de elegir, pero no nos sentimos tan emocionados sobre escuchar no. Si así es como te sientes, estás bien empresa. ¡Los niños también se sienten así! Exigen libertad pero no quiero que otros sean libres para decepcionarlos. Maduro los adultos desean la libertad de los demás tanto como la propia.

---

## Página 66

La Ley del Respeto fomenta el amor. Amar a tu pareja significa deseando y protegiendo su libertad de elección. Significa morir a tu deseo de que ella vea las cosas a tu manera y aprecie que tiene su propia mente, valores y sentimientos. Pensar en cómo te sentiste la última vez que le dijiste que no a un amigo, que luego dijo algo como: "Oh, y pensé que te importaba". Puedes sentirte culpable y cedido. O puede que se haya apegado a su límite, pero se sintió resentido. De cualquier manera, tu cercanía a esto amigo estaba dañado. Así es como se siente tu pareja cuando tú no puedes oírlo, no.

El matrimonio dificulta la ley del respeto. Cuando dos personas se casa, dos vidas se desdibujan para hacer una nueva, dos se convierten en uno. La confusión de expectativas y sentimientos puede convertirse en un problema. Muchas veces un cónyuge automáticamente espera que el amor en el matrimonio signifique que su cónyuge siempre ve las cosas a su manera. Ella puede sentirse no amada cuando su esposo el compañero que por lo demás ama dice: "No, prefiero no dar un paseo. Estoy soñoliento." A veces, esto sucede durante la "luna de miel" período, cuando ambas partes tienden a coincidir todo. Pero cuando la realidad de dos voluntades diferentes, necesidades, y entran las perspectivas, la luna de miel ha terminado. Esto es cuando debe aplicarse la Ley del Respeto.

Me estaba cortando el pelo el otro día y mi peluquero me preguntó qué había estado haciendo últimamente. Le hablé de la libro que estaba escribiendo. Ella estaba muy interesada en nuestros límites libro, y cuando se enteró de *límites con los niños*, se

---

## Página 67

se volvió loco y dijo: "Tengo que tener ese libro para ayudarme con mis hijos hoy! "

Pero cuando le hablé de este libro: *Límites en el Matrimonio* —sonrió ansiosamente y dijo: "Hmmm, yo soy la que se sale con la suya en todo mi matrimonio. No quiero mi marido para apoderarse de ese! " Ella estaba tímidamente admitir lo que todos sentimos en algún nivel: quiero mi libertad, y No me gusta la libertad de otros para reducir la mía.

Una pareja con la que mi esposa y yo somos cercanos, Nick y Colleen, mencionó el mismo problema en la cena una noche. Mella dijo: "A veces, Colleen se aleja de mí sin ningún motivo en todas."

"Hay una razón", respondió Colleen. "Cuando trato de decir que no a tú y tú tratáis de controlarme, yo me retiro ".

Nick dijo: "No intento controlarte cuando dices que no". Colleen lo soltó y dijo: "Creo que tenemos una diferencia de opinión."

La conversación derivó hacia otros temas. Más tarde ese Por la noche, Nick me invitó a un juego de pelota un par de semanas después luego. Revisé mi horario y dije: "Lo siento, no puedo".

Nick levantó los brazos con fingida exasperación y dijo: "Oh, ¡Vamos, puedes irte! Solo reorganiza un poco las cosas. Eso es lo que

---

## **Página 68**

los amigos lo hacen ".

Colleen había estado mirando y gritó: "¡Ahí está!

¡Ahí está! ¡Así es como controla mi no! "

Nick pareció sorprendido y dijo: "¿Qué hago?"

"Ella tiene razón, Nick", dije. "Sentí la presión de no estar capaz de decir que no ".

La luz se encendió para Nick cuando vio cómo su deseo por el bien las cosas a veces cruzan la línea del respeto.

Aplica la Ley del Respeto en tu matrimonio. No asaltes la sala de estar con una lista de "cómo van a cambiar las cosas alrededor de esta casa ". Dile a tu cónyuge que quieres tu límites respetados, y pregúntele si siente que está siendo respetado también. Hágale saber que lo valora y desea Sea libre de decir que no, incluso si no le gusta la respuesta. Preguntarle algunas de las siguientes preguntas:

¿Cómo podría estar cruzando tus límites?

¿Sientes que respeto tu derecho a decirme que no?

¿Te doy mensajes de culpa, retiro o ataque tú cuando pones un límite?

¿Me avisarás la próxima vez que no respeto?

¿tu libertad?

Estas preguntas humillantes e incómodas muestran que estás

---

## **Página 69**

preocupado por su cónyuge más que por el suyo conveniencia. Surgen del autosacrificio y muestran tu generosidad de espíritu y amor. Y pueden atar tu matrimonio juntos.

Si su cónyuge es digno de confianza, es más fácil preguntarles preguntas. Si su cónyuge no es digno de confianza, es posible que sienta que se pone en manos de alguien que podría utilizar tu respeto por él contra ti. Sin embargo, incluso las personas que no son de confianza deben tener sus necesidades legítimas y límites respetados. Sin embargo, esto no significa permitir usted mismo para sufrir daños si el cónyuge no está seguro. Respeta su límites y aún poner límites a su falta de confianza. Un ejemplo de este equilibrio es cómo una esposa podría acercarse a ella marido rabioso. Ella no debería dictarle que no puede estar enojado; ella debe respetar su libertad para protestar lo que él No le gusta. Sin embargo, al mismo tiempo, ella podría decirle: "Tu forma furiosa de estar enojado no es aceptable para mí. Si no encuentras otras formas de enojarte conmigo, tendré distanciarse de ti ".

Respetar y valorar los límites de su pareja es la clave para estar cerca y cariñoso. Tu cónyuge experimenta el don de libertad de ti y ve el amor que estás extendiendo en



dando esta libertad. Cuando respetas la de tu cónyuge límites, está allanando el camino para que el suyo sea respetado.

#### **Ley # 5: La ley de la motivación**

---

### **Página 70**

A Larry le encantaban los deportes, todo tipo. Su esposa, Jen, amaba a Larry pero odiaba los deportes. Uno de sus grandes conflictos fue cuando presionaba para que vaya con él a un partido de hockey profesional. "Ven ¡Será divertido!" Larry suplicaría. "Y estaremos juntos".

Aunque a ella no le gustaba el hockey en absoluto, Jen pensaba ella misma, *Dios quiere que yo sea amoroso. Y no quiero a Larry enojado conmigo*. Luego, a regañadientes, lo acompañaría a la juego. Pero sin ser consciente de ello, Jen se aseguraría de que Larry sintió su disgusto. Ella haría lo siguiente:

Perderse en casa para que se fueran tarde

No muestras interés en el juego

Estar de mal humor todo el tiempo

Retirarse de Larry emocionalmente

Recuérdale durante días lo miserable que fue un momento ella ha tenido

Finalmente, Larry se cansó de llevar a su poco entusiasta esposa a los juegos de hockey. "Prefiero que no vayas a que vayas y no estar realmente ahí", dijo. Jen se sintió herida porque Larry no apreciaba su sacrificio por él. Ella no entendió eso sus motivos para decir que sí al deseo de Larry no eran saludables y que, debido a esto, ninguno de los cónyuges estaba obteniendo lo que o ella necesitaba.

La Ley de la Motivación establece que debemos tener la libertad de decir que no antes de que podamos decir de todo corazón que sí. Nadie puede realmente amar a otro si siente que no tiene la opción de no hacerlo. Dando

---

### **Página 71**

su tiempo, amor o vulnerabilidad a su cónyuge requiere que haces tu propia elección en función de tus valores, no de miedo.

*Tener* que hacer algo es señal de que alguien tiene miedo. los Seguir los miedos evita que un cónyuge establezca límites en matrimonio:

Miedo a perder el amor

Miedo a la ira de un cónyuge

Miedo a estar solo

Miedo a ser mala persona

Miedo a los propios sentimientos de culpa

Miedo a no corresponder el amor que alguien tiene dado (hiriendo así sus sentimientos)

Miedo a perder la aprobación de los demás.

Miedo a lastimar al cónyuge debido a

Sobre identificarse con su dolor

El miedo siempre va en contra del amor. El "tener que" destruye el "elegir." Por el contrario, el amor expulsa el miedo (1 Juan 4:18).

Cuando elegimos libremente amar, ya no estamos motivados por los miedos anteriores. Nos impulsa el afecto. Si luchas con cualquiera de estos miedos, trabaja en madurar a través de ellos, así que no te controlan y te roban tus límites. Por ejemplo, si temes perder el amor, busca personas seguras que Quédese con usted y tome riesgos con ellos, como ser honesto. A medida que se mantengan en relación con usted, comenzará a tener menos miedo a perder el amor.

---

## **Página 72**

En el caso de Jen, tenía miedo de dos cosas: no ser percibida como una persona cariñosa y perdiendo el amor de Larry. Su miedo negó su libertad para tomar una decisión. Ella sintió que "tenía que" irse al juego de hockey, casi como si Larry tuviera una pistola en la cabeza. Y el resultado fue que se sintió resentida, enojada y aislada de su marido. Jen culpó a Larry; él era el chico malo que le había quitado sus opciones.

Aprender a prestar atención a sus motivos no significa decir que sí solo cuando te apetezca o quieras hacer algo. Eso es egoísmo. Muchas veces nos sentimos incómodos y elecciones dolorosas que sacrificar por nuestros compañeros. Sin embargo, estos Las elecciones se basan en motivos de amor y responsabilidad, no miedo a perder. Por ejemplo, conozco una pareja en la que el marido tuvo un romance. La experiencia fue devastadora para su esposa. Ella tenía todo el derecho a dejar el matrimonio, y nadie habría la culpó. Sin embargo, ella permaneció en él y sufrió mucho mientras trabajó a través de la traición con él. No fue ni cómoda ni lo que le apetecía hacer a veces.

Al mismo tiempo, sin embargo, ella no se quedaba en el matrimonio. por miedo al aislamiento, la seguridad financiera o cualquier otra cosa. Ella sabía que era libre de irse. Sin embargo, amaba a su marido y Dios, y ella quería hacer lo correcto.

En la medida en que seas libre de decir que no, eres libre de decir sí a algo que su cónyuge quiere. Por eso a veces en matrimonio es una buena práctica de crecimiento decir: "No puedo

---

## **Página 73**

Di de todo corazón que sí a esto, así que tendré que decir que no. hora." Esto le da tiempo y espacio para averiguar qué es lo mejor La opción realmente lo es. También salva a su cónyuge de un resentimiento, compañero retirado. Ningún cónyuge en su sano juicio realmente quiere un compañero que cumple con sus deseos por miedo. Él no experimenta amor, apertura o libertad de ella. Ella puede ser allí en cuerpo, pero no en alma. La Ley de la Motivación ayuda Mantén el miedo fuera de escena.

### **Ley # 6: La Ley de Evaluación**

Trent estaba al borde de su ingenio. Su esposa, Megan, había vuelto a ejecutar la tarjeta de crédito por encima del límite. Siempre que ella tuviera un problema o se sentía deprimida, las compras parecían levantarle el ánimo. Incluso aunque estaban luchando financieramente, Megan no la vio

el gasto como un problema. "Lo pagaremos algún día", dijo racionalizado. "Es solo un préstamo". Trent, sin embargo, temía su terrible estado financiero. Sin embargo, siempre trata de trabajar mas duro para proporcionar más dinero, esperando que esto solucione el problema. Cuando le pregunté a Trent si había considerado cancelar el crédito tarjeta, reaccionó rápidamente. "No podría hacer eso", dijo. "Tú No sé lo dura que es su vida. Todo el mundo necesita una salida. Y deberías ver su cara cuando regrese a casa, está ¡simplemente radiante! "

"¿Qué sentiría si cancelaran la tarjeta?" Yo pregunté.

Las lágrimas brotaron de los ojos de Trent. "Ella estaría realmente herida"

---

## **Página 74**

él dijo. "Ella nunca tuvo nada cuando era niña, creció sucio pobre. Quitarle lo poco que tiene ahora la devastaría. yo simplemente no puedo hacerle eso a alguien que amo ". Trent luchó en su evaluación del dolor de Megan. Él sabía lo empobrecida que había sido su vida, y lo sentía profundamente por ella. Quería brindarle algo de alivio. Sin embargo, aunque su La permisividad la ayudó a sentirse mejor, estaba arruinando sus estado financiero.

Trent confundió dos ideas muy diferentes: *dolor* y *lesión*.

Megan no sintió dolor cuando hizo compras extravagantes. Sin embargo, el matrimonio estaba siendo herido por su impulsividad y la actitud de Trent. pasividad. Ella no se sentía herida, pero sí una gran cantidad de daño. Siendo hecho.

Cuando Trent puso límites a la tarjeta de crédito, lo contrario fue cierto. Megan sintió mucho dolor, pero no estaba sufriendo mucho daño. hecho. Trent redujo el límite de gasto y le pidió a Megan que aceptar no usar la tarjeta durante un mes cada vez que ella el límite. Megan estaba enojada y resentida con Trent, pero ella no se derrumbó como había temido. De hecho, empezó a crecer. Los gastos de Megan la habían mantenido anestesiada de los negativos. aspectos de su vida, como la pérdida, el fracaso y el estrés. Sin ella colchón de tarjetas de crédito, Megan tuvo que lidiar con estos problemas, y ella comenzó a madurar. Ella estaba sufriendo, pero no estaba siendo lesionado. De hecho, se estaba curando.

*El hecho de que alguien tenga dolor no significa necesariamente*

---

## **Página 75**

*algo malo esta pasando.* Algo bueno podría estar pasando en adelante, como un cónyuge que está aprendiendo a crecer. Y esta es la esencia de la Ley de Evaluación: Necesitamos evaluar la dolor que nuestros límites causan a los demás. ¿Causan dolor que conduce a lesiones? ¿O causan dolor que conduce al crecimiento?

Es poco amoroso establecer límites con un cónyuge para hacerle daño. Esto es venganza, que está en manos de Dios, no en las nuestras (Romanos 12:19). Pero puede ser tan poco amoroso evitar establecer un límite con tu cónyuge porque no quieres que se sienta incómodo.

A veces, la incomodidad es una oportunidad para crecer. Puedes

necesita confrontar a su cónyuge, darle una advertencia o establecer una consecuencia. No descuides poner límites en tu matrimonio por miedo a causar dolor. El dolor puede ser el mejor amigo tu relación ha tenido alguna vez.

#### **Ley # 7: La ley de la proactividad**

Eric y Judy llevaban casados once años y se sentían su matrimonio era sólido. Sin embargo, Eric, por un lado, estaba sarcástico con Judy cuando no estaban de acuerdo. Él atacaría en formas semi-humorísticas de ganar su punto o de mostrar su enojo con su. Judy, por otro lado, estaba callada y complaciente. Cuando Eric era sarcástico e hiriente, se lo tomaría en silencio, intentando no hundirse al nivel de su marido. Pero el los sentimientos no desaparecieron y se acumularon durante años. Una noche discutieron y Eric pinchó a Judy como de costumbre. Fuera de lo azul, estalló de ira. "¡Detente, detente, detente! estoy

---

#### **Página 76**

harto y cansado de tu odio inmaduro, y no voy para aguantar más! " Ella gritó por un rato y luego detenido. Ambos estaban en shock, ya que ni Eric ni Judy habían visto esta parte de ella antes. Judy se sintió horrible, como si era una mala persona.

Judy se había mantenido alejada de algunas verdades que necesitaba express — protesta contra el daño de Eric. Estas verdades finalmente burbujeó en una intensa reacción. Los límites de Judy eran límites reactivos. Judy había sido menos obediente, durante mucho tiempo antes se habría sentado con su marido y le habría dicho:

"Cariño, tienes un lado malo, y eso me aleja yo mismo de ti.

Te amo, pero no me someteré a este tratamiento. quiero que trabajes en este tema conmigo para que no suceda de nuevo." Este enfoque es *proactivo* en lugar de *reactivo*.

La ley de la proactividad está tomando medidas para resolver problemas basado en sus valores, deseos y necesidades. Personas proactivas resolver problemas sin tener que explotar. Ellos "son" sus límites, por lo que no tienen que "hacer" un límite con tanta frecuencia como la gente reactiva lo hace.

La ley de la proactividad tiene tres facetas: (1) *Reactiva los límites son una parte necesaria del crecimiento y el matrimonio.*

Muchas personas que han sido víctimas o que no tienen poder necesitan libertad que proviene de protestar enérgicamente contra algún mal o cosa mala. Al mismo tiempo, (2) *los límites reactivos no son*

---

#### **Page 77**

*suficiente para el crecimiento.* Los partidos de gritos impulsivos no son para adultos comportamientos El amor se puede perder y se puede hacer mucho daño cuando un cónyuge no supera su papel de "víctima" de protesta constante. Por eso (3) *límites proactivos mantener el amor, la libertad y la realidad en las relaciones.* Proactivo la gente mantiene su libertad, no está de acuerdo y se enfrenta

problemas todo el tiempo en el matrimonio. Pero son capaces de aferrarse a el amor que tienen por su cónyuge, y que no los atrapen en una tormenta emocional. Han trabajado a través de su etapa reactiva.

Esta ley se aplica a diferentes personas en diferentes puntos de su crecimiento. Es posible que aún no haya experimentado su primera rabieta. Tú puede tener una temporada de límites reactivos por delante. Encontrar ¡Algunas personas atentas y seguras para ayudarlo a navegar a través de él! Tu Es posible que el cónyuge no sea la persona adecuada para esto. O puede estar atrapado en protesta, quejándose constantemente y desafiar las cosas que no te gustan. Estás definido por lo que Odio más de lo que amas. Es posible que deba aceptar algunos tristes realidades, llorar y estar en contacto con cosas importantes para usted, para que pueda integrar valores positivos junto con su protestas. Trabaje para establecer límites proactivos en su matrimonio, límites deliberados construidos sobre el amor y basados en tus valores.

#### **Ley # 8: La ley de la envidia**

El obstáculo más poderoso para establecer límites en el matrimonio

---

#### **Página 78**

es la envidia. La Ley de la Envidia establece que nunca obtendremos lo que queremos si nos enfocamos fuera de nuestros límites en lo que otros tener. La envidia es devaluar lo que tenemos, pensando que no suficiente. Luego nos enfocamos en lo que otros tienen, todo el tiempo resentirlos por tener cosas buenas que no poseemos.

Adán y Eva sintieron envidia cuando comieron del único árbol del jardín prohibido para ellos. Tenían todo lo demás menos esto una fruta, y no estaban satisfechos hasta que la tenían.

La envidia es miserable porque no estamos satisfechos con nuestro estado, pero impotente para cambiarlo. Por eso es tan poderoso obstáculo: la persona envidiosa no pone límites porque es no mirarse a sí mismo el tiempo suficiente para averiguar qué opciones él tiene. En cambio, su ojo envidioso lo mantiene enfocado en la felicidad de los demás.

No confundas la envidia con el deseo. El deseo implica querer algo, y nos motiva a tomar medidas para poseerlo. Dios quiere darnos nuestros deseos (Salmo 37: 4). El deseo no se enfoca en nuestro vacío, ni en lo afortunados que parecen ser los demás. Deseo preserva la bondad y el valor de lo que tenemos y de aquellos con los que estamos en relación.

En el matrimonio, la envidia puede estar en el corazón de muchos límites problemas. Por ejemplo, Bev, un amigo mío, estaba hablando de su esposo, Jim. "Siempre ha sido tan decisivo y ha tomado-carga, mientras que no tengo mucho poder. Y eso lo hace más difícil para mí decirle que no ".

---

#### **Página 79**

"¿Porqué es eso?" Yo pregunté.

"Porque me abrumará y me controlará como lo hace personas en el trabajo. No aprecio que me traten así.

Es más, yo tampoco quiero ser como él, así que no puedo convertirse en la persona decisiva que es ".

Bev estaba garantizando que nunca podría establecer

límites con Jim. Se veía a sí misma impotente y a Jim como controlador. Establecer límites con él significaría que ella

podría tener que reconocer algo de la agresividad que le molestaba en

él. Era menos amenazante llorar mal por Jim y evitar

desarrollando sus propios límites. No puedes establecer límites en el matrimonio hasta

te ves a ti mismo como parte del problema y como un

gran parte de la solución. Trabaja a través de la envidia, sé dueño de tu

problemas y tomar medidas.

### **Ley # 9: La ley de la actividad**

La Ley de Actividad establece que debemos tomar la iniciativa

para resolver nuestros problemas en lugar de ser pasivos. Tienes

Alguna vez noté cómo algunas parejas se dividen en "activas"

cónyuge y el "pasivo"? Un cónyuge toma más

iniciativa, establece metas y enfrenta problemas. El otro espera

para que su cónyuge haga un movimiento primero y luego responda.

En igualdad de condiciones, los cónyuges activos tienen una ventaja en

establecimiento de límites. Tomar la iniciativa aumenta las posibilidades de

aprender de los errores. Las personas activas cometen muchos errores y

---

## **Página 80**

los sabios crecen de ellos (Hebreos 5:14). Intentan algo

experimenta un límite y adáptate. Experimentan la profundidad de

El perdón de Dios porque hacen las cosas que necesitan.

Ser perdonado. Las personas pasivas tienen problemas para aprender porque

tienen miedo de correr riesgos. Debido a esto, también tienen un

más difícil hacerse cargo de sus vidas y límites. Dios es

no complacido con aquellos que "retroceden" en pasividad

(Hebreos 10:38). Quiere que su gente participe en la vida con

él, no esperar al margen.

Las personas son pasivas por diferentes razones. Algunos temen perder

amor. Otros no ven sus vidas como un problema. Aún otros

miedo a cometer errores. Y algunos simplemente pueden ser vagos. Pero el

El resultado es siempre el mismo: sus problemas empeoran. Mal

prospera cuando nadie le pone límites. Por eso amigos y

las familias escenifican intervenciones para alcohólicos en negación. los

El problema no desaparece sin acción. Según británicos

estadista y orador Edmund Burke, "Todo lo que se necesita para

que el mal triunfe es que los hombres buenos no hagan nada ". Haciendo nada,

o ser pasivo, obstaculiza el desarrollo y el crecimiento de los límites en

matrimonio.

Cuando un cónyuge es activo y el otro pasivo, varios

pueden ocurrir problemas:

El cónyuge activo puede dominar al pasivo.

El cónyuge activo puede sentirse abandonado por el

pasivo.

El cónyuge pasivo puede volverse demasiado dependiente

---

## **Página 81**

por iniciativa del activo.

El cónyuge pasivo puede resentir el poder del activo.

El cónyuge pasivo puede sentirse demasiado intimidado por el activo para decir que no.

Cuando ambos cónyuges están activos en el establecimiento de límites, cuando ambos dicen la verdad, resuelven problemas y establecen metas, ambos crecerán. También pueden descansar en la seguridad de que si no abordan un problema, se puede confiar en que su pareja lo hará eso. Su amor crece y se profundiza, ya que siempre se mueven uno hacia el otro. Uno no está esperando constantemente al otro para dar el primer paso. No espere a que su cónyuge tome el primer paso. Suponga que el primer movimiento es siempre suyo. Si tiendes para ser el cónyuge pasivo, hazle saber a tu cónyuge lo riesgoso que es para que tome la iniciativa y le pida que le ayude a ser más activo. Estás en buena compañía. Así es como Dios lo hace. Incluso cuando no causó ningún problema (nuestra pecaminosidad), tomó la iniciativa para solucionarlo (la Cruz).

Quizás se esté preguntando en qué se diferencia la ley de proactividad de la Ley de Actividad. La diferencia es que la Ley de

La proactividad tiene que ver con emprender acciones basadas en acciones deliberadas, valores pensados versus reacciones emocionales. La ley de Actividad 'tiene que ver con tomar la iniciativa versus ser pasivo y esperando que alguien más dé el primer paso.

### **Ley # 10: La ley de exposición**

---

## **Página 82**

Puede pensar que no tiene límites en su

matrimonio, pero eso puede no ser cierto. De hecho, puedes tener límites definiciones, sentimientos y opiniones, pero es posible que no

comunicárselo a su cónyuge. Un límite que no es

un comunicado es un límite que no funciona. Tiene el

El mismo efecto neto en el matrimonio como si no hubiera fronteras.

La Ley de Exposición establece que debemos comunicar nuestra límites entre sí. Dios diseñó límites para promover

Amor y verdad. Los cónyuges deben dejar en claro lo que hacen o no quiero. Necesitan trabajar para comprender cuál es su

el cónyuge está diciendo sobre sus límites. Cuando los límites son

“Expuestas”, dos almas pueden estar conectadas en el matrimonio. Pero

cuando los límites no están expuestos, los cónyuges son menos emocionales presente en el matrimonio, y el amor lucha.

Tomemos, por ejemplo, el marido que se retira cuando su

el egocentrismo de la esposa lo hiere. Él podría decir: "Yo soy

teniendo dificultades con las exigencias de mi trabajo ". Su respuesta

podría ser, "¿Crees que lo tengo fácil con los niños?" El siente

negado y no amado. Y puede que ni siquiera se dé cuenta de que

ha ignorado sus sentimientos o puntos de vista. Entonces, como el baile continúa, el marido aísla y esconde sus sentimientos de su. Él piensa, *¿de qué sirve? Ella solo me bajará y hablar de ella otra vez de todos modos.* Ella pierde la conexión con él y no sabe por qué. Y ella es engañada por un oportunidad de responder a la verdad y así comenzar a madurar en su carácter.

---

### **Página 83**

Es mucho mejor que el esposo le haga saber a su esposa: "Cariño, cuando Te digo mis sentimientos negativos, me duele que te conviertas crítico conmigo y enfoca el problema en ti mismo. Esto me hace retirarse de usted. Quiero y necesito estar cerca de ti, y yo trabajará hacia esto. Pero si sigues negándome de escucharme, puede que necesite distanciarme un poco y tomar esas sentimientos más profundos hacia los amigos que intentarán comprenderme ". Cuando exponemos nuestros límites a la luz de la relación, podemos estar completamente conectados con nuestros cónyuges. Podemos resolver problemas, y podemos tomar una posición para amar activamente a nuestros cónyuges arriesgándose a un conflicto por el bien de la relación. La exposición es la única forma de que se produzca la curación y el crecimiento. Aplique estas leyes a su matrimonio (vea el recuadro) y vea cómo cambian la forma en que se relacionan entre sí. Te recuerdo no se puede violar las leyes para siempre sin consecuencias Todos tenemos que o vivir de acuerdo con ellos y tener éxito, o desafiar continuamente ellos y pagar las consecuencias. Estas leyes ayudarán a su el matrimonio se adapta a los principios de relación de Dios.

#### **LAS LEYES DE LOS LÍMITES**

1. La ley de la siembra y la cosecha: Nuestras acciones tienen consecuencias.
2. La ley de la responsabilidad: somos responsables unos con otros, pero no el uno para el otro.

---

### **Página 84**

3. La Ley del Poder: Tenemos poder sobre algunas cosas; nosotros no tener poder sobre los demás (incluido el cambio de personas).
4. La ley del respeto: si deseamos que otros respeten nuestra fronteras, tenemos que respetar las de ellos.
5. La Ley de la Motivación: Debemos tener la libertad de decir que no antes de poder di de todo corazón que sí.
6. La ley de la evaluación: necesitamos evaluar el dolor los límites causan a otros.
7. La Ley de la Proactividad: Actuamos para resolver problemas basados sobre nuestros valores, deseos y necesidades.
8. La ley de la envidia: nunca obtendremos lo que queremos si nos enfocamos fuera de nuestros límites hacia lo que otros tienen.
9. La ley de la actividad: debemos tomar la iniciativa para establecer límites. en lugar de ser pasivo.
10. La ley de la exposición: necesitamos comunicar nuestros límites. el uno al otro.



### Capítulo 3

## Establecer límites contigo mismo

### Convertirse en más adorable

Lynn estaba cansada de la crónica tardanza de Tom en volver a casa C- del trabajo. Como era dueño de su propio negocio, a menudo se retrasó en el trabajo. Parecía un poco cosa, pero a medida que pasaba el tiempo, la tardanza de Tom se convirtió en una gran problema. Lynn arreglaría su día para cenar y los niños listos a tiempo, y quería que Tom estuviera en casa a tiempo también. Recordar, regañar y engatusar a Tom había sido ineficaz. Tom se defendería diciendo: "No apreciar el trabajo que tengo que hacer para poner comida en la mesa ", o simplemente negaría el problema por completo diciendo: "Es no sucede tan a menudo; estas exagerando." Lynn salió corriendo de estrategias. Finalmente, después de pensar en el problema con algún sabio amigas, Lynn ideó un plan de dos puntos. Una noche,

---

#### **Página 86**

cuando la pareja se metió en la cama, le contó a Tom su plan. "Cariño", dijo, "quiero disculparme contigo por mi actitud de mala muerte sobre la hora de la cena ". Tom casi se cae de la cama. Estaba ansioso por escuchar su disculpa. "Me quejo cada vez que llegas a casa" Lynn continuó. "Probablemente sientes que tienes que tirar algunas libras de carne cruda en la puerta de entrada antes de que sea seguro entrar. No me extraña que llegues tarde. ¿Quién querría aguantar eso? " "Tienes razón. Realmente no espero con ansias tu resentimiento ". Tom respondió: "y estoy seguro de que eso me hace evitarte. los el otro día iba a llegar diez minutos tarde. Cuando pensé sobre enfrentar tu ira, pensé que bien podría llegar a los treinta minutos, ya que sabía que estarías enojado de todos modos. Así que me dejé caer la farmacia para comprar una película ". Lynn asintió con la cabeza. "Voy a tratar de estar menos enojado y más atento y accesible, incluso cuando llegas tarde. No puedo hacer bien, y necesitaré tu ayuda aquí, pero realmente no quiero ser una arpía. Además, no es solo mi actitud lo que cambiaré. Mis acciones también cambiarán. Te amo y quiero que lo hagas estar conmigo y con los niños a cenar, pero si no puedes venir aquí hora, haré que guarden su cena en la nevera. Usted puede

vuelva a calentarla usted mismo cada vez que entre ".  
A Tom no le gustó esta última parte. "Lynn, sabes que odio hacer mi propia cena! Después de un día de diez horas, quiero sentarme a un

---

## **Página 87**

comida preparada ".

Sé que lo haces y también quiero eso para ti. Pero no lo hará suceder hasta que pueda reorganizar las cosas para llegar aquí cuando el el resto comemos ".

Los días siguientes, Tom comió muchas cenas en el microondas de Envases Tupperware. Finalmente, estructuró el final de su día para llegar a casa a tiempo, y el importante momento familiar de Lynn se hizo realidad. Cuando Lynn le preguntó a Tom por qué había cambiado, dijo: "Supongo que era tu plan de dos puntos. Primero, eras un mucho más amable conmigo. Me sentí más como volver a casa. Y segundo, yo solo Odio recalentar la cena ".

### **¿De quién es el problema, de todos modos?**

Lynn resolvió un pequeño pero crónico problema matrimonial al hacer un cambio importante en su actitud. Ella dejó de intentar cambiar Tom, y ella comenzó a hacer cambios en sí misma. Lynn se movió de ver el problema como la tardanza de Tom a verlo como su infelicidad por la tardanza de Tom. Esto abrió la puerta a cosas que podía controlar. Cuando dejes de culpar a tu cónyuge y reconoce el problema como tuyo, entonces eres facultado para hacer cambios para resolver *su* problema. Para hacer esto, Lynn se puso un par de límites. Primero ella controló su impulso de atacar a Tom por su tardanza. Esto era no es fácil, ya que ella tenía razón y él estaba claramente equivocado. Habría estado justificado confrontarlo en cada

---

## **Página 88**

infracción. Pero ella puso un límite a su ira, ya que no estaba resolviendo el problema. En segundo lugar, Lynn le puso un límite habilitación de Tom. Se dio cuenta de que se lo estaba facilitando que fuera irresponsable, por lo que dijo que no a su deseo de proteger él de su temida cena recalentando. Estos dos cambios marcó la diferencia para ambos socios.

### **El capítulo que nadie quiere leer**

Si hojeó el índice de este libro, lo más probable es que este no sea el primer capítulo al que acudió. Nadie quiere leer este capítulo. Todos queremos encontrar formas de decir no a nuestros cónyuges en lugar de a nosotros mismos. Sin embargo, las ideas en este capítulo puede ser la única esperanza para que su matrimonio se desarrolle un conjunto saludable de límites. *Límites en el matrimonio* no es el lo mismo que los *límites de su cónyuge*. Este libro no se trata de cambiar, arreglar o hacer que su cónyuge haga cualquier cosa. Es acerca de poner límites en la relación para proporcionar una contexto en el que ambos compañeros pueden crecer. Por lo tanto, la mayoría de las veces, los primeros límites que establecemos el matrimonio es con nosotros mismos. Nos negamos a nosotros mismos ciertos

libertades para decir o hacer lo que queramos para lograr un propósito superior. Como Lynn, aprendemos a restringirnos de confrontar a alguien cuando eso ha resultado inútil. Como la biblia enseña: "No reprendas al burlador o te odiará; reprender a un hombre sabio y te amará "(Proverbios 9: 8).

Muchos cónyuges usan el concepto de límites para ir en el

---

### Page 89

cazar para "hacer" que su pareja cambie sus costumbres. En vez de una Problema del "matrimonio", ven un problema del "cónyuge". No somos negar la responsabilidad de un cónyuge por los problemas. Sin embargo, culpar al cónyuge simplifica demasiado el problema y, a menudo, no resuelve el problema.

La realidad de los límites en el matrimonio es que *pase lo que pase problema en su matrimonio, debe tomar la iniciativa para resuélvelo*. Puede tener un cónyuge que

Es crónicamente tarde como Tom

Es financieramente irresponsable

Se retira y evita la relación

Se enoja

Intenta controlarte

Aunque es posible que no tenga la culpa de crear estos problemas, probablemente necesite tomar alguna iniciativa para resolverlos. Esta a menudo parece injusto para la gente. Ellos dirán: "¿Por qué debería tengo que resolver un problema que yo no causé? " Esta es una legítima pregunta. Sin embargo, la pregunta expone una demanda de equidad. que nunca existirá en un mundo caído. Tal pregunta mantiene gente protestando y quejándose mientras todavía estaba sumida en el problema.

Dios lo ve de otra manera. Dice que no importa quien cause un problema, debemos tomar medidas para resolverlo. Si nuestro hermano tiene algo en contra nuestra, debemos ir a él (Mateo 5: 23-24).

Y al mismo tiempo, si nuestro hermano peca contra nosotros, debemos

---

### Página 90

ve a él (Mateo 18:15). La culpa es irrelevante; tenemos que trabajar para resolver el problema. Dios también obra de esta manera. Vio nuestro estado perdido y los problemas que nos habíamos causado y tomamos el primer paso de enviar a su Hijo a morir para reconciliar un problema eso nunca fue suyo. Como dice la vieja canción, "Teníamos una deuda que no pudo pagar; Pagó una deuda que no tenía ".

#### **Retirar la plancha**

Otra razón por la que tenemos que mirar primero a nuestros propios límites sobre nosotros mismos es que, la mayoría de las veces, no somos inocentes. Por lo general, los cónyuges realizan un baile del que ni siquiera hablan acerca de. Pero la danza perpetúa el problema y en general implica una recompensa para el cónyuge inocente.

Por ejemplo, Molly continuamente extrajo la cuenta corriente cuenta. Se apresuraría y perdería el hilo de los cheques. los el cargo por servicio inevitable aparecería en el estado de cuenta, y

Scott golpearía el techo por su irresponsabilidad. Molly lo haría ser herido y retirarse. Ella intentaría llevar mejores cuentas durante unos días y luego volver a perder la pista. Cuando le pregunté a Scott por qué no cerró la cuenta ni hizo Molly, responsable de los cargos por servicio, dijo: "No hacer algo bueno ". Sin embargo, mientras hablábamos, descubrí que Scott era una de esas personas que siempre se enoja con personas irresponsables. Gran parte de su conversación giró en torno a cómo políticos, compañeros de trabajo, niños y Molly lo eran. Se enorgullecía de ser confiable.

---

## **Página 91**

Finalmente se supo que Scott necesitaba que Molly se quedara irresponsable para que pudiera continuar su protesta contra todos esas personas irresponsables en la vida. Si ella fuera a conseguir su dinero Actuar juntos, no podía permanecer tan enojado con la raza humana. Así que saboté cualquier intento real de ayudarla a aprender del Consecuencias. Explotarle lo hizo sentirse menos indefenso. Una vez que Scott se dio cuenta de esto, comprendió que debajo de su la ira era miedo por cosas que escapaban a su control. El habló sobre sus miedos y su tristeza por no poder cambiar a la gente y sobre la persona que le gustaría cambiar: Molly. Y el y ella acordó un plan exitoso para que ella se convirtiera responsable de la cuenta corriente. El cónyuge "inocente" necesita ver qué parte, activa o pasivo, juega en el problema. Jesús llamó a esto la tabla en nuestros ojos: "Primero quítese la viga de su propio ojo, y luego Verás claramente para quitar la mota de la casa de tu hermano. ojo "(Mateo 7: 5). Esta tabla puede ser alguna actitud o emoción de la que no somos conscientes que alienta al problema a Seguir. Una vez que Scott se enfrentó a su tabla de ira defensiva, podría ser más maduro con Molly.

### **Tomar posesión de nuestras vidas**

Un aspecto importante de establecer límites con nosotros mismos es el de apropiarse de nuestras vidas. Necesitamos tomar responsabilidad por nuestros corazones, nuestros amores, nuestro tiempo y nuestro talentos. Debemos ser dueños de nuestras vidas y vivir a la luz de Dios,

---

## **Página 92**

crecer y madurar nuestro carácter a lo largo del camino: "Hablando la verdad en amor, en todas las cosas creceremos en el que es la Cabeza, es decir, Cristo "(Efesios 4:15). Esto es nuestro trabajo y el de nadie más. Sin embargo, esto no es tan fácil como parece. Somos mas preocupado por la persona que nos está volviendo locos o miserables de lo que somos por el estado de nuestras propias almas. Culpar a alguien más cambia la luz de la verdad de nosotros a alguien más. Venimos por este rasgo honestamente. Adán y Eva, como vimos antes, ambos culparon a alguien más por su propia fallas (Génesis 3: 11-13).

Cuando descuidamos establecer límites con nosotros mismos y  
En cambio, centrarse en establecer límites con aquellos que pensamos con dolor.  
Necesitamos límites, hemos limitado nuestro propio crecimiento espiritual. Como en cualquier  
proceso de crecimiento, el crecimiento espiritual procede al nivel que  
invertir en él. Cuando solo invertimos en cambiar a otra persona,  
obtienen el beneficio de nuestros esfuerzos, pero el importante trabajo que  
tiene que hacer ha sido descuidado.  
Por ejemplo, puede tener las siguientes reacciones a su  
esposa:  
Retirada de su ira  
Resentimiento por su irresponsabilidad  
Dejar ir sus responsabilidades debido a su  
inatención  
Convertirse en egocéntrico fuera de su

---

## **Página 93**

centrado  
Supongamos que su cónyuge tiene todas estas cosas: enojado,  
irresponsable, desatento y egocéntrico. No vas a crecer  
si continúas reaccionando a sus pecados. Esto no es buscar primero  
El reino y la justicia de Dios (Mateo 6:33); esta buscando  
satisfacción de otra persona.  
Debemos preocuparnos más profundamente por nuestra propia  
problemas que los de nuestro cónyuge. No podemos exagerar la importancia  
de esta idea. Uno de los hechos más espantosos que existen es  
que Dios algún día nos llamará a rendir cuentas de nuestras vidas aquí en  
tierra: "Porque todos debemos comparecer ante el tribunal de  
Cristo, para que cada uno reciba lo que le debe por las cosas  
hecho mientras estaba en el cuerpo, ya sea bueno o malo "(2 Corintios  
5:10). En ese encuentro, no seremos capaces de culpar, escondernos  
detrás, o desviar los pecados y problemas de nuestro cónyuge. Eso  
será una conversación uno a uno con Dios.  
Los límites contigo mismo son un problema mucho mayor que  
límites en su matrimonio. Al final, mientras estemos solo  
en parte responsables del crecimiento de nuestros matrimonios, somos completamente  
responsable ante Dios por el desarrollo de nuestra propia alma. Usted está  
responsable de la mitad de tu matrimonio y de toda tu alma.  
Los límites sobre ti mismo están entre tú y Dios.  
**Ser el "buen" cónyuge**  
Otro aspecto de establecer límites con nosotros mismos en el matrimonio es

---

## **Página 94**

la dificultad que entraña ser el "buen" cónyuge. En muchos  
matrimonios, uno de los cónyuges es más obviamente egoísta, irresponsable,  
retirado, o controlador. El otro se percibe como un sufrimiento.  
santo, y la gente se pregunta cómo tolera el dolor de vivir  
con una persona tan problemática. Esto a menudo dificulta la  
"Buen" cónyuge para establecer límites apropiados para sí mismo.  
Hay un número de razones para esto. Primero, el sufrimiento

El cónyuge puede centrarse más en los problemas de su cónyuge que en su propio. Cuanto más aparentes sean las fallas, más amigos hablarán sobre los defectos del cónyuge en lugar de los problemas del víctima.

Un amigo mío quedó desolado cuando su esposa lo dejó. Pero le tomó años ver finalmente cómo su propia gente complacía El comportamiento la llevó a marcharse. Todos sus amigos ayudaron a mantenerlo lejos de esta conciencia criticando constantemente la abandono del cónyuge. Le dirían: "Qué egoísta ella era dejar a una persona cariñosa y agradable como tú! " Lo que harían no decirle, y lo que necesitaba escuchar, era: "Ella ciertamente era egoísta, pero era indirecto, pasivo y retenía su sentimientos de ella ".

En segundo lugar, el "buen" cónyuge a menudo se siente impotente en el relación. Ha tratado de amar mejor y más, pero el el problema continúa. Porque ser "bueno" generalmente significa siendo cariñoso y compasivo, no tiene acceso a otras herramientas útiles, como veracidad, honestidad, límites y Consecuencias.

## **Página 95**

En tercer lugar, el "buen" cónyuge puede tomar fácilmente una moral superior posición hacia su cónyuge. Dado que sus contribuciones a la El problema puede no ser tan obvio, puede pensar, *no estoy capaz de ser tan destructivo como mi pareja*. Esto es un posición peligrosa a tomar. Todos somos capaces de casi cualquier cosa, debido a nuestra propia naturaleza pecaminosa Romanos 3: 10-18). Nosotros debe tener cuidado con esto: "Entonces, si cree que está manteniéndose firme, ¡tenga cuidado de no caer! " (1 Corintios 10:12). Cada vez que nos enfocamos en nuestra bondad, volvemos nuestros corazones lejos de nuestra necesidad de amor y perdón.

## **Viviendo con las mismas reglas**

Necesitamos darnos cuenta de nuestra necesidad de límites porque necesitamos someternos a las mismas reglas que queremos que nuestro socio Envía a. Someterse al proceso de límites es el gran igualador en el matrimonio y mantiene a ambos cónyuges en un mutuo relación en lugar de uno arriba o uno abajo. Ambos necesitan aceptar y respetar los límites del otro; nadie juega a ser Dios, haciendo lo que quiere y esperando que el otro cumpla. Cuando una pareja protesta por la desorganización de su cónyuge pero no mira sus propias tendencias controladoras, ella tiene pocas posibilidades de verlo cambiar. Ella es una hipócrita en el sentido de que es exigiéndole lo que ella misma no está haciendo. Tarde o temprano, esta hipocresía romperá cualquier buena influencia sobre el otro esposa.

Una pareja que conozco luchó con la tendencia del marido a

## **Página 96**

retirarse si pensaba que su esposa no lo estaba escuchando. Ella en su vez, se enojaría porque se estaba aislando. Ellos discutido sobre esto durante mucho tiempo. Finalmente, la próxima vez que él se retiró, ella le dijo: "Dime qué hice para lastimarte". Él rompió a llorar, saliendo así del aislamiento. Cuando el la vio poner límites a su propia ira y frustración, y en su lugar muestra preocupación por su dolor, volvió a la relación con ella.

### **Liberar a su cónyuge estableciendo límites consigo mismo**

Cuando te pones límites a ti mismo, creas un entorno en el que su cónyuge puede ser libre de elegir y crecer. Eso es tentador intentar cambiar a su cónyuge. Controlando, regañando, cumplir para buscar aprobación y culpar son inútiles en ayudar a su cónyuge a crecer. Tu cónyuge solo reaccionará a tu control. No experimentará su soledad, necesidad de amor, gratitud, culpa sana o las consecuencias de sus acciones. Él estará más preocupado por mantenerse libre de sus intentos de cambiarlo, o incluso con represalias, para mostrarte cómo se siente ser él.

Por ejemplo, Brian sufría del síndrome de Peter Pan:

no quería crecer. Le gustaban los buenos tiempos y la diversión y trató de mantenerse alejado de las tareas y responsabilidades aburridas. Como Como puede imaginar, tuvo muchos problemas económicos y profesionales. Andie, su esposa, se sintió cargada con las cargas de Brian. Así que ella lo intentó para fastidiarlo para que crezca y se sienta culpable. Ella lo haría dile: "¿No te das cuenta de lo que me estás haciendo? Después de todo

---

## **Página 97**

¡Lo he hecho por ti, y así es como me tratas! "

Estas declaraciones eran similares a las que haría la madre de Brian. decir cuando era un irresponsable de niño. Con mamá, lo haría sentir una culpa momentánea, luego hacer todo lo posible para escapar su. E hizo lo mismo con Andie. Cuanto más protestaba, Brian corría más lejos, sintiendo la misma culpa sofocante que había ha sido tan difícil para él cuando era niño.

Finalmente, Andie puso límites a sus intentos de controlar a Brian. Ella se volvió cariñoso y cariñoso con él, sin ser crítico.

Y puso límites firmes a sus problemas laborales y económicos. Ella pidió ayuda a un consejero financiero de su iglesia. Brian perdió algunos derechos sobre su dinero por un tiempo hasta que se probó a sí mismo mas maduro. Cambió porque Andie lo liberó limitando su regaño. Antes de eso, Brian solo había estado reaccionando a Andie / Madre. Ahora Brian se volvió libre para experimentar su amor, que necesitaba desesperadamente. Y se volvió libre para experimentar el dolor de perder dinero y estar con el consejero financiero, que estableció una estructura de responsabilidad de la que no podía huir. Y empezó a crecer.

No puedes hacer crecer a tu cónyuge, eso es entre él.

y Dios. Pero puedes facilitarle la experiencia de amor y límites que necesita. Cuando se enfrenta a las consecuencias de

su inmadurez, tiene más posibilidades de cambiar que si se enfrenta a sus quejas y acosos. Vuélvete sincero, no controlador. En el resto de este capítulo, nos ocuparemos de los dos áreas principales en las que debemos establecer límites con nosotros mismos

---

## **Página 98**

en matrimonio. El primero son nuestros propios problemas de carácter. El segundo así es como nos relacionamos con la de nuestro cónyuge.

### **Establecer límites con nuestro propio carácter**

Liz y Greg son amigos míos. Liz ilustra la idea de establecer límites en nuestro propio carácter, así como en cualquiera que saber. Su matrimonio con Greg es menos que satisfactorio. El es un buen persona, pero está absorto en sí mismo y no está interesado en lo personal crecimiento. Escuchará a Liz hablar sobre un seminario que ha estado o hojear un libro que ella quiere que él lea, pero eso es al respecto

El desinterés de Greg por el crecimiento personal ha sido una pérdida para Liz a lo largo de los años de su matrimonio. Ella había querido emparejarse con alguien que busca a Dios y quiere seguir creciendo como ella lo hace. Sin embargo, se ha adaptado a los agujeros de su matrimonio. Mientras ama a su marido e invierte en su vida juntos, ella también tiene un contacto profundo y regular con otros que están en crecimiento. Ella se ha mantenido conectada con estas personas durante muchos años.

Lo que hace Liz que me ha impresionado tanto es que de forma regular le preguntará a Greg: "¿Qué me ves haciendo que duele o te molesta? Y lo que sea que diga Greg, Liz lo llevará a corazón. Si menciona una parte verdaderamente problemática de su carácter, Liz trabajará para cambiar y madurar esa parte de ella. Ella toma la iniciativa de humillarse ante un marido que, hasta ahora, nunca le ha hecho la misma pregunta: "¿Qué me ves ?

---

## **Página 99**

hacer eso te duele o *te molesta* ? "

Liz no tiene una agenda oculta con Greg, como "Cambiaré por usted si cambia por mí ". Ella simplemente quiere ser lo que Dios pretendía que lo fuera, y cree que Greg es una fuente de buenos conocimiento de las debilidades que necesita abordar. Si o que Greg nunca sienta curiosidad por su propio crecimiento es irrelevante a su propio viaje, aunque desea profundamente y reza por Esto sucederá.

El llamado más alto de un cónyuge es el llamado al amor, tal como es. el más alto llamado de nuestra fe: amar a Dios y a los demás (Mateo 22: 37-40). Amar significa hacer lo que puedas por tu esposa. Y poner límites a tu propio carácter debilidades es una de las cosas más amorosas que puedes hacer en tu matrimonio. Cuando creces, te vuelves más tierno, más empático y, sin embargo, más honesto y firme en sus convicciones. Te conviertes en alguien con quien es mejor vivir. Siempre me entristece ver a una persona entrar en el crecimiento espiritual



procesar e inmediatamente alienar a su cónyuge con ella intrusión, crítica y egocentrismo. los el cónyuge de alguien que está creciendo espiritualmente debería ser mejor fuera, no peor!

### **Proceso, no perfección**

Cuando nos fijamos en nuestros propios problemas de carácter, no podemos *hará* nosotros mismos a la madurez. No tenemos el poder de cambiar nuestro esposa; ni podemos cambiar nuestros comportamientos destructivos y

---

## **Página 100**

actitudes "simplemente diciendo no". Como enseña la Biblia, somos incapaces de cambiarnos a nosotros mismos, en y por nosotros mismos: "No entiendo lo que hago. Por lo que quiero hacer no lo hago, pero lo que aborrezco, hago "(Romanos 7:15).

Sin embargo, tenemos cierto poder y opciones. Podemos Decidimos decir la verdad sobre nuestras faltas. Podemos elegir Trae esos defectos a la luz de la relación. Podemos elegir arrepentirse de ellos y resolverlos y madurarlos.

Establecer límites a nosotros mismos a veces simplemente implica tomar un emoción, comportamiento o actitud problemática hacia un apoyo relación, en lugar de actuar en consecuencia.

Aquí hay algunos problemas de carácter en nuestras propias vidas en los que puede establecer límites:

### **Jugar a ser Dios**

Por naturaleza humana, tratamos de jugar a ser Dios en lugar de buscarlo. Necesitamos poseer continuamente este aspecto peor y más doloroso de nuestro carácter. Al jugar a ser Dios, perdemos el blanco en amar, ser responsable y preocuparnos por el bienestar de nuestro cónyuge. Someta esta parte de usted mismo a la autoridad de Dios. Déjalo saber que el deseo de jugar a ser Dios es más grande que tu poder para detenerlo, y pida su ayuda. Manténgase conectado con la vida de Dios y su personas. Practique las disciplinas espirituales de adoración, oración, compañerismo y lectura de las Escrituras: "No ofrezcas las partes de tu cuerpo al pecado, como instrumentos de maldad, sino ofréceos a Dios, como los que han sido traídos de

---

## **Página 101**

muerte a vida "(Romanos 6:13). Mientras permaneces en el amor de Dios, su la presencia en tu vida limita el pecado. Porque lo amas, quieres para obedecerle (Juan 14:23).

### **Negación**

Cuando no admitimos la verdad sobre quiénes somos, damos nuestro cónyuge nadie con quien conectarse. "Si afirmamos ser sin pecado, nos engañamos a nosotros mismos y la verdad no está en nosotros "(1 Juan 1: 8). Lo que negamos de nosotros mismos está ausente del amor.

Si, por ejemplo, niega su lucha contra la inseguridad tratando de ser fuerte, su cónyuge no puede amar y tener compasión por tus partes inseguras. Esto empobrece el vínculo matrimonial y evita una conexión más profunda con su esposa.

Aprenda a poner límites a su inclinación a negar quién es usted. Lo opuesto a la negación es la confesión, o estar de acuerdo con la verdad. Lo más probable es que su pareja sepa la verdad de todos modos. Trabajar en su tendencia a negar y racionalizar su fracaso, debilidad, egoísmo o daño. Cuando confiesas quien eres está emocionalmente presente con su cónyuge. No solo eso, pero también está permitiendo que su cónyuge ministre a la partes vulnerables de ti. Tantos maridos y esposas con los que he hablado a lo largo de los años han quedado bastante sorprendidos por la cálida acogida que recibieron de sus compañeros cuando salieron de la negación. Sus esposas comprendió el gran riesgo que corrían sus socios al admitir su

---

## **Página 102**

debilidades, y fueron compasivos y solidarios. Recuerde que Dios también ha colocado dentro de su cónyuge un deseo de vivir y crecer a la luz de su amor: ha puesto la eternidad en su corazón (Eclesiastés 3:11). Ayuda a revivir esa parte con tu propia apertura.

### ***Retirada de la relación***

No establecer y mantener conexiones emocionales es un problema grave. problema de carácter. Uno o ambos cónyuges se alejan y evitan ser abierto y vulnerable con el otro. Hay numerosos razones para esto. Algunas personas tienen lesiones básicas de confianza. Otros miedo a que la relación los controle o los lastime. Aún otros solo puede sentirse libre o establecer límites cortando la relación sí mismo. Cualquiera que sea la causa, el aislamiento emocional retira la parte más básica de nosotros mismos desde la fuente de la vida: la relación a Dios y a los demás.

A veces, la abstinencia se manifiesta en el matrimonio como ausencia emocional. Una esposa informará que su esposo es "Allí pero no allí". En otros casos, uno de los cónyuges podrá dar amor y apoyo, pero no podrá recibirlo. En todavía en otros casos, el cónyuge puede permanecer conectado en algún nivel; sin embargo, cuando la conexión se vuelve más profunda y más emocional, se desconecta.

Aunque el ideal del matrimonio es que todas las partes de un cónyuge conectarse con todas las partes del otro, la mayoría de las parejas luchan con su tendencia a apartar sus corazones el uno del otro.

---

## **Página 103**

La abstinencia los hace sentir más seguros y protegidos.

Sin embargo, cuando permiten que el retiro continúe sin marcar, pueden condenar su unión a una lenta hambruna. Matrimonio requiere amor para sostenerse.

Si se siente atraído por la abstinencia y la evitación, puede hacer lo siguiente para ayudarlo a establecer límites en este tendencia:

Consiga la ayuda de su cónyuge. Pídele que te deje saber cuando se da cuenta de que te alejas. Pedir

ella cómo la afecta. ¿Le duele? Hazle  
¿solitario? Descubrir cómo su evasión  
influye en los demás es una forma de limitar su  
desconexión

Descubra por qué se retira. Podrías temer  
rechazo, ser controlado o juzgado. Tú  
podría estar castigando a su cónyuge por lastimarlo.  
Comprender las razones puede ayudarlo a establecer  
límites en el comportamiento.

Di no a tu tendencia a evitar las relaciones.  
y exponerse a otros que puedan ayudarlo  
conectar.

### ***Irresponsabilidad***

Desde la Caída, hemos protestado por la realidad de que nuestro  
las vidas son nuestro problema y el de nadie más. Todos deseamos  
para que otra persona se haga responsable de nosotros o para evitar la

---

## **Página 104**

consecuencias de nuestras acciones. Así es como los niños y  
los adultos inmaduros pasan por la vida. Argumentan que "no es justo"  
que tienen que cargar con sus propias cargas. Ellos conducen su  
esposos locos tratando de eludir sus trabajos en la vida.

Algunos de nosotros tenemos más dificultades para asumir la responsabilidad  
que otros. Por ejemplo, puede dejar ciertos proyectos,  
quehaceres domésticos o tareas financieras desatendidas en el trabajo o en su matrimonio  
para que alguien más termine. O puedes discutir cuando otros  
decirte que no La incapacidad de aceptar el no de otro indica un  
dificultad para hacerse cargo de su propia decepción y  
tristeza y lucha por permitir la libertad de los demás. Si usted tiene  
problemas con la responsabilidad, esto es lo que puede hacer para ayudar (si  
no cree que tenga un problema aquí, pregúntele a su cónyuge en  
¡la remota posibilidad de que puedas!):

Sométete a personas seguras que puedan confrontar  
usted sobre su irresponsabilidad. Por ejemplo, tengo  
un amigo que es "poco convencional". Ella empieza  
cosas y no las termina; ella olvida el almuerzo  
fechas; hace que la gente espere. Ella regularmente  
les pregunta a sus amigas: "Quiero que me digan cuando  
molestarte con mi descamación. Realmente me ayuda a  
cambio." Y lo hacen.

Acepte tanto las consecuencias como los comentarios  
tu problema. Dile a los demás que dejen de permitirte  
y, por ejemplo, salir a la fiesta sin  
usted si llega tarde. Date cuenta de que las consecuencias

---

## **Página 105**

te ayudará a estructurar mejor tu vida.

Dígale a su cónyuge que su silencio y / o regaños  
no te están ayudando. Pídele que te ame, pero al  
al mismo tiempo para proporcionarle límites cuando

no se los imponga a usted mismo.

### ***Egocentrismo***

Nada es más natural que pensar más en los nuestros situación que la de otro. Pensando que el sol sale y se pone solo para nosotros es uno de los más destructivos y destructores del matrimonio problemas de carácter. El matrimonio no se puede navegar con éxito sin dar más de nosotros de lo que nos sentimos cómodos dando. Sin embargo, las personas ensimismadas a menudo intentan vivir como persona soltera dentro del matrimonio, pensando que puede obtener lo que es importante para ellos y aún así lograr la relación. El resultado es que el cónyuge se siente como un objeto, o siente que su propio los pensamientos y sentimientos no se valoran.

La estructura del matrimonio en sí es anti-egoísta. Matrimonio expone nuestras debilidades y fallas a la otra persona. Eso nos muestra los límites de nuestra bondad. Quita el sentido que todo gira a nuestro alrededor. Y sin abordar nuestro El propio egocentrismo puede herir.

Una pareja que conozco tuvo que trabajar en este tema. Cuando su los niños estaban en la escuela primaria y secundaria, el el esposo tuvo tremendas luchas cuando llegaría casa al final de su jornada laboral. Siempre había soñado con

---

## **Página 106**

llegando a casa, con su esposa e hijos corriendo hacia la puerta para saludar él, y sentado en la cocina hablando de su día. En realidad, todos estaban felices de verlo, pero nadie saltó para encontrarse él. Se sentaron allí y dijeron: "Hola, papá", y lo que fuera sucediendo cuando entró por la puerta no poner en espera automáticamente mientras repasaba su día. El tenía que trabajar duro para evitar culparlos y retirarse de la familia mientras renunciaba a sus sueños poco realistas. Aquí hay algunas ideas que le ayudarán a establecer límites en su centrado:

Pídale a su cónyuge que le diga cuando no se sienta que las cosas son mutuas entre ustedes, o cuando él piensa que tiene que ver constantemente la realidad a su manera. Aprenda a dejar de lado la exigencia de ser perfecto o especial. Acepta en cambio ser amado de verdad tú, verrugas y todo.

Di no al impulso de ser "bueno" y aprende las habilidades de perdón y dolor. Perdón y el dolor te ayudará a aceptar la realidad de quién eres eres y quién es tu cónyuge.

### ***Juicio***

Muchos cónyuges tienen dificultades para juzgar, criticar y condenando a otros. Tienen dificultad para aceptar las diferencias. en otros y ver las diferencias en blanco y negro. Y ellos a menudo malinterpreta las acciones de una persona por la necesidad de ser amado y

---

## **Página 107**

aceptado: odian tanto al pecado como al pecador.  
Nada mata más al amor en un matrimonio que el juicio.  
Cuando vive con un juez, siempre está siendo juzgado. Esta  
crea una atmósfera de miedo mientras el cónyuge juzgado sigue caminando  
cáscaras de huevo para evitar la ira venidera. El amor no puede crecer en un  
clima de miedo: "No hay miedo en el amor.... el miedo tiene que ver con  
castigo "(1 Juan 4:18). El amor de un cónyuge puede crecer si ella  
conoce las consecuencias de sus acciones. Este es el amor  
disciplina de crecimiento. Pero el miedo al castigo es muy  
diferente. Su alma y su carácter son probados y condenados,  
y luego expulsado de la relación.  
Si tiene el papel de "juez" en su matrimonio, estas tareas  
ayudarlo a salir de esta posición:  
Solicite comentarios sobre cómo duele su actitud  
aquellos que amas. Las personas que juzgan a menudo son  
sorprendido de lo hirientes que pueden ser.  
Toma conciencia de tu propia conciencia atacante.  
La mayoría de los jueces tienen un criterio interno muy estricto.  
juez que los castiga. Aprende a recibir  
compasión y perdón de Dios y de los demás  
por tus propios defectos. Esto puede ayudar a suavizar  
conciencia.  
Desarrolle compasión por las faltas de los demás.  
Recuerde que todos estamos perdidos sin la ayuda de Dios.  
Los problemas de carácter anteriores pueden ser fuentes importantes de distancia

---

## 108

y discordia en el matrimonio. Sin embargo, cuando los posea, establezca  
límites a su daño y someterlos al proceso de Dios  
de crecimiento, el amor puede florecer.

### **Límites de nuestros intentos de control**

De todos los aspectos de nosotros mismos que necesitamos establecer límites, nuestro  
La tendencia a controlar a nuestro cónyuge es probablemente la más crucial.

Desde el Huerto del Edén, hemos intentado ejecutar cada  
la vida de otros. Las estrategias, manipulaciones y tácticas  
los cónyuges emplean para cambiar de pareja son infinitos. Y si hay  
es una forma segura de destruir la confianza y el amor, el control es. Nosotros  
Debemos dar nuestro amor gratuitamente. No podemos decir: "Te amaré si  
haces esto o aquello ". Como enseña la Biblia, "Es por la libertad  
que Cristo nos ha hecho libres.

Estad firmes, pues, y no os dejéis agobiar de nuevo.  
por yugo de esclavitud "(Gálatas 5: 1). Cuando nos sentimos controlados  
la libertad desaparece y el amor se ve amenazado.

"Otro control" es la antítesis de tener límites en  
matrimonio. Los límites ceden el control de los demás por el autocontrol  
(Gálatas 5:23). Los límites preservan la libertad de uno  
cónyuge sin permitir al mismo tiempo la irresponsabilidad de  
ese cónyuge.

¿Cómo se puede determinar si alguien está intentando controlar?

A continuación se muestran varios indicadores:

---

## Page 109

No respetar el no del otro. El marido

hacer varios intentos para cambiar la decisión de su esposa e ignora sus sentimientos.

Castigar una elección "incorrecta". Cuando el marido elige hacer algo que a la esposa no le gusta, la esposa actuará molesta o como una víctima, o lo hará Acusar a su marido de no ser cariñoso ni preocupado.

No valorar la libertad. El marido sera mas interesado en que su esposa haga lo "correcto" decisión, que en su libre y sincera elección.

Malos resultados. La esposa que está siendo controlada estar resentido, actuar o tomar represalias.

Dios es el único que podría controlar justificadamente nuestra decisiones y, sin embargo, se abstiene de hacerlo. Nos da libertad para elegir, y llora cuando nuestras elecciones llevan a ruina: "Jerusalén, Jerusalén, tú que matas a los profetas y apedrear a los que te envían, cuántas veces he deseado reunir tus hijos juntos, como la gallina junta a sus polluelos debajo de ella alas, pero no quisiste "(Mateo 23:37). Dios coloca una prima tan alta en nuestra libertad que se aleja de obligándonos a hacer cosas que nos beneficiarían. Él entiende que nunca aprenderemos a amarlo ni a responderle sin esa libertad costosa.

En esta sección arrojaremos luz sobre las formas en que intentamos controlar a nuestros socios, y también proporcionaremos formas de establecer límites de esta desafortunada tendencia.

---

## Page 110

### El control viene en diferentes sabores

Connor sintió una sensación de déjà vu. Había tenido esta discusión con Stacy tantas veces que casi podía predecir sus líneas. Como de costumbre, comenzaba con una pequeña cosa que se multiplicaba. Connor había accedido a regañadientes a ir a la ópera con Stacy algunos semanas antes. A él no le gustaba la ópera, pero ella había insistido. En Sin embargo, en el fondo de su mente, Connor tenía un pequeño marcador. En él, había registrado la fecha de la ópera como un punto para aprovechar su camino a un evento al que quería ir.

Un amigo le ofreció a Connor entradas para un juego de béisbol profesional y anticipaba ansiosamente ir. Sin embargo, Stacy le recordó que su madre vendría para una visita planificada durante mucho tiempo ese día. Connor le recordó a Stacy sobre su sacrificio de ópera. Stacy se puso de pie firma. Luego explotó, diciendo: "Este es el pago que recibo por todo lo que hago por ti! ¡Cómo pudiste ser tan ingrato! "

Ante esto, Stacy se derrumbó en lágrimas, a pesar de que había experimentado las rabietas de Connor muchas veces. Ella sollozó, "¿Por qué? ¿Alguna vez te casaste conmigo, si quieres hacerme tanto daño? Con eso, corrió escaleras arriba.

Inmediatamente sintiéndose culpable por su daño, Connor

siguió a su esposa arriba. Finalmente la calmó y prometió que estaría en casa cuando su mamá viniera. Ambos Connor y Stacy intentaron liberarse el uno del otro, lo que es la esencia del control. Todavía se sentía resentido por dentro, pero su la culpa lo cubrió por ahora.

---

## **Página 111**

La explosión de Connor fue una forma agresiva de intimidar a Stacy. en cambiar de opinión y una forma de castigarla por no manteniendo la puntuación entre ellos pareja. El colapso de Stacy fue una forma más indirecta de castigar a Connor por su ira, y también una medios para hacer que cambie de opinión. Ninguno valorado las elecciones libres de su cónyuge.

Veamos algunas de las formas en que, como Connor y Stacy, las parejas intentan controlarse entre sí.

### ***Culpa***

Los mensajes de culpa están destinados a hacer que nuestro cónyuge se sienta responsable de nuestro bienestar. En otras palabras, la culpa controla creando la impresión de que la libertad de nuestro cónyuge nos daña.

Al elegir diferente a nosotros, nuestro cónyuge ha sido así sin amor Declaraciones como "Si realmente me amaras" o "¿Cómo ¿Podrías ser tan egoísta? y silencios heridos transmiten la mensaje. El colapso de Stacy ilustra el mensaje de culpa.

### ***Enfado***

A menudo, cuando un cónyuge quiere algo que el otro no quiere, el cónyuge decepcionado se enojará. La ira es nuestra base protestar contra el hecho de que no somos Dios y que no podemos controlar la realidad. La ira puede ser directa, como en la rabieta de Connor. Eso puede ser encubierto, como en los comportamientos pasivo-agresivos o sarcástico comentarios. Puede implicar amenazas de represalias. También puede, en situaciones extremas, se vuelven peligrosas, como en los matrimonios abusivos.

---

## **112**

### ***Agresiones persistentes a los límites del cónyuge***

Una persona dirá que no, luego el cónyuge intentará después de intentar cambiar la opinión del otro. Como un voluntarioso vendedor puerta a puerta, el cónyuge discutirá, engatusará y suplica hasta que el otro se haya agotado. Como un niño que tiene aprendió a seguir preguntando hasta que oye la respuesta que quiere, el cónyuge se niega a vivir con los límites del otro.

### ***Reteniendo el amor***

De todas las formas en que intentamos controlar, retener el amor puede sé el más poderoso. Cuando uno de los cónyuges no está de acuerdo, el otro se desconecta emocionalmente hasta que el cónyuge cambia para adaptarse a ella. Esto es tan poderoso porque Dios nos creó para necesitar amor y conexión como nuestra fuente de vida. Cuando alguien se retira esto de nosotros, estamos sin la base de la existencia. Pone presión extrema sobre nosotros para hacer cualquier cosa para conectarnos con el nos encanta.

### **Someterse a los límites de nuestro control**

La esposa que realmente ama a su pareja y quiere que ella crezca espiritualmente, en algún momento, deseará renunciar a estos intentos al control. Estará dispuesto a renunciar a estas estrategias en favor de conceder libertad y amor. Estas son algunas de las formas que puede establecer límites en sus intentos de control.

#### ***Darse cuenta del costo del control de otros***

---

### **113**

El costo del control de otros es que puede obtener cumplimiento, pero pierde el corazón de su cónyuge. Culpa, ira, asaltos, y negar todo niega la libertad y el amor. Los su cónyuge estará de acuerdo, pero a menudo estará resentido o emocionalmente ausente. Establezca límites a su deseo de controlar a los demás a medida que coloca un valor más alto en el amor.

#### ***Pídale a su cónyuge que le haga saber cómo lo afecta su control***

Dado que el matrimonio es, en esencia, un vínculo de empatía, los sentimientos son importantes para ti. A menudo, cuando el control el cónyuge le permite al cónyuge controlador saber lo hiriente y distante los intentos lo hacen, el cónyuge controlador se siente compasión por el dolor y es capaz de establecer límites mejor controlar.

#### ***Experimente su propia impotencia para cambiar a su cónyuge***

No importa cuánto le gustaría creer lo contrario, su cónyuge no cambiará sus decisiones, opiniones o sentimientos hasta que esté lista para hacerlo. Es posible que deba darse cuenta de que vive con alguien a quien no puedes "obligar" a hacer lo correcto. Esta impotencia es a menudo una emoción muy dolorosa. Enojado Los movimientos de control pueden darnos la ilusión de que tenemos poder sobre nuestro cónyuge que no tenemos. Aceptando la impotencia duele, pero es donde está la realidad.

#### ***Aprende a llorar***

---

### **Página 114**

El dolor nos ayuda a aceptar la verdad y a dejar de lado las cosas que no puedo cambiar o tener. Cuando le permite a su cónyuge la libertad, a menudo sentirá pérdida y tristeza por perder lo que deseado de él. Permitirte sentir este dolor te libera aceptar la realidad y encontrar nuevas formas de adaptarse a su matrimonio.

#### ***Trabajar con problemas de dependencia***

Si su cónyuge es la única persona a través de la cual puede obtener necesidades satisfechas, usted estará inclinado a controlarlo. Encontrar fuentes de amor, aprobación, verdad o perdón que incluyen tu pareja, pero no se limitan a él. Por ejemplo, puedes tienes una necesidad de reconocimiento de las cosas buenas que realizar. No espere que su cónyuge proporcione todos los prestigio. Utilice a sus amigos para satisfacer esta necesidad también. Cuando usted tiene otros lugares para satisfacer sus necesidades, estará mejor capacitado para dale libertad a tu cónyuge.

#### ***Sea una persona separada con su cónyuge***

A veces una pareja se define a sí misma por su pareja y no se



su propia alma individual. Entonces, cuando su cónyuge no está de acuerdo o toma una decisión diferente, personaliza la diferencia como un ataque contra ella. Por ejemplo, un marido se convertirá en enojado con su esposa por algo. Ella sentirá que el odia ella y la atacará para protegerse. Su incapacidad para ser separada de los sentimientos de su marido es el problema. Como tu llegará a estar más definido por sus propios límites, experimentar los sentimientos y decisiones de su pareja como si tuviera más

---

**115 de 1189.**

que ver con él que contigo. Esto te liberará para permitirle se libre.

***Valore la libertad de su cónyuge como quiere que valore su libertad***

La regla de oro de Jesús de hacer a los demás lo que le hubiera gustado que te hagan (Mateo 7:12) es la base de cómo los cónyuges son para tratarse. Recuerda cómo se sintió la última vez alguien te atacó por tu libertad de elegir y por lo tanto, tenga compasión de las decisiones de su cónyuge.

***Establezca límites con su cónyuge en lugar de controlarlo***

A menudo, una esposa recurrirá a estrategias de control porque se siente incapaz de decir que no o ser libre con su marido. Ella puede ser tiene miedo de las reacciones de su pareja y puede sentir que no puede proteger sí misma. El control se convierte en un sustituto del establecimiento límites de autocontrol con su cónyuge. A medida que establece límites apropiados, puede sentirse seguro y dejar de controlar tu compañero.

Como puede ver, el matrimonio tiene más que ver con traer usted mismo bajo el control de Dios y sus principios que hace con el control de su cónyuge. Sin embargo, al renunciar control de tu pareja, puedes amarlo mejor, protegerlo su propia libertad, y proporcionar un contexto para que ambos crecer.

---

**116**

En el próximo capítulo le mostraremos lo importante que es para que sea una persona separada de su cónyuge. Irónicamente, ser un individuo es la clave para convertirse en uno con su pareja.

## La segunda parte

### Límites de construcción en matrimonio

---

#### Capítulo 4

### Se necesitan dos para hacer uno

O neeness. Es la palabra de la que está hecho el romance. Es la cosa que las parejas sueñan con la primera vez que se conocen. Escuche una descripción de un amigo cuando siente que finalmente ha encontrado "el único." Mire una película antigua y verá al protagonista hombre y la protagonista mirándose a los ojos con la fantasía de la unidad total.

En realidad, esta unidad no es una fantasía en absoluto. Es muy de Dios, el diseño para matrimonio. Es la descripción que hace la Biblia del matrimonio. Desde el principio, en el Huerto del Edén, Dios decidió que "No era bueno que el hombre estuviera solo", y puso al hombre y mujeres juntas para establecer esta unidad que todos buscan (Génesis 2:18). Y Jesús nos dijo: "Un hombre dejará a su padre y madre y estará unido a su esposa, y los dos se convertirán en una sola carne. Así que ya no son dos, sino uno" (Marcos 10: 7-8).

Así que, después de todo, las películas tienen razón: la unidad es la vida real. Lo que las películas no muestran, sin embargo, es lo que se necesita para obtener ¡ahí! La mayoría de la gente ha sentido la fantasía inicial de la unidad. En

---

#### **Page 119**

la primera etapa del enamoramiento, una pareja renuncia a todo lo interno, los límites y sentir una sensación eufórica de fusionarse con cada otro. Los escuchas decir cosas como "Él es todo lo que tengo soñado y "¡Ella es una diosa!" y "Estamos tan perfectamente emparejados ". Esta etapa inicial de una relación puede ser maravillosa a medida que las parejas experimentan el estado de "unidad" por el que han anhelado. Pero estas experiencias no son una verdadera unidad. Ellos son solo una "vista previa". La unidad se construye con el tiempo como la relación crece y "dos se vuelven uno".

Las películas no nos muestran esta parte, la parte en la que la euforia inicial desaparece, la unidad desaparece y la pareja se desilusiona. Se preguntan: "¿Qué pasó ¿incorrecto? ¿Me casé con la persona equivocada? " En este punto más de la mitad se rinden y se separan. Creen que pueden "hacer mejor "con otra persona, sin saber que el remedio probablemente radica en su propio crecimiento, no en encontrar una nueva persona. Una nueva relación requerirá los mismos dolores de crecimiento, tanto como individuos y como pareja, que están evitando ahora.

En este capítulo examinaremos cómo cada pareja casada necesita crecer. Primero veremos el requisito previo de "dos convirtiéndose en uno ". Este prerrequisito es que, para que "dos se conviertan uno ", debemos tener *dos* al principio. *Dos completos individuos*. ¿Qué significa esto? Y que tiene esto que ver con los límites?  
**"Twoness"**

---

## 120

El requisito para la unidad es *dos personas completas*. Los La Biblia define a una persona completa como una persona madura. UNA persona completa es capaz de hacer todas las cosas que la vida adulta y la relación requiere: dar amor y recibir amor, ser independiente y autosuficiente, vive los valores con honestidad, sé responsable, tener confianza en sí mismo, afrontar problemas y fracasos, vive sus talentos y tiene una vida. Si dos personas que casarse son completos, la unidad que establecen será completar. En la medida en que cualquiera sea menos que completo como persona, la unidad sufrirá bajo la tensión de esa incompletitud. El anhelo de la pareja incompleta la integridad tendrá prioridad sobre lo que es capaz de dar a la relación, y la relación sufrirá. Entonces, si uno o ambos van al matrimonio pidiendo al matrimonio para completarlos como personas, el matrimonio se romperá abajo. El matrimonio no está destinado a ser el lugar donde uno se pone completado como persona. Está destinado a personas completas para unirse y construir un "nosotros" que sea más grande y mejor que cualquiera de los "yoes" involucrados. Como dice Frederick Buechner en *Silbando en la oscuridad*, "Un matrimonio hecho en el cielo es uno donde un hombre y una mujer se vuelven más ricos juntos de lo que existe la posibilidad de que alguno de ellos pueda tener logró quedarme solo ". Pero el matrimonio es un contrato de adultos y no debes intentar ¡Sin dos adultos presentes! Para que un matrimonio funcione, dos los individuos separados deben tener algunos elementos de la edad adulta.

---

## Página 121

Nadie ha llegado a la edad adulta preparado para todo lo que requiere La buena noticia es que puedes crecer hacia este adulez, o integridad, y mientras lo hace, su relación también alcanzará más y más unidad. Antes de tomar un mira los requisitos de la edad adulta, nos gustaría hacer un punto más importante acerca de que dos se convierten en uno.

### **Completar versus complementarse mutuamente**

Como dijimos anteriormente, el matrimonio no fue diseñado para completar un persona. Fue diseñado para que dos personas completas ingresen y formar algo diferente de lo que cualquiera de ellos está en su o su propio. Fue diseñado, no para convertirte en una persona completa, sino para darle a tu integridad una nueva gama de experiencias. Pero muchas personas ven el matrimonio como un boleto para atajar

integridad o madurez. Por lo tanto, no se casan por fuerza, pero por debilidad. Se casan con alguien para hacer por lo que no poseen por sí mismos. Se casan de su incompletitud, y al hacerlo erosiona la posibilidad de unidad.

Es posible que haya escuchado a las parejas decir: "Somos tan buenos equilibrio el uno para el otro ". Esto puede ser bueno si, por ejemplo, está buena para los negocios y buena para construir el nido, o viceversa al revés. Pero no es bueno si eso significa que ella no pudo sobrevivir en el mundo real del trabajo y el comercio por su cuenta sin él. Si esto es cierto, se ha casado con un "boleto de comida" o alguien cuidar de ella en una dependencia infantil. Y el tiene

---

## **Página 122**

se casó con una "madre" para hacer la casa que no podía construir para sí mismo mientras se va y juega durante el día.

Este punto es tan importante que lo vamos a repetir:

El elemento crucial de que "dos se conviertan en uno" es que los dos las personas deben ser completas en sí mismas, deben ser adultos — antes de casarse. Esto no significa que el marido y mujer poseen los mismos talentos y habilidades, o incluso el mismo estilo. Sin embargo, significa que ellos Poseer todo el funcionamiento adulto en áreas clave de la personalidad. Puede que no tenga su perspicacia para los negocios. Ella puede no tener su creatividad o su habilidad para ser la vida extrovertida del partido. Esto no es de lo que estamos hablando. Estas las características se *complementan* entre sí, no *completan* cada una otro.

Complementar significa aportar diferentes perspectivas, talentos, habilidades, experiencias y otros dones para la relación y formar una sociedad. Una pareja que conozco tiene una familia negocio. El marido es bueno en las operaciones mientras que la esposa bueno en ventas. Otra pareja puede complementarse en gestión financiera y capacidad para generar ingresos. Uno podría ser bueno para ver los problemas en una nueva oportunidad mientras otros son buenos para encontrar oportunidades. Pero todos estos Las facetas ayudan a la pareja a trabajar en equipo.

Completar significa *compensar la propia inmadurez como persona*. Es un intento de utilizar a otra persona para equilibrar un

---

## **Página 123**

desequilibrio en el carácter de uno, y nunca funciona. Cada persona es responsable de desarrollar estos desequilibrios de carácter en uno mismo y luego traer un yo completo y equilibrado al relación.

### ***Áreas de integridad que el matrimonio no puede proporcionar***

Como dijimos anteriormente, muchas veces las personas se casarán para compensar por lo que no poseen en su propio carácter. Esto es a menudo, lo que hay detrás de la cabeza sobre los talones, "enamorarse" experiencia. Alguien que esté incompleto en alguna área se encontrará

alguien que tenga una fuerza en esa área y sienta un embriagadora "plenitud". Déjanos darte un ejemplo. Amanda estaba dando vueltas en una reunión en su empresa. Y luego sucedió. Ella lo vio al otro lado de la habitación: suave, fuerte y asertivo. Su confianza era evidente cuando ella lo vio hablar con los demás y mezclarse. Ella podía sentirse a sí misma hormigueo al ver el dominio de Eric de la situación. Se dirigió al círculo de personas alrededor de Eric y Fue presentado. Eric tomó el control de la conversación e hizo ella y todos los que lo rodean se sienten a gusto. Su atracción inicial multiplicado, y al final de la fiesta ella estaba consiguiendo que Sentimiento de "barrido de sus pies". Parecía estar muy al mando. ¡Qué príncipe había encontrado! Comenzaron a salir y su impresión inicial resultó ser correcto. Era suave, fuerte y asertivo. A veces ella

---

## Page 124

sintió que era demasiado fuerte, y no escuchó lo que ella había decir. Pero su "amor" era fuerte, y su necesidad por él era más poderosa que su razón y habilidad para ver el importancia del problema. Pronto se casaron, y lo que inicialmente atrajo a Amanda a Eric se convirtió en su peor pesadilla. En realidad, era más que fuerte y asertivo. Era suave y dominante. Como el la relación progresaba, se sentía cada vez más y cada vez menos capaz de opinar sobre lo que sucedió. Unos pocos meses después, vinieron en busca de asesoramiento. Su queja fue que él era demasiado dominante. Su La queja era que ella siempre estaba haciendo pucheros y silenciosamente enojada. con él. En realidad, lo que sucedió fue que cada uno de ellos había encontrado su propia incompletitud de alguna manera "completada" en el otro, y pronto descubrieron los problemas asociados con esa falsa solución. Amanda era una persona atractiva, cariñosa y social, siempre dispuesto a complacer a los demás. Todos la amaban. Pero ella tenía un debilidad. Ella no tenía la capacidad de ser tan asertiva como necesitaba ser. Se adaptó a los demás en lugar de enfrentarse ellos; ella era incapaz de defenderse a sí misma y a lo que necesitado y querido. Necesitaba volverse más asertiva en vida. Esta era su área de incompletitud. Habiendo crecido bajo un padre dominante, no había desarrollado su capacidad para enfrentarse a los demás. Así que necesitaba desesperadamente esa función para ser completo Y en lugar de desarrollarlo en ella misma, lo encontró

---

## 125

en Eric. Por eso se sintió tan "completa" cuando vio su fuerza. El problema era que ella no tenía suficiente fuerza para hacerle frente en la relación y estaba siendo reducido a una no-persona, una extensión de lo que él quería. Ella comenzó a resentirse con él.

Eric fue todo lo contrario. Cumplimiento de los demás, vulnerabilidad, y abrazar un sentido apropiado de impotencia fueron los ingredientes que faltan en su personalidad. Tenía miedo de esas características en sí mismo, y siempre tomó el control para evite sentirlos. Pero, dado que esos son aspectos reales de un persona completa, también anhelaba experimentarlos. Y el los encontré en Amanda. Su "dulce espíritu" y su capacidad para ceder a lo que otros necesitaban y querían fue lo que encontró tan atractivo, hasta que dejó de ser tan dulce y le molestaba por querer tanto. Él, al igual que ella, comenzó a odiar lo que se sintió atraído inicialmente porque estaba en conflicto con ese parte de su incompletitud. Ni Amanda ni Eric eran "uno" completo, un persona. Intentaron resolver su insuficiencia mediante una fusión. con alguien que poseía lo que no poseía. Y esto siempre fracasa. Lucharon en el otro lo que no pudieron llegar a un acuerdo con su interior. éste es uno de razones por las que la Biblia habla tan a menudo de la integridad como vista de la madurez (Santiago 1: 4). Tuvieron que trabajar para convertirse en "dos", que luego podrían establecer

---

## **Página 126**

una unidad basada en la intimidad real de dos personas y no en la falsa sensación de seguridad que proporcionaba el otro. Eric tuvo que crecer y afrontar su egoísmo, su incapacidad para oír y no respetar de los demás, y sus miedos a adaptarse y ser controlado. Amanda tuvo que aprender a ser más asertiva y hablar por ella misma y sentirse cómodo con el conflicto que vino cuando ella habló. Ella tuvo que crecer fuera de la niña que necesitaba la aprobación de papá en un adulto maduro que pudiera manejar el disgusto de su marido con ella. Eric y Amanda ilustran que no hay atajos para el crecimiento. No puede saltarse la madurez "casándose con ella". Tú debe convertirse en un individuo completo por su cuenta para poder tenga verdadera unidad con su cónyuge. Asegúrese de comprender la diferencia entre completarse unos a otros versus complementarse unos a otros. Eric seguía siendo el genio de los negocios que Amanda nunca sería. Ella era la organizadora y gerente de proyectos que él nunca ser. Fue creativo y emprendedor. Ella fue sistemática. Tenían dones que funcionaban bien para crear un equipo. Esos son buenos complementos. Pero los requisitos humanos bsicos del carcter no son Complementos. Son esenciales para ser una persona completa. A continuación se muestra una lista parcial de habilidades que ambos socios deben poseer y que no se pueden "tomar prestados" unos de otros. los habilidad para

---

## **Page 127**

Conecta emocionalmente

Sea vulnerable y comparta sentimientos  
Tener un sentido apropiado de poder y asertividad  
Di no  
Ten iniciativa e impulsa  
Tener al menos una cantidad mínima de organización.  
Sea real, pero no perfecto  
Acepta las imperfecciones y ten gracia y perdón  
Afligirse  
Pensar por uno mismo y expresar sus opiniones  
Aprender y crecer  
Toma riesgos  
Captar y utilizar los propios talentos  
Sea responsable y cumpla  
Sea libre y no controlado por externos o internos factores  
Ser sexual  
Ser espiritual  
Tener sentido moral  
Tener una vida intelectual  
Estas habilidades humanas que todos poseen, aunque no todos pueden expresarlos. Asegúrese de que los dos desarrollas estas características espirituales y humanas en tu propio. Si lo hace, entonces cada uno se convertirá en una persona completa, y ustedes dos pueden "convertirse en uno".

---

## **Página 128**

Pero, ¿cómo se pueden desarrollar estas características?  
¿Cómo puedes convertirte en una persona completa, madura y completa?  
¿Cuáles son exactamente los requisitos de la edad adulta?  
**Los adultos asumen la responsabilidad de sus tesoros**  
En el capítulo 1 hablamos sobre la importancia de que tomes responsabilidad por ciertos aspectos de tu alma, los tesoros que se encuentran dentro de tus límites. ¿Recuerdas la lista? Aquí está de nuevo:  
Sentimientos  
Actitudes  
Comportamientos  
Opciones  
Límites  
Deseos  
Pensamientos  
Valores  
Talentos  
Amor  
Hablamos sobre la importancia de que las personas se den cuenta de que ellos poseen estos tesoros y que necesitan tomar responsabilidad por ellos. Hablamos de lo que pasa cuando ellos no. Cuando faltan propiedad y responsabilidad,

se cambia la culpa y la resolución de problemas se interrumpe. Entonces, el primer requisito de los adultos, o personas completas, es

---

## **Página 129**

que asuman la responsabilidad de todos los tesoros de su almas Si no lo hacen, su matrimonio se estancará al grado que repudian aspectos de sus vidas y luego culpan el otro o pedir al otro que lo arregle o lo compense. Por ejemplo, si una esposa no asume la responsabilidad de cómo siente, culpa a su pareja cuando se siente infeliz. Su tipo de irresponsabilidad se traduce así: "Si me siento mal, haciendo algo mal. Deberías estar haciendo algo diferente." Cuantos divorcios y cuanta infelicidad ocurren porque un socio depende del otro para la felicidad e integridad?

¿Cómo puede esto ser evitado? Primero, por cada persona que toma propiedad de sus propios tesoros, de los que hablamos en capítulo 1. Y segundo, que cada persona requiera que su cónyuge tomar posesión también, de lo que hablaremos ahora.

### **Requerir propiedad**

Recuerde el término *codependencia*, que era una palabra de moda de los 80? Básicamente, la codependencia es asumir la responsabilidad de los problemas de otra persona y no requerir que esa persona asumir la responsabilidad de los suyos. ¿Por qué lo mencionamos aquí en un sección sobre cómo convertirse en una persona completa? Porque un maduro adulto completo no solo asume la responsabilidad de sí mismo, sino también requiere lo mismo de las personas que ama. Ser - estar codependiente y no exigir responsabilidad de otros es no ser responsable uno mismo. Veamos un ejemplo de

---

## **Página 130**

codependencia.

Scooter había chocado contra una pared en su relación con Maggie. Él vino a verme (Dr. Cloud), y su primera queja fue sobre él mismo. "Parece que no puedo ser el tipo de marido adecuado. yo sigo decepcionando a Maggie, y no sé cómo hacerlo mejor ". Habló durante bastante tiempo sobre lo culpable que se sentía porque fue un gran fracaso como marido.

Sentí empatía con él por lo que debe sentirse al tener funcionó tan mal, y luego le pedí que me contara algunos de los las áreas problemáticas en las que estaba fallando tan gravemente. Él me dio una lista tan larga que no podría haber mantenido si no hubiera sido tomando notas. Estos son solo algunos ejemplos:

1. Decepcionarla por no ganar suficiente dinero para proveer para todas sus necesidades
  2. Trabajar demasiado y hacerla infeliz porque se había ido tanto
  3. Olvidarse de hacer cosas que eran importantes para ella.
  4. Continuar trabajando con una mujer que era un problema.
- Pude ver que esto iba a requerir mucho trabajo si él



tan ajeno que continuó haciendo daño durante mucho tiempo cosas. ¡Piénsalo! Irresponsabilidad financiera y no actuación. Abandono. Tratarla como si no tuviera importancia. Lealtad fuera de lugar. *Qué persona más insensible*, pensé. Así que nos pusimos manos a la obra y le pregunté sobre cada uno de estos

---

### **Página 131**

situaciones Me asombró lo que descubrí. Aquí estaba la realidad:

1. Scooter no ganaba suficiente dinero para comprar a Maggie un coche nuevo cada dos años.

2. A pesar de que trabajaba en casa, Scooter tenía un puñado de reuniones durante la semana por la que tuvo que salir hogar. Puede que tenga que ir al centro por tres o cuatro horas. Maggie se sentiría abandonada.

3. Maggie le daría a Scooter una larga lista de cosas que hacer, y es posible que no los haga todos en el período de tiempo ella especificó.

4. A Maggie no le gustaba una mujer con la que Scooter tuviera un trato de negocios. La mujer estaba haciendo un buen trabajo en el proyecto aún sin terminar, pero a Maggie no le agradaba y sintió que esta era razón suficiente para que él no cumpliera en sus acuerdos.

Scooter tuvo algunos problemas. Pero el problema que tenía era no es que fuera un mal marido, sino que era tan codependiente que no requirió que Maggie tomara responsabilidad por sus propios sentimientos y actitudes. El tenía que aprender que él no era responsable de conocer a todos sus demandas y que estaba bien para él decir no a algunos y no interiorizar su culpa.

Sus deseos financieros poco realistas se interponían en el camino de ella asumiendo la responsabilidad de su envidia y falta de satisfacción. Cuando cedió ante ella, no le exigió que se ocupara de ella misma y sus problemas.

---

### **Página 132**

Uno de los mejores regalos que podemos darnos es el regalo de honestidad y confrontación. Como nos dice Proverbios, "Heridas de un amigo se puede confiar, pero un enemigo multiplica los besos " (Proverbios 27: 6). Crecemos cuando alguien que nos ama Nos "hiere" al decirnos verdades dolorosas que necesitamos escuchar. Exigir responsabilidad el uno del otro al decirse el uno al otro la verdad y no ceder a la inmadurez del otro es de hecho un regalo.

#### **Los adultos valoran sus tesoros y los de su cónyuge**

En la historia inicial de este libro, Stephanie se encontró alejándose de su marido, Steve. Ella sintió que su el matrimonio era más "para Steve" que "para ellos", o incluso "para ella." Stephanie no había valorado sus propios "tesoros". Ella había hecho lo que muchas personas hacen y luego se encuentran infeliz más tarde. Ella había ignorado sus propios tesoros y no había

los valoraba lo suficiente en el matrimonio para asegurarse de que desarrollándose.

Stephanie había ignorado sus sentimientos, sus actitudes y su talentos mientras ella estaba "viviendo para Steve". Sus tesoros fueron va a desperdiciar. Pero como eran una parte viva de ella, continuó hablándole en forma de un profundo sentido de descontento en su vida. Finalmente, tuvo que valorarlos porque estaban sacando lo mejor de ella.

No podemos ignorar aspectos de nuestra alma que Dios ha puesto en nosotros.

---

### **Página 133**

Tarde o temprano, dejarlos a un lado nos alcanza.

Del mismo modo, debemos valorar los tesoros de nuestros cónyuges.

Las personas maduras piensan en nutrir, desarrollar y cuidar de los tesoros de las personas con las que están en relación. Siempre están pensando en cómo sus seres queridos están haciendo, cómo se sienten y cómo podrían ayudarlos crecer. Los esposos y esposas maduros valoran mucho la sentimientos, pensamientos y actitudes de su cónyuge.

Durante un descanso en una reunión a la que asistí recientemente, un par de los hombres hablaban de hacer planes para el futuro cercano.

Un hombre le pidió al otro que se reuniera con él durante el desayuno para discutir una posible inversión. El otro dijo: "Déjame ver cómo se siente mi esposa al respecto y me pondré en contacto contigo ". El primero hombre, claramente molesto, preguntó: "¿Por qué tienes que consultar con ¿su? ¿No puedes tomar tus propias decisiones? "

El primer hombre no se dio cuenta de que no era una cuestión de su amigo siendo incapaz de tomar sus propias decisiones. Era un asunto de ver cómo su esposa se vería afectada por sus planes. Pero más que eso, realmente quería saber qué pensaba ella. Él quería su sabiduría y su opinión sobre sus planes. En resumen, *él valoró sus tesoros*. Eran importantes para él. Esto no significaba que dependía de su esposa y no podía pensar en él mismo. Sabía lo que pensaba. Pero colocó tan alto valor en lo que su esposa pensó que él no quería perderse en su perspectiva.

---

### **Página 134**

"No querer perderse" es una buena forma de pensar en valorar los tesoros del alma de su cónyuge. Dios te ha dado cada uno otros para conocer y compartir. Valorar los tesoros del alma del otro es no perderse un maravilloso regalo de Dios para los dos. Este proceso de valorar los tesoros de los demás es algo que hacen las personas maduras y es parte de ser un persona completa. También reconoce la separación y integridad de la otra persona. Dice: "Sé que eres un persona también, y estoy interesado en la persona que eres ".

**Los adultos entienden el concepto de "tú no eres yo"**

El concepto de "tú no eres yo" es uno de los más importantes aspectos de los límites. No somos extensiones el uno del otro.

En cambio, todos somos individuos por derecho propio. Todos necesitamos superar el egocentrismo básico de la vida, el sentimiento innato de que "El mundo gira a mi alrededor". Hay varios componentes a este tema.

***Ver al otro como una persona, no como mi objeto***

El primer componente es la capacidad de ver a su cónyuge como un persona separada, distinta de ti, con sus propias necesidades y sentimientos. En otras palabras, ella no existe solo para conocer tu necesidades. Un niño muy pequeño se siente así con su madre. Él siente que todos sus deseos deben ser ordenados por ella. Nunca se le ocurre que ella podría tener una vida separada de él, o sentimientos aparte de lo que necesita en ese momento.

---

**135**

Sally y Jim vinieron a verme con "conflictos", como dicen.

Lo que pasaba era que ninguno podía ver al otro como persona por derecho propio. Cuando Sally quiso hablar con Jim, ella no podía ver que había estado trabajando duro, estaba cansado, y quería irse a la cama. Ella interpretaría su necesidad de dormir como si no se preocupara por ella.

Esta mentalidad es aceptable en un bebé o un niño pequeño. Pero en un cónyuge adulto puede ser un destructor de relaciones.

De la misma manera, cuando Jim quería que se hiciera algo y era si no lo hiciera el mismo día, se enojaría. "¿Dónde está mi ¿camisa azul?" Sería más una acusación que una pregunta.

Olvidó comprender que Sally se estaba ocupando de un mil cosas más ese día y no llegué a lo que el necesitó.

Siempre que veamos a los demás solo en términos de cómo afectan nosotros, estamos en un gran problema. Esto es egocentrismo. Reducimos otros a objetos de nuestras propias necesidades, y no los vemos como gente real. Y cada vez que no vemos personas por quienes ellos realmente son, el amor se rompe.

***Permitir la experiencia del otro***

La segunda forma en que permitimos que otros existan en su propio lo correcto es permitir su experiencia. Necesitamos poner el nuestro experiencia aparte y únete a la experiencia del otro. Necesitamos que comprender la experiencia del otro, identificarse con ella y tener

---

**Página 136**

compasión por el otro en él. La capacidad para hacer esto se llama *empatía*. La empatía es la base de la intimidad.

Si no puedo permitir que seas una persona por derecho propio, entonces no puedo sentir empatía contigo. Siempre tomaré tu experiencia como queriendo decir algo sobre mí. O reaccionaré a tus sentimientos pensando en mí, no en ti.

Karen y Will tuvieron este problema. En una de sus sesiones, informaron un incidente la noche anterior en el que Karen había trató de compartir sus sentimientos sobre lo que estaba pasando en su relación.

"No me siento cerca de ti últimamente", dijo Karen.

"¿Qué quieres decir?" preguntó Will.

"Me siento desconectado".

"¡Excelente! Simplemente genial ", dijo Will. "Todo lo que hago es reventar mi trasero por ti

y tratar de darte todo mi tiempo y energía además del trabajo, y ni siquiera lo aprecias. Ni siquiera sé por qué lo intento ".

En este punto, Karen comenzó a sollozar. Ella se sentía sola y no escuchado. Este había sido un patrón en su relación.

Siempre que Karen intentaba decirle a Will lo que sentía por algo, lo tomaría como una acusación de él; él

no podía escucharla y estar con ella en la experiencia. Él no tenía la capacidad de sentir empatía con ella porque podía

---

## 137

no pasar de sí mismo. Karen se sintió atrapada en sus intentos de atraparlo. conectar con ella a un nivel profundo.

Tener buenos límites es estar lo suficientemente separado del otra persona que puede permitirle tener su propia experiencia sin reaccionar con los tuyos. Una postura tan clara de

La separación te permite no reaccionar, sino preocuparte y empatizarse. No permitir la experiencia del otro puede ser un gran problema. causa de peleas y de sentirse incomprendido.

### ***Permitir que la libertad sea diferente***

La tercera forma en que permitimos que otros existan en su propio lo correcto es permitirles la libertad de ser diferentes a nosotros. Qué ¿Qué hacen una pareja cuando difieren? Todo depende de como separados están. Si pueden o no llegar a la unidad, depende de lo bien que esté tener dos opiniones, estados de ánimo, gustos, o necesidades en la relación a la vez.

¿Y si uno quiere sexo y el otro no? Y si ellos desea una frecuencia diferente? ¿Y si uno tiene ganas de salir? y el otro no? ¿Y si uno quiere una casa grande y el otro quiere ahorrar el dinero y evitar los gastos financieros presión de una hipoteca más grande? Lo que pasa depende de si la pareja puede tolerar las diferencias entre ellos.

En un buen matrimonio, los cónyuges valoran las diferencias del otro y trátelos con respeto. Se entienden escuchar, razonar, comprometerse y renunciar a sus propios deseos

---

## Página 138

algunas veces. Debido a que existe la "dualidad", se puede desarrollar la unidad.

En un matrimonio en el que los individuos no pueden ser diferente, las cosas no van tan bien. Maridos y esposas juzgan unos a otros como "malos" para las preferencias de cada uno. O ellos tome la diferencia como una afrenta personal o una falta de amor.

Simon tuvo este problema con Jeri. A Simon no le gustó el iglesia a la que asistía Jeri. No pudo conectarse con el servicios que ella encontró tan emocionantes y significativos. Y ella pudo No acepte su preferencia.

"Parece que si realmente me amase, querría ir a iglesia conmigo ", decía en nuestras sesiones. "No lo sé por qué me hace esto. Él sabe lo importante que es para mí ". Simon intentaba explicarle que la cantidad de el expresionismo en su iglesia era demasiado abrumador para él y que lo hacía sentirse distante de todo. Pero ella no pudo Escuche su diferencia. Para ella, solo significaba que a él no le importaba sobre lo que era importante para ella. Las diferencias no son malas. Son parte del material de que el amor crece. Las diferencias son lo que te gusta de un persona al comienzo de una relación y luego pelear por por el resto de sus vidas! ¿Porqué es eso? Las diferencias son emocionantes y dar la sensación de poder disfrutar de algo que no poseer. Pero las diferencias nos amenazan si no hemos madurado lo suficiente como para ser personas verdaderamente separadas unas de otras. A

---

### Page 139

gente inmadura, las diferencias implican distancia, desamor, abandono, rechazo, o, en algunos casos, un reto para *nosotros* a crecer. Y bajo esta amenaza, el amor se pone en un segundo plano para la autoprotección.

La capacidad de tolerar las diferencias de su cónyuge es una aspecto importante de los límites en el matrimonio.

#### ***Apreciando la existencia del otro***

"Solo quiero escucharla describirlo", dijo Robert sobre La clase de baile de Susan.

"Pero odias bailar", le dije, preguntándome por qué quería escuchar una recapitulación jugada por jugada.

"Solo quiero escucharlo y verlo a través de sus ojos y oídos.

Ella saca cosas de él que yo simplemente no puedo ".

Robert amaba a Susan. Y una de las cosas que amaba ella era su habilidad para experimentar cosas como bailar a un ritmo muy nivel sensual profundo. Le encantaba la forma en que ella procesaba la vida. En en otras palabras, *apreciaba* su experiencia de vida. El la amaba esencia, quién era ella aparte de él.

Lo bueno de lo que hizo Robert fue que le encantó algo sobre Susan *que no tenía nada que ver con él*. Ella de ninguna manera estaba satisfaciendo alguna necesidad o interés suyo. Ella estaba ser ella misma, y él estaba obteniendo placer con solo

---

### 140

conocerla y experimentarla. Él la quería tanto como ella era, por lo que ella era. Incluso cuando ella no estaba dando él, ella era importante para él y amada por él.

Otra parte del concepto "tú no eres yo" es la capacidad de ver a otra persona por quien es aparte de lo que queremos o Necesito de ella y amar y apreciar a esa persona por quien ella es. Apreciar la existencia de alguien aparte de ti y Aparte de lo que obtienes de esa persona, hay un buen aspecto de amor. Requiere muy buenos límites, la capacidad de ver el

otra persona como distinta y separada de usted: una persona en por derecho propio, con valor y cosas maravillosas sobre ella que no tiene nada que ver con gratificarte de otra manera que no sea pura apreciación. Esta es la alegría de conocer a una persona. Este aspecto pulcro del amor es uno de los que más da placer cuando las parejas crecen juntas.

### **Los adultos respetan la libertad de los demás**

La libertad es un requisito previo del amor. Si alguien nos controla el amor no es posible. El control resulta en esclavitud, no en amor. la capacidad de cada socio para permitir que el otro sea un libre, separado persona es uno de los sellos distintivos de una relación sólida.

### ***Libre para tener espacio***

Rich estaba describiendo su relación con Mary en uno de nuestros sesiones Había estado soltero durante mucho tiempo. Todos sus amigos prácticamente había decidido que nunca se casaría. UNA

---

## **141**

abogado exitoso, un tipo espiritual y un hombre agradable en general, Rich era una captura deseable. Muchas mujeres solteras lo persiguieron Sin resultado. Y luego sucedió.

Se enamoró perdidamente de Mary. Todos estaban asombrado, pero también convencido de que no duraría. Pero pasaron meses y luego dos años, y Rich y Mary todavía estaban saliendo.

Aun así, sus amigos sabían que se avecinaba el eventual "rescate" de Rich. Lo que vino en cambio fue la propuesta. Y el siguió con casarse con María.

En sus descripciones de María ese día, pude sentir su puro alegría de conocerla. Y luego dijo algo que debería ser un mensaje para todas las personas casadas, hombres o mujeres. Él dijo: "Yo soy tan agradecida por la forma en que ella no intenta controlarme. puedo siéntete libre de hacer cosas a veces con mis amigos y tener algunas tiempo por mi cuenta por mis propios intereses. [Era un ávido caradicto a las carreras.] Ella me da espacio. Y ella fue la primera que alguna vez salí con quien hizo eso ".

Conocí a Mary. Lo que dijo era verdad. A ella le gustó la conexión con Rich, pero también le permitió ser su propia persona con su propio tiempo y espacio. Y esto no fue solo un sacrificio en su parte. Formaba parte de su integridad como persona. Ella tenía sus propios intereses también. Ella era una ávida jugadora de tenis y Hizo mucho trabajo voluntario en su tiempo libre. Ella no era solo "Dando a Rich su espacio". Ella estaba exhibiendo su propia libertad y vivirlo recíprocamente con él. No se sentía atado abajo, y ella tampoco.

---

## **Page 142**

Proverbios 31 ofrece una gran imagen de este tipo de relación. Describe a una mujer que tiene muchas actividades propias. pasando aparte de su marido, mientras que él tiene lo mismo. Ella es comprando y vendiendo, y él está sentado con sus colegas y alabandola. Ambos están exhibiendo su propio

separación, sin embargo, están profundamente conectados. Este equilibrio de estar profundamente conectado y libre de estar individuos es uno de los aspectos más importantes de lo completo. Permite el desarrollo y crecimiento de la socios individuales así como el matrimonio. Pero muchas personas luchan por permitirse ser libres. Operan con la filosofía de la vieja pegatina para el parachoques: "Si amas a alguien, déjalo en libertad. Si te aman, lo harán regreso. Y si no lo hacen, ¡persígales y mátelos! "

La libertad está bien hasta que nos desagrada de alguna manera. Un buen matrimonio entre dos personas completas es aquel en el que mantienen su individualidad y espacio, y esto en realidad sirve para fortalecer su relación. Después de que hayan sido aparte, se juntan y comparten la experiencia de cada socio. Disfrutar de estas experiencias entre nosotros aumenta la intimidad. El problema del matrimonio es aquel en el que uno de los cónyuges ve tiempo aparte, la separatividad y el espacio como amenaza. Este cónyuge puede sentir que la separación significa falta de amor o abandono. Solo puede sentirse amada cuando está con la otra persona. por

---

### **Página 143**

Por ejemplo, aconsejé a una pareja en la que la esposa estaba muy molesta y acusó a su marido de "no importarle" porque quería ir a jugar a los bolos con un grupo de amigos una vez a la semana. Otro persona puede temer que si su cónyuge tiene algún grado de separación, ella lo dejará o encontrará a alguien más. Teniendo la separación y la seguridad en el amor no se registran él.

No es que haya una cierta "cantidad" de separación que es bueno o malo para todas las parejas. La cantidad tiene que negociarse con sabiduría para que el "nosotros" no sufra. No hay absoluto. Pero las parejas que tienen una orientación fundamental hacia la libertad, los que no ven la separatividad como un amenaza: son capaces de resolver esos detalles Uno de los más parejas casadas exitosas que conozco se sientan al principio de un año y decide la estructura para ese año. Como un Abogado de entretenimiento, viaja mucho por negocios. Ellos deciden de antemano cuántas noches se irá ese año. por Por ejemplo, si deciden que el límite es de cien noches, dicen no a cualquier compromiso que lleve el total por encima de este límite. Observe que digo: " *Ellos* dicen que no". Deciden juntos. Ellos suponen que cada socio es libre, luego hablan sobre cómo gastar la libertad, no si existe o no.

Pero la libertad es el más aterrador de todos los privilegios humanos. Adán y Eva usó su libertad de manera destructiva para pecar contra Dios. En el De la misma manera, podemos usar la libertad unos contra otros. Como Paul advierte: "Ustedes, mis hermanos, fueron llamados a ser libres. Pero no

---

### **Page 144**

use su libertad para complacer la naturaleza pecaminosa; más bien, sirve uno

otro enamorado. Toda la ley se resume en un solo manda: "Ama a tu prójimo como a ti mismo" (Gálatas 5: 13-14). El llamado a la relación con Dios y con los demás es un llamado a libertad. Pero esa libertad no debe usarse para gratificar la centrado.

Algunos cónyuges usan su libertad para satisfacer sus propios deseos. a expensas del matrimonio. Cualquier viaje a la parrilla en un campo de golf local puede atestiguar cuántas viudas golfistas hay son, ya que sus maridos pasan la mayor parte de sus horas de vigilia "con los chicos." Esposas de cazadores y pescadores conocen este escenario así como los maridos de esposas demasiado comprometidas. Este mal uso de la libertad es egoísta y no sirve al crecimiento y desarrollo, mucho menos el crecimiento del matrimonio. Nadie puede volverse egoísta y volver a caer en el egocentrismo innato que hablado antes.

Entonces, la advertencia de la Biblia ofrece la mejor solución para eso. peligro: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". En otras palabras, en su ejercicio de separación, asegúrese de que está viendo cómo su libertad y separación están afectando a su cónyuge. ¿Le gustaría ser tratado con indiferencia? Ciertamente no. Practica la regla de oro.

Pero recuerde, va en ambos sentidos. Eres libre de estar separado ¡Pero también eres libre de controlar! Nadie puede detenerte excepto usted mismo Entonces, si está tratando de controlar la separación y libertad con culpa y prohibición, luego pregunte

---

## Page 145

usted mismo la misma pregunta: ¿Le gustaría ser encarcelado? Una vez más, la respuesta es ciertamente no. La regla de oro es la mejor defensa contra la libertad convirtiéndose en una licencia para ser centrado.

### ***Buen miedo a la realidad***

Y si la Regla de Oro no te detiene, quizás el miedo lo haga. yo he visto a los cónyuges controladores dejar de ser controladores cuando el El miedo a la realidad, las probables consecuencias, invadió su corazones. La realidad es que los humanos fueron creados y conectados por Dios para hacer dos cosas. El primero es separarse de sus padres y ser independiente del "tutor y administrador" de los padres papel (Gálatas 4: 1-2). El segundo es ser libre (Gálatas 5: 1). Si está controlando la libertad de su cónyuge y separación, ya no eres un objeto de amor. Tienes se convierten en dos cosas contra las que su cónyuge se rebelará porque es parte del plan de Dios. Te has convertido en el amo de un esclavo, y te has convertido en padre. Nunca se pretendió un cónyuge ser cualquiera.

Si es controlador, recuerde el precio que pagará en el final. Tu cónyuge luchará contra tu control para ser una persona libre y un adulto. Ella fue hecha para ser un individuo, libre de control que ella podría elegir libremente traerte esa individualidad para formar un "nosotros". Si quitas esta libertad, no hay



más un "dos" para convertirse en "uno". Has eliminado el plan. La "unidad" solo será una extensión de ti mismo.

---

## Page 146

Además, si le quitas esta libertad, ella "dejará" esa función parental que está proporcionando y "adherirse" a alguien más. Los niños, no los adultos, fueron diseñados para estar "Tutores y gerentes". No se convierta en padre de su esposa tratando de administrar su libertad. Recibirás un rebelión activa o pasiva a cambio.

Rebelarse contra el control es la motivación detrás de muchos asuntos y otros problemas. El cónyuge que se siente controlado es no lo suficientemente maduro para resistir el control con responsable límites, y actúa en un asunto para "ganar un sentido de libertad." Encuentra a alguien que lo acepta, o eso se siente en la mentira de una aventura. La libertad se vuelve embriagadora y él cae como oveja al matadero. Como advierte Proverbios de la adúltera, "Con palabras persuasivas lo descarrió; ella lo sedujo con su suave charla. De repente la siguió como un buey que va al matadero, como un ciervo entrando en un soga hasta que una flecha atraviesa su hígado, como un pájaro que se lanza trampa, sin saberlo, le costará la vida "(Proverbios 7: 21-23).

Las palabras persuasivas son a menudo palabras de adulación y libertad, palabras que dan "alivio al sentimiento de culpabilidad y fastidio de control que un esposo o esposa está obteniendo en casa. No haga conviértete en este padre molesto. Dar libertad y exigir uso responsable de esa libertad al servicio del amor.

### *Nostalgia*

¿Qué los unió para empezar? Muchas cosas, para

---

## Page 147

seguro, algunos de ellos sanos, otros no. Pero una cosa hizo por cierto. Dios diseñó la relación para combatir el problema que pronunciado cuando Adam no estaba bien como soltero: no es bueno que el hombre esté solo "(Génesis 2:18).

Dios diseñó a los seres humanos con un anhelo de relación, con el anhelo de unirnos y no pasar por la vida solos.

Todos tenemos este anhelo. Mientras que las personas solteras satisfacen esto anhelo con amigos y familiares, las personas casadas van un paso más lejos; encuentran parte de este anhelo al encontrar un compañero de vida. Dios diseñó el matrimonio particularmente para satisfacer este anhelo de relación, para brindar compañía en el viaje de la vida.

Este impulso por el compañerismo debe mantenerse a la vanguardia de nuestra discusión de la libertad. Si uno de ustedes está controlando, si restringir la libertad de su pareja, la compañía se destruye.

Pero más allá de eso, la libertad alimenta la separatividad, que está en y por sí mismo *un estado indeseable*. Por lo tanto, la libertad de el uno al otro crea irónicamente el mismo anhelo que traerá ustedes juntos una y otra vez. Debes construir la libertad en su matrimonio para que tenga suficiente separación para desear

para unirnos para resolver el problema de que la separación crea!

Esta paradoja es una de las verdades de equilibrio en el universo de Dios. Separación y unión van de la mano. Si usted tiene demasiada separación, no tienes relación porque estar demasiado desconectado. Pero si no tienes separación, tampoco tienes relación porque ya no hay dos

---

#### **148 de 1189.**

personas involucradas.

Por lo tanto, vea la necesidad de libertad como parte del diseño de Dios, y encontrar el equilibrio adecuado entre unión y libertad para ustedes dos. Asegúrate de tener ambos. Si das libertad, tendrás anhelo. Si tienes unión, creará más amor que dará lugar a más libertad para expresarse en quién te estás convirtiendo con el otro. Amigos, pasatiempos, trabajo, el tiempo de separación es parte de la mezcla. Cuídalos y ellos volver a ti muchas veces.

---

#### **Página 149**

## **Capítulo 5** **Lo que valoras** **Es lo que tendrás**

Yo (Dr. Cloud) no recuerdo dónde escuché esto por primera vez diciendo, pero he llegado a creerlo: "Obtienes lo que tolerar." En otras palabras, en un mundo imperfecto, la imperfección siempre te buscará, y si tolera seguro que encontrará todo lo que pueda manejar. Las cosas desagradables buscan el nivel en el que se les permite existir en tu vida, especialmente en un matrimonio. Si bien es posible que reciba todas las cosas malas que tolera, ¿qué pasa con las cosas buenas en un matrimonio? ¿De dónde vienen? Generalmente proceden del mismo lugar del que Viene la "tolerancia": *tus valores*. Tanto en lo positivo como en lo lado negativo, en última instancia, lo que valoras es lo que tendrás. Si valoras algo en una relación, no tolerarás cualquier cosa que destruya este valor, y también buscará asegurarse de que esté presente y creciendo. Y debido a estos valores, la relación adquiere una identidad y forma, un

---

#### **Página 150**

Carácter propio. Ciertas cosas pasan en la relación, y otras cosas no. Lo que valoras sucede y lo que no valorar estará ausente. En el matrimonio, por ejemplo, funciona como

esta:

1. No toleraremos nada que viole nuestro valor de honestidad.

2. Ambos buscaremos activamente construir y aumentar la presencia de honestidad en nuestro matrimonio.

Tus valores aseguran que ciertas cosas malas no estén presentes en el matrimonio y que ciertas cosas buenas son. Los valores convertirse en la identidad última y los límites protectores de la matrimonio.

En el capítulo 1 dijimos que un límite es una línea de propiedad que define dónde termina algo y comienza algo más.

Tus valores son los límites últimos de tu matrimonio. Ellos formarlo, protegerlo y darle un lugar para crecer. Ellos dictan lo que la naturaleza de la relación va a ser, lo que no va que se le permita crecer allí, así como lo que va a ser buscado y mantenido. Los valores de tu relación vuélvete como el marco de una casa; le dan forma. Lo que tu El valor determina el tipo de relación que probablemente tener al final.

Por esta razón, queremos presentar en este capítulo las valores que darán cierta forma e identidad a tu matrimonio, unos valores que servirán para protegerlo y provocarlo

---

## Page 151

crecer en la dirección que Dios quiere.

En 1 Samuel 26:24 la Biblia usa una palabra hebrea para "valor" que significa "agrandar, levantar o magnificar". Nuestra esperanza es que lo harás con estos seis valores. Queremos que conviértalos en elementos importantes en su relación. Queremos que levantes ellos y para magnificar su importancia. Porque si aguantas estas cosas en lo alto, estime y persíguelas como un pareja, creemos que va a construir su relación en tierra sólida. Y lo que Proverbios dice de la sabiduría será verdad para ti: "No abandones la sabiduría, y ella te protegerá; ámala, y ella te cuidará "(Proverbios 4: 6).

Pero antes de analizar los seis valores importantes que queremos que levante, primero veamos el peor valor de todos los tiempos.

### **El peor valor de todos**

Un día estaba hablando con un joven sobre su novia. Él estaba pensando en casarse y tenía preguntas sobre su relación. Varias veces durante la conversación, dijo que algo que ella hizo o algo sobre el la relación no lo "hizo feliz". Estaba claro que esto era un tema para él. Ella no lo estaba "haciendo feliz".

Cuando le pregunté, descubrí que ella quería que él se ocupara de algunos cosas en la relación. Necesitaba hacer un trabajo que tomó esfuerzo. No fue un momento "feliz". Cuando tuvo que trabajar en la relación, ya no le gustaba.

---

## Página 152

Al principio, estaba tratando de entender cuáles eran las dificultades, pero cuanto más escuché, más vi que *él* era el dificultad. Su actitud fue: "Si no estoy contento, algo malo debe estar sucediendo ". Y su conclusión inmediata fue siempre que lo "malo" estaba en otra persona, no en él. De su perspectiva, no era parte de ningún problema, mucho menos parte de la solución. Finalmente había escuchado todo lo que podía tomar de sus divagaciones egocéntricas.

"Creo que sé lo que debes hacer", le dije.

"¿Qué?" preguntó.

"Creo que deberías conseguir un pez dorado".

Mirándome como si estuviera un poco loco, me preguntó: "¿Qué son ¿estás hablando de? ¿Por qué dices eso?"

"Me parece que se trata del nivel más alto de relación para la que estás listo. Olvida lo del matrimonio ".

"¿Qué quieres decir con 'el nivel más alto de relación'?"

"Bueno, incluso un perro te exige. Un perro tiene que ser dejar salir para ir al baño. Tienes que limpiar después de eso.

Otras veces, requiere tiempo de usted cuando no quiere darle. Un perro podría interferir con tu felicidad. Mejor conseguir un pez de colores. Un pez dorado no pide mucho. Pero una mujer es completamente fuera de lugar ".

---

## Page 153

Ahora teníamos algo de qué hablar.

El mayor valor de esta persona era su propia felicidad y su propia comodidad inmediata. Y no puedo pensar en un valor peor en vida, especialmente una vida que incluye el matrimonio. ¿Por qué? Esto es un actitud de aguafiestas? Apenas. No estoy defendiendo la miseria. Odio el dolor Pero sí sé esto: *las personas que siempre quieren ser felices y perseguirlo por encima de todo son algunas de las personas más miserables en el mundo.*

La razón es que la felicidad es un *resultado*. A veces es el resultado de que sucedan cosas buenas. Pero generalmente es el resultado de estar en un buen lugar dentro de nosotros mismos y de tener hecho el trabajo de carácter que necesitamos hacer para que estemos contentos y gozosos en cualquier circunstancia en que nos encontremos.

La felicidad es fruto de mucho trabajo duro en las relaciones, carrera, crecimiento espiritual o una serie de otras áreas de la vida. Pero en ninguna parte esto es tan cierto como en el matrimonio.

El matrimonio es mucho trabajo, punto. No conozco a nadie que Ha estado casado por mucho tiempo quien no da fe de eso. Cuando las parejas hacen el tipo de trabajo correcto, trabajo de carácter, encuentran que pueden obtener más felicidad en su matrimonio de lo que Pensé posible. Pero siempre viene como resultado de ir a través de algunos momentos difíciles. Conflictos, miedos y viejos traumas. Grandes y pequeños rechazos, discusiones y sentimientos heridos.

La desilusión de que alguien sea diferente a lo que era imaginado. La difícil tarea de aceptar imperfecciones y inmadurez que son más grandes de lo que uno cree que deberían ser.

---

## Página 154

Todas estas cosas son normales y todas estas cosas son factible. Y si la gente trabaja a través de ellos, llegan felicidad de nuevo, generalmente una felicidad de una mejor y más profunda ordenar. Pero si chocan contra estas inevitables paredes y tienen la actitud que este problema está "interfiriendo con mi felicidad", están en problema real. Estarán enojados con las "molestias" de su felicidad será interrumpida y se negará a resolver el problemas o simplemente dejará la relación. Si la felicidad es nuestra guía y desaparece momentáneamente, asumiremos que algo está mal.

La verdad es (y es por eso que la felicidad es tan horrible valor) que cuando no somos felices, algo bueno puede ser sucediendo. Puede que te hayan llevado a ese momento de crisis debido a la necesidad de crecimiento, y esa crisis puede ser la solución a gran parte de lo que está mal en tu vida. Si tu pudieras comprender lo que sea que esta situación le pide que aprenda, podría cambiar tu vida entera. Es por eso que James nos dice que "Considérense pura alegría, hermanos míos, cuando se enfrenten a pruebas de muchas clases, porque sabes que la prueba de tu fe desarrolla perseverancia. La perseverancia debe terminar su trabajo para para que seas maduro y completo, que no te falte de nada. Si si alguno de vosotros carece de sabiduría, debe pedirle a Dios, que le da generosamente a todos sin criticar, y se le dará a todos él "(Santiago 1: 2-5).

Cuando te enfrentas a un problema en el matrimonio, tu felicidad desaparecerá lejos. El mensaje de James es que probablemente estés en un

---

## 155 de 1189.

oportunidad de gran crecimiento, oportunidad de llegar a "lo completo." Ustedes dos pueden resolver lo que sea es que te estaba causando este problema, y entonces serás libre de ella para siempre. Habrás superado lo que fuera. En eso área, no le faltará nada. Habrás crecido.

Una analogía podría ser alguien que conduce un automóvil y se encuentra árboles unas cuantas veces. No sucede nada que ponga en peligro la vida, pero sucede causar problemas. Sale de nuevo y choca con algunos árboles más.

Finalmente dice: "Basta de esto" y vende el coche. "Odio esto ¡coche! Sigue chocando contra los árboles ". Y piensa que lo hará solo ve por uno nuevo y sé feliz. El nunca comprende el papel que jugó en el escenario. Él piensa que un auto nuevo resolver su problema. Éste *no lo está haciendo feliz*.

Pero si tuviera que trabajar en su conducción, podría graduarse de golpear árboles y llegar a un lugar donde ya no tiene esta tipo de naufragio. Y luego encontraría la "felicidad" del árbol-conducción libre. Finalmente sería un conductor "completo", en el estilo de James condiciones. La felicidad sería el resultado de hacer el trabajo duro. y superar el problema que le causaba dolor. Pero si la felicidad eran su mayor valor, entonces trabajar en la conducción podría interferir.

Es mejor preocuparse por muchas cosas que por la felicidad. Y estas son las cosas que finalmente producirán felicidad. No pongas el carro antes que el caballo. No pienses como un poquito niño, que siente que ser feliz hoy es lo único que importa. Personas como ésta ven que el matrimonio existe solo para gratificarlos en el momento, que es muy egocéntrico y, en última instancia,

---

## **Página 156**

forma destructiva de vivir. Esté dispuesto a hacer el arduo trabajo de crecimiento ahora, no importa cómo se sienta, y es probable que la felicidad encontrarte. No tenga el peor valor que nunca: "Debo estar feliz en todo el tiempo, y lo valoro más que cualquier otra cosa. Aún más que el crecimiento ". La felicidad sin duda te eludirá. Si no es la felicidad, ¿qué debería valorar? Que debería magnificas y elevas para guiarte? Ciertamente no podemos decide todos tus valores por ti. Pero hay algunos valores que La Biblia tiene una alta estima, y estos valores funcionan para producir grandes límites en el matrimonio. A continuación se muestra una lista de seis valores. En los próximos seis breves capítulos analizaremos más de cerca Mire por qué cada uno puede ayudarlo a construir un matrimonio duradero.

1. Amor de Dios
2. Amor de su cónyuge
3. Honestidad
4. Fidelidad
5. Compasión y perdón
6. Santidad

### **El panorama**

Hay dos tipos de personas en el mundo: las que se enfocan en lo que quieren, siempre deseándolo y nunca alcanzándolo, y aquellos que se centran en lo que se necesita para obtener lo que quieren. Estos últimos hacen el trabajo, retrasan la gratificación, hacen sacrificios y, en última instancia, obtener las recompensas de su trabajo.

---

## **Page 157**

En el matrimonio, si te concentras en lo que quieres y deseas y quédate enojado y decepcionado de que no lo estás entendiendo, te quedarás ahí. Pero si te enfocas en cultivar la jardín en lugar de exigir la fruta, entonces su jardín producir una gran cosecha. Así ocurre con los valores. Haz cultivando los que mencionamos aquí de principal preocupación. Trabaja en ellos. *Enfrentarte a cualquier cosa en ti mismo o en tu cónyuge que los destruiría.* Esto es justa indignación, y su matrimonio puede depender de ello. Pero Además, haga todo lo posible para aumentar la presencia de estos cosas. Dé tiempo, dinero, energía, enfoque y otros recursos para desarrollando el amor de Dios y de los demás, la honestidad, fidelidad, compasión, perdón y santidad. Perseguir ellos con todo lo que ustedes dos puedan reunir. Ellos no fallarle al final.

---

## Capítulo 6

### Valor uno

### Amor de Dios

Yo (el Dr. Cloud) una vez me reuní con una pareja que había perdieron la esperanza en su relación. Yo sabía que eran al final de sí mismos. Desde su perspectiva, el divorcio fue la siguiente opción. Al mismo tiempo, supe que sus problemas eran curables. Estaban sufriendo de muchos de los problemas que discutimos en el capítulo 4 sobre el tema de que se necesitan dos para convertirse en uno ".

Sentí que primero teníamos que poner la desesperanza de esta pareja en la mesa. "¿Alguno de ustedes tiene alguna esperanza para esto? ¿matrimonio?" Yo pregunté.

"No, no lo hacemos", admitieron finalmente ambos.

Entonces les dije algo que los tiró: "¡Bien! Ahora podemos Ponte a trabajar."

---

## Page 159

"¿Qué quieres decir?" preguntaron sorprendidos.

Lo que no sabían era que yo sabía que ambos tenían un profundo amor por Dios y, aunque estaban listos y dispuestos a abandonarse el uno al otro, no estaban dispuestos a abandonarlo. yo confiaron en su fe en Dios. Sabía que si podían dejar de mentir sobre querer cambiar "por el otro", podríamos llegar a alguien por quien cambiarían: Dios. Entonces dije ellos así.

"Creo que ambos están tan decepcionados el uno del otro y en tu relación que tienes muy pocas esperanzas de resolviendo sus problemas el uno para el otro. En realidad, no hay suficiente amor entre ustedes dos para mantenerlos unidos. estoy Me alegro de que estés enfrentando esa realidad, porque en el fondo ambos Lo sé. Pero sé algo más sobre ti. Ambos aman Dios suficiente para hacer los cambios que él quiere que hagas y si haces eso, te prometo que te irá muy bien en Tú relacion. ¿Ambos se comprometerán con ese tipo de amor? ¿Pueden ambos comprometerse a hacer lo que Dios les va a pedir? ¿en este proceso?"

Ambos dijeron que podían, pero ambos estaban desanimados por eso. Pensaron que quise decir que solo porque Dios dice que es contra el divorcio, les pedía que le fueran fieles y solo aguanta en una relación miserable. En cierto sentido, lo estaba. Pero lo sabía mejor que eso. Sabía que si podían someterse a los cambios que Dios les pediría que hicieran, el matrimonio

mejorar. Pero como no podían creer eso, tuvieron que

---

**160 de 1189.**

tómalo con fe.

Jesús dijo que el mayor mandamiento es amar a Dios con cada gramo de ti mismo: "con todo tu corazón y con todo tu alma y con toda tu mente y con todas tus fuerzas "(Marcos 12:30). ¿Por qué puso este valor por encima de todos los demás? Aunque podríamos señalar muchas razones, una en particular se relaciona con el matrimonio. Cuando amar a Dios es nuestro principio orientador en la vida, *siempre nos estamos adaptando a lo que él requiere de nosotros*. Cuando las cosas se ponen difíciles en un matrimonio y cuando se produce algún cambio requerido de nosotros, es posible que no queramos hacerlo. Podríamos sentir eso es injusto que tengamos que cambiar, o puede ser demasiado difícil o doloroso cambiar. En esos momentos, es mucho más fácil simplemente complacernos a nosotros mismos. Pero si sabemos que es Dios con quien En última instancia tenemos que lidiar, nos sometemos a esta realidad y su superior llamándonos a crecer. Al final, la relación gana. La pareja "desesperada" y yo trabajamos duro durante un tiempo. Y aprendieron algo. Ella aprendió que a veces lo haría quiere juzgar a su esposo pero Dios dijo que no. Ella estaría muy enojada con su esposo, pero ella someterse a Dios y renunciar a su juicio. A veces el marido se enojaba tanto con su esposa que quiero responder con sarcasmo, algo en lo que era muy hábil a. Pero sabía que alguien superior le estaba pidiendo que negara él mismo ese pequeño capricho. Él se sometería a Dios y mordería su lengua.

---

**Page 161**

En otras ocasiones quiso ceder a la tentación de evitar escuchando sus quejas sobre él. Odiaba los conflictos. Pero él aprendí que Dios quería que él escuchara y no reaccionara a la defensiva Se sometería a Dios y permanecería en el conflicto. el tiempo suficiente para resolverlo. Antes, recurría a su pasatiempos y evitarla. También aprendió que tenía mucha amargura y miedos en su propia vida por lo que culpaba a su marido. Ella descubrió que Dios quería que ella asumiera la responsabilidad de sentimientos con los que nunca había tratado, por lo que se sometió a Dios e hizo la obra de cambio. Ella se volvió más saludable. Recientemente, aproximadamente un año después de la conversación desesperada mencionado anteriormente, tuvimos una sesión interesante. Esta pareja no tenía nada en lo que trabajar. Lo estaban haciendo tan bien ¡no tenían nada de qué hablar! Estaba un poco mareada, recordándome a una adolescente. "Estamos divirtiéndonos mucho juntos! Es todo lo que yo se casó con él al principio. Nunca pensé que seríamos aquí." "No puedo creer lo que me estaba perdiendo", se unió. "Me encanta



estar con ella. Ninguna de esas otras cosas, principalmente trabajo, que yo solía gastar toda mi energía en asuntos mucho más.

Solo quiero estar con ella y hablar ".

Luego reflexionamos sobre dónde habían estado un año antes,

---

## Page 162

cuando todo parecía tan desesperado.

"No sabía qué hacer", dijo uno de ellos, "así que simplemente

Confié en ti cuando dijiste que había una salida. Y es trabajó."

Les aclaré algo. "Puede que te haya parecido que estabas confiando en mí. Pero en realidad no lo estabas. yo era diciéndole que sabía que los caminos de Dios funcionaban y que, si usted podría hacerlos, su relación funcionaría. Tu hiciste eso compromiso con Dios, y ambos cumplieron con el el trabajo diario que te pidió que hicieras. Cuando Dios preguntó que crezcas y cambies, te sometiste a él. Y ahora tú Ten el fruto que Dios promete. Podrías haber pensado que confiabas en mí, pero yo solo lo estaba representando. Cuando te comprometiste a seguirlo y lo que sea que te mostró, yo sabía que lo lograrías ".

Fue un buen momento. No tengo ninguna duda de que lo logran ahora por el resto de sus vidas. Ahora tienen un amor de verdad entre los dos que no tenían antes. Pero vino como resultado de "amar a Dios". Amaban a Dios lo suficiente como para hicieron lo que les pidió, y llegaron a amarse como un resultado. El amor que ahora se tienen el uno al otro es fruto de amar a Dios.

Por eso amar a Dios debe ser lo primero. Él nos da poder para cambio. Nos dice *cómo* cambiar. Y, sobre todo, Dios se convierte en el que nos impide estar a cargo en última instancia.

---

## Page 163

Si intentamos estar a cargo, lo haremos a nuestra manera, y luego nuestro propias limitaciones se convierten en las limitaciones de la relación bien. Todos necesitamos a alguien más grande a quien responder, así que haremos los cambios que tenemos que hacer.

Ama a Dios primero, con todo tu corazón, mente, alma y fuerza. Pierde tu vida por él y la ganarás.

Ahora veamos algunos valores adicionales que construyen sonido. matrimonios

---

## Page 164

# Capítulo 7

## Valor dos

### Amor de su cónyuge

Escuchamos mucho sobre el amor y todos tenemos nuestras propias ideas. sobre lo que significa el amor. Para algunos es romance y para otros es seguridad. Para otros, es la sensación de sentirse atraído por alguna cualidad que otro posee, como el poder y logro. Todos decimos: "Me encanta eso de ti". Lo que nosotros Quiero decir que cuando decimos esto es que hay algo en el otro persona que nos gratifica de alguna manera, y nos gusta. Estos son todos los aspectos maravillosos de amar a otra persona. Nosotros celebramos quien es esa persona. Él o ella se suma a nuestra existencia. El amor es un parte de la relación.

Pero, ¿qué sucede cuando no vemos "lo que amamos" sobre nuestro esposo? ¿Qué pasa cuando nuestro "amor" desaparece? El amor que construye un matrimonio es el tipo de amor que Dios tiene por nos. Se llama "ágape". Ágape es amor que busca el bienestar de el otro. Es amor que no tiene nada que ver con como es alguien

---

#### **Page 165**

gratificándonos en este momento. Tiene que ver con lo que es bueno para *el otro*. En resumen, el ágape se ocupa del bien del otra persona.

Jesús lo dijo de esta manera en el segundo gran mandamiento: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo." Cuando hacemos eso, estamos amar de verdad a alguien.

¿Qué significa amar a alguien "como a ti mismo" en ¿matrimonio? Significa tres cosas: te identificas tan profundamente con su cónyuge que siente los efectos de su propio comportamiento en su cónyuge, piensa primero en hacer la vida de su cónyuge mejor, y desea lo mejor para su cónyuge incluso cuando su el cónyuge no puede ver qué es eso.

Primero, te identificas tan profundamente con tu cónyuge que sientes los efectos de su propio comportamiento en su cónyuge. Cuando la gente hace cosas en el matrimonio que dañan la relación, egoísmo, y la falta de pensar en cómo ese egoísmo afectará a la otra persona, generalmente está en la raíz.

Scott se enojó con María en nuestra sesión. Cuando él era amenazado, se volvería acalorado y agresivo en comunicándose con María. Y cuando se enojó con ella, ella lo culparía por algo.

Pero detrás de su culpa vi algo que no estaba mostrando. Lo detuve en medio de su diatriba y me volví hacia ella.

---

#### **Página 166**

"¿Que estás sintiendo?" Yo pregunté.

"Odio cuando él se pone así", dijo.  
"No, ¿qué estás *sintiendo*? " Yo presioné.  
Ella se derrumbó y lloró. Entonces ella me dijo lo asustada  
en él se convierte cuando está enojado. Ella sollozó, temblando con  
miedo.  
Lo miré y vi algo que nunca había visto en él.  
antes de. Él se ablandaba hacia ella. Las lágrimas estaban en sus ojos.  
Estaba sintiendo el daño que le estaba haciendo. Él era  
"Identificarse con ella". En palabras de Jesús, la estaba viendo como si  
ella era él.  
"¿Le gustaría si se sintiera así?" Le pregunté.  
La miró con vergüenza y empatía. "Nunca supe. estoy  
lo siento."  
Quizás por primera vez en su matrimonio, miró más allá de su  
comportamiento a *los efectos de su comportamiento*. Estaba viendo lo que  
era como estar en el otro extremo de una relación con él. Él  
estaba viendo la vida a través de sus ojos. La estaba viendo como si ella  
era él. ¿Le gustaría que lo trataran de esa manera? Ciertamente no.  
Y cuando empezó a concentrarse en cómo se sentiría si estuviera  
en el extremo receptor de sus acciones, cambió su comportamiento.

---

## **Página 167**

Identificarse profundamente con otra persona es pensar en la  
efectos de su comportamiento en esa otra persona. Es salir de  
el egocentrismo de simplemente actuar para agradarse a uno mismo. Amar  
alguien "como tú mismo es ponerte en el lugar de la otra persona  
zapatos y ver qué se siente ser ella. Esto te da poder  
buscar lo mejor para la otra persona porque te pone en  
toque con su vida y cómo se siente ser ella, especialmente en el  
otro extremo de una relación contigo.  
¿Cómo te gusta que te traten? Le gustaría su esposo  
hacer contigo lo que le estás haciendo a tu cónyuge? Esta  
identificarse con la experiencia de otro se llama empatía.  
En segundo lugar, amar a su cónyuge como a sí mismo significa que piensa en  
mejorando la vida de su cónyuge. Piensa primero en lo que  
sería como estar en la situación o estado de vida en el que se encuentra.  
Entonces, ¿qué le gustaría si estuviera en esta situación? Si tu  
he estado trabajando duro todo el día con un grupo de niños, ¿qué  
¿te gustaría de tu pareja? ¿Qué tal un alivio?  
¿No se sentiría bien?  
¿Qué pasa con otros grandes problemas de la vida? ¿Cómo te sentirías si  
no tuvo la oportunidad de desarrollarse a sí mismo y a su  
¿talentos? Te sentirías estancado y rancio. Querrías un  
oportunidad de crecer y desarrollarse. Querrías que alguien  
darle la libertad y los recursos para hacerlo también.  
Piense en las discusiones maritales que este tipo de orientación  
detener instantáneamente. Cuando un socio quiere tomar algo de dinero

---

## **Página 168**

del presupuesto para invertir en el crecimiento personal, se convierte en un

esfuerzo de equipo, porque ambas personas sienten el efecto de la necesidad. Sientes la necesidad de la otra persona como propia (empatía), y te sacrificas para afrontarlo. También encuentras alegría en la felicidad y satisfacción que encuentra.

En tercer lugar, y esto es lo más difícil de comprender, amar tu cónyuge como usted mismo significa que quiere lo mejor para su cónyuge incluso cuando su cónyuge no puede ver qué es eso. Puede ser un confrontación difícil o una curación en la vida de su cónyuge. UNA buen ejemplo de esto es cuando una persona interviene en un cónyuge adicto y lo pone en tratamiento, incluso si el cónyuge no se da cuenta de que esto es bueno para él. O puede significa una necesidad de crecimiento espiritual y una persona trata de conseguirla cónyuge más cerca de Dios. O puede significar un relevo de deberes, como cuando uno de los cónyuges consigue un trabajo para aliviar la carga de trabajo del otro. El concepto clave es que esto se hace en beneficio del otro, no para uno mismo. Una intervención *es para el adicto*, incluso si toda la familia se beneficia.

Este tipo de amor puede costarte. Puede que te desanime. Puede ser difícil para ti. Pero si fueras el otro, estaría bien.

Y amarla como a ti mismo significa que lo quieres para tu cónyuge tan desesperadamente como lo desearías para ti.

### **Compromiso**

Además de basarse en la empatía, este amor se basa en compromiso. Nuevamente, esto se ve mejor en la clase de amor que Dios

---

## **Page 169**

tiene para nosotros. La palabra de Dios para este tipo de compromiso es un *pacto*.

Al hacer un pacto con nosotros, Dios prometió que está comprometido con nosotros, y no rompe sus promesas.

“Nunca te dejaré ni te desampararé”, dice (Josué 1: 5; ver Hebreos 13: 5). La palabra griega que la Biblia usa para "Abandonar" es una palabra que significa "desertar o irse". A comprometerse con alguien significa que estarás allí y que se quedará, incluso cuando las cosas se pongan difíciles. Por qué esto es tan ¿importante?

Si alguien no está comprometido con un matrimonio, cuando el matrimonio se pone difícil, se siente tentado a dejar el matrimonio en lugar de trabajando a través de la dificultad. Si irse es una opción, ¿por qué ir? a través del dolor? ¿Por qué pasar por el trabajo? Un problema en un La relación suele ser una señal de que ambas partes necesitan crecer. y el cambio, y sin compromiso, la evitación es a menudo la salida más fácil. Algunos no se van físicamente, pero se van emocionalmente Abandonan la relación tomando su corazón fuera de el.

Pero como hemos visto arriba, aguantando y yendo a través de los cambios necesarios a menudo trae grandes recompensas.

El problema es que un corredor nunca puede ver la línea de meta en el en medio de un maratón, y a menudo solo el compromiso de terminar puede mantener al corredor corriendo la carrera. En la vida, compromiso proporciona el tiempo, la estructura y la seguridad necesarios para la

el cambio tendrá lugar.

---

## **Página 170**

Para usar otra metáfora, una relación a menudo debe ir a través de una cirugía profunda para mejorar. Piense en la cirugía ¡sin compromiso! ¿Qué pasa si el paciente decide en el medio de un bypass cardíaco para bajar de la mesa? El moriría antes del La operación que podría haberle salvado la vida ha terminado. En matrimonio, Dios a menudo quiere hacer una cirugía que salvaría la vida del relación, pero el paciente salta de la mesa antes de que el la cirugía está completa. El compromiso mantiene al paciente sobre la mesa hasta que termine la cirugía.

El compromiso también proporciona algo más necesario para crecimiento: seguridad. Sin la seguridad ese compromiso proporciona, los socios saben a un nivel profundo que si no si cumplen con algunas expectativas, podrían ser "abandonados". Esta la inseguridad da paso a toda una serie de interrupciones del crecimiento cánceres La ansiedad por el desempeño siempre inhibe el cambio real. Un amigo mío de la universidad era un buen tipo pero sufría de inseguridad. Siempre estaba tratando de impresionar a la gente que era. alrededor, y no era alguien a quien yo experimentara como "real". Aproximadamente diez años después, lo vi en la boda de un amigo y estaba asombrado por el cambio en él. ¡Era tan diferente! Él era relajado y mucho más fácil estar cerca. Lo invité a cenar, y hablamos sobre las formas en que cada uno de nosotros había cambiado durante el la última década.

Mientras hablaba, mi amigo atribuyó su crecimiento a su matrimonio. El punto clave de su crecimiento, dijo, fue el compromiso. Como el decirlo, "Es una vida totalmente diferente cuando sabes que el

---

## **Página 171**

Quien te ama nunca se va a ir. Te cambia en un nivel muy profundo ". Qué hermoso testimonio del poder de ¡compromiso!

El compromiso impulsa la *necesidad* de crecimiento, así como la *seguridad*. Si vas a estar con alguien a largo plazo, es mejor arreglar las cosas; de lo contrario, seguro que estarás ¡miserable! El compromiso a menudo conduce a uno hacia la resolución.

### **Acción**

Sin acción, dice Santiago, la fe está muerta (Santiago 2:17). Ahí no existe una fe que no produzca acción. los

Lo mismo ocurre con el amor. El amor no es solo un sentimiento o un apego a una persona El amor es una expresión de ese apego. El amor que trae buenos límites a un matrimonio es el amor que también trae acción a la relación.

Cuanto más familiarizados están con alguien, la gente se vuelve más perezosa. Por lo general, en las etapas iniciales del noviazgo, la pareja está trabajando duro para expresar y mostrar su amor el uno al otro. Pero a medida que avanza la relación y se ha atado el nudo, uno o ambos comienzan a "trabajar menos" para mostrar, expresar y

dando amor Se asientan en un mutuo "tomando al otro por concedido."

El verdadero amor no se dejará enfriar. Cuando lo hace, hay es un llamado a la acción, un llamado a reavivar la llama. Como dice Jesús de nuestra relación con Dios, "haz las cosas que hiciste al principio"

---

### Page 172

(Apocalipsis 2: 5). Conozco a un esposo que le escribe una nota a su esposa todos los días, comunicando algo sobre ella que valora y ama. Conecta la nota a una acción específica que tiene la he visto hacer. Él es activo en comunicar su amor de esta manera. La necesidad de actuar en una relación amorosa nunca desaparece.

#### Una foto

El amor es la base del matrimonio: amor a Dios y amor a otra persona. Se expresa buscando lo mejor para el otra persona sin importar si se lo merecen o no. Coloca la otra persona por encima de las propias necesidades y deseos egoístas. Eso sacrifica, da y sufre. Resiste dolores y tormentas por la preservación a largo plazo del pacto. Se conserva como si estuviera luchando por la vida. Y al final, eso es exactamente lo que es sucediendo, porque el amor y la vida estaban destinados a ser socios de la comienzo de la creación.

Haga del amor su mayor valor en su matrimonio, y es probable para devolverle el compromiso que le hizo. Te devolverá el dinero múltiples, mucho más de lo que jamás creyó posible. Para en Al final, el amor es el poder más fuerte a nuestra disposición: El amor es paciente, el amor es amable. No tiene envidia, si no se jacta, no es orgulloso. No es grosero, no es auto-buscando, no se enoja fácilmente, no lleva registro de agravios. El amor no se deleita en el mal sino que se regocija con la verdad. Siempre protege, siempre confía, siempre espera, siempre persevera. El amor nunca falla (1

---

### Page 173

Corintios 13: 4-8a).

Ninguno de nosotros es capaz de vivir esta descripción del amor. completamente, pero a medida que lo intentemos, el amor servirá como un poderoso límite contra todo tipo de maldad. Protegerá tu relación y darle muchas, muchas ganancias por todo lo que invertir en su poder duradero.

---

### Page 174

## Capítulo 8

## Valor tres

### Honestidad

Rachel acababa de recibir otra mala noticia. Su carro no fue pagado como su marido, Richard, la había llevado a creer. Ella estaba furiosa. Este fue otro de una larga serie de formas en que la había engañado sobre su estado financiero. Primero fue los pagos atrasados de su hipoteca. Entonces fueron los préstamos que hizo no sé de amigos. Luego fueron varias facturas impagas ella había pensado hace mucho tiempo que le habían pagado. Ahora esto, después de todo sus garantías de que estaban de vuelta en una sólida base financiera. "Solo necesito saber la verdad", me explicó. "Puedo lidiar con lo que sea. Eso es lo que no comprende. Si él simplemente me diría la verdad, yo podría manejarlo. Pero no puedo Maneja todas las sorpresas. Las mentiras me están matando ". Ella no tuvo que decírmelo. Supe que ella era una valiente solucionador de problemas. Ella se habría unido a Richard y habría sido un compañero de equipo leal para tratar de superar sus dificultades financieras.

---

#### **175 de 1189.**

Pero él no lo sabía. Tenía miedo de decirle el alcance de sus dificultades financieras porque se sentía avergonzado de cómo habían ido las cosas en su trabajo de ventas. El no lo estaba logrando y se sintió muy mal para hacérselo saber. Pero subestimó el poder del engaño para socavar una relación. Ella estaba cada vez se ponía más furiosa cada vez que ella descubría que él había le dijo que una cosa y otra era verdad. Como ella resumió, "yo simplemente no lo conozco. Creo que sí, y luego descubro que no conocerlo en absoluto ".

El engaño daña una relación. El acto de mentir es mucho más dañino que las cosas sobre las que se está mintiendo, porque mentir socava el conocimiento mutuo y el conexión en sí. El punto en el que entra el engaño es el punto en el que termina la relación. Como alguien me dijo una vez sobre su prometida, "Creo que me lo ha contado todo, y luego Descubrí una cosa más en la que ella jugó ". En última instancia, él canceló su matrimonio porque su confianza había sido seriamente erosionado.

Las parejas se engañan mutuamente de muchas maneras. Algunas veces los cónyuges mienten por cosas pequeñas, como gastar demasiado. A otras veces, mienten sobre cosas serias, como aventuras. En nuestra forma de pensar, cualquier cosa, grande o pequeña, es perdonable y capaz de trabajar en una relación, excepto el engaño.

El engaño es lo único que no se puede resolver porque niega el problema. Es el único pecado imperdonable de una relación porque hace que el perdón sea inalcanzable.

---

## **Página 176**

### **Algunas pautas**

Creemos en la honestidad total. Pero la honestidad debe ir de la mano los otros valores que hemos discutido. Honestidad sin amor y el compromiso puede destruir una conexión tenue. Honestidad sin el perdón puede hacer lo mismo. Honestidad sin compromiso a la santidad no le da al cónyuge ofendido una razón para Espero que el problema no vuelva a ocurrir.

Estas son algunas áreas en las que las parejas encuentran difícil ser honesto acerca de:

Sentimientos

Decepciones

Deseos, gustos y disgustos

Duele

Ira y odio

Sexo

Pecados

Fracaso

Necesidades y vulnerabilidades

### **Intimidad más profunda**

Christy y Dennis llevaban casados cinco años. Él amó su relación. Para él, todo estaba bien. Pero en la realidad, las cosas estaban lejos de estar bien. Christy se sintió sola, insatisfecha y emocionalmente cortado. Se sentía como si estuviera muriendo lentamente. Sin embargo, nunca se lo había contado a Dennis. Todos amaban a Dennis y

---

## **Página 177**

pensaba muy bien de él. Era un "buen chico" y un buen proveedor que sentía que su deseo por algo más profundo era un señal de que algo anda mal con ella.

Pero todavía se encontraba deseando más. Sus fantasías acerca de otra relación más satisfactoria estaban aumentando. No que alguna vez actuaría sobre estos deseos, pero deseaba que lo que tenía era diferente. Ella quería más pasión y más emoción.

Siempre que le insinuaba a Dennis cómo se sentía, él sutilmente descartaría sus sentimientos y luego trataría de superar su descontento por ser "más amable" con ella. Pero su "amabilidad" la estaba volviendo loca. A veces ella deseaba que fuera enojado con ella para que se sintiera más viva. Lentamente ella el estado de ánimo a su alrededor se estaba volviendo más plano. Entonces, finalmente, un día, lo perdió. "¡Odio nuestro matrimonio!" ella grito "¡Odio todo sobre eso!"

Dennis estaba conmocionado. ¡Aturdido! No podía creer lo que ella estaba diciendo. Comenzó a decirle lo bueno que era su matrimonio. realmente lo fue. Cuando lo hizo, ella se enfadó aún más. Finalmente el se dieron cuenta de que estaban en problemas y accedieron a obtener algunos ayuda.

En consejería, Christy fue totalmente honesta con Dennis. Ella



habló sobre su falta de pasión y cómo ser "amable" todos el tiempo la dejó sintiendo como si él no tuviera sentimientos. Ella estaba

---

### **Página 178**

completamente honesto por primera vez sobre sus resentimientos y sus necesidades más profundas.

En las etapas iniciales de la consejería, Dennis probó su antiguo formas de cuidarla. Trató de aplacarla siendo dulce y agradable, pero esto no era lo que ella quería. Ella quería saber más de él, sus sentimientos, sus gustos y disgustos, sus alma. Finalmente se estaba quejando en voz alta.

Y luego sucedió. El escenario se había creado con

Christy es la "quejosa" y Dennis está siendo juzgado. Pero algo diferente ocurrió un día. Dennis explotó. señor.

Nice Guy la dejó tenerlo. Expresó su enojo con ella por tratando tan duro de complacerla y que él nunca se sintiera como si fuera suficiente, o hecho de la manera correcta. Habló de su muerte por que ella lo quisiera de la manera en que él la deseaba, algo de que ella ignoraba por completo. Derramó su secreto fantasías sobre ella y cómo nunca había sentido que ella estaba realmente interesado en deseos muy profundos.

Ahora Christy estaba atónita. Lejos de estar a la defensiva, cayó en sus brazos Se sintió aliviada de que hubiera una persona real. debajo de Mr. Nice Guy. La honestidad había hecho que conexión real. A partir de este momento, establecieron la conexión que ambos anhelaban.

La intimidad proviene de "conocer" a la otra persona en un nivel. Si existen barreras a la honestidad, se descarta el conocimiento y lo falso se hace cargo. Como Pablo nos dice en la Biblia, "Por tanto

---

### **Page 179**

cada uno de ustedes debe dejar la falsedad y hablar con sinceridad a sus prójimo, porque todos somos miembros de un cuerpo "(Efesios 4:25). Las parejas a menudo viven años de falsedad tratando de proteger y salvar una relación, mientras destruye cualquier posibilidad de una relación real.

No podemos enfatizar lo suficiente la importancia de poder compartir con los demás sus más profundos sentimientos, necesidades, heridas, deseos, fracasos, o cualquier otra cosa que haya en tu alma. Si tu y tu cónyuge puede sentirse lo suficientemente seguro en su matrimonio como para estar totalmente

vulnerables, si pueden quitarse las hojas de higuera, entonces una vez más, su matrimonio puede volver a un estado de paraíso. Ciertamente la intimidad es lo más cercano al cielo que podemos conocer.

#### **Por una razón**

La mayor parte del tiempo, en matrimonios por lo demás buenos, el engaño tiene lugar por razones "defensivas". En otras palabras, el cónyuge deshonesto a menudo miente no por malas razones, sino para protegerse a sí mismo. Los miedos impulsan el engaño. Esto no lo hace disculpe la mentira, pero complica las cosas. Para que los esposos

digán toda la verdad, primero deben lidiar con sus miedos.

A continuación, se muestran algunos miedos comunes:

Miedo a la cercanía real y a ser conocido

Miedos al abandono y la pérdida del amor si son conocido

Miedo a ser controlado y poseído si

---

## **Página 180**

son conocidos

Miedo a ser visto como "malo" o no lo suficientemente bueno

si alguna parte de ellos se conoce

Miedo a sus propios deseos, necesidades y sentimientos.

Este libro no se ocupará de todos sus miedos. Hemos escrito

otros dos libros: *Cambios que curan*

y *escondiéndose de*

*Amor*, sobre ese tema. Pero te diremos que para vivir una vida de

honestidad total, necesitará resolver los problemas más profundos que estorbar.

Lo que puedes hacer en tu matrimonio es un compromiso total entre ustedes dos para:

1. Tenga suficiente gracia para decir la verdad. Prometo que tu

nunca castigará a su cónyuge por ser honesto. Esta

no significa que no habrá consecuencias, pero

el castigo, la vergüenza y la condenación no deben ser

parte de esas consecuencias.

2. Dar rienda suelta a los demás para hacer preguntas y comprobar

cosas entre sí. No te ofendas por el otro

la necesidad del cónyuge de comprender algunos hechos que no

agregar. No responda a la defensiva: "¿Qué? No tu

¿Créeme?"

3. Vigilen a los demás cuando vean que su cónyuge no está

Totalmente honesto. Esto incluso puede ser inofensivo y divertido, pero

abrazarnos a la verdad.

4. Conviértase en un socio en la vida de su cónyuge para sanar la

miedos subyacentes de ser honesto. Si su cónyuge

---

## **Página 181**

El problema es el abandono, por ejemplo, muéstrale que

no lo vamos a tratar como quien lo abandonó

antes de.

5. Asume la responsabilidad de tu propia deshonestidad y su

miedos subyacentes y comprometerse a resolver

ellos. Conviértete en una persona de la verdad y encuentra a alguien

más además de su cónyuge para responsabilizarlo. Obtener

un amigo que te ayude a decir la verdad cuando tengas miedo.

6. Utilice el discernimiento. Si bien la honestidad total es lo ideal, cada

La relación no está lista para el conocimiento y el ser totales.

conocido. Algunas verdades aún no están listas para ser tratadas.

Algunas personas son demasiado frágiles o están en especial

circunstancias, y necesitan ayuda para hacer frente a algunas

cosas, o el momento debe ser el adecuado. Usa la sabiduría para saber lo que puede manejar su relación y lo que es no está listo para. Consulte otros recursos, como asesoramiento, curación, tiempo u otras personas, que pueden ser necesario para que la honestidad funcione.

Si va a construir una relación sólida, haga un compromiso el uno al otro de total honestidad. Pero recuerda, la honestidad debe ser acompañado de suficiente gracia para escuchar y lidiar con la verdad que trae. Dios siempre nos pide que seamos honestos con él a la luz de su gracia para nosotros, por lo que tienes que ser capaz de afrontar y aceptar la la verdad expresada a ti también. Hablen unos con otros sobre cómo este valor puede convertirse en la base de todo lo que hacen juntos, y luego protéjase contra el engaño y desarrolle la honestidad. Va a devolverte muchas, muchas veces.

## Capítulo 9

### Valor cuatro

#### Fidelidad

Piense en estas palabras:

Confiar

Confianza

Seguridad

Convicción

Fidelidad

Verdad

Certeza

Permanencia

Descanso

Ahora ponga estas palabras en el contexto de un matrimonio:

Confiar uno en el otro

Tener confianza el uno en el otro

Estén seguros del carácter del otro y

---

#### **Page 184**

confianza

Estar condenado por su capacidad para confiar el uno en el otro.

Esté seguro de la fidelidad del otro

Ser fieles el uno al otro

Estar seguros el uno del otro

Sea permanente el uno para el otro

Descansar el uno en el otro

Todas estas palabras insinúan lo que es la fidelidad. *Un fiel*

*cónyuge es alguien en quien se puede confiar, en quien se puede*

*creído, y en quien puedes descansar.*

Nuestra noción de fidelidad en el matrimonio suele ser superficial. Generalmente pensamos en ello solo en el ámbito físico. Sin embargo, en muchos matrimonios, los cónyuges son físicamente fieles pero no emocionalmente fiel. Son fieles con su cuerpo pero no con su corazones. Los socios no pueden depender el uno del otro en las formas listados arriba. Hay poca confianza, poca certeza, poca seguridad. Especialmente en los círculos religiosos, la gente piensa que si no durmiendo con alguien que no sea su cónyuge, están siendo fiel.

Pero la fidelidad significa ser confiable en todas las áreas, no solo en las sexual, confiado tanto en los asuntos del corazón como en los del cuerpo. Ser fiel a su cónyuge significa que puede ser dependía de hacer lo que había prometido, de seguir a través de lo que su cónyuge le ha confiado. Significa que su cónyuge puede estar seguro de que usted cumplirá lo que lo has prometido. Podría significar ser sexualmente fiel, pero

---

### **Página 185**

¡también podría significar hacer las tareas del hogar fielmente! Podría significar quedarse dentro del presupuesto mensual y volver a casa cuando dices Vas a. Podría significar compartir sin temor a represalias o condenación.

Una de las palabras que la Biblia usa para la confianza (la palabra hebrea *batach*) significa tener tanta confianza que puede ser "descuidado".

En otras palabras, no tienes que preocuparte. Estás tan "tomado cuidado de eso no tienes que cuidarte a ti mismo. Puedes confiar que se cumplirá lo prometido. Los niños serán recogido de la guardería. La leche se comprará en la tienda. Se pagará la factura. Se concertará la cita. Usted puede descansa en el conocimiento de que lo que se necesita hacer hecho. Esta es una hermosa imagen de fidelidad.

#### **Lo que distingue a las personas**

La fidelidad, por supuesto, también significa que no te desviarás del que amas. El adulterio físico significa entregarse a otra persona sexualmente. Pero puedes comprometerte emocionalmente adulterio también; puede tener un "asunto del corazón". Una aventura del corazón significa tomar aspectos de ti mismo e intencionalmente manteniéndolos alejados del matrimonio.

Esto no significa que no pueda tener un relaciones emocionales curativas y de apoyo con otros personas. Creemos firmemente en el poder de los amigos para curar, sostener y apoyar. A veces, de hecho, necesitas que otros ayudarlo a estar lo suficientemente completo como para poder acercarse a su

---

### **Página 186**

esposa. Un amigo, consejero o grupo de apoyo puede ayudarlo a sentirse más seguro y aprender a confiar más, y esto se trasladará a tu matrimonio.

De lo que estamos hablando aquí es cuando usas otras cosas

en la vida, sean o no relaciones, para evitar su esposa. El enamoramiento en el trabajo mantiene a una parte de ti separada de tu cónyuge. Un pasatiempo requiere más tiempo y energía que tu matrimonio. O una adicción se vuelve más importante que la persona con la que está comprometido.

Los "objetos" de la infidelidad son numerosos. Algunas son personas algunos no lo son. Pero la conclusión es que se interponen entre usted y su cónyuge. Una parte de ti evita el relación. No nos referimos a las situaciones en las que no puede tomar ciertas partes en la intimidad conyugal, o en que la relación no es lo suficientemente segura para ciertos aspectos de quien eres. Esta dinámica se trata de dividir deliberadamente usted mismo en dos personas, una de las cuales no está conectada al matrimonio.

Esto ocurre comúnmente en un matrimonio donde hay un conflicto o una necesidad de crecimiento y uno de los socios no se enfrenta a la necesidad. Para evitar el conflicto y el cónyuge, esta pareja utiliza alguna relación "exterior".

Leigh y Charlie llevaban diez años casados. Más los forasteros habrían pensado que tenían un "buen matrimonio". Se llevaban bien con otras parejas y eran de todos

---

### **Página 187**

compañeros favoritos. Ambos eran gente divertida e interesante. Pero una dinámica los había estado separando y manteniéndolos aparte por varios años. Leigh controló y criticó a Charlie. Charlie evitó a Leigh. Esta combinación los estaba dejando separados a un nivel profundo.

El "distanciamiento" vino del ansioso control de Leigh de Charlie. Cuando se sentía insegura, le insistía sobre todas las cosas que aún no había hecho, o sobre las formas en que ella pensaba podría ser una mejor persona.

El "apartarse" vino de Charlie. Porque sintió mucho de vergüenza y miedo a las críticas, no podía dirigirse directamente a ella. y hablar con ella. Él se pondría a la defensiva o estaría de acuerdo con ella. y luego retirarse emocionalmente. Ella pensaría que las cosas estaban bien cuando aceptaba "hacerlo mejor". Ella sentiría escuchado y entendido mientras él estaba de acuerdo con ella acerca de lo "malo" él era. Esto la adormecería con una falsa sensación de seguridad.

La verdad es que Charlie se estaba retirando a una adicción. Recurriría a dos fuentes de gratificación para obtener lo que no estaba recibiendo de Leigh. Iría a la pornografía en revistas, videos e Internet. Y el coquetearía con algunas mujeres halagadoras en el trabajo.

En estas fugas, Charlie encontraría alivio. Leigh era disgustado con él; sus relaciones de fantasía no lo eran. Él fantaseaba con las mujeres de las revistas, sobre cómo

---

### **Página 188**

lo amaban, lo adoraban y estaban emocionados por él. Él haría

sentirse tan bien consigo mismo cuando las mujeres en el trabajo acariciaban su ego y hacerle pensar que era maravilloso. Luego, en lo profundo de su corazón, estaría resentido con Leigh por no haberlo visto como hicieron estas mujeres. ¿Por qué ella no lo apreció de la manera todos los demás lo hicieron?

En realidad, Charlie fue infiel. Llevó su corazón a un adicción para lidiar con lo que debería haber estado lidiando directamente con Leigh. Tenía una doble vida. El trataría de complacer ella por fuera, pero por dentro toma sus necesidades más profundas y deseos a su vida de fantasía. Estaba dividido, y esto mantenía la pareja de resolver sus problemas.

Cuando finalmente vinieron para recibir asesoramiento, ambos tuvieron que enfrentar su infidelidad. Leigh no fue fiel en lo que había sido confiado a ella, el corazón de Charlie. Como vimos arriba, Charlie no fue fiel a Leigh porque sacó su corazón fuera de la relación con sus adicciones. Leigh tuvo que aprender a estar más segura y no tan condenable. Charlie tuvo que aprender a resolver sus problemas directamente y para curar su infidelidad.

#### **No hay excusas**

Muchas veces uno de los socios, como Charlie, justificará infidelidad por falta de seguridad del otro. "Bueno, si ella no hubiera sido tan crítico, no habría tenido que recurrir a alguien más por amor ". O una esposa que tiene una aventura dirá: "Bueno, no habría sucedido si hubiera estado satisfaciendo mis necesidades ".

---

### **Página 189**

*Nada más lejos de la verdad.* Un acto de infidelidad es algo que hace una persona, no dos. Como dice la Biblia de Dios, "si somos infieles, él permanecerá fiel, porque no puede repudiarse a sí mismo "(2 Timoteo 2:13). Dios no se vuelve infiel si no lo amamos correctamente. El permanece fiel no importa lo que hacemos. El matrimonio también requiere esto. No dejes Los fracasos amorosos de su cónyuge sean una excusa para su infidelidad.

En resumen, hagan un compromiso el uno con el otro de que no permitir que cualquier cosa se interponga entre ustedes. Serás digno de confianza. Serás confiable. Serás sexual y emocionalmente fiel. (Pocas cosas son más devastadoras en la vida para todas las partes preocupado que la infidelidad marital. Si una aventura parece como si vale la pena, corre como el viento y encuentra un amigo de confianza para hablar vuelves a tus sentidos. Si está cerca de tener una aventura, estás cerca de destruir a mucha gente, y necesitas ser rescatados. Ver Proverbios 2: 16-19; 5: 3-20; 6: 23-35.)

Si te cuesta querer tomar una parte de ti mismo para alguien o algo que no sea su cónyuge, averigüe por qué. Tus acciones pueden estar bien; su cónyuge no se puede identificar con todos partes de ti. Diferentes intereses y diferentes aspectos de La identidad personal evita que los cónyuges se identifiquen totalmente con El uno al otro. Una persona no puede ser todo lo que necesitas en la vida. Los amigos pueden conectarse con algunas partes de ti mejor que tu

esposa. Esto está bien. Por ejemplo, puede que te guste esquiar, pero su cónyuge lo odia. Encuentra algunos amigos con quienes esquiar mientras tu

---

## **Page 190**

el cónyuge persigue los amores que no compartes. Un círculo de los amigos pueden completar tu vida.

Lo que no está bien es usar un poco de lujuria para mantenerte dividido y evitar que integre su corazón a su compromiso.

La duplicidad te está quitando el corazón de tu matrimonio y llevándolo a otro lugar. Esto es infidelidad, en el amor o en escritura. Como dice Dios, "permanece fiel hasta el final".

En el próximo capítulo veremos los valores que unen todos los otros valores juntos.

---

## **Página 191**

# **Capítulo 10** **Valor cinco** **Compasión y perdón**

Yo (el Dr. Cloud) estaba dirigiendo un seminario y le pregunté al audiencia de parejas casadas para detenerse por un momento y piensa en su cónyuge. Les dije que pensarán en todos los cosas maravillosas que aman de su cónyuge y Concéntrate en lo increíble que es esa persona y en lo mucho lo aman. "Piensa en lo maravilloso cualidades que admiras y que te atrajeron a esa persona. Deja que esos sentimientos te llenen ", les dije. Luego, después de que se sintieran mareados y enamorados de nuevo, pidió a cada persona que se volviera hacia su cónyuge que estaba idealizando ellos en ese momento y repetir después de mí, "Cariño, soy un pecador. Te fallaré y te haré daño ".

Podía sentir la sensación de desconcierto en la habitación. En un momento, fueron sacudidos de lo ideal a lo real. Algunos se echó a reír cuando lo consiguieron. Algunos se sintieron aún más cerca de cada uno

---

## **Página 192**

otro. Algunos miraron confundidos como si no supieran qué que ver con mi invitación.

Pero esa es la realidad. La persona que más amas y tienes comprometido con su vida es un ser imperfecto. Esta persona es garantizado que te lastimará y fallará de muchas maneras, algunas graves y otros no. Puede esperar que lleguen los fracasos. Como

la Biblia dice: "No hay justo en la tierra que hace lo recto y nunca peca" (Eclesiastés 7:20). Y "Todo el que peca quebranta la ley; de hecho, el pecado es infracción de la ley" (1 Juan 3: 4). Podemos esperar el fracaso incluso de las mejores personas en nuestras vidas.

Entonces la pregunta es: "¿Y luego qué?" ¿Qué haces cuando tu cónyuge te falla de alguna manera o es menos que tú desea que él sea? ¿Qué sucede cuando tiene una debilidad o ¿un fracaso? ¿Qué tal una incapacidad para hacer algo? ¿Qué pasa un dolor infantil no resuelto que trae al ¿relación?

Aparte de la negación, solo hay un par de opciones. Usted puede golpearlo por sus imperfecciones, o puedes amarlo ellos. La Biblia dice: "El amor cubre multitud de pecados" (1 Pedro 4: 8). Nada en una relación tiene que destruir permanentemente esa relación si el perdón está en la imagen. Ningún fracaso es más grande que la gracia. No existe ningún daño que el amor no pueda curar. Pero para todos estos milagros para que ocurran, debe haber compasión y ternura.

---

### **Página 193**

¿Qué significa eso? Me gusta cómo la Biblia describe a Dios compasión: "inclinarse o inclinarse en bondad hacia un inferior" (*Diccionario de hebreo y griego de Strong*). Para que Dios tenga compasión por nuestro quebrantamiento o pecado es ciertamente rebajarnos a un inferior. Pero necesitamos la misma actitud hacia un igual cónyuge por dos razones:

Primero, perdona lo que es inferior al estándar ideal. Tú humíllate para identificarte con tu ser querido, que es experimentando la vida de una manera que es menos que tú o incluso él querría. Renuncias a todas las demandas para que tu cónyuge sea algo que no es en ese momento.

En segundo lugar, si su cónyuge está sufriendo o fracasando, usted no moralmente superior, pero estás en la posición más fuerte en ese momento para poder ayudar. Dios nunca usa al más fuerte posición para herir, pero siempre para ayudar. Como dice Paul, "Por tanto, como pueblo escogido de Dios, santo y amado, vestíos de compasión, bondad, humildad, dulzura y paciencia. Soportar unos a otros y perdonar las quejas que puedan tener unos contra otros.

Perdona como el Señor te perdonó. Y sobre todas estas virtudes poner en el amor, que los une a todos en perfecta unidad" (Colosenses 3: 12-14).

¿Qué imagen es esa! "Vístanse de compasión, bondad, humildad, dulzura y paciencia". Que si tu "Usaba" estas cualidades cada vez que su cónyuge fallaba o era duele? Creo que veríamos muchos más matrimonios sanados.

---

### **Página 194**

Pero esa no es la forma humana. La forma humana es endurecerse



nuestros corazones cuando estamos heridos u ofendidos. Estaba hablando con un amigo el otro día que había ofendido su esposa de una manera relativamente menor. Pero para ella no era menor en absoluto. Como resultado, ella no habló con él durante varios días. Finalmente le preguntó cuándo podría perdonarlo. "¿Será antes ¿próximo mes? ¿Antes de Navidad? Solo avísame para que pueda conseguir Listo." Finalmente se rompió y se echó a reír, y las cosas fueron bien otra vez. Ella vio cuán innecesaria su "dureza de corazón" fue a la ofensa.

La dureza del corazón, mucho más que el fracaso, es la verdad asesino de relaciones. Como dijo Jesús, el fracaso no es la causa de divorcio, pero la dureza de corazón es (ver Mateo 19: 8). Esto es por qué la Biblia le da tanto valor a la ternura.

La ternura consiste en varias cosas.

### ***1. Una identificación con el pecado y el fracaso***

Asegúrese de tener una actitud de humildad hacia su fracasos del cónyuge. Si crees que estás por encima del pecado, estás en grande. Si está muy familiarizado con sus propios pecados, tenga mucha más gracia para su cónyuge.

### ***2. Una identificación con la debilidad***

La invulnerabilidad es una de las principales causas de la dureza del corazón. Si

---

## **Página 195**

te estás alejando de tus propias heridas y vulnerabilidades, no podrás identificarte con las heridas de tu cónyuge ya sea. La Biblia nos dice que consolamos a otros fuera del empatía que hemos recibido por nuestras propias luchas (2 Corintios 1: 4). Lidia con tus propios dolores y heridas, y tendrás más empatía por su cónyuge.

¡No se enoje con su cónyuge por su debilidad! Esto es lo peor que puedes hacer en tu vida. Está usando tu fuerza en esa zona para destruir. Si has hecho eso, si has juzgado la debilidad o incapacidad de su cónyuge, deje este libro y disculparse, si no es por ella, entonces por usted mismo (ver James 2:13).

Identificarse con la debilidad o incapacidad de su cónyuge como si fuera tu propio. Conviértase en un socio en el proceso de curación, no en un juez o un impedimento. Únete a tu cónyuge para sanar y fortalecerla en cualquier área en la que esté herida.

### ***3. Voluntad de volverse vulnerable de nuevo***

A veces, las personas acumulan protección desde la infancia que dice, en efecto, "Nunca dejaré que nadie vuelva a lastimarme". Luego llevan esa estrategia al matrimonio. Mientras que podría han sido útiles antes en la vida, esta estrategia les impide teniendo cercanía ahora. Cuando se lastima, si su cónyuge es verdaderamente arrepentido y en quien se puede confiar, ábrete de nuevo. Ser vulnerable de nuevo. Eso es lo que Dios hace con nosotros.

---

## **Página 196**

### ***4. Voluntad de arrepentirse***

El perdón y la ternura vienen de los heridos  
partido. Pero, para que sea útil para el futuro de la relación,  
la persona que fracasó debe reconocer su fracaso y mostrar un verdadero  
cambio de corazón. Sin eso abrirse a eso  
persona no tiene sentido. Nos abrimos a la gente cuando  
demuestran que son dignos de confianza. Esto no significa que  
serán perfectos, pero significa que realmente van  
intentar.

La compasión, la ternura y el perdón aseguran  
algo muy importante. Estas cualidades aseguran que  
Las personas imperfectas pueden experimentar el amor y las relaciones durante  
largo tiempo. Vístanse de ellos.

## **Página 197**

### *Capítulo 11* *Valor seis* *Santidad*

Dudo que se te ocurra Victoria's Secret cuando  
piensa en la santidad. En cambio, probablemente pienses en  
algo aburrido y no muy romántico. dudo que  
la santidad suena divertido. La santidad suena rígida y  
aburrido para la mayoría de nosotros, algo así como una vieja iglesia  
experiencia desde la infancia.

En realidad, la santidad es atractiva para el matrimonio. Una persona santa  
es alguien que es "intachable". La Biblia describe la santidad como  
no solo ser religioso, sino también estar orientado a la realidad. Ser - estar  
santo significa ser puro y sin mancha. Porque Dios es santo, su  
la realidad es la realidad última; en la medida en que no seamos santos,  
están más lejos de la realidad de la vida misma. La ecuación es  
que Dios es vida y realidad última y, por tanto, para que seamos  
impío es un movimiento que se aleja de la realidad última de la vida.  
Si cada matrimonio valoraba la santidad, lo siguiente

---

## **Página 198**

estaría presente:

Confesión y propiedad de los problemas en  
cada individuo

Un impulso implacable hacia el crecimiento y  
desarrollo

Un abandono de todo lo que se interpone en el camino de  
amor

Una entrega de todo lo que se interpone en el camino  
de verdad

Una pureza de corazón donde no se permite nada tóxico  
crecer

Esta sería una lista bastante buena de metas para cualquier matrimonio.  
consejero para sus clientes! Si un consejero matrimonial puede  
conseguir que los socios confiesen y reconozcan sus problemas e intenten  
para deshacerse de todo lo que se interpone en el camino del amor,  
logrará sanar el matrimonio. Que genial sería si  
¡cada matrimonio estaba haciendo eso por sí solo!

Kate y David habían atravesado momentos difíciles en su matrimonio. Ella tenía  
finalmente decidió que ya estaba harta de su trato hacia ella.

Vacilaría entre la retirada emocional y la ira.

arrebatos. Además, bebía cada vez más. Finalmente después

David se bebió demasiadas cervezas y provocó una gran explosión, ella  
lo echó de la casa. Ella le dijo que podía venir  
cuando se enfrentó a sus problemas.

Como es el caso muchas veces en situaciones de crisis como esta, David

---

## **Página 199**

llamó a un consejero. Yo (el Dr. Cloud) accedí a verlos juntos. Eso  
No tardé en darme cuenta de que David necesitaba crecer en  
algunas áreas importantes si iba a mantener un  
relación con Kate, o cualquier otra persona, para el caso. Cuando  
amenazado, David se ponía sarcástico, indirecto y enojado. Él  
También tenía una tendencia a recurrir al alcohol o divertirse cuando estaba  
cerca del dolor o el dolor. Le describí las formas en que pensaba que él  
tendría que cambiar para que su matrimonio funcionara.

David se puso a trabajar en sí mismo con celo. Pero como era  
trabajando, podía oler una rata, y Kate también. Cada vez  
David declararía una especie de "victoria", presionaría por  
Kate para que lo llevara de vuelta y lo dejara entrar. En resumen,  
quedó claro que estaba limpiando su acto para recuperarla.

Le dije a David en términos inequívocos que no  
recomendar a Kate que le permita volver hasta que él  
me convenció de que estaba interesado en mejorar  
él mismo y no para ella. Hasta que la "santidad" fue importante para él  
aparte de lo que ella quería de él, él no era verdaderamente santo. yo  
También le dijo que podía volver a vivir con ella cuando estuviera  
ya no exige volver a mudarse.

David se deprimió mucho. Aquí es cuando su trabajo verdaderamente duro  
empezó. Le había quitado su objetivo y motivación para el cambio.  
Quería cambiar solo para recuperar a su esposa. En realidad, esto es  
no es una mala motivación, pero nunca es suficiente, ni debería ser  
primario. La razón principal del crecimiento debe ser que uno es  
"Hambriento de justicia", no de otra persona, sino de

---

## **Página 200**

uno mismo. En última instancia, esta es la única forma en que alguien va a  
tiene vida, cuando tiene hambre de ella y la persigue con todo

él tiene.

Gradualmente, comencé a ver a David cambiar. Ya no estaba impulsado a cambiar debido a las demandas de Kate. El empezó a ver cuán grande era convertirse en el tipo de persona que Dios quería que fuera lo mejor para él. La santidad empezó a tener un valor diferente para él además de "volver a la casa". La búsqueda de David por la santidad se hizo más grande que la relación. David estaba recibiendo libre del control de Kate porque estaba cambiando por sí mismo y no para ella. Se estaba volviendo santo por causa de la santidad, no como un resultado de haber sido empujado desde el exterior o de tratar de recuperarla.

Entonces empezó a suceder, como suele suceder. Como David se convirtió en una persona que estaba siendo fiel a la vida, Kate se sintió atraída a él de nuevo, y ella lo añoraba. Ella vio que estaba anteponiendo su propio crecimiento, antes incluso de desearla. Su compromiso de curarnos, de ser santos, fue obtener el tiempo y energía de él que comenzaron a permitirle confiar en él para ser el tipo de persona a la que podría entregar su corazón de nuevo. Ellos volvimos a estar juntos y estamos bien.

No confunda la santidad con una imagen religiosa.

Buscar la santidad significa que usted y su cónyuge buscan convirtiéndose en el tipo de personas que pueden producir amor verdadero y vida. Te vuelves completo. Te vuelves digno de confianza, honesto

---

## 201

fiel y cariñoso. En el matrimonio, la santidad es todo menos aburrido. Es el tipo de pureza y confiabilidad de la cual los tipos más profundos de pasión fluyen. Entonces, quítate la túnica del coro y ponte santo.

---

## Parte tres

---

### Resolviendo conflicto en matrimonio

---

### Capítulo 12 Tres son multitud

## *Protegiendo su matrimonio de intrusos*

Denise estaba en un funk, uno que sucedía esta vez cada año. Se acercaba el vigésimo tercer aniversario de Roy y ella. Todos los años, sus amigos lo mencionaban amablemente, preguntaban qué sus planes eran, y felicitarlos por su longevidad como pareja. Y ella y Roy harían algo especial para conmemorar su unión. Teniendo una naturaleza sentimental y reflexiva, Denise Piense en los años de matrimonio con Roy a medida que se acercaba el día. Y ella se pondría triste al pensar en lo que había sucedido con su sindicato a lo largo de los años. Se había vuelto menos unión que un almacén para muchas actividades e intereses. Entonces muchas cosas habían entrado en sus vidas, muchas de ellas buenas: niños, carreras, amigos, iglesia. Pero la relación de pareja giraban más en torno a cosas y personas que entre sí. Dentro de su vida ocupada y satisfactoria, Denise a menudo se sentía sola y

---

### **Página 204**

separado.

No siempre fue así. Durante los primeros años de su relación, ella y Roy habían hablado durante horas. Tuvieron estado profundamente involucrado en las alegrías, heridas y corazones de los demás. Ella pensó que había encontrado el alma gemela por la que había orado. Toda su vida. Pero, como la paternidad, el trabajo y la vida habían tomado más su tiempo y energía, la participación interpersonal había disminuido. Eso no era lo que muchas parejas informan como un establecimiento normal de intensidad a medida que pasa el tiempo. Era más que ella sentía que estaban no cerca, excepto cuando otras personas y cosas estaban en el habitación. Para Denise, este aniversario fue un triste homenaje a un vida aparentemente plena que contenía una gran cantidad de inexplicables vacío.

#### **El exterior afecta al interior**

La situación de Denise ilustra un aspecto importante de límites en el matrimonio: la unión matrimonial en sí necesita ser activamente protegido. Dios diseñó a ambos cónyuges para invertir continuamente en su apego el uno al otro. Las parejas necesitan trabajan para mantener su amor seguro y protegido.

Muchas cosas compiten por tu amor, como veremos en este sección. No puedes asumir que la fuerte conexión que tienes que tenía cuando se casó por primera vez siempre "estará ahí". Otro fuerzas pueden interponerse entre usted y su pareja y disminuir su relación. Como enseñó Jesús, Dios mismo ha forjado su matrimonio: "Por tanto, lo que Dios ha unido, no

---

### **Página 205**

separados "(Marcos 10: 9). Como un banco guarda su dinero, cada el cónyuge debe guardar y proteger el núcleo del matrimonio: el amor.

El matrimonio requiere varios tipos de límites para sobrevivir. Nosotros necesitamos establecer límites a nuestras necesidades, deseos y demandas. Necesitamos decirle que no a nuestros cónyuges. Y nosotros también necesitamos tener límites entre el matrimonio y el exterior mundo para preservar lo que tenemos. El mundo exterior profundamente afecta el funcionamiento de un matrimonio. Las presiones, tentaciones e incluso oportunidades genuinamente buenas que provienen del mundo exterior son ilimitados. Como mayordomos del matrimonio pacto, necesitas saber cómo estructurar tu relación para que el exterior no controle lo que hay dentro. A continuación se muestran algunos "intrusos" que pueden debilitar el vínculo matrimonial:

- Trabajo
- Niños
- Pasatiempos e intereses externos
- televisión
- En leyes
- Iglesia
- Internet
- Participación financiera
- Amigos
- Adicciones
- asuntos

La mayoría de estos artículos no son malos en sí mismos. Todavía,

---

## **Página 206**

cuando se interponen entre el amor de una pareja, pueden ser destructivo. Deberá trabajar para proteger su matrimonio. Antes de hablar con más detalle sobre estos "intrusos", necesitamos discutir lo que impulsa el problema de los intrusos en la primera sitio.

Un matrimonio es tan fuerte como lo que cuesta protegerlo. En otras palabras, valora lo que invierte. Si ha gastado tiempo, esfuerzo y sacrificio para preservar su matrimonio de otros influencias, sus probabilidades de un matrimonio sólido son mejores. Si la vida tiene acaba de "pasar" a su matrimonio, tendrá una más frágil enlace. Como el hombre que vendió todo lo que tenía por la perla de gran precio (Mateo 13: 45-46), aquellos que valoran la preciosidad de su matrimonio pagará un alto precio para preservarlo.

### **Por qué dos, no tres**

El matrimonio es un club exclusivo. El matrimonio es de dos personas acuerdo, dejando fuera a todas las demás partes. Por eso la boda Los votos a menudo incluyen la frase "abandonando a todos los demás". Matrimonio está destinado a ser un lugar seguro para el alma; terceros pueden volverse perjudicial para esta seguridad.

### ***Triangulación***

Nuestro amor a menudo se segmenta en otros lugares. Esta problema, llamado triangulación, es uno de los grandes enemigos de buenos matrimonios. La triangulación ocurre cuando uno de los cónyuges trae en un tercero por una razón nociva para la salud. Se crea un "triángulo"

---

## **Página 207**

cuando, por ejemplo, una esposa (Persona A) va con un amigo (Persona C) por algo que debería ir a su marido (Persona B) para. O en un entorno familiar, un hermano (Persona A) lo llama (Persona C) para hablar sobre el "problema de mamá" sin hablar primero a mamá (Persona B).

Aquí hay algunos ejemplos de triangulación que ocurren en matrimonio:

Una esposa habla con su mejor amiga sobre ella infelicidad con su marido, pero no deja él conoce sus sentimientos.

Un marido le confía a su secretaria que su esposa no lo entiende.

Un cónyuge convierte a su hijo en un confidente, acercándose más al niño que a su pareja.

Un marido está más interesado en sus padres que en su esposa.

En todos estos ejemplos, un cónyuge está tomando parte de su corazón. lejos de su pareja y llevarlo a una fuente externa. Esto es no solo doloroso, sino también injusto. Trabaja contra lo que Dios destinada a desarrollarse en el matrimonio, la misteriosa unidad que acerca a la pareja de una manera cada vez más profunda.

La triangulación traiciona la confianza y fractura la unión.

Es por eso que Dios es tan inflexible sobre la honestidad, la relaciones Odia el engaño y la indirecta triangulación. El chisme, por ejemplo, es una forma de triangulación.

---

## **Página 208**

La persona que chismorre (Persona A) relata algo sobre Persona B a Persona C a espaldas de B, y "un chisme separa amigos íntimos" (Proverbios 16:28). Dios nos dice que hablemos la verdad en amor (Efesios 4:15).

Si eres la Persona C, la que está en el medio de dos cónyuges: puede pensar que está ayudando a la pareja. En verdad, todos necesitamos que la gente confíe en nosotros. Pero si estás involucrado en dos personas que se alejan más, estás siendo destructivo en a pesar de tus buenas intenciones. Puede que tenga que decirle a la persona viniendo a ti, "Kathleen, estos son problemas dolorosos entre tú y Dan. Siento tu lucha y quiero apoyarte.

Pero hasta que se dirija a él primero con estos problemas, siento que estoy una fiesta para el chisme y el engaño. ¿Le hablarás de eso? y luego aviseme cómo puedo ayudar " Recuerda que "el que oculta su odio tiene labios mentirosos, y quien difunde la calumnia es un necio" (Proverbios 10:18). No seas la persona en el medio o el que va fuera de su matrimonio en formas inseguras.

El amor matrimonial requiere mucha seguridad para que la intimidad crecer. El matrimonio saca a relucir las partes más vulnerables y frágiles de nos. Y estas partes vulnerables necesitan un cálido, lleno de gracia y

entorno seguro en el que crecer. Si un tercero amenaza esto, esas partes frágiles no pueden ser lo suficientemente seguras para emerger, conectar y desarrollar. Una esposa que tiene problemas para aprender a confiar otros, por ejemplo, tendrán grandes dificultades para invertir en ella esposo si es más amable con otras personas que con ella o si

---

## **Página 209**

discute con sus amigos lo que comparte en privado con él. Además, el matrimonio está diseñado para madurarnos. Viviendo en tal la proximidad durante tanto tiempo con otra persona nos ayuda a venir de nuestro aislamiento y egocentrismo. Pero se necesita un gran trabajo para crecer en este contexto. Puedes ser real con tu colegas y amigos, pero si desea obtener la primicia cómo es realmente alguien, la primera persona en preguntar es el esposa. La propia exclusividad del matrimonio es como un horno: hay mucho calor, y no siempre puedes escapar cuando te gustaría. Pero este calor también puede ayudarnos a crecer. El calor o la presión de vivir tan cerca de otra persona, puede ayudarnos a enfrentar nuestra debilidades y trabajar en ellas. Piense en la enorme cantidad de trabajo que se necesita para mantener un conexión cariñosa para toda la vida. Este esfuerzo sería imposible con las complejidades de tres involucradas. Lo único ¡quien puede hacerlo es la Trinidad!

### **Abandonar es proteger**

A la mayoría de nosotros le gustaría evitar tener que decir que no en la vida. Sus trabajo, causa ansiedad y puede molestar a la gente. Sin embargo, la realidad dicta que para decir que sí a mantener un matrimonio cercano, tendrás que decir no a muchas otras cosas. Una vida de "sí" a todo lo demás en última instancia resulta en un "no" a su matrimonio. Simplemente no tiene el tiempo, los recursos o la energía para hacer todo lo que quieras hacer.

---

## **Página 210**

El matrimonio implica mucho más que dos personas amorosas manteniendo amor vivo. Significa hacer un trabajo duro para abandonar, o dejando atrás, otras cosas. Esto no es fácil. Muchos Los recién casados a menudo se desaniman al descubrir que están tener que decir constantemente no a muchas cosas para mantener su matrimonio.

Cuando estaba soltera, a Linda le encantaba estar activa en muchos cosas. Tenía su carrera, amigos, viajes, cenas, deportes y clases Podría hacer malabarismos con todos. Cuando ella y Tony cayeron amor y casada, intentó mantenerlos a todos en marcha y tomar Tony junto con ella. Aunque había sido menos activo cuando soltero, él siguió valientemente. Finalmente dijo: "No me gusta haciendo todo lo que haces, pero no me gusta estar en casa sin usted todo el tiempo, tampoco ". El dilema de Tony comenzó la frontera-proceso de ajuste.

Linda tuvo dificultades para frenar algunas actividades.

Se sintió restringida por el matrimonio. Incluso estaba resentida con Tony por



esta. Pero cuando se dio cuenta de que realmente extrañaban otros y su cercanía se estaba viendo afectada, ella comenzó a sentir mejor acerca de los compromisos que estaba haciendo. Sin embargo, como ella dijo que, "pensé que el matrimonio sería como la soltería, sólo que toma su marido." Ella no había tenido en cuenta el tiempo que lleva simplemente para mantener una conexión. Ella estaba aprendiendo que el matrimonio implica renunciar a algo de libertad para crecer. Afortunadamente, Linda tenía el carácter de valorar a Tony y abandonar cosas que no eran tan importantes.

---

## **Página 211**

Las parejas necesitan normalizar la disciplina del abandono y hágalo parte de la vida cotidiana. "Necesito comprobarlo con mi cónyuge "y" No, tenemos que pasar un tiempo juntos "son dos de las mejores cosas que cualquier persona casada puede decir para proteger su unión de intrusos. Todos los problemas de "intrusos" son finalmente causado por agregar algo incorrecto (personas inapropiadas o malas influencias) al matrimonio, restando lo bueno (cercanía y honestidad) de lo matrimonio, o ambos.

### **Cuando el exterior no es un intruso**

Algunas personas sienten claustrofobia cuando leen que debe mantener a los forasteros fuera de su matrimonio. Pueden preocuparse que, aunque quieren que su cónyuge sea el más cercano relación, necesitan más en la vida que él o ella. Que puede temer una pérdida de libertad. O pueden saber que su cónyuge no es seguro para alguna parte o emoción de su alma, por lo que Me pregunto si tener límites en el matrimonio condena esa parte de su alma para estar encadenada exclusivamente a ese inseguro cónyuge para siempre.

A veces les preocupa que su exterior las relaciones y las actividades son "malas" y deben evitarse. Por ejemplo, un marido dependiente y controlador puede insistir que su esposa no pasara tiempo con sus amigos. Ella puede pensar tener amigos es un acto de deslealtad hacia su matrimonio, más bien que pensar que su marido la domina.

---

## **Página 212**

Cuando abordamos la idea de mantener alejados a los intrusos, estamos sin decir que el matrimonio es una unidad autónoma en la que cada el cónyuge satisface todas las necesidades emocionales del otro. El matrimonio fue no diseñado para ser la fuente de toda la vida para nosotros. Esto sería idolatría. Dios y sus recursos son nuestra fuente de vida: "Él es antes que todas las cosas, y en él todas las cosas se mantienen juntas " (Colosenses 1:17). El vínculo matrimonial es uno de los muchos avenidas de sustento para nosotros, junto con su propio amor, el Biblia y relaciones en la iglesia.

La relación matrimonial es un pacto entre dos adultos.

Unen vidas para hacer una vida más significativa y fructífera.

juntos. El matrimonio no está diseñado para reparar el quebrantamiento de

sus socios, aunque ciertamente puede ser un importante agente curativo. Eso no está diseñado para brindar todo a nuestras familias de origen no lo hizo Tampoco está diseñado para ser el único lugar al que vamos consuelo, ayuda, verdad o crecimiento. Ser el único apoyo para otra persona pondría una carga imposible sobre cada cónyuge.

Los matrimonios que intentan esto a menudo terminan con un padre e hijo dinámica. Un cónyuge exige que el otro funcione como mamá o papá que nunca tuvo. Los otros intentos valientes de hacer eso, luego termina sintiéndose agotado y resentido. Entonces el El cónyuge "niño" se siente abandonado y no amado. O ambos esposos "Criar" a los demás de diferentes maneras. Por ejemplo, una esposa será el único contacto emocional al que acudirá su marido. En turno, toma todas las decisiones financieras y comerciales. Ella se resiente su necesidad y resistencia a ir a otra parte. El desea

---

### Page 213

ella ayudaría en la toma de decisiones y tomaría una contabilidad curso en la universidad local. De cualquier manera, el matrimonio simplemente lo hace no tener todos los recursos que necesita una pareja.

Hace muchos años leí que la esposa de Billy Graham, Ruth, era preguntó: "¿Cómo es tu matrimonio tan exitoso?" Ella respondió, "Porque él juega al golf y yo juego al bridge". Ruth Bell Graham Entendido el valor de las fuentes externas de vida para un matrimonio. floreciendo.

Aunque estas necesidades son legítimas, Dios quiso que fueran se reunieron de muchas otras maneras que para que cada cónyuge volviera a criar al otro. Jesús se refirió a estos caminos cuando dijo: "Para quienquiera hace la voluntad de mi Padre que está en los cielos es mi hermano y hermana y madre "(Mateo 12:50). Podemos recibir el amor, estructura, o la aprobación que necesitamos de aquellos que tienen la intereses y valores en sus corazones.

Los cónyuges no siempre son los lugares más seguros para ir con certeza aspectos de nuestras almas. Por ejemplo, un marido puede ser bastante crianza cuando su esposa se siente débil y sola. Pero el puede retroceder y distanciarse de ella cuando está enojada o frustrado. Esto plantea un gran problema, ya que todas nuestras piezas deben ser conectado a la relación. Esas partes enojadas, tanto como el Partes débiles y solitarias, necesitan relación para curarse y madurar. ellos. Debido a esta realidad, necesitamos relaciones externas. que puede manejar lo que el cónyuge no puede o no quiere.

***Una palabra de precaución***

---

### Página 214

Todos los buenos matrimonios necesitan apoyo externo, por lo que debemos buscar las fuentes correctas y apropiadas. Estas deberían ser personas que no solo están a salvo, sino cuya influencia sobre nosotros fortalece el vínculo matrimonial. Encuentre personas que estén "a favor" de su matrimonio y queremos ayudarlos a crecer juntos. Evita a los que tocan el juego de "pobre de ti, estar casado con esa mala persona". Esta no ayuda a un matrimonio. Aún más, evite a aquellos que

les gusta ser destructivos para el vínculo con el pretexto de ser útiles para ti. Muchos asuntos comienzan con este escenario. Una esposa encuentra un compañero de trabajo que realmente la entiende de la manera en que su esposo hipocresía. Se siente mejor, pero su matrimonio es más débil. Sus fuentes de amor no solo debería ayudarte, sino también ayudarte ama a tu pareja.

### **El intruso como síntoma de las luchas matrimoniales**

Recientemente, yo (el Dr. Townsend) estaba hablando con una pareja ocupada, Jerry y Marcia, que sentía que su matrimonio se estaba escapando de ellos. Tenían un horario completo, con muchas implicaciones y estaban viendo más conflicto y distancia entre ellos. Jerry sintió estaba siendo excluido cada vez más por el horario de Marcia. Marcia, sin embargo, vio el problema como todas esas cosas externas que los estaban acosando. Se sintió su víctima. "Dónde está ¿el tiempo?" preguntaba ella. "Con trabajos, niños y todo de lo contrario, no podemos escapar de todo".

Después de algunas conversaciones con amigos perspicaces, Marcia se dio cuenta de que había estado ocupada desde la muerte de su madre un año anterior. Ella no había podido llorar adecuadamente su

---

## **Page 215**

pérdida importante y había hecho frente permitiendo que los intrusos del tiempo vinieran entre ella y Jerry.

A menudo, el intruso no es el problema. El intruso es el resultado, o síntoma, de otro problema en el matrimonio. El problema real tiene más que ver con tu relación o tu carácter. Algunas veces algo está roto en la conexión. Por ejemplo, uno el cónyuge es poco amoroso o muy crítico e hiriente para el otro. los la esposa herida se invierte fuera del matrimonio. O el ocupado el esposo necesita lidiar con alguna inmadurez de su alma.

En el caso de Marcia, permitir que los intrusos entraran en el matrimonio poco que ver con su marido y mucho que ver con ella misma. Como ilustraremos, la naturaleza misma del matrimonio se presta a permitiendo que los intrusos dentro del vínculo lo interrumpen.

Porque la naturaleza aborrece el vacío, cierta distancia (o vacío) en el vínculo matrimonial convenientemente se llena de ajetreo.

Cuando un matrimonio contiene conflicto o dolor, tendemos a estar ocupados nosotros mismos en otras personas y actividades. El ajetreo es menor doloroso que enfrentar algún problema aparentemente irresoluble en el amor día tras día. Muchas parejas hacen algunos intentos para resolver lucha por la cercanía o la responsabilidad, luego ríndete y encuentra alternativas al vacío que sienten en el matrimonio. Actividad anestesia los déficits y el dolor en la conexión. los

Sin embargo, el problema no desaparece. Estalla de otras formas, como en la ira encubierta, el sarcasmo y la falta de disponibilidad emocional. Muchas parejas programan citas nocturnas y viajes como

---

## **Page 216**

Solución para este problema. Estos son muy importantes para nutrir un matrimonio. Sin embargo, muchas parejas se han sentido decepcionadas

en citas nocturnas y escapadas cuando no entienden el problemas subyacentes. Las cosas pueden seguir apareciendo para que el las fechas se reprograman constantemente, o la noche de la cita en sí es superficial, forzado o distante debido a conflictos no resueltos en el matrimonio. Las citas nocturnas son necesarias pero insuficientes. solución para proteger un matrimonio.

Cuando se dé cuenta de esta situación en su matrimonio, es necesario sacar a la luz el problema real y abordarlo.

### **La intimidad puede promover intrusos en el matrimonio**

La naturaleza de la intimidad emocional en sí misma puede hacer que un matrimonio vulnerable a las influencias externas. Cuando tenemos intimidad, experimentar las características negativas de alguien junto con la positivos. Realmente no "conocemos" a nuestro cónyuge hasta que conozca sus faltas, debilidades, pecados e imperfecciones. Cuando las personas pasan mucho tiempo juntas, el contexto de la seguridad les hace retroceder. En otras palabras, se relajan, sienten más dependiente y actúa débil, como un bebé que se dobla en su los brazos de la madre en confianza.

Las parejas no solo retroceden, sino que también están más expuestas. Es difícil ocultar los defectos de un matrimonio durante mucho tiempo. Por definición, es difícil vivir con los rasgos negativos. El controlador marido, la esposa insegura y el cónyuge crítico, todos causan conflicto y fricción en una relación.

---

## **Página 217**

La intimidad, entonces, provoca dos amenazas que abandonan el matrimonio abierto a intrusos. La primera amenaza está dentro de nosotros mismos. Cuando nosotros notamos nuestra vulnerabilidad y exposición, nos asustamos.

Este miedo puede tener muchas causas, como las siguientes:

Miedo al rechazo de nuestro cónyuge de nuestros defectos

Miedo a nuestra propia necesidad y dependencia cada vez mayores

Miedo a que nuestros sentimientos incómodos emerjan más y más

Culpa de que estamos agotando a nuestro cónyuge por nuestra problemas

Muchas personas se distancian emocionalmente cuando

tiene estos miedos. Pueden cerrar y retirarse, por

ejemplo. O pueden sentirse culpados y condenados. Esta

la distancia puede provocar una ruptura en la relación de confianza. Cuando esta infracción puede continuar, los intrusos tienen un

Oportunidad de meterse entre el amor de la pareja. por

ejemplo, una esposa puede temer que su esposo la rechace

sentimientos. Luego se involucra demasiado en la maternidad o con

sus amigos. Sin embargo, todo el tiempo, en algún nivel, quiere "venir hogar" al amor que sintió por primera vez por su esposo.

La segunda amenaza no es interna, sino que reside en el matrimonio.

relación en sí. Cuando la intimidad hace su trabajo y, por

ejemplo, las debilidades de la esposa están expuestas al marido: el

el marido realmente puede distanciarse. Lo que debería pasar es que

una mayor apertura provoca una mayor gracia, compasión y

perdón a medida que el amor del esposo ha crecido junto con el

---

## Page 218

relación. Sin embargo, por muchas razones, un esposo no puede poder manejar esa parte de su esposa. Aquí hay algunas áreas que puede provocar distancia:

Duele: tu pareja quiere que seas más fuerte persona

Fallos: su cónyuge está decepcionado de su imperfecciones

Pecados: tu pareja es incapaz de tolerar vivir con un pecador

Sentimientos negativos: su cónyuge solo desea emociones positivas

Aspectos de sí mismo: tu pareja recuerda su propias faltas a través de ti

Luego, cuando el esposo reacciona a los problemas de su esposa, tira alejarse emocionalmente. El vacío vuelve a producirse. Y de nuevo trabaja niños u otras personas intervienen.

Entonces, a veces el cónyuge vulnerable se distanciará primero, una especie de de "Te dejaré antes de que me dejes". Y

a veces el otro cónyuge se apartará verdaderamente de la socio expuesto. De cualquier manera, el resultado es una amenaza para el integridad de la conexión.

### ***Llenar el vacío***

Cuando las parejas se encuentran con este problema de intimidad, Es mejor para ellos asumir la responsabilidad del problema y comenzar a

---

## Page 219

volver a conectar. Por ejemplo, la esposa que ha reaccionado contra ella propia vulnerabilidad puede necesitar admitir su temor de que su marido conoce partes horribles de ella y su ansiedad de que pueda desconectarse de ella. Esto puede calentar el corazón del esposo hacia ella, o incluso aclarar que de hecho estaba "todo en su cabeza".

Conozco a una pareja que se había involucrado demasiado con la iglesia. y actividades. La esposa pensó que ya no era una persona interesante después de todos estos años y que el ajetreo evitaría que su marido se aburriera con ella.

Ella se arriesgó y le confesó: "He estado guardando ocupado con otras cosas porque pensé que no estaba interesante para ti".

Estaba sorprendido y entristecido. "Simplemente no me siento así todo, y he echado de menos nuestro tiempo juntos".

En situaciones en las que el marido se ha distanciado porque no puede tolerar algún aspecto de su pareja, es posible que deba reconocer a sus miedos de identificarse con el fracaso de su esposa, o tener un espíritu de condenación. Es posible que la esposa deba informar a su esposo cómo le duele su abstinencia y pregunte cómo pueden solucionarlo.

Para tomar otro ejemplo, una esposa puede encontrar la ira de su marido repulsivo porque le recuerda su propia rabia subyacente.

Es posible que deba asumir la responsabilidad de lidiar con sus propios sentimientos de ira de forma segura; su esposo puede necesitar avisarle lo solo y no amado que se siente cuando ella se aleja de él

---

## **Page 220**

en tiempos de enojo (a menos que esté siendo inseguro o peligroso con su).

Algunos cónyuges se distancian porque no tienen límites.

La abstinencia se convierte en el único límite que tienen. Ellos no pueden estar en relación con las fallas de su pareja. Cuando ellos necesita estar conectado y, sin embargo, establecer límites con algún problema, descubren que no pueden permanecer conectados. O si se conectan no pueden abordar el problema. Estos esposos necesitan trabajar en volverse cariñoso y veraz al mismo tiempo.

A menudo es útil, por ejemplo, que una pareja trabaje en señalando el uno al otro cuando uno siente ese amor y la verdad no están ambos presentes. Si puedes decir que tienes miedo de decir algo la verdad, indicarle a su cónyuge que tiene miedo y quiere hable sobre el miedo antes de adentrarse en la verdad. Además, si tú observe que su cónyuge no está realmente presente emocionalmente, señal a él que te parece distante, e invitarlo a que te deje saber lo que está pasando.

### **Sin conocer tus límites**

Dale y Margaret son amigos míos. Dale es el enérgico optimista que ama estar involucrado en todo tipo de iglesias y grupos cívicos. Entrena a todos los equipos deportivos de sus hijos y disfruta tanto de su trabajo que trabaja muchas horas.

Margaret, por el contrario, es una MBA que siente que siempre está siguiendo a Dale y limpiando su desorden. Cuando el se compromete demasiado, ella lo ayuda a decidir qué reunión

---

## **Page 221**

gota y a cuál asistir. Cuando gasta de más, ella se imagina averiguar cómo sacarlos de problemas. Pero aunque ella ve esto como parte de su matrimonio, a ella le preocupa lo poco prioridad que siente por su marido. Dale es una persona muy cariñosa, y ama la vida ", me dijo. "De hecho, él ve la vida como una gran aventura. Pero él nunca vuelve con nosotros como pareja ".

A menudo, las parejas tienen problemas con los intrusos porque uno o ambos compañeros simplemente no son conscientes de su propio tiempo, energía y recursos de inversión. De hecho, piensan que lo harán cuidar los incendios en casa en algún momento. Ellos sinceramente tiene la intención de hablar, salir y mantenerse involucrado con su cónyuge, pero no en este momento. Y, con demasiada frecuencia, los momentos no llegan o al menos no con la suficiente frecuencia. Los intrusos ganan y la pareja pierde.

Este problema generalmente tiene que ver con el cónyuge "ilimitado" incapacidad para ver cómo sus acciones tienen consecuencias. Alguien siempre está ahí recogiendo los pedazos, comenzando quizás con un padre, luego con amigos, luego con compañeros de trabajo o un cónyuge. los

La falta de ansiedad sobre los problemas del matrimonio proviene de la falta de ansiedad por *cualquier cosa*. Este cónyuge ha vivido con humanos redes de seguridad y está seguro y confiado de que (1) nada el mal vendrá si no asume sus responsabilidades; o (2) si pasa algo malo, a nadie le importará; o (3) si alguien es molestado al respecto, alguien más lo sacará de apuros, y todo será perdonado. Es una vida de finales felices, pero no basada en la realidad. unos.

---

## 222 de 1189.

Cuando Margaret le contó a Dale sus sentimientos, se sorprendió. Él pensó que ella sentía la misma euforia que él sentía por ser involucrado en tantas cosas. Y cuando ella le dijo: "Te amo, pero ya no te apoyaré en las cosas que se interponen nosotros, como su participación excesiva en los comités y el trabajo ", dijo resentido. Pero cuando ella dejó de rescatar a Dale, finalmente pudo para experimentar las consecuencias de todas sus distracciones. Cuando tuvo que enfrentar gente enojada y no cumplir con los plazos, se convirtió más realista. Al mismo tiempo, vio lo mucho que Margaret había estado haciendo por él. Dale empezó a apreciarla y él incluso se sintió triste por todo el tiempo que se había perdido al dejar que otros las cosas se interponen entre ellos. Empezó a responder al látigo de la realidad y la zanahoria del amor por Margaret.

### **Dando por sentado el matrimonio**

Ocurre un problema relacionado al permitir que los intrusos entren en un matrimonio cuando uno o ambos socios desconocen la fragilidad de matrimonio. A menudo adoptan la mentalidad de que no hay crisis pasando, así que todo está bien. Y se ocuparán de crisis o las ruedas chirriantes del trabajo, la paternidad, la iglesia y amigos. La pareja también puede sentirse positiva entre sí. y asuma que lo están haciendo bien.

Ésta es una perspectiva inmadura de la institución. Es un poco como cómo se siente una niña pequeña hacia sus padres. Ella esta segura y seguro en el sentido de que siempre estarán allí sin importar lo que hace, y siempre estarán disponibles cuando ella vuelve a ellos en busca de ayuda y amor. Esto es adecuado para un joven

---

## Página 223

niño para sentir. Pero para los cónyuges, puede ser un problema. Los matrimonios pueden pasar mucho tiempo antes de la influencia de los intrusos es sentido. Si ambos cónyuges son personas activas y estructuradas, pueden alejarse sin un parpadeo perceptible, moviéndose desde un profundo conexión entre sí en una cómodamente insensible. Pueden despertar un día sintiendo que no están dentro de cada uno. corazones de otros y que otras cosas poseen sus corazones. los Los casos más tristes son aquellos en los que los socios toman conciencia de esto y pensar, *no es tan malo como está, mantengamos las cosas así camino*.

La realidad es que el matrimonio es tan bueno como la inversión la gente hace en él. Dios ha construido la vida para que seamos

siempre avanzando en el proceso de crecimiento o respaldando lejos de eso. No podemos quedarnos igual. Y el matrimonio refleja esta realidad. La conexión se profundiza, abriendo ambos cónyuges hasta el corazón de cada uno, o comienza a deteriorarse, cerrándolos el uno del otro.

No creemos en un problema matrimonial "inesperado".

Muchas veces un cónyuge dirá: "Todo estuvo bien y luego empezó a ser abusivo ", o " pensé que estábamos bien hasta que me enteré del asunto ". Esto no sería posible si el matrimonio fuera un lugar para una continua inversión emocional, riesgo, vulnerabilidad y honestidad. Y en retrospectiva, muchos las parejas dirán: "Ahora vemos las señales que perdimos antes". Estos signos generalmente tienen que ver con cosas como

---

## **Página 224**

Retirada creciente de la necesidad

Diferencias sin resolver la pareja simplemente camina lejos de en resignación

Preferencias por los demás por necesidades que el matrimonio solía reunirse

Intereses y relaciones de las que no se habla sobre con el esposo

No confunda la falta de crisis con una señal de que el matrimonio está saludable. Las parejas deben comunicarse con regularidad y haga preguntas difíciles, como "¿Cómo se siente acerca de ¿nos?" y "¿Qué estoy haciendo que te duele o te moleste?" Pensar sobre cómo se sentiría si su examen físico anual con su médico consistió sólo en una charla sobre deportes con una taza de café.

### **Problemas para establecer límites con los demás**

Cindy y Wade habían estado casados solo unos años, pero Cindy ya se sentía como una tercera rueda. Ella conocía a Wade la amaba, pero parecía ser dueño de las necesidades, crisis y caprichos de los demás. Su jefe le pediría tiempo extra de trabajo o su iglesia pediría que él encabezara las misiones comité. Wade le diría que no a casi nadie.

Parte de por qué Cindy se había enamorado de Wade era su sensibilidad y voluntad de estar ahí para ella y los demás. Él había parecido tan diferente de los hombres egocéntricos que había con fecha de. Sin embargo, ahora estaba más separado de ella de lo que ella estaba

---

## **Página 225**

feliz con. Y Wade no parecía contento con la situación, ya sea. Cuando alguien le preguntaba por su tiempo, suspiraba, temblaba su cabeza, mírela con sentimiento de culpabilidad, y luego cumplía. Como ella lo puso, "Wade pertenecía a todos. Entonces, por defecto, él no pertenecía a mí." Al no decir que no a los demás, Wade estaba diciendo pasivamente no a Cindy.

Mientras hablaban de ello, se hizo evidente que Wade había tremenda dificultad para establecer límites con otras personas.



A veces sentía que estaba decepcionando a la gente. En otros tiempos temía su disgusto. Y en otras ocasiones estaba preocupado de que lo dejaran. Sin embargo, estaba destrozado su amor y obligaciones con Cindy. Era un hombre dividido (Santiago 1: 8) y nunca en reposo. Por un lado, se sintió culpable y temeroso de decepcionar a los demás. Por el otro, sintió el lo mismo sobre decepcionar a su esposa. Cindy vaciló entre resentir a Wade, sentirse culpable por estar enojado con una persona tan buena y sentirse desapegado de él. Ella se encontraría reprendiéndolo con líneas sobre "Los hijos de los zapateros sin zapatos". O ella intentaría sea más comprensivo y paciente. O simplemente se sentiría como si estaban flotando separados, con todos los deberes de Wade en el medio ellos. Ella sintió que él, como la iglesia en Éfeso, había abandonado su primer amor (Apocalipsis 2: 4). Afortunadamente, Wade *era* un hombre de buen corazón que quería, sobre todo, ser un buen marido. Trabajó en su miedo a las respuestas de otros. Vio que el problema no eran todos esos

---

### **Página 226**

personas exigentes en su vida, pero su propia necesidad de aprobación y su gran miedo a perder el amor. Se volvió más honesto con gente sobre sus limitaciones reales, y se enfrentó a personas quien exigió mucho de él. En resumen, Wade comenzó a convertirse un hombre veraz. Esto fue muy difícil para él, ya que algunas personas lo criticó y lo llamó egoísta. Tuvo que enfrentar sus miedos de abandono y sus ansiedades por lidiar con la rabia de otros. Pero se aferró a Dios, a Cindy y a varios amigos cercanos, quienes lo apoyaron mientras trabajaba en los límites. Y Wade gradualmente eliminó a los intrusos entre él y Cindy. La historia de Wade y Cindy es común. El problema no es lo mismo que Dale y Margaret, relatado antes, en el que Dale simplemente amaba la alegría de estar con otros, sin concepto del costo o el dolor para Margaret. Wade no disfrutó el intrusos y les cedió de mala gana. No sentía libertad para escoger.

En estas situaciones, el cónyuge que queda fuera se ha convertido en el mal menor. En otras palabras, la pareja sin fronteras puede tenga menos miedo de defraudar a su cónyuge que al jefe u otros. Eso es a menudo porque se siente más seguro con ella y sabe que no abandonarlo. Pero este es un error fatal al percibir la seguridad. Nosotros debe poder confiar en un cónyuge seguro y relajarse en su amor. Sin embargo, la seguridad nunca fue concebida como una racionalización de descuidando la obligación amorosa. Vivir en gracia incondicional es nunca una excusa para ser irresponsable o hiriente. Como la biblia enseña: "¿Entonces qué? ¿Pecaremos porque no estamos bajo

---

### **Página 227**

ley pero bajo la gracia? ¡De ninguna manera!" (Romanos 6:15). Tomar por concedido que un cónyuge "siempre estará ahí para nosotros" es, en algunos

nivel, para colocar cargas sobre la capacidad de ese cónyuge para amar y confiar en nosotros.

Si el miedo y la culpa son la razón por la que su matrimonio se ha vuelto infestado de intrusos, debes hacer dos cosas. En el uno mano, abstenerse de regañar y amenazar a su codependiente esposa. Si no te abstienes, te arriesgas a convertirte, en su mente, parte de esas muchas personas por las que secretamente odia y resiente siendo tan exigente con él.

Por otro lado, manténgase alejado de la tendencia a ignorar la problema y espero que desaparezca. La mejor solución es siempre amar y sin embargo no rescatar el comportamiento de un cónyuge. Es posible que necesite dígame a su cónyuge, lamento lo separado que se siente por el trabajo, la iglesia y yo. Te extraño y siento que estas las cosas se interponen entre nosotros. Espero que puedas resolver tu problema, y te ayudaré. Sin embargo, no seré parte del problema más. Si sigues dejándote arrastrar

Aparte, encontraré otras fuentes de apoyo adecuadas, como amigos y grupos Pero avísame si quiere trabajar en tus límites, y haré todo lo que pueda ".

Necesitas mantener una posición de amor sin rescate y de verdad sin regañar. Tus propios límites de cuidado entonces

Brindar esperanza a su cónyuge para desarrollar su propio sentido de sí mismo. y fronteras.

---

## **Página 228**

### **Incapacidad para vivir con diferencias**

Una cosa que a menudo escuchamos de las parejas durante la cena o en tiempos de reflexión es que sienten angustia por las diferencias entre ellos. Dirán: "No veo cómo terminamos juntos; somos tan diametralmente opuestos ". Estos polos extremos pueden abarcar toda la gama, desde la teología a la política, desde carrera al sexo, de la familia a las finanzas, de la intimidad a entretenimiento.

Algunas parejas se sincerarán sobre cómo han dejado que otros las cosas se interponen entre ellos. "Somos tan diferentes, por eso vivimos en dos mundos diferentes ", dirán. "Tengo mis amigos y actividades, y él tiene las suyas. No interactuamos mucho ". los

La existencia de amigos y actividades separados no es una señal de alerta, sino la tendencia a invertir más en ellos que en el matrimonio es una bandera roja. El matrimonio estaba destinado a ser la base de operaciones de nuestro sentimientos y almas.

Esta no es la misma situación que discutimos anteriormente en el sección titulada "Cuando el exterior no es un intruso". Ahí nos enfrentamos a la realidad de que todas las uniones amorosas necesitan fuera fuentes para crecer. En esta sección, el problema no se trata de necesidad de influencias externas, sino de ir al exterior porque dos personas son diferentes.

En realidad, esta es una gran percepción errónea. Ser diferente debería no será un problema en el matrimonio. De hecho, debería ser un beneficio.

Cuando tu pareja tiene un punto de vista alternativo al tuyo en

---

## **Página 229**

crianza de los hijos o muebles para el hogar, se ha enriquecido. Tu mundo se ha ampliado. Ya no estás atado a un mundo de tu propia creación, que es una prisión que Dios nunca quiso nos. Se ve obligado a escuchar, interactuar y considerar los sentimientos y opiniones de otro ser humano en algún asunto en el que estás muerto seguro que tienes razón. Si esto no es una solución para la arrogancia humana, ¿qué es!

La Biblia enseña que necesitamos estas diferencias. Pablo analiza los diversos dones espirituales que Dios otorga a las personas:

"Si todo el cuerpo fuera un ojo, ¿dónde estaría el sentido de escuchar ser? Si todo el cuerpo fuera una oreja, ¿dónde estaría el sentido del olfato? Pero, de hecho, Dios ha dispuesto las partes en el cuerpo, cada uno de ellos, tal como él quería que fueran"(1 Corintios 12: 17-18).

Además, la capacidad de una pareja para lidiar con las diferencias es una señal de su madurez. Los niños exigen que los demás estén de acuerdo con ellos.

Las parejas inmaduras hacen lo mismo. Un esposo llama a su esposa "Egoísta" y tiene una rabieta cuando su esposa no ve las cosas su camino. O una esposa se desanima cuando las cosas no son perfectas y se retira con resignación que "nunca veremos a los ojos ojo." Esos cónyuges no podrán vivir en la tensión que la otra persona no cambiará de opinión y es posible que conviértete en presa de intrusos que estén de acuerdo con ellos. Como nosotros mencionado anteriormente, la triangulación a menudo ocurre en este punto: encontrar personas que estén de acuerdo con nuestra opinión, especialmente sobre los puntos negativos de nuestro cónyuge.

---

## **230 de 1189.**

Los adultos, sin embargo, intentan comprender el punto de vista mientras se aferra a su propia realidad. Ellos apreciar con empatía los sentimientos del otro y luego llegar a un acuerdo negociado, usando amor, sacrificio, valores, y principios. Las diferencias no crean problemas de intrusos. La inmadurez lo hace. Como los esposos son dueños de sus propias debilidades y problemas, lo que solía volverlos locos a menudo se convierte en una fuente de alegría para ellos.

Hace muchos años que conozco una pareja en la que la esposa está muy emocional y voluble. Me divierto viendo el programa pero no espero una conversación seria con ella. Yo no saber si lo siguiente que diga tendrá algo que ver con lo que se está discutiendo. Esto solía conducir a su marido, un tipo lógico, obsesivo, loco. Él diría: "Ahí tienes de nuevo", en un tono de voz crítico. Ahora, después de mucho crecimiento y humildad de su parte, la ve como espontánea y fascinante. No está en negación. El está enamorado

### ***Evitación de conflictos***

Porque no sois dos clones, vuestras diferencias garantizan

conflicto en el matrimonio. Dos personas que sienten fuertemente cómo la vida debe ser vivida intentará resolver las diferencias. Sin embargo, algunas personas temen al conflicto más que otras. Ellos quizás tengan crecido en hogares en los que el conflicto nunca se experimentó como una cosa buena. Como dijo un amigo mío: "Cuando vimos mi los padres discuten, nos decían: 'Eso no fue una discusión; eso fue una discusión '. ¡La discusión más enojada que jamás haya visto! " Estas

---

## **Página 231**

la gente a menudo odiará el conflicto, ya que significa que el amor se ha ido. No pueden sentirse conectados mientras están en desacuerdo y las diferencias están presentes. Así evitan los conflictos a toda costa, sin querer perder el amor. Son vulnerables a los intrusos, ya que otras personas y actividades pueden ayudar a mantener la distancia entre ellos mismos y los conflictos subyacentes a su matrimonio.

Discutiremos el conflicto en los dos capítulos siguientes, pero le mostraremos el principio aquí: haga del conflicto su aliado, no tu enemigo. Es el hierro que afila tu matrimonio (Proverbios 27:17).

### **Los propios intrusos**

Habiendo establecido los principios subyacentes a los problemas de intrusos, queremos tratar con algunos de los intrusos que debilitan el vínculo matrimonial y desea proporcionar formas de protegerse contra ellos. Puede que su matrimonio no esté contaminado o que tenga todo de estos. De cualquier manera, recuerde que los intrusos son una fruta, no una raíz, del problema real. Lidia con la causa y el intruso dejará de separarte.

Esta no es una lista completa de intrusos, ya que el tiempo y el espacio no permitiría eso. Hay otros, como los padres, televisión, Internet, deportes y compras. Todos estos necesitan ser evaluados en cuanto a cómo encajan en el matrimonio, cómo afectar al cónyuge menos involucrado, y cómo negociar y compromiso para que ambas personas puedan amar y crecer.

---

## **Página 232**

### **Trabajo**

Todo el mundo está familiarizado con el problema estereotipado de la Esposo adicto al trabajo cuya esposa siente que ama más el trabajo. que ella. La mayoría de las veces, problemas distintos a una historia de amor con carrera están presentes. A continuación se muestran algunos ejemplos de los problemas

que puede estar involucrado:

*Problemas de apego.* La incapacidad de un esposo para relacionarse emocionalmente puede llevarlo a huir al trabajo, donde se siente más competente. Una esposa puede necesitar trabajar para ayudar a su marido a hacerse cargo del problema y ayudándolo a conectarse en niveles de sentimientos.

*Exigencias de alabanza.* Un marido puede ser absorbido y deseo la afirmación del trabajo sobre los enfrentamientos de su esposa. Una esposa puede

Necesito ayudarlo a experimentar el amor sobre la admiración. y ayúdelo a renunciar a la exigencia de ser elogiado en todo el tiempo.

*Falta de seguridad.* Una esposa puede experimentar dolor en ella matrimonio y retirarse para trabajar por más positivo relaciones Esta pareja puede necesitar ayuda en haciendo que el matrimonio sea lo suficientemente seguro para resistir conflicto.

*Falta de libertad.* Un marido puede estar controlando y la única forma en que una esposa puede obtener algo de libertad es para alejarse de él. Puede que necesite trabajar en respetando sus límites, y puede que necesite

---

## **Página 233**

trabajar para ser más directo sobre sus necesidades. En todos estos escenarios, la respuesta no es dejar el trabajo, sino lidiar con el carácter y los problemas relacionales.

### ***Amigos***

Es común que las parejas sientan que han llegado amigos entre ellos, incluso los platónicos "seguros". Una esposa puede "Cobrar vida" cuando sus amigos están cerca y parecen aburridos cuando solo su esposo está presente. O un marido siempre puede encontrar formas de estar con amigos y evitar los encuentros personales una vez. O puede haber un mejor amigo cuestionable que parece interponerse entre la pareja. Los problemas subyacentes podría ser lo siguiente:

*Superficialidad.* Un compañero es más "amplio" que "profundo." Es decir, se relaciona bien en superficial niveles, pero teme la cercanía que viene con intimidad. Puede que necesite ayuda en su miedo a ser abandonado o herido.

*Herido en el matrimonio.* Un cónyuge puede tener experimentó el rechazo de su cónyuge en ella partes más profundas. Por ejemplo, su esposo puede critique sus debilidades, flaquezas, enojo o necesidades. Entonces, los amigos se convierten en el lugar para estas partes. los Es posible que el esposo deba esforzarse por aceptar todos los ella, pero permitiéndole la libertad de invertir en amigos también para su propio crecimiento.

---

## **Página 234**

*Rechazo del cónyuge.* Un cónyuge egocéntrico puede descubrir que su pareja no es perfecta y se rinde con él, invirtiendo en otros. Aquí el pareja debe lidiar con el duelo perfeccionista demandas y trabajar para hacer su vida "buena suficiente", incluso si no es ideal.

*Compartiendo secretos con amigos.* A veces un esposo se lastimará porque su pareja tiene un teléfono secreto tiempos y conversaciones. En el ideal, esposos

no debería tener secretos serios en un matrimonio. lo más profunda es la relación, mayor es su capacidad para resistir las realidades de cada cónyuge. Pero algunos los matrimonios más frágiles pueden tener que utilizar entornos como un consejero pastoral o un terapeuta hasta que el matrimonio sea lo suficientemente fuerte como para lidiar con lo que existe entre ellos. Una vez más, los amigos son un tesoro en cualquier matrimonio. Como parejas trabajar en sus problemas, los amigos no son un problema de límites, sino un regalo que los acerca.

### **Niños**

Los niños son intrusos incorporados en el matrimonio. Ellos lo necesitan mucho, tan a menudo, de una pareja. Sin embargo la pareja que pone la crianza de los hijos por encima de su matrimonio tiene un problema. A continuación se muestran algunos de los problemas subyacentes:

*Ocultar los conflictos de intimidad detrás de los niños.* los

---

### **Página 235**

la pareja tiene problemas de cercanía o control, pero ninguno de los dos quiere lidiar con ellos. Usted puede nunca dé suficiente tiempo a los niños (¡solo pregúnteles!). Entonces la relación se centra en el niño en lugar de que centrado en el matrimonio. Estas parejas necesitan sacar a relucir sus conflictos entre ellos de forma segura y trabajar a través de ellos.

*Sobreidentificarse con los niños.* Algunos esposos sentir una culpa y una responsabilidad desmesuradas por su la vida de los niños, y les resulta difícil dejar Vamos. Sienten que el cónyuge puede manejar la negligencia, y se involucran demasiado en la crianza de los hijos.

Deben permitir un espacio apropiado para la edad y tiempo con sus hijos, una acción que les permite hijos para separar y la pareja para convertirse cerca. (Para obtener más información sobre este problema, consulte

*Límites con los niños y la crianza de grandes niños.* )

*Tener mejores límites con los niños que con el esposo.* A menudo, una pareja sentirá: "Si no escucha mi opinión, al menos los niños lo harán".

Y invertirá en exceso en sus hijos porque escucharán sus palabras. Esta pareja necesita trabajar en respetar los límites de los demás y ayudar al otro a sentir amor y libertad.

*Percepciones erróneas sobre la paternidad y el matrimonio.*

Algunas personas simplemente nunca han pensado el hecho de que la paternidad es temporal y el matrimonio es permanente. Un amigo me dijo una vez: "Estamos en un

---

### **Página 236**

cultura 'childocéntrica', y quiero convertirme

más 'centrado en la familia' ". Es posible que las parejas necesiten adaptarse sus valores apropiadamente.

#### **asuntos**

El intruso más hiriente, una aventura, ha sido la muerte de rodillas por muchos matrimonios que luchan. Sin embargo, creemos que, como en los otros casos, el asunto es un trágico síntoma de otros problemas, como los siguientes:

*Vacío en el matrimonio.* Algunos cónyuges tienen asuntos para conectar con alguien cuando no pueden conectarse con su cónyuge.

*Exige ser tratado como perfecto.* A veces un cónyuge con tendencias narcisistas rechazará su espejo de su pareja de sus imperfecciones y encontrar alguien que lo acaricie y lo admire.

*Problemas de víctima-agresor-rescatador.* Un esposo asumirá el papel de víctima indefensa, y el otro será el perpetrador depredador. Entonces la víctima buscará un rescatador para protegerla de el maligno, es decir, hasta que el salvador comienza a mostrar signos de ser defectuoso, también.

*Problemas de límites.* Uno de los cónyuges no podrá poner límites en el matrimonio. El asunto se convierte la única forma en que le ha dicho que no a su cónyuge. En otras palabras, es lo único que no cumple lo ha hecho alguna vez en el matrimonio.

---

#### **Página 237**

Estos ejemplos indican problemas graves en un matrimonio. No creemos en automáticamente divorciarse por asuntos amorosos. Dios simplemente permite pero no exige divorcio en casos de adulterio (Mateo 5:32).

En los casos en que el cónyuge está verdaderamente arrepentido, se ha rendido el asunto, y está seriamente en el proceso de crecimiento durante mucho tiempo botín, el asunto sirve como una llamada de atención para la madurez. Tenemos visto muchos casos en los que las aventuras han llevado a una mayor intimidad y fuerza en el matrimonio.

Incluso mientras trabaja para proteger su matrimonio de intrusos, todavía tendrá conflictos. El próximo capítulo ayudarlo a lidiar con éxito con los diferentes tipos de conflictos que enfrentan los matrimonios.

---

#### **Página 238**

## **Capítulo 13** **Seis tipos de conflicto**

El conflicto no es todo lo mismo. Las reglas son diferentes para diferentes tipos de conflicto. Si uno de ustedes llega a casa tarde sin llamar, por ejemplo, luego la confesión y una disculpas están en orden. Pero si no estás de acuerdo adónde ir a cenar, nadie debería tener que arrastrarse como si ¡Ha cometido un pecado grave!

Sin embargo, nos encontramos con parejas que hacen exactamente eso. Ellos sentir que cada conflicto tiene un bien y un mal, y en lugar de tratando de resolver el problema, discuten sobre cuál de ellos tiene razón. Es asombroso lo creativo que puede ser alguien defendiendo la "justicia" de su posición cuando podría ser hablando de como la pareja va a pasar unas vacaciones! En la mayoría de los conflictos no hay un bien o un mal. Sin embargo, algunos esposos puede sonar como un par de abogados en la corte.

En este capítulo queremos ayudarlo a distinguir qué tipo de conflicto que está teniendo. Entonces puede estar mejor equipado para encontrar una solución aceptable para ambos y para el

---

## **Página 239**

relación también. Veamos la lista de matrimonios comunes conflictos y luego examine cada tipo.

Pecado de un cónyuge

Inmadurez o quebrantamiento de una persona

Sentimientos heridos que no son culpa de nadie

Deseos en conflicto

Los deseos de una persona versus las necesidades del

Relación

Problemas conocidos versus problemas desconocidos

### **Conflicto # 1: Pecado de un cónyuge**

En este escenario simple, hay un culpable. Alguien ha hecho algo mal. Uno de los cónyuges ha pecado contra el otro.

Hay una infracción verdadera, no imaginada. Y no hay escasez de áreas en las que podemos pecar: pecado sexual, enojo arrebatos, pérdida de autocontrol, impaciencia, actitudes críticas, Juicio, gasto fuera de control del dinero familiar (robo), mentira o engaño, actitud crítica, sustancia abuso, comportamiento controlador, comportamiento emocionalmente dañino (insultos o menosprecio), mal uso del poder, orgullo, egoísmo, codicia, celos, envidia y vanidad.

Lo primero a considerar para enfrentar el conflicto que se avecina del pecado de un individuo es la actitud del cónyuge enfrentando el pecado. Incluso las mejores personas pueden hacer lo que La Biblia llama "estar destituidos de la gloria de Dios". Lo mejor que cualquiera puede hacer frente al pecado de un cónyuge es

---

## **240**

demostrar la misma actitud que Dios tiene hacia alguien que pecados: "Sean bondadosos y compasivos unos con otros, perdonando



unos a otros, como Dios os perdonó en Cristo ”(Efesios 4:32).

Jessica y Reggie acudieron a la consejería porque ella descubrió que había estado mirando pornografía en el Internet. Al principio ella estaba muy herida. Se sintió traicionada. Entonces ella sintió que debe haber algo mal con ella o él

No he estado mirando fotos de otras mujeres. Pero después del caos inicial de tal descubrimiento, ella mostró un notable gracia en una de nuestras sesiones.

"¿Cómo te sientes al respecto?" Yo (el Dr. Cloud) le pregunté, sabiendo de su dolor y sentimientos de traición.

"Supongo que ya he superado todo el dolor", dijo.

"¿Cómo hiciste eso?"

"Empecé a pensar en él", respondió ella. "Cuando yo vío el tipo de esclavitud en la que estaba y lo mal que se sentía por él mismo, pensé en lo que lo llevaría a tal cosa.

Sentí pena por él y por la vergüenza que sentía. Solo quiero que me ayudes averigüe la razón por la que hace esto y ayúdelo con eso. yo sé que yo tampoco soy perfecto. No quiero que haga esto pero supongo que comencé a comprender su dolor ".

Reggie comenzó a llorar. La gracia que le mostró su esposa estaba lejos diferente de lo que había recibido en su vida, y mucho

---

## **Página 241**

diferente de cómo se respondió a sí mismo. Se volvió hacia ella, lloré en sus brazos y dijo: "Siento mucho haberte lastimado como esta."

A partir de este momento, Reggie era un tipo diferente. Él agarró el trabajo de terapia y recuperación con pasión, viéndolo como un proyecto que debe hacer para no quedarse corto de la gracia que había sido dado. Me acordé del versículo sobre la gracia de Dios que nos dice que es su bondad la que nos lleva al arrepentimiento (Romanos 2: 4).

Jessica había ofrecido las dos cosas actitudinales más importantes que la Biblia sugiere al tratar con el pecado de otra persona: humildad y gracia. Ella no se acercó al pecado de ella marido con la idea de que ella era alguien "mejor que él".

Como dice Pablo, "Hermanos, si alguien es sorprendido en un pecado, los que son espirituales deben restaurarlo suavemente. Pero ten cuidado o también puede sentirse tentado. Lleven las cargas de los demás y en así cumpliréis la ley de Cristo ”(Gálatas 6: 1-2).

Jessica no se enseñoreó de Reggie, diciendo que este era su pecado y no de ella. Ella se identificó con la posición mutua que ambos tenían ante Dios como pecadores. Ella se dio cuenta de que no estaba perfecto, tampoco, y luego le dio el mismo tipo de gracia que Dios le da. Ella lo restauró suavemente y se miró a sí misma y sus propias actitudes para asegurarse de que permaneciera humilde. Probó ser un aspecto importante del propio arrepentimiento de Reggie. Al mismo tiempo, no minimizó el pecado. Este es uno de

---

## **Página 242**

las cosas más difíciles para algunas personas. Esta gente siente que si van a estar llenos de gracia y humildad, no pueden sea duro con el pecado. Pero un amigo mío dijo una vez: "Sea suave la persona y duro con el tema ". Esto es lo que hizo Jessica.

Era honesta, llamaba pecado a la pornografía en Internet y hablaba sobre su dolor y traición, pero no dejó ir el pecado de Reggie desconfiado. Ella tomó una postura de acuerdo con sus valores, solo como hablamos en el capítulo 5. Las parejas deben tomarse un duro oponerse a todo lo que viole sus valores. Pornografía viola varios valores: fidelidad, honestidad, santidad, amor Dios y amar al otro.

No minimice el pecado de su cónyuge y pregúntele para no minimizar el tuyo. En última instancia, esto será lo mejor para ambos usted y para la relación. Sea duro con el tema, pero recuerde, como Dios está con usted, sea suave con la persona. Me gusta Jesús, enfrenta el pecado con gracia y verdad.

El proceso se ve así:

1. Mire su propia actitud. Deshazte de enjuiciamiento, condena, vergüenza u orgullo. Mirar el tronco en tu propio ojo, muestra misericordia, e identificate con su cónyuge como un compañero pecador.
2. Habla directamente sobre el problema. Hágale saber a su cónyuge que ya sabes, y dile que lo que está haciendo no es Derecha. Si el pecado está en tu contra, hazle saber cómo sensación. Hable sobre el dolor y cómo le afecta a usted y quienquiera que esté involucrado. No lo avergüences, pero sé

---

## **Página 243**

honesto. Utilice declaraciones en "yo".

3. Un cónyuge amante de los límites reconocerá el error y disculparse. Aceptarlo; ofrecer perdón. Reafirmar tu amor y aceptación.

4. Cuando las emociones no sean fuertes, hable sobre el problema. para ver si necesita más ayuda. Incluso aunque hubiera confesado y arrepentido, Es posible que sea necesario abordar los problemas subyacentes, y podría necesitar ayuda externa. Ofrece tu apoyo y ayuda a resolver el problema.

5. Acuerde un plan de seguimiento. "Si vuelvo a notar algo, como quieres que te ayude Qué deseas que hacer? De esta forma te conviertes en un miembro del equipo para lidiar con el problema y no con un oficial de policía. Tú tal vez quiera hablar con él sobre traer a otros recursos al problema también, como amigos para hazlo responsable. Lo importante es que estamos juntos como un equipo para luchar contra la reincidencia.

### **Conflicto # 2: inmadurez o quebrantamiento de una persona**

Jerry estaba frustrado con su esposa, Genie. Ellos habían decidido temprano en el matrimonio que era importante para ella estar en casa con los niños, por lo que se habían dividido las tareas. Él

trabajó duro para ganarse la vida para la familia. Ejecutando el la casa era su responsabilidad. Pero Genie no estaba "haciendo todo lo posible". Muchas cosas fueron no ha terminado. Por ejemplo, Jerry esperaba que ella limpiara el

---

## **Página 244**

casa, lavar la ropa y tener la cena lista cuando casa del trabajo. Pero volvería a casa a una casa desordenada ropa deshecha, y sin cena. Además, estaba cansada cuando llegó a casa, y más y más padres las responsabilidades recayeron sobre sus hombros. Jerry regañó a Genie para que hiciera más, y ella se enojó con él, diciéndole que estaba haciendo todo lo que podía. No pudo entendería por qué no podía hacer más y le diría, "¡Así es la vida! Solo tienes que abrocharte el cinturón y hacerlo. yo también estoy trabajando duro ". Ella no se sentiría muy ayudada por su "Consejo." Ella alternaba entre sentirse mal y sentirse resentimiento hacia él por empujarla. Finalmente, decidieron buscar asesoramiento. Después de hablar con ellos por un tiempo, tuve claro que Genie tuvo algunos problemas importantes y que Jerry tuvo algunos deficiencias significativas en la empatía y la comprensión. me sentí para él en el sentido de que tenía que llevar mucha más carga de lo que había acordado. Pero la forma en que manejaba a su esposa estaba fuera de lugar. En realidad, su comportamiento iba a hacer su mejora más difícil. Genie estaba deprimido. Esta fue la primera realidad que ambos tuvo que lidiar con. Solo esforzarme más no la iba a arreglar depresión. Hasta que lidiara con su depresión, le faltaría energía y concentración. Además, ella no tenía la estructura en su carácter para administrar una casa en la forma en que ambos

---

## **Página 245**

ellos deseaban. Se necesitaba crecimiento en ambos lados. Primero, Jerry tenía que "entenderlo". Tuve que hacer varias cosas con él. Tuvo que aprender a aceptar la realidad de quién era Genie, la depresión y desorganización incluida. Tuvo que aprender que estaba casado a toda ella, incluidas sus dolencias. Y tuvo que aprender lo que significa amor incondicional. Tuve que entrenarlo en las realidades de depresión y también incapacidades muy reales de Genie. Ella no tener la capacidad de "simplemente salir de él", ni ella tenía la capacidad para simplemente "organizarse". Ambos eran limitaciones reales que estaba va a tener que aceptarla y amarla en medio de. En segundo lugar, Jerry tuvo que aprender a no juzgarla, sino a ser solidaria y encontrara formas en que pudiera trabajar con ella. Esta incluyó renunciar a algunas de las cosas que él quería que ella no podía hacer. Renunciar a las expectativas no fue fácil para él, pero estaba abierto y dispuesto a enseñar, ¡aunque frustrado! Ayudó cuando él miró algunas de sus propias incapacidades y pudo empatizar y

identificarse con el de ella. Tuvo algunos fracasos en su propia vida. ayudé él para ver que ella no era diferente.

Y Genie tuvo que aceptarse a sí misma. Ella había estado luchando contra el hecho de que tenía un problema. Ella no se había enfrentado a la realidad de su incapacidad. Esta comprensión es un paso importante para arreglar cualquier cosa. Ella había estado atrapada en los "debería". Ella había estado diciendo: "Yo *debería* poder hacer más. No *debería* ser tan desorganizado ". Ella todavía estaba protestando por la realidad de quién era. Ella tenía que llegue al punto de decir: "Me gustaría no estar deprimido

---

## **Página 246**

y ser más organizado. Pero la realidad es que aquí es donde yo a.m. Ahora la pregunta es, siendo esta la realidad, ¿qué voy a hacer? hacer al respecto? "

Una vez que Genie fuera dueño de esto, el cambio podría comenzar a tener lugar. Una vez que enfrentara su incapacidad, podría ponerse a trabajar. Nosotros desarrolló el siguiente plan.

1. *Trabaja en la depresión.* Genie la vio desde hace mucho tiempo la depresión como un problema real y comenzó a tratarla. Ella tomó medicamentos y buscó asesoramiento. En cuestión de meses ella vio un progreso real. Tenía mucha más energía y concentración para afrontar y resolver algunos de sus otros problemas.
2. *Adáptese a la realidad.* Tanto Jerry como Genie tuvieron que reorganizarse sus vidas. Tuvieron que renunciar a algunos de sus ambiciosos planes para un tiempo hasta que sus problemas mejoraran. Su plan original había incluía a dos personas en pleno funcionamiento, y no tenían eso, al menos por un tiempo. Así que acordaron reducir lo que querían hasta llegar a un lugar mejor.
3. *Trabaja en la desorganización.* Genie vio que su falta de estructura era un problema real y que un Año Nuevo más La resolución no la haría más disciplinada. Ella se unió a un grupo de responsabilidad con amigos que la ayudaron dar algunos pasos hacia la organización. Ella les pidió que revisaran sobre ella y asegurarse de que hubiera cumplido con los planes que había acordado. Le pidió ayuda a una mujer mayor de su iglesia ella adquirió algunas habilidades que nunca había aprendido. Haciendo

---

## **Página 247**

compromisos con ciertos horarios y trabajos era nuevo para ella, pero muy útil. Pronto ella estaba haciendo su trabajo y sentirse mucho mejor con la vida.

Jerry y Genie lo hicieron muy bien. Ella trabajó a través de ella depresión y comenzó a manejar la casa de una manera aceptable para ambos para alcanzar sus metas en familia. Y Jerry se volvió en una persona mucho más compasiva y servicial. (Parte de mi secretamente pensó que Dios los había reunido para ayudar a Jerry ser más flexible, aunque me mantuve tan indemostrable ¡reflexiones teológicas para mí!) Estaba orgulloso de Jerry y Genie. Su historia enseña algunas lecciones valiosas para lidiar con el conflicto que proviene de la incapacidad de uno de los cónyuges. Todos nosotros

no cumplirá con las exigencias de la vida. Este es un concepto difícil para que algunas personas lo entiendan. La mayoría de la gente se casa totalmente inconscientes de las deficiencias de su cónyuge. De hecho, parte de "caer enamorado" es idealizar a una persona imperfecta, sin siquiera ver donde él o ella no alcanza ese ideal. Pero en cada relación, la realidad finalmente aflora. Cuando lo hace, es importante enfrentarlo de las siguientes maneras útiles.

### ***1. Acepta la realidad***

Acepte la realidad sobre usted y su cónyuge. Ustedes dos no estará preparado para algunas de las realidades que trae la vida. Vas a no tener la capacidad emocional para capear algunas tensiones en el manera que le gustaría. O no tendrás la habilidad necesaria para ser un adulto maduro. Cuando esto suceda, no se sorprenda. Abajo

---

## **Página 248**

son algunas áreas comunes donde las personas normales encuentran que tienen quebrantamiento del pasado o alguna inmadurez donde están no equipados para actuar como ellos o su cónyuge quisieran:

Habilidades relacionales para acercarse, comunicarse o mantener la intimidad

Habilidades de crianza

Problemas emocionales del pasado o de su familia de origen

Falta de estructura, autodisciplina o seguimiento mediante

Incapacidades financieras para ganar o administrar dinero

Dificultades sexuales por miedo, trauma pasado, vergüenza, u otros factores emocionales

No haber completado la "doble" y la identidad formación de la que se habla en el capítulo 4

No haber salido completamente de casa y convertirse en un adulto, listo para el matrimonio

Ninguno de estos son "pecados". Son áreas en las que estás inmaduro y necesidad de crecer. Si uno de ustedes los hace parecer pecado, o exige que no estén presentes porque querías un socio "ideal", estás prolongando el problema. Aceptar realidad.

### ***2. Comunique su apoyo a su cónyuge***

No crecemos cuando somos juzgados, regañados, condenados, resentido, o sometido a alguna otra falta de gracia. Todos necesitamos

---

## **Página 249**

sentir que alguien está de nuestro lado y nos apoya. Deja que socio sepa que usted es su mayor apoyo y reafirma tu absoluto amor incondicional y aceptación por ella solo como ella es. Como nos dice 1 Tesalonicenses 5:14, "Anime a los tímido, ayuda a los débiles, ten paciencia con todos". Deja que cónyuge sabe que su debilidad o incapacidad es algo con que serás comprensivo y paciente.

### ***3. Enfrentar los problemas como problemas reales***

Aunque no deseamos ser indiferentes o carecer de gracia, también deseamos ser honestos sobre los problemas. No tendría Ha sido verdaderamente cariñoso que Jerry ignorara la depresión de Genie o su vida desorganizada. Parte del amor, recuerda, es honestidad y requiriendo santidad y crecimiento unos de otros. Entonces, donde tu el cónyuge no es maduro, avísele.

Sé directo. Dile lo que ves como un problema. Deja que cónyuge sabe cómo se siente y cómo le afecta. Pero tenga cuidado de mantenerse alejado de la vergüenza y la condenación: "Yo Entiende tu dificultad, Genio. Realmente lo hago. Pero, al mismo tiempo, me gustaría que pudiéramos hacer algunas cosas juntos de nuevo. Me siento solo. Quiero que te traten tu depresión para que podamos volver a divertirnos ". Este tipo de comunicación puede ser motivar, no condenar. Pero asegúrate de que ambos claro que hay una necesidad de crecimiento.

#### ***4. Sea dueño de sus problemas***

---

### **Página 250**

Si usted es el que se enfrenta a su inmadurez, reconózcala. Ser un "amante de los límites". Sea el tipo de hombre o mujer sabio que le encanta recibir comentarios y los presta atención. No te pongas a la defensiva e intenta para saber qué está aprendiendo la persona que te ve todos los días acerca de ti. (Hablaemos más sobre cómo ser un límite amante en el capítulo siguiente.) No luches contra la verdad tan bien como problema en sí.

#### ***5. Obtenga un plan***

Genie y Jerry diseñaron un plan para lidiar con su inmadurez cuestiones. Recibieron ayuda de otros. Tendrás que hacer eso también, no importa quién seas. Necesitamos ayuda, tutoría, apoyo y enseñanza. Nadie creció nunca solo.

Algunos necesitan terapia. Otros necesitan asesoramiento financiero. Todavía otros necesitan grupos de apoyo o grupos de recuperación. Algunos necesitan sistemas de rendición de cuentas. Pero asegúrese de que su inmadurez o el quebrantamiento no os gobierna. Superarlo siendo intencional sobre cómo lidiar con ello. Dedique recursos, tiempo y energía al problema.

#### ***6. Hazlo mutuo***

Evite etiquetar a uno de los cónyuges como "la persona problemática". Esto nunca es cierto. Solo porque Genie tenía el más notable problemas no significaba que ella fuera la única que había algunos crecer para hacer. Ninguno de los dos es una persona completa todavía; Ambos todavía están creciendo. Guárdate contra el que

---

### **Página 251**

es el ser más funcional visto como el correcto ". Dios dice que eres igual a sus ojos, y deberías ser igual en cada otros también.

Usualmente uno de ustedes tiene que crecer más en el área *relacional* , como expresar sentimientos y afrontar problemas, y el otros en el área *funcional* de la vida, como avanzar en un

carrera y hacer las cosas. Ayudarse mutuamente en sus áreas de debilidad. Recuerda: ahora eres uno. Y si uno de ustedes es el sufrimiento, también lo es el otro. Como nos dice Paul, ambos estáis en esto juntos:

Los maridos deben amar a sus esposas como a las suyas cuerpos. El que ama a su esposa se ama a sí mismo. Después de todo, nadie ha odiado su propio cuerpo, pero él se alimenta y la cuida, tal como Cristo lo hace con la iglesia, porque nosotros son miembros de su cuerpo. "Por esta razón, un hombre dejar a su padre y a su madre y unirse a su esposa, y los dos serán una sola carne ". Esto es un profundo misterio, pero estoy hablando de Cristo y la Iglesia. Sin embargo, cada uno de ustedes también debe amar su esposa como se ama a sí mismo, y la esposa debe respetar a su esposo (Efesios 5: 28-33).

Aquí no hay "competencia única". Ambos son amorosos el otro como parte de ti mismo. Tu eres uno. Ambos están en necesidad de crecimiento La igualdad y la reciprocidad pueden resolver muchos problemas si estás trabajando en equipo. Ya no son individuos en el como son los solteros. Hacer que la igualdad sea mutua y hacer

---

## **Página 252**

problemas mutuos para que se ayuden mutuamente.

### **Conflicto n. ° 3: sentimientos heridos que no son culpa de nadie**

George llegó a casa del trabajo y encontró la casa vacía. Él había pensado que Mary estaría allí, ya que era después de las 6:00 pm. por lo general estaba en casa a última hora de la tarde. Estaba sorprendido, pero No pensé mucho en eso. Empezó a leer el periódico y viendo CNN.

Cuando entró, estaba emocionada de verlo. Ella fue se acercó a él y le dio un gran beso. Él le dedicó una débil sonrisa. Pensando que acababa de tener un día difícil, lo dejó pasar.

Más tarde, en la cena, George no habló mucho. Tomó su plato y se fue a ver la tele. Terminó su cena y Empecé a hacer algunas tareas del hogar. George se fue a la cama y cuando ella fue a su habitación, estaba dormido.

En ese momento, pensó que algo andaba mal, así que se despertó. él arriba. Al principio, se puso a la defensiva y luego empezó a ojos llorosos. Finalmente le hizo saber que se sentía triste y solo.

"¿Por qué?" Mary quiso saber, sintiendo que tenía algo que ver con ella.

"Bueno, vine a casa para verte y te habías ido. Tú no llegué aquí hasta mucho tiempo después. Simplemente me ignoraste ".

---

## **Page 253**

"¿Qué quieres decir? No era tarde cuando llegué. Y además, estaba buscando cambiar las camisetas que querías ".

"¡Excelente! Y solo olvida que existo mientras tu estas fuera dando vueltas en una de sus compras. Estoy seguro que

también encontraste algo más para hacer ".  
"¡Multa! Consiga sus propias camisetas la próxima vez ".  
Mary volvió al estudio y vio una película tardía. Jorge  
fue a dormir. Ninguno se sintió muy bien por lo que había  
transpirado  
Lo que había ocurrido era un patrón familiar en su  
relación:  
Uno de ellos se siente herido  
La persona herida se comunica como si la otra  
pecó contra él  
La parte acusada se pone a la defensiva  
Ellos "van a los tribunales" defendiendo su inocencia  
Terminan alienados  
El problema nunca se resuelve, y continúan,  
"Olvidarlo" al día siguiente  
Lamentablemente, este patrón ocurre en muchas relaciones. En realidad,  
ni George ni Mary habían cometido una transgresión. Pero  
George está herido. Este dolor no fue culpa de nadie. No fue un pecado  
para que ella hiciera recados. Ella no se había comprometido a estar en casa

---

## **Página 254**

reunirse con él en un momento determinado. George tampoco le había hecho nada  
"Herir sus sentimientos". Acababa de suceder.

Al crecer, George era un niño con llave, nunca tuvo a nadie  
casa cuando llegaba de la escuela. Entonces era sensible a  
sentimientos de abandono y de sentirse ignorado. María tenía  
no hizo nada "malo", pero George resultó herido de todos modos.  
Esto es comun. Porque todos tenemos heridas y cosas que  
que somos sensibles, las cosas inocentes nos harán estallar. Que es  
importante es que aprendamos a lidiar con este tipo de dolor  
donde nadie está realmente "equivocado". Aquí hay algunos consejos:

### ***1. Cuando esté herido, reconózcalo a sí mismo***

Conócete a ti mismo lo suficientemente bien para saber cuando algo está  
molestarte y ser dueño de tus sentimientos. George realmente no  
observar lo que estaba pasando dentro de sí mismo. No ignores como  
sientes. Averigua qué te molesta. Si no sabes  
lo que es, al menos reconoce que es "algo".

### ***2. Comunicarse***

Dígale a su cónyuge que está lastimado por algo que hizo. No  
culpa a tu esposa como si hubiera pecado. A diferencia de George, toma  
propiedad del dolor como si viniera de dentro de ti.  
Comunica que sabes que es tu problema, que simplemente  
quiere que su cónyuge entienda. La noche de esta pareja  
hubiera sido diferente si George hubiera dicho: "Sé que no hiciste

---

## **Página 255**

nada malo. Pero me sentí solo y triste antes cuando llegué  
casa y no estabas aquí. Me recordó a muchos sentimientos que  
solía tener."

Nuevamente, use declaraciones en "yo" y hable sobre sus propios sentimientos,



asegurándose de que no suene como si estuviera culpando a su esposa.

### **3. *Empatizar***

Si estás del otro lado del dolor, muestre empatía por los sentimientos de su cónyuge. Sepa que cuidando y ofreciendo empatía, no estás diciendo que es tu "culpa". Si puedes identificarse con los sentimientos de su cónyuge, ofrezca eso también: "Lo sé cómo se siente eso. Puedo entender por qué te sentiste tan triste. yo tampoco me gusta sentirse solo ".

Sea un agente curativo del dolor del pasado. Cuando ofreces comprensión en lugar de devaluar los sentimientos de su cónyuge, estás haciendo lo contrario de lo que causó el original duelen y se están convirtiendo en parte de la curación en lugar de ser parte de la problema.

### **4. *Identificar patrones y planificar***

Aprenda lo que le duele. Entonces puedes anticipar cosas que podría lastimarte en el futuro. Y cuando sucede, puedes tomar precauciones para responder de manera útil o, mejor aún, evitar la duele por completo. Si ve situaciones que se avecinan, puede planificar

---

## **Página 256**

para ellos para que no ocurra el dolor.

Hablé con una pareja el otro día que estaban planeando unas cuantas semanas agitadas. Sabían que la esposa estaba sujeta a sentimientos impuestas y dadas por sentado cuando las cosas se complicaban.

Hablaron de antemano sobre cómo se sentiría y tomaron algunos pasos para asegurarse de que no suceda. Uno era para ella para dar una señal de alerta temprana. "Si empiezas a sentirte impuesto si se da por sentado o se da por sentado, avísame de inmediato ", dijo.

### **5. *Estar en modo curativo***

Todos somos responsables de las heridas que llevamos dentro. Si te has dado cuenta de un tema repetitivo de dolor, llámalo un problema y obtenga ayuda. Haz algo para buscar la curación en esa zona para que deje de interferir en tu vida. Eso es parte de convertirse en una persona completa y sana.

### **6. *Protéjase de "ir a la corte"***

Lo que hicieron George y Mary es lo que atasca a las parejas. Ellos trató de averiguar quién estaba "equivocado". Por supuesto, ellos nunca podría, porque nadie lo era. Validar los sentimientos del otro porque lo que su cónyuge siente es real y verdadero para él o ella.

Recuerde, no necesita ganar ni tener la razón. No estas en tribunal, y no hay juez ni jurado. Lo importante es que sus corazones se conectan con empatía hacia quien está sufriendo.

El matrimonio es un lugar donde se pisan las viejas heridas. Esto es

---

## **Página 257**

inevitable. Pero las viejas heridas pueden curar si respondes de manera diferente a su cónyuge de lo que le han respondido en su "vida pasada".

Convértete en un agente curativo, con empatía, comprensión, no actitud defensiva y cuidado.

#### **Conflicto # 4: Deseos en conflicto**

Piense en los siguientes conflictos inevitables:

A una persona le gustan las películas de aventuras, a la otra le gustan las comedias románticas

Uno quiere gastar dinero en la casa, el otros quieren ahorrar para el futuro

A uno le gusta la iglesia que se enfoca en el culto contemporáneo, al otro le gusta el tradicional liturgia

Uno quiere salir, el otro quiere quedarse hogar

Uno quiere más hijos, el otro no quiere más

Dondequiera que tenga dos personas, tendrá conflictos deseos. Es una de las cosas que hace que una relación sea lo que es. Dos personas diferentes aportan diferencias a la mesa. De hecho, sus diferencias son parte de lo que los unió. Tú

se complementan, como mencionamos en un capítulo anterior.

Normalmente, dos personas generosas desarrollan un patrón de dar y tomar, y las diferencias se negocian. Pero a veces golpean un

---

#### **Page 258**

estancamiento. Algunos principios pueden ayudar:

##### ***1. Evite moralizar su preferencia***

Estaba trabajando con una pareja que difería en cómo les gustaba pasar "tiempo libre". A Joe le gustaba pasar el tiempo libre tranquilamente dando vueltas por la casa. El jugaba con los niños o ver deportes en la televisión. Los sábados por la tarde a veces toma una siesta.

Susan era más una emprendedora. Le gustaba hacer proyectos alrededor del casa cuando tenía tiempo libre. Pero después de organizar la casa y "trabajando en proyectos" mientras Joe dormía, ella empezar a molestarse porque no estaba ayudando.

Pronto se produciría una discusión. Ella sentiría que él estaba siendo "vaga", y él sentiría que ella estaba siendo

"compulsivo." Ellos "irían a la corte". Susan lo haría moralizar su posición, pensando que el trabajo era bueno y la televisión era malo. Él "debería" estar ayudando. Él se sentiría tan fuertemente su elección, diciendo que había trabajado duro toda la semana y merecía un descanso.

Aunque no se trataba de una cuestión de bien o mal, cada haría un caso para estar en el terreno moral superior. Y no llegarían a ninguna parte.

Pude mostrarles que estas son áreas de "preferencia", ni bien ni mal. Los humanos tienden a ver lo que prefieren como

---

#### **Page 259**

correcto, especialmente si una de las preferencias tiene un sonido moral calidad, como trabajar y lograr algo. por algunos cónyuges, las relaciones podrían ser la base moral,

mientras que la pareja puede preferir la soledad.

Asegúrate de darte cuenta de que tu deseo no es mayor.

que la de su cónyuge. No intentes ganar haciendo el tuyo bien

y tu cónyuge se equivoca. Estas son preferencias, no leyes.

## ***2. Identifique y comprenda la importancia de la actitud de su cónyuge***

### ***Deseos***

Evite devaluar lo que quiere su cónyuge. Alejate de

declaraciones que lo hacen sonar como si lo que ella quiere es menos

importante de lo que quieres. Sus deseos son tan reales como para

ella como los tuyos son para ti. Valida sus deseos como reales y buenos.

Si le gustan las películas que tienen más drama que acción, diga

que no quieras ir a "una película de chicas cursi" no es

servicial. Diga: "Está bien, ya veo por qué querías ver esa película.

Suena como si tuviera muchas cosas significativas para ti".

## ***3. Muévase para satisfacer los deseos de su cónyuge antes de conocer los suyos.***

Pablo da un gran consejo: "No hagas nada por egoísmo

ambición o vanidad, pero con humildad considera a los demás mejores

que ustedes mismos. Cada uno de ustedes debe mirar no solo a su

los propios intereses, sino también los intereses de los demás "(Filipenses

2: 3-4). Si está tratando de asegurarse de que su pareja obtenga lo que

---

## **Page 260**

él o ella quiere primero, sus argumentos serán sobre quién llega a

da ese día, no quien se salga con la suya!

Trate de asegurarse de que su cónyuge obtenga sus deseos

conocerse antes de que se conozcan los suyos, y evitará la mayoría de las discusiones.

En realidad, esto no va a suceder a menudo, pero tu actitud es

Lo que es importante.

Deje que su cónyuge elija el auto, la película o las vacaciones

esta vez. Siempre habrá uno próximo.

## ***4. Si es necesario, mantenga una cuenta suya, mía y nuestra***

Trabajé con una pareja que siempre discutía sobre cómo

gastar su tiempo y dinero. Finalmente les dije que hay

dos tipos de relaciones en el mundo: las operadas por el amor,

y los operados por reglas. Las relaciones amorosas no

requieren reglas, porque estas parejas viven según la Regla de Oro de

haciendo con los demás lo que te gustaría que te hicieran a ti. Pero

las relaciones sin amor tienen que tener reglas. Dado que estos dos

la gente no se amaba, iba a hacer algunos

reglas.

Les dije que hicieran dos columnas en una hoja de papel y que

llevar un registro de cuánto tiempo y dinero tuvieron que gastar.

Averiguar de quién era el "turno" para salirse con la suya

esa noche o ese dólar. Luego alterne. Uno podría elegir el

restaurante o la película una noche, y la otra la siguiente. Uno

Podría gastar los primeros cien dólares, y luego el otro.

---

## **Página 261**

Y así.

Al principio se sintieron insultados. "No somos niños. Nosotros no

Necesito reglas estúpidas como esa ”, protestaron. Pero yo en serio en desacuerdo

"¡Oh, sí, lo eres!" Dije. "Están actuando como niños.

Cada uno quiere su propio camino. Así que voy a acompañar y asegúrese de que todo sea justo. Tráeme tu informe a continuación semana."

Finalmente estuvieron de acuerdo, aunque estaban avergonzados por su nivel de madurez. Pero el sistema funcionó. Cayeron en el hábito de recordar que dos personas compartían recursos finitos como el tiempo y el dinero. Había tanto para todos, y tenían que compartir.

Este sistema es valioso para parejas con diferentes personalidades que se desvían hacia patrones inconscientes. Recuerda la historia de apertura del libro? Steve fue más asertivo que Stephanie y se salía con la suya más porque ella era más adaptado. Habían derivado en un patrón de persona fuerte dominando la mayor parte del tiempo. Al final, se volvió destructivo. Si mantiene una cuenta, se protegerá contra el pasivo el cónyuge se convierte en el perdedor perpetuo. El más asertivo finalmente obtendrá algunos límites.

#### **5. No defina una opción "yo" como una opción "nosotros"**

---

### **Página 262**

Algunos cónyuges que disfrutan de la "unión" definen lo que quiero como si fuera para la *relación*, cuando en realidad es para *sí mismos*. Pueden optar por pasar todo su tiempo libre haciendo cosas juntos, pensando que es una elección de "nosotros" cuando estamos la realidad es una elección de "yo". Lo que deberían estar diciendo es: "Soy elegir pasar mi tiempo asignado contigo, y eso debe salir de mi cuenta ".

Estas personas se sienten engañadas cuando el otro cónyuge quiere hacer algo por sí mismo. Se sienten como si siempre dar a la relación y como si la otra persona estuviera siendo egoísta. Esto no es verdad. No están "dando" a la relación; están tomando decisiones personales que incluyen otra persona porque no le gusta hacer las cosas solos o aparte de la relación. Asegúrate de que cuando quieras su cónyuge para hacer una cosa de "nosotros", él o ella realmente quiere haz eso también. Si no, y él o ella está de acuerdo, recuerde que es para ti y no para los dos. Cuentalo en tu cuenta columna.

#### **6. Asegúrese de que "nosotros" estemos de acuerdo**

Asegúrese de que ambos firmen las actividades que realmente son para ustedes dos. Recientemente hablé con una pareja que había vivido durante tres años en una casa grande que finalmente admitió que resentido y odiado. Estaba asombrado. Pensó que tenían ambos querían y amaban la casa grande, a pesar de que tomó dinero de la familia para hacer otras cosas.

---

### **Página 263**

La esposa había seguido y nunca había hablado en el comenando. Realmente había sido algo para él, pero había pensó que era realmente una cosa de "nosotros". Estaba horrorizado de que ella sintiera la forma en que ella lo hizo.

Cuando ambos tengan que sacrificarse por algo, asegúrese que estás en la misma página al quererlo y aceptarlo.

De lo contrario, asegúrese de ceder libremente al otro persona y no guardará rencor ni una deuda emocional.

### **7. Cuestione sus preferencias**

Algunas de las cosas en las que adoptas posturas firmes pueden no sean verdaderos deseos. La preferencia de Susan por trabajar alrededor del casa resultó ser un deseo falso. Examinamos su deseo más lejos y descubrió que era realmente neurótico. En realidad, ella no le gustaba estar ocupada, pero *tenía* que estar ocupada . Ella se puso muy ansiosa si no estaba haciendo algo.

Trabajamos en la ansiedad de Susan. Ella tuvo que aprender a relajarse y no empujar a todos a su alrededor al mismo impulso que ella sintió. Más tarde cambió y no prefirió estar trabajando todo el tiempo. hora. Curamos su "adicción al trabajo".

Otros descubren lo mismo sobre el dinero. Un hombre yo aconsejado estaba teniendo un conflicto matrimonial debido a sus gastos.

Compró coches caros y otros artículos caros que dejaron su familia sin la posibilidad de comprar otras cosas que ha sido mejor para ellos. Al final resultó que, estas compras fueron

---

## **Página 264**

tampoco los verdaderos deseos del hombre. Fueron impulsados por su deseo de demostrarles a los demás que tuvo éxito; Ellos eran motivado por el ego. A medida que crecía, sus deseos cambiaron y gastó más dinero en las cosas que su familia quería.

Como nos dice James, a veces queremos que las cosas salgan mal motivos (Santiago 4: 3). Dios quiere concedernos nuestros verdaderos deseos, pero a veces lo que queremos no son verdaderos deseos. Vienen por motivos distintos a los de nuestro corazón. Estos falsos los deseos intentan llenar los espacios vacíos y tapar sentimientos de inseguridad. Los deseos de pasar el tiempo de determinadas formas pueden ser similares. Algunos los hombres se ven impulsados a competir en los deportes, por ejemplo, para cubrir sentimientos de inseguridad. Tienen que mejorar su juego de golf o su tiempo en el próximo maratón. O tienen que trabajar más y más difícil ganar más dinero. Y otros hacen lo mismo con iglesia. Intentan resolver su culpa o alguna otra sentimiento no resuelto al hacer proyectos de servicio. Estas cosas, hechos por motivos impuros, a menudo toman tiempo lejos de la familia.

El punto es que pasar un tiempo en la iglesia puede ser para un motivo impuro y no por un verdadero deseo. Puede ser que alguien pasa compulsivamente tiempo en la iglesia para encubrir sentimientos de culpa, y puede que no sea un verdadero servicio. Cuando nosotros evaluar nuestros motivos y llegar a los verdaderos deseos, a veces encontramos tiempo que no sabíamos que teníamos.

Compruebe los motivos de sus deseos. Puede encontrar más

---

## 265 de 1189.

realización duradera dando a la relación en lugar de su "Placeres".

### 8. *Expandirse y crecer*

Quizás descubras que te gustan las comedias románticas o comida china o unas vacaciones en la montaña, si lo intenta. En lugar de luchar por tu propio camino, cede a la preferencia de su cónyuge como una experiencia de aprendizaje y estiramiento. Tú no me gusta ahora porque es posible que nunca te hayas permitido intentarlo. ¡Tu cónyuge puede saber algo que tú no!

Las relaciones pueden hacerte crecer y expandirte si las dejas. Trate de ver la actividad a través de los ojos de su cónyuge, y usted podría aprender a disfrutar de algo que nunca hubiera tenido Pensé posible. A la gente le gusta la ópera por una razón; tratar de descubrir lo que es. El viejo adagio "no lo golpees hasta que lo hayas probado" podría aplicarse a usted. Y asegúrese de probarlo más de una vez.

### **Conflicto # 5: Los deseos de una persona versus las necesidades del Relación**

A veces, el deseo de uno de los cónyuges entra en conflicto con las necesidades de la relación Mamá quiere volver a la escuela, pero el la pareja necesita tiempo o dinero. Papá quiere mudarse por un ascenso, pero perturbaría a la familia. Un socio tiene ha estado trabajando duro durante una temporada y quiere pasar algún tiempo o dinero para sí mismo. En la superficie, este deseo de un miembro de la familia puede ser visto como egoísta porque

---

## Página 266

le cuesta algo a la relación o a la familia.

La regla aquí es que no hay regla. Si hubiera una regla, sería encontrar el equilibrio a largo plazo. Ninguna relación es va a sobrevivir si todos los miembros no obtienen algunos deseos reunió; viceversa, ninguna relación va a prosperar si el los miembros obtienen sus necesidades individuales satisfechas y la relación siempre sufre. Es bueno para una relación a veces "servir" Sus miembros.

Hablé con una familia el otro día cuya madre se enteró en la mediana edad que tiene un talento particular. Persiguiendo esto el talento en una carrera cuesta el resto de la familia. Todos tienen que ayudar y tomar el relevo mientras ella invierte tiempo y dinero en perseguir su sueño. Pero es un esfuerzo de equipo. Están todos en eso juntos. El marido está más emocionado con lo que está haciendo. que sobre su propio trabajo. Es algo hermoso de ver.

Funciona porque esta mujer le ha dado mucho a su familia A través de los años. Ella ha demostrado que puede sacrificarse por el matrimonio y para la familia. Ahora la familia se sacrifica por ella crecimiento. Es un buen equilibrio para todos los interesados. El problema viene cuando el matrimonio siempre le sirve a uno. miembro y nunca los demás. Asegúrese de que a lo largo

arrastrar el matrimonio pasa a un segundo plano a veces para cada miembro y que cada miembro ha aprendido que el matrimonio es más importante que sus deseos individuales.

---

## **Página 267**

El matrimonio significa renunciar a algunos "derechos" individuales por el bien del matrimonio. Pero a veces el matrimonio devuelve la favor y sacrificios por el individuo. Al final, el matrimonio beneficios a medida que crece cada miembro. Pero mantenerlo en equilibrio, haciendo asegúrese de que el matrimonio se cumpla primero. Aquí hay algunos consejos:

Recuerda que el matrimonio es lo primero. Dar el mejor para la relación antes que su individuo deseos. Gana la equidad para gastar más tarde. Sea claro sobre lo que quiere. No pasivamente deseo. Dígale a su cónyuge claramente.

Esté entusiasmado con lo que quiere su cónyuge a sí mismo individualmente. Eres "uno" y es para ti también, aunque parezca que es solo "Para él o ella" ahora mismo.

Asegúrese de que sus deseos individuales lejos de la relación a largo plazo son no desequilibrado en términos de lo que su cónyuge consigue.

En la medida de lo posible, haga planes a largo plazo para cosas individuales que le quitan el matrimonio. De esta forma pueden planificar juntos sacrificio, y no es un impulso del momento.

Las solicitudes inmediatas se sienten más como demandas.

### **Conflicto # 6: Problemas conocidos versus problemas desconocidos**

La negación ha recibido una mala reputación. Sin duda, puede ser peligroso. Cuando negamos algún problema, puede

---

## **Página 268**

destruirnos Y algunos sistemas de negación son muy estratégicos y intencional. Personas con problemas de sustancias, por ejemplo, maniobrar mucho para permanecer inconscientes de su problema. Este tipo de la negación necesita ser atacada.

Pero otro tipo de negación no es intencional. Es el humano rasgo de ser "inconsciente". Algunas personas no están "en negación", pero tienen un "punto ciego". Todos tenemos aspectos de nuestra personalidades y carácter que no conocemos. Como

El rey David dijo: “¿Quién puede discernir sus errores? *Perdóname fallas ocultas*. Guarda también a tu siervo de pecados intencionales; mayo no me gobiernan. Entonces seré libre de culpa, inocente de gran transgresión”(Salmo 19: 12-13, cursiva agregada). David sabía que había cosas de él que no sabía.

En el matrimonio, su cónyuge puede saber más sobre usted que usted. hacer. El truco para crecer es asociarse con este secreto conocimiento. Hay una diferencia entre lo conocido y lo desconocido problemas, sin embargo, y deben manejarse de manera diferente.

### ***Conflicto en problemas conocidos***

Si ha hablado antes de un patrón determinado, acuerde lo que hará si el patrón devoluciones. De acuerdo en que la persona con el problema es responsable de ello una vez que lo sepa, y cada parte sabe qué esperar si sucede de nuevo. Para algunos, esto puede significar "no voy a para decirte de nuevo. Solo voy a hacer cumplir la

---

#### **Page 269**

consecuencia que acordamos ". En principio, el la persona sabe que tiene el problema y debería estar trabajando en ello. Si has hablado de la tardanza de un socio, por ejemplo, entonces podría acordar de antemano que si el socio es tarde de nuevo, se quedará atrás. O si uno gasta demasiado de nuevo, tendrá que trabajarlo apagado.

Si han hablado antes y quieren el uno del otro ayuda, entonces la confrontación no se utilizará para vigilancia, sino para hacer que alguien se entere. "YO no puedo ver cuando estoy haciendo eso. Por favor déjame saber." Entonces la confrontación es un intento de curar para no controlar el problema.

Si conoce el problema, el plan para solucionarlo es tu responsabilidad. Estás a cargo de tu propios problemas de carácter. No culpes a tu esposo de alguna manera por algo que ya sabes acerca de ti mismo.

Si es problema de tu pareja y ella sabe sobre eso, no la habilites. Si lo haces, eres parte del problema. Siga adelante con el consecuencias que ha acordado.

### ***Conflicto en problemas desconocidos***

Acuerden entre ustedes que tienen permiso para contarnos lo que notan. Si tu son socios en el descubrimiento, entonces

---

#### **Página 270**

vivencialo como trabajo en equipo y no como control.

Cuando te enfrenten, sé abierto. No seas defensivo. Acepte los comentarios, al menos de acuerdo para mirarse a sí mismo y ver si es verdad.

Busque comentarios de otros también. Si tus amigos decirle lo mismo que a su cónyuge, usted podría creerlo más.

Pídale a su cónyuge que le muestre cada vez sucede para que pueda ver el patrón. Nosotros tienden a pensar que un error o un problema es una "única ocurrencia "si no sabemos que es verdad sobre



nos. Atraparte una y otra vez lentamente convencerte.

Démonos gracia unos a otros. En áreas que son nuevas descubrimientos para su cónyuge, el cambio no va ser inmediato. Dale tiempo.

En el próximo capítulo trataremos el proceso de cómo resolver conflictos con un cónyuge que apoya la idea de fronteras.

---

## **Página 271**

### **Capítulo 14** **Resolución de conflictos con un** **Cónyuge amante de los límites**

Shellie y yo (el Dr. Cloud) habíamos tenido una sesión difícil. Era su primera cita, y no sabía qué esperar.

Ella había dicho en la conversación telefónica inicial que quería venir a "hablar de algunas cosas". Yo no quería para entrar en todos los detalles por teléfono, así que configuramos una cita. Cuando entró, estaba en un montón de dolor.

"Él simplemente no entiende cuánto me duele", dijo, refiriéndose a su marido, Robbie. "He hablado con él antes sobre ambas cosas, pero simplemente no sirve de nada. estoy pensando que se necesita una intervención seria".

La "intervención" de la que habló Shellie tenía que ver con Robbie está bebiendo, pero ella también estaba molesta por su adicción al trabajo. Unos años antes, había comenzado una cadena de tiendas minoristas que se habían vuelto muy exitosas. Pero el éxito

---

## **Página 272**

trajo mucho más trabajo del que había prometido. Ella era muy molesto por la cantidad de tiempo que pasaba lejos de la familia.

Mientras escuchaba a Shellie, me pregunté qué podría hacer hacer por la relación, porque sonaba tan desesperada. Eso sonaba como si Robbie no estuviera dispuesto a cambiar nada por ella. Pero, como era un problema de relación, le dije que quería para hablar con él también.

Al principio, parecía reacia a aceptar que yo viera a Robbie.

Cuando la interrogué, dijo que sabía que estábamos eventualmente tendremos que reunirnos, pero ella esperaba que yo podría ayudarla a sentirse mejor "antes de que nos metiéramos en todo eso". Cuando le pregunté qué era "todo eso", me explicó que

no creía que Robbie estuviera muy abierto a sus quejas. Temía que él ni siquiera participara en el asesoramiento. en absoluto. Por eso pensó que una intervención podría ser la única manera.

Le dije que entendía sus miedos, pero que realmente no queremos trabajar en la relación sin él a menos que sepamos de hecho, no estaba dispuesto. Entonces ella accedió a hablar con él y invítalo a nuestra próxima sesión.

Unos días después, cuando entré en la sala de espera, ella estaba sentado allí con Robbie. Los invité a mi oficina.

---

## **Página 273**

Preparándome para sus fuertes reacciones a cualquiera que mencione problemas, me aventur en ese desagradable pero muy familiar territorio de confrontar a alguien con algo que no quiero oír.

Comencé con una pregunta: "Robbie, ¿Shellie te dijo por qué te pidió que vinieras?"

Lo que vino después fue una sorpresa. "Si ella lo hizo. Y yo soy tan agradecido de que estemos haciendo esto. He estado preocupado por bastante algún tiempo. Creo que estoy demasiado atrapado en el trabajo y necesito algo de ayuda para estar más equilibrado. Shellie también piensa que soy bebiendo demasiado, pero no sé si eso es cierto o no. Pero voy a haz lo que me digas que haga. Realmente quiero que salgamos de esto lío."

Podía sentirme dejándome entrar. Me había preparado para La negación de Robbie. Fue muy reconfortante escucharlo decir: "Tengo un problema. Por favor, ayúdame." Sabía que las cosas iban a salir mal mucho más suave de lo que Shellie había imaginado.

De hecho, inicialmente tuvimos que trabajar en el miedo de Shellie a confrontación y su expectativa de que si se metía en problemas con Robbie, pasaría algo malo. Lo que ocurrió fue todo lo contrario. Fue un verdadero placer trabajar con él y tomó todo lo que dije al corazón. Estaba abierto a recibir comentarios y realmente trabajado en el cambio. Y como demostró que eso es cierto, Shellie hizo lo mismo. Muchas veces salí de nuestras sesiones deseando que todos las parejas con las que trabajé eran como ellos dos.

---

## **Página 274**

### **Amantes de los límites**

¿Qué me gustó de Shellie y Robbie? Lo tuvieron facil ¿problemas? De ningún modo. De hecho, Robbie tuvo una depresión que impulsó gran parte de su comportamiento. El estaba corriendo de mucho dolor y también muchos cambios que tuvo que hacer en cómo manejó el estrés, el miedo al fracaso, tratando de complacer a su padre, y otras cuestiones. No me gustaba Shellie y Robbie porque sus problemas de consejería eran fáciles. me gustaron porque el *proceso* fue fácil. ¿Cual es la diferencia? los La respuesta está en el corazón de todo crecimiento humano. En cualquier situación que requiera un cambio, aparecen dos problemas principales

la derecha del palo.

1. La cuestión a tratar

2. La capacidad de la persona para abordar el problema.

Si el número dos es bueno, en la mayoría de los casos, el número uno será

No sea un problema. Esto es lo que quiero decir cuando digo que el

Los problemas fueron difíciles, pero el proceso fue fácil. Robbie y

Shellie tuvo que hacer algunos cambios difíciles, pero el proceso de

conseguir que vieran los problemas y los afrontaran fue fácil.

Ambos estaban abiertos a la retroalimentación, dispuestos a mirarse a sí mismos y

capaz de ver cuando estaban equivocados. Entonces no tuve una guerra para

pelear cuando había un problema que enfrentar. Estaban abiertos a

retroalimentación y la verdad sobre sí mismos. El mas grande

Los problemas que tenían que afrontar siempre estaban en el número de categoría.

uno: "el tema a tratar".

---

## **Página 275**

Con algunas parejas, la categoría número dos es un problema mayor

que la categoría número uno. No están abiertos a recibir comentarios,

no puedo ver cuando están equivocados, no me gustan los límites de ningún tipo,

y culpar a los demás por sus problemas. Estas personas nosotros

llamamos "resistentes a los límites", y los cubriremos en el próximo

capítulo. Pero las personas que tienen la capacidad de escuchar comentarios y

escucha, lo llamamos "amantes de los límites". Eso es lo que Shellie y

Robbie lo eran. Dieron la bienvenida a los comentarios.

En la historia de las personas que ayudan desde los tiempos bíblicos hasta ahora,

Hay dos tipos de personas en el mundo: las que escuchan

retroalimentación y aquellos que no. La psiquiatría moderna llama

los que no escuchan los comentarios y no pueden observar sus

problemas "trastornos del carácter". Muchas veces los profesionales lo hacen

No espere muchos cambios de esas personas. (No estamos de acuerdo. Nosotros

han visto muchos cambios en las personas inicialmente resistentes).

que escuchan los comentarios, los "amantes de los límites", son

caracterizado por varios rasgos:

Están abiertos a comentarios y correcciones de

otros y ganar comprensión como resultado de

confrontación o retroalimentación (Proverbios 15:32).

No se ponen a la defensiva cuando su cónyuge

comparte comentarios.

Se hacen cargo de sus propios problemas,

elecciones, sentimientos, actitudes y comportamientos.

Tienen la capacidad de verse a sí mismos y

observar su comportamiento.

---

## **Página 276**

Valoran los tesoros de su cónyuge.

Ven a su cónyuge como un individuo, separado

de ellos mismos, con experiencias separadas.

Permiten a su cónyuge la libertad de ser

diferente de ellos

Respetan la libertad y el espacio de su

esposa.

Ven su propia necesidad de crecimiento y cambio.

Todos estos rasgos muestran que alguien está abierto a la verdad, a la libertad del otro, la responsabilidad y el amor. antes de

sigue leyendo, sería bueno echar un vistazo a estos rasgos con

el uno al otro y ver dónde estáis. Todos necesitan

mejora, y probablemente no sea perfecto en todos ellos.

Pero si tienes una actitud de apertura, el deseo de tu

tu cónyuge y tú para experimentar la libertad y el amor, entonces

poder hablar sobre los problemas y ayudarse mutuamente. Si usted es

ambos amantes de los límites, solo tienes un problema cuando

¡Tienes un conflicto, no dos! Esta es una muy buena noticia.

La otra buena noticia es que tener el primer problema

tampoco está mal. El conflicto es normal. Si no tuviste conflicto,

¡uno de ustedes sería innecesario en la relación!

Dondequiera que se junten dos, habrá conflicto. Pero esto es

no está mal. El conflicto solo significa que dos cosas se juntan

se oponen entre sí y no están de acuerdo de inmediato. los

lo divertido es trabajarlo.

### **Una estrategia general**

---

## **Página 277**

En el capítulo anterior discutimos los seis tipos diferentes

de conflictos, dando numerosos ejemplos. Hay un patrón para

lo que hemos sugerido, un proceso para abordar los conflictos

De todo tipo. Implica los rasgos de carácter y la

intervenciones que hemos comentado a lo largo del libro. Para todos

tipos de conflictos, la Biblia sugiere lo siguiente predecible

camino una y otra vez:

### **1. Observación**

No puede solucionar un problema que no ve. Uno de ustedes tiene que

observe primero el problema y véalo como un problema o un conflicto.

### **2. Enfrentamiento**

No puede solucionar un problema del que no habla. Hablar

honestamente el uno con el otro. Como dice Pablo, "Por tanto, cada uno de

debe dejar la falsedad y hablar con sinceridad a su

prójimo, porque todos somos miembros de un cuerpo "(Efesios

4:25). Pero di la verdad en amor mientras le haces saber a tu cónyuge

qué está mal.

### **3. Propiedad, duelo y disculpa**

Si usted es el problema, o al menos parte de él, hágalo dueño. Si tu

ha sido herido, reconozca su dolor y comuníquelo. Si usted es

el que está haciendo el daño, luego confiesa y discúlpate.

Si eres la parte herida, perdona y expresa tu

herir.

---

## **Página 278**

### **4. arrepentimiento**

Una vez que vea su parte en algo, arrepíentase. Cambia tu

preocuparse por el problema y cambiar de dirección. En resumen, basta.

Comprometerse a cambiar.

### **5. Participación en el proceso**

Los problemas no desaparecen de inmediato. Involúcrate en cualquier proceso que sea necesario para el cambio. Puede ser asesoramiento o alguna otra forma de ayuda estructurada, pero se compromete a él y mantente involucrado.

### **6. Reexamen**

Tenga algún sistema de reexamen. Solo porque tienes enfrentarse a algo no significa que se haya ido para siempre. Obtener una chequeo de aquellos a quienes te has hecho explicable. Y luego continuar siendo reexaminado por otros cosas también.

Si tiene un cónyuge que ama los límites y usted mismo lo es, eres muy afortunado. Significa que estás abierto a la verdad, responsabilidad, libertad y amor. Y si ambos son abierto a tales cosas, Dios te ayudará a encontrarlas. ¡Seguid así! Recuerde, sin embargo, que el conflicto puede ser doloroso incluso si todos están abiertos a recibir comentarios. Las cosas negativas duelen y pierden las cosas también duelen. Así que recuerda las reglas básicas de todos comunicación:

---

#### **Página 279**

1. Escuche y busque entender al otro antes que usted busca ser entendido. Haz que tu misión sea realmente comprender lo que su cónyuge siente, desea o deseando.
  2. Empatizar activamente y utilizar la escucha reflexiva para dejar la otra persona sabe que lo entiendes. "Así que realmente te duele cuando hago eso. Lo entiendo." O use declaraciones para hágales saber que usted sabe. Escucha activa realmente confirma a alguien que está escuchando y tomando en serio cómo se siente.
  3. No devalúe ni explique lo que la otra persona es sentir o decir. No defiendas. Sólo escucha.
  4. Aclare para asegurarse de que comprende. Hacer preguntas.
  5. Utilice declaraciones en "yo" que demuestren que está tomando responsabilidad por lo que sientes o deseas.  
"Cuando llegas tarde, empiezo a sentir que no me cuidan". Esta es mucho mejor que decir: "Me haces sentir tan no amado ". El último es culpable y el primero es comunicar sentimientos.
- Sobre todo, no tenga miedo de los conflictos. Siempre hay una muerte antes de una resurrección y un conflicto antes de una intimidad más profunda. Vamos atravesarlo con cariño, y es probable que encuentres más intimidad con tu pareja del otro lado.
- Ahora veamos cómo se ve el conflicto con alguien que está no tan abierto.

## Capítulo 15

# Resolución de conflictos con un Cónyuge resistente a los límites

Durante muchos años yo (el Dr. Townsend) había sido amigo de r Michael y Sharon. La ventaja de la longevidad en un relación es que se puede observar la relación del marido y el carácter de la esposa a través de muchas circunstancias diferentes. Con el tiempo, aprendí mucho sobre Michael y Sharon y los límites del matrimonio. Los dos eran personas cariñosas y de buen corazón que se amaban. otros profundamente. Michael era un empresario exitoso y Sharon trabajaba a tiempo parcial y pasaba el resto de su tiempo siendo una mamá. La imagen parecía casi perfecta, excepto por una crónica problema que vi jugar entre ellos a lo largo de los años. los El problema era el dinero: nunca había suficiente. Michael obtuvo buenos ingresos, que fueron subvencionados por El trabajo de Sharon. Pero cada vez que nos reuníamos, él siempre estaba con exceso de trabajo, y siempre estaban atrasados en facturas y crédito-

---

### **Page 281**

pagos con tarjeta  
"Es mi culpa", me explicaba con culpabilidad. "Me gusta ver Sharon feliz, y es difícil para mí defraudarla cuando ella tiene su corazón puesto en algo ". Estos "algunos" incluían muebles caros, joyas, ropa y vacaciones. agradable las cosas hacían feliz a Sharon y eso hacía feliz a Michael. Cuando le cobraba de más, él le preguntaba al respecto. Sharon diría: "Pero realmente necesitamos esto". Y Michael iría a lo largo, pensando que ella tenía razón. Finalmente, se metieron en verdaderos problemas financieros y casi pierden su casa. Pasaron por las luchas que van con cerca quiebra, como conflictos entre sí. Como ellos fueron trabajando en esta fase difícil, Michael y yo almorzamos, y le pregunté cómo iban las cosas.  
"Bueno, las luces están empezando a encenderse para mí", respondió.  
"¿Qué pasa?"  
Michael se detuvo un momento. "Nuestra crisis monetaria descubrió muchas de cosas para mí, y una de las cosas más sorprendentes ha sido cómo me veo a mí y a Sharon. Siempre he sentido que mi El deber marital era ganar suficiente dinero para mantenerse al día con su gasto. Esa era mi forma de amarla. Nunca parecí para hacer lo suficiente, y nunca fue lo suficientemente lejos, pero yo pensé que era mi problema.

---

### **Página 282**

"Pero un día un amigo me dijo: 'Estás trabajando en el mal

problema, Michael. No es que no ganes suficiente dinero. Tu problema es que no entiendes que Sharon no me gusta escuchar la palabra no '. Y eso lo ha cambiado todo. Dejé de intentar hacer más. Ahora estamos trabajando en cómo odia los límites y el miedo que tengo de ponerlos con ella. Y poco a poco está empezando a ayudar ". Felizmente, Michael y Sharon han seguido trabajando y han progresado mucho más allá de este punto. Él está menos lleno de culpa acerca de decir que no, y es más capaz de aceptar fronteras. Pero no hubieran llegado a ninguna parte si su amigo no le había diagnosticado el problema. Michael y Sharon no habían sido aliados, sino adversarios en sus finanzas. Ella estaba resistente a escuchar que no podía gastar cuando se le ocurrió lujoso. Y no importa cuántos ingresos más generó, Michael probablemente nunca hubiera podido seguir el ritmo El problema del carácter de Sharon: una resistencia a aceptar límites.

### **Los límites no siempre son bienvenidos en el matrimonio**

Michael y Sharon ilustran una realidad difícil: los límites no siempre son bienvenidos en un matrimonio. Pero no es así como Dios lo pretendía. Dios diseñó límites para algunos muy buenos razones, todas las cuales benefician a una pareja. Los límites protegen el amor. Mejoran la libertad. Permiten que las personas estén separadas y Mantente conectado. Definen responsabilidad para que la gente saber cuáles son sus tareas. Es maravilloso cuando un La pareja entra en el proceso de construcción de límites como equipo.

---

## **Página 283**

Este es el ideal. Los límites funcionan mejor cuando ambos cónyuges restringir sus libertades para amarse mejor unos a otros. Porque amas a tu cónyuge y quieres mejorar su vida y su crecimiento, refrena tus tendencias a ser egoísta, e incluso refrena su derecho a ejercer libertades legítimas. No quieres usa tu libertad para lastimar a la persona que amas. Esta es la esencia de responder a los límites de su pareja. El amor solo puede florecer y profundizarse cuando dos personas se abrazan el dolor de recibir y respetar los límites de su pareja. Tantas cosas buenas resultan cuando ambos compañeros conservan el límites del otro:

- Aumenta su capacidad para sentir compasión por las necesidades, deseos y heridas de su cónyuge.
- Desarrollas autocontrol y paciencia.
- Te vuelves humilde y autocorrector.
- Aprecias a tu pareja por quien es, no por su utilidad para ti.
- Dependes menos de las reacciones de tu cónyuge y más en tus propios valores para hacerte feliz.
- Aprende cómo Dios respeta nuestra límites con él.

Sin embargo, a veces un cónyuge no ve los beneficios de este regalo. de Dios. Recuerdo que después de nuestro libro original, *Límites*,

Salió, Phil, un amigo mío en la costa este, me llamó.  
"Leí su nuevo libro", dijo.

---

## **Página 284**

"¿Qué pensaste?"

"No me gusta".

"¿Por qué no?"

"Porque soy yo el del matrimonio que rompe todos los límites, y eso me convierte en el chico malo".

Bromeamos sobre su respuesta a mi libro, pero Phil estaba haciendo un buen punto. Para personas que controlan a otros o que no se apropien de sus propias vidas, el mensaje de límites no es una buena noticia o algo que trae libertad.

De hecho, los cónyuges controladores escuchan que están lastimando a alguien ellos aman. Escuchan que las cosas deben cambiar, y el cambio es difícil y a menudo doloroso. Estos cambios pueden involucrar varios cosas:

Permitir que su cónyuge le diga que no

Humildemente admitiendo que has estado intentando controlar a su cónyuge

Someterse al proceso de aprendizaje de Dios límites y autocontrol

Respetando la libertad de su cónyuge

Restringir la tendencia a apartarse de su cónyuge, atacarla o hacerla sentir culpable

Tomando conciencia de tu impotencia para verdaderamente controlar a cualquiera

Solicitar la retroalimentación de su cónyuge cuando

---

## **Página 285**

cruzar sus fronteras

En estos y muchos más entornos, dos factores son prominentes.

Primero, uno de los cónyuges tiene demasiada responsabilidad y el otro tiene muy poco. En segundo lugar, el cónyuge que rompe los límites se niega para hacer los cambios correctos.

### **Cómo ve el problema el destructor de límites**

A menudo, uno de los mayores problemas entre las parejas es que el cónyuge amante de los límites no comprende la perspectiva del resistente a los límites. El amante de los límites no comprende que el que se opone a los límites realmente no ve las cosas de la misma manera que ella. A menudo se sorprende o sorprende al saber lo diferente que piensa y siente su cónyuge sobre esta materia.

Comprender su punto de vista te ayudará a hacer las cosas correctas. y evitar cometer errores en el proceso.

Las personas que no respetan los límites de los demás tienen una base actitud hacia la vida: debería poder hacer lo que quiero. Tal como Adán y Eva lo hicieron, ellos protestan por las restricciones de ser un criatura y no el Creador. Exigen la máxima libertad como su derecho. Ves esta misma actitud en los niños pequeños, una que



esperamos que maduren a medida que crecen.

El cónyuge resistente a los límites puede ser un maravilloso y amoroso persona en circunstancias normales. La pareja puede ser genuinamente

---

## Page 286

atraídos el uno al otro y se preocupan profundamente el uno por el otro, hasta que un surge un problema de límites. Entonces los buenos sentimientos se van y la ira, los mensajes de culpa o la mala conducta ocupan su lugar.

El cónyuge resistente a los límites reacciona de esta manera porque realmente siente que el límite, cualquier límite, es irrazonable, injusto y hiriente. Así que está enfurecido de que su pareja esté tan significa decirle que no en alguna área de la vida. Su solicitud de que él la respete no se siente como odio, no justicia. Es normal estar enojado cuando alguien nos trata injustamente, pero es inmaduro estar enojado cuando nuestro cónyuge establece un límite con nosotros para un razón legítima.

Recuerde que el cónyuge resistente a los límites siente que debe poder hacer lo que quiera cuando quiera. Con que como su principio operativo en la vida, desafiará y protestar por cualquier límite hasta que comience a crecer. Límites diga que no puede hacer lo que quiere todo el tiempo.

### **La ignorancia no es un problema de carácter**

No estamos diciendo que todos los cónyuges que rompen fronteras tengan una problema de carácter. Muchas veces lo que parece ser egoísmo es en realidad ignorancia. Es posible que el cónyuge simplemente no sepa que su comportamiento es hiriente o irritante para el otro. Y en esos Casos de "defensa por ignorancia", el cónyuge a menudo responderá positivamente cuando escucha la verdad. De hecho, a veces siente un profundo remordimiento por causar el dolor de su cónyuge y cambiar su comportamiento o actitud rápidamente por amor a la

---

## Página 287

otro.

Rick y Kim, una pareja que son amigos míos, ejemplificaron esto recientemente. Cuando Rick le traía un problema a Kim ella, ella negaría sus sentimientos. Ella diría: "No, tu los sentimientos no tienen sentido. Yo no hice eso ", y él cerraba abajo.

Finalmente le dijo: "No busco que estés de acuerdo conmigo. Solo quiero que entiendas lo que estoy diciendo. Y cuando tu dime que me equivoco sin escuchar, me siento apartado de ti ". Kim reaccionó asombrosamente. Escuchó con atención y dijo: yo lo que hago. Veo que te duele lo que estoy haciendo y yo no quiero eso." Cuando él le dijo, ella entendió y dijo: "Estoy realmente lo siento, Rick. No tenía ni idea. ¿Me dirás cuando haga esto? ¿de nuevo?"

Rick rompió a llorar. Sintió como si un gran peso hubiera sido se levantó cuando recuperó su conexión con Kim. Ella había cruzado límites emocionales por ignorancia, no por carácter problema. Y todo lo que ella necesitó para cambiar fue aprender de su

herir.

Su cónyuge puede estar cruzando los límites con usted por un falta de conciencia. Es posible que no sepa si este es el motivo de el problema. Si es así, recuerde que el amor es esperanzador (1 Corintios 13: 7). Aborde primero el problema como si fuera un tema de ignorancia. Descubrirá lo suficientemente rápido si tiene razón o no.

---

### **Página 288**

Si está en lo correcto y él realmente ha cruzado los límites, tu cónyuge te amará por decírselo (Proverbios 9: 8) y haga los cambios, o se resistirá. Y esta resistencia es la mayor problema

#### **El cónyuge del destructor de fronteras necesita escrutinio**

Tenga en cuenta que descubrir que su cónyuge es un límite Buster no significa que sea peor persona que tú.

El cónyuge maleducado, infantil, inmaduro o controlador no tiene un problema más obvio. Porque sus problemas son más expuesto, él puede verse muy mal para los demás mientras tú te ves muy inocente. Esta realidad tiene sus peligros. Cuidado con juzgar y condenar a medida que descubres todo esto, como "juicio sin se mostrará misericordia a quien no haya sido misericordioso " (Santiago 2:13). Sea misericordioso al pensar en su cónyuge. La mayoría de las veces, el cónyuge de un cónyuge resistente a los límites mucho de lo que arrepentirse también, como los siguientes:

Fingiendo que todo está bien

Sin decir la verdad

Estar emocionalmente ausente y retraído  
en lugar de traer problemas

No dar seguimiento a las consecuencias

Regañar y no actuar responsablemente

Ser pasivamente vengativo

Ser moralista y condenar

Chismorrear sobre tu cónyuge pero no decírselo  
tus sentimientos

---

### **Página 289**

Puede ver por qué es posible que tenga que sacar tiempo para trabajar establecer límites, ya que se necesita mucho tiempo para tratar primero Nosotros mismos.

#### **Causas de la resistencia en los límites**

Antes de abordar el problema de la resistencia a los límites cónyuge, debe comprender las razones de la frontera resistir para ayudarlo a saber mejor cómo abordar los problemas.

#### ***Fracaso empático***

Para aceptar los límites, una persona debe poder ver el efectos de su falta de límites en los demás. Cuando el marido que llega tarde a la cena se da cuenta de que su comportamiento interrumpe su familia, debe sentir un remordimiento piadoso (2 Corintios 7:10) y compasión por el daño que les ha causado. Amor basado en la empatía es uno de los motivos más elevados y puros para cambiar. Eso

es realmente tratar a los demás como le gustaría que lo trataran a usted (Mateo 7:12).

Sin embargo, algunas personas tienen dificultades para darse cuenta de su efecto en la gente. Tienen problemas para percibir emocionalmente que lastiman a otros. Este es un problema de compasión. Ellos pueden hacer todas las cosas correctas, pero no pueden sentir los sentimientos de otros. Una esposa puede decirle a su esposo lo difícil que es cuando él tarde para la cena, y es posible que no entienda por qué ella está molestando. Como el Sr. Spock del viejo programa de televisión *Star Trek*, él puede estar desconcertado por sus sentimientos de malestar y desearía que ella fuera

---

## Page 290

más "racional" y "lógico". A menudo, las personas que luchan con los sentimientos comprensivos tienden a ser desapegados y ensimismados. Abriendo el mundo de las emociones y las relaciones a este su cónyuge puede ser de gran ayuda. Puede que necesite tener emociones le explicó para que vea los sentimientos debajo de la gente piel. Por ejemplo, decir: "Me siento solo cuando vas directamente a la computadora después de llegar a casa", puede ser una revelación para un cónyuge con este problema. Es posible que también deba aprender a abrir su Poner sentimientos y conectarse de manera vulnerable con el exterior. mundo, lo que le ayudará a recibir consuelo que luego podrá dar a otros (2 Corintios 1: 4). Por ejemplo, invitándolo a Confesar su dolor de la siguiente manera puede ayudar: "Cuando no obtuviste el aumento, parecías cerrarte. Quisiera se sintió herido y enojado. Me gustaría saber cómo te sentiste al respecto".

### ***Irresponsabilidad***

Algunos cónyuges tienen un bajo sentido de propiedad de sus comportamiento. Sienten que deberían poder hacer lo que quieran querer y no sufrir consecuencias por ello. Como un niño pequeño, ellos no están ansiosos por cruzar los límites de los demás, porque no ven su vida como su propio problema. Es alguien de los demás.

Este problema de carácter es el que la raza humana ha luchado. con desde Adán y Eva: "¡Alguien más lo hizo!" Ninguno de nosotros asumir la responsabilidad de nuestras propias vidas con gracia; tiene que ser construido en nosotros por muchas experiencias dolorosas. Y algunas personas

---

## Page 291

han escapado de esta lección porque los padres y amigos han habilitó su comportamiento y los rescató. Detrás de un cónyuge irresponsable es siempre una persona de la red de seguridad, ya sea en el pasado o el presente.

Por ejemplo, un esposo puede ser una buena persona, pero un pobre proveedor debido a su falta de límites. Puede irse del trabajo al trabajo, incapaz de disciplinarse para completar tareas, realizar adecuadamente, producir resultados y crecer en competencia. Esta El comportamiento puede poner en grave peligro la calidad de vida de su familia. Sin embargo, esta persona a menudo culpa al jefe, al trabajo o otros por su fracaso, y no podrá aprender de él.

Esta persona necesita ver que él es la causa principal de su problemas. Probablemente necesitará personas firmes pero de apoyo rodeándolo para enseñarle propiedad y autocontrol.

Estas personas pueden ser un grupo vecinal, un estudio bíblico o un grupo de apoyo.

### ***Incapacidad para recibir límites y mantenerse libre***

En otras ocasiones, un cónyuge puede resistirse a los límites debido a una dividido dentro de su propia alma. Es posible que no pueda recibir confrontación o consecuencias por falta de integración de amor y libertad. Cuando su esposa le pide que se limite a su matrimonio, él puede sentir que esta solicitud lo hace también indefenso y vulnerable. Por tanto, sintiendo que los suyos la libertad está en peligro, rechaza la frontera.

---

## **Page 292**

Un ejemplo de esto es el marido que viene de un familia enredada. Puede que haya tenido que luchar mucho para ser capaz de tomar sus propias decisiones y elecciones. A veces puede enojarse demasiado o ser demasiado duro con su esposa. Cuando ella le pide que sea más considerado con sus sentimientos, él puede sentir que ella está intentando para controlarlo y enredarlo, y él puede reaccionar contra ella. En En este caso, el cónyuge necesita ayuda para preservar su libertad y opciones mientras elige libremente responder a los límites sin poniendo en peligro esa libertad. Es posible que su esposa quiera decirle: "Es Está bien que me digas que no o que te enojas conmigo. quiero que tengas esa libertad. Pero no toleraré la falta de respeto o dureza."

### ***Control de otros***

Algunos cónyuges se resisten a los límites debido a sus intentos de controlar, manipular o dominar a sus compañeros. Ellos son incapaces ver que su cónyuge tiene sentimientos separados e iguales y ideas Más bien, creen que su camino es el único camino.

En lugar de resolver problemas mutuamente, niegan y minimizar la libertad de su cónyuge.

Un ejemplo de esto sería la esposa que sutilmente la controla.

los intentos del marido de tener papas fritas y intereses. Porque la esposa se siente abandonada o no amada por ella separación del marido, ella se retrae pasivamente o hace pucheros cuando sale con sus amigos. Cuando le dice esto

El comportamiento le molesta, en lugar de reconocer el problema y asumiendo la responsabilidad de sus sentimientos tristes y dificultades con

---

## **Page 293**

separación, ella lo culpa por ser distante y carente de amor.

Un ejemplo de control más agresivo sería el marido.

que levanta la voz, amenaza o intimida de cualquier otra forma a su esposa cuando no está de acuerdo. Él ataca directamente su separación.

y libertad, esperando hacerla cumplir y someterse a su opinión o deseos. Lo que Dios quiso que fuera un amoroso la conexión se reduce a un dominio basado en el miedo.

Cuando un cónyuge es pasivo o agresivo controlador, necesita aprender que su negación de propiedad no sólo hiere a los demás, pero también le hiere a él y le impide ser gratis. El control de las personas depende del cumplimiento de otros. Las personas que son libres no necesitan controlar a los demás. UNA la persona con el problema del control a veces necesita amor, confrontación y consecuencias para ayudarlo a reconocer el problema. Por ejemplo, un marido agresivamente controlador puede necesitar advertencias, luego consecuencias como distancia emocional, distancia física, e incluso la intervención de otros (como líderes de la iglesia y amigos) para ayudarlo a ver que la situación es destructivo y debe cambiar.

### ***Negación de la imperfección***

Los cónyuges que se niegan a admitir debilidades y faltas pueden ser importantes destructores de fronteras. Se mantienen muy interesados en no estar "equivocado" o "malo". Entonces, cuando su pareja señala que no sacaron la basura, por ejemplo, tienen que recurrir a varias opciones para proteger su "buen yo". Por ejemplo,

---

#### **Page 294**

estos esposos pueden

Negar que hayan cruzado un límite: "Yo no gritarte. Nunca grito ".

Racionalice o minimice la ofensa: "No grité hacia ti, solo levanté la voz. Eres exagerando ".

Culpa al cónyuge: "Me frustras tanto que tengo que gritar ".

Invierta el problema: "¿Pero qué pasa con gritas?

En todas estas situaciones, la pareja trata de evitar ser dueña de ella. culpa o pecado. Ella puede estar tratando de escapar de un duro y condenando la conciencia. O puede que no la comprenda maldad. O puede tener un profundo sentido de derecho.

Cualquiera que sea la causa, el cónyuge no se da cuenta de lo hiriente que es puede ser el cruce de fronteras, y evita tomar responsabilidad por su maldad.

Piénselo: los niños aprenden sobre los límites del dolor experimentan cuando cruzan las fronteras. Ellos piensan,

“Cuando no limpié mi habitación, perdí mi tiempo libre por un

semana. Necesito empezar a limpiar mi habitación ". Pero la gente que no puede

Admitir fallas no inicie esta curva de aprendizaje. En cambio, piensan,

“Todo el mundo es tan injusto. Simplemente no tuve tiempo de limpiar mi habitación (o, 'No es tan complicado, de todos modos'), y tuve una consecuencia. yo han sido agraviados ". Esta actitud ralentiza el aprendizaje y proceso de formación de fronteras inmensamente. A menudo esposos

---

#### **Page 295**

con este problema necesitan ambas consecuencias cuando duelen otros y una forma segura de explorar sus partes malas.

### ***Represalias***

A veces, un matrimonio puede verse afectado por un cónyuge que toma vengarse de las transgresiones percibidas o reales de su pareja. Cuando se siente agraviado, se siente justificado en más irregularidades: un ojo por un ojo. Este problema puede causar un límite tremendo problemas.

Por ejemplo, un esposo que conozco estaba bastante molesto por la gasto generoso. Así que compró un barco que realmente no quería y ciertamente no se lo podían permitir. Su justificación fue: "Bueno, tal vez ahora vea cómo se siente estar en la ruina ". Ella no lo hizo. En De hecho, ella intensificó la guerra de gastos y se metieron en problemas financieros La pelea no terminó hasta que dejó de intentarlo para castigarla y comenzó a lidiar con el problema en sí.

Una de las cosas más difíciles del matrimonio o de cualquier relación, es que la venganza no es una opción. Amor, vulnerabilidad y La intimidad siempre causa algún dolor. Tu pareja no siempre maneje sus tiernos sentimientos de la manera más cuidadosa. Puedes sentirse justificadamente herido y enojado por el trato que le ha dado. Todavía, la venganza pertenece a Dios, no a nosotros (Romanos 12:19). Toma tu dolor sentimientos hacia las personas y los lugares donde puede sanar, y luego aprender a resolver el problema, no a vengarse del que herirte.

---

### **Page 296**

### ***Transferencia***

La intimidad que genera el matrimonio puede revivir viejos sentimientos hacia otras relaciones importantes. La intimidad engendra emociones y emociones que no se han trabajado puede salir de maneras confusas en el matrimonio, causando límites problemas. El confuso estado de tener sentimientos hacia un cónyuge que se trata de otra persona se llama *transferencia*.

Por ejemplo, Bob y Christie "tenían problemas para resolver problemas." Cuando las cosas estaban bien con ellos, tenían una gran tiempo y estuvimos muy enamorados. Sin embargo, cada vez que Bob plantearía un problema entre ellos, ya sea de finanzas, intimidad o paternidad: ella reaccionaba negativamente ante él.

"¡Me estás acusando y tratando de controlarme!" ella dirá.

Bob no era perfecto, así que consultó con Christie, su amigos y Dios para ver si eso era cierto. Solía ser demasiado estructurado, por lo que trabajó en esa tendencia. Sin embargo, Christie mantuvo reaccionando negativamente a los problemas de Bob.

Después de mucho examen de conciencia, Christie se dio cuenta de que su Los sentimientos sobre Bob tenían mucho que ver con su relación con su padre crítico. Él había usado la culpa y el control para mantenerla en línea, y esto había herido profundamente a Christie. Ya que ella nunca trabajó a través de estos sentimientos hacia su padre, todavía estaban dentro de su corazón en un estado dañado. Cuando Bob diría, "Christie, realmente me molesta que no consigas que los niños acostarse a tiempo ", se sentiría como una niña pequeña siendo regañado. Tomó algo de trabajo, pero como Christie se ocupó de ella

---

## **Página 297**

sentimientos por su padre, podía ver a Bob de una manera más realista luz y recibir sus enfrentamientos de la manera amorosa en que fue dándoles.

### ***Contexto específico de resistencia***

Algunos cónyuges son empáticos, humildes, corregibles y respetuoso con los límites en todas las áreas menos una. Este "bolsillo área" se convierte en tierra de nadie para el matrimonio. Ambos esposos aprender a esquivarlo, ya que tiende a provocar peleas, erupciones y conflictos no resueltos. Por ejemplo, un esposo puede resistir los límites en el ámbito sexual. Él puede ser insensible sexualmente y no escuchar las necesidades y deseos de su esposa. O una esposa puede ser excelente en todas las áreas excepto en que es crítica y irrespetuoso con su marido en público, como en fiestas y Reuniones sociales. Cuando comparte su dolor, ella puede rechazar sus sentimientos. Estas situaciones específicas del contexto pueden causar una gran distancia en un matrimonio por lo demás amoroso. En términos generales, puede haber más de una causa para estas situaciones:

Falta de información y experiencia. Una esposa puede que simplemente no tenga idea de cómo esta área afecta a la otra persona.

El pasado duele en esa área. La esposa crítica puede haber ha sido avergonzada por sus padres en público y puede ser reaccionando en ese ámbito específico.

Problemas de carácter. Este problema visible puede

---

## **Page 298**

ser el signo de un problema de carácter más profundo y oculto.

Cuanto más profundo investigue, más emerge un patrón consistente. El sexualmente el marido insensible puede ser egocéntrico sexualmente porque puede ocultar sus necesidades en el otras arenas de la vida. Sin embargo, un ojo perspicaz puede ver que su cariño en otras áreas puede ser superficial.

Cualquiera que sea la causa, el contexto específico: tiempo, dinero, sexo, suegros, comunicación o crianza de los hijos: puede indicar la necesidad de mirar más profundamente en el matrimonio y los corazones de ambos esposos. El problema que se presenta rara vez es el problema real, pero es más probable que sea el fruto de la raíz del problema (Mateo 7:17). por ejemplo, el marido puede tener dificultades para recibir amor y consuelo en su matrimonio y relaciones. El sexo puede ser el único lugar en el que pueda sentirse conectado a la vida. Puede que necesite verbalizar sus necesidades de relación y dejar que la gente entre en su corazón formas no sexuales.

### **Si se trata de carácter, tienes un trabajo que hacer**

Supongamos que su cónyuge es consciente de sus sentimientos y preocupaciones, pero ignora, minimiza o resiste su

fronteras. Si esta es tu situación, tienes trabajo delante tuyo. Es un trabajo duro, pero también puede ser lo más algo productivo que harás por tu matrimonio. En esta sección queremos brindarle una estructura a seguir para ayudarlo a lidiar con su problema de cónyuge resistente de una manera afectuosa pero sincera

---

## Page 299

conducta.

No debes abordar este problema como si fueras un equipo. A este punto, tienes un adversario. Como un niño que tiene un rabieta, su cónyuge puede odiarlo por entrar en el mundo de fronteras. Entonces entiende que estás solo, dentro el matrimonio, al abordar el tema. En realidad, no lo eres solo; tienes a Dios y tus amigos amantes de los límites. Pero no espera mucha cooperación de su cónyuge.

Algunas cosas que puede tener la tentación de hacer no ayudarán al situación en absoluto. Recuerde estos, péguelos en su billetera y ¡NO LAS HAGAS!

No niegue ni minimice la situación si es un problema de límites significativo. Escondiéndose de la realidad no cambia la realidad.

No ignores la situación, esperando que se ponga mejor. El tiempo por sí solo no cura el carácter inmadurez.

No seas más complaciente y complaciente, esperando que el amor arregle todo. De nuevo, personaje las cuestiones exigen más que amor para madurar.

No regañe. Repitiendo la misma protesta una y otra vez nunca cambió a nadie (Proverbios 21: 9).

No se sorprenda constantemente de los comportamiento. Este es un signo de esperanza defensiva contra la esperanza. Cuando la gente fuera de control sin fuerzas externas que les causen dolor,

---

## Página 300

generalmente permanecen fuera de control. Esperar que las cosas permanezca igual hasta que inicie cambios dentro el matrimonio.

No culpes Muy pocos límites matrimoniales

Los conflictos involucran a un inocente y un culpable partido. Hazte cargo de tu parte del problema, sacar la viga de tu propio ojo (Mateo 7: 5).

No se haga cargo del problema por completo. Si tu rescata a tu socio de su parte, solo empeora el problema (Proverbios 19:19).

### **Tu lista de tareas**

También queremos que tenga varios principios específicos de operación en mente. Estos le darán una manera de acercarse a su esposo con gracia y verdad.

***Hacer conexiones con el alma***



Si trata con un cónyuge resistente a los límites, encuentro conflicto. Tu cónyuge puede enojarse contigo, apartarse de usted o tratar de hacerle sentir culpable. Esta lucha Amenazará la cercanía que tienes con él. Tus esperanzas de Satisfacer la necesidad de amor que Dios te ha dado puede verse en peligro cuando establece límites con su cónyuge.

Para muchos, sus cónyuges son la única conexión profunda residiendo dentro de sus almas. Algunas personas invierten sus corazones solo dentro del matrimonio. Entonces, cuando sus esposos retiran el amor,

---

## Page 301

se sienten sin amor por dentro. Por eso, antes de entrar en el campo de conflicto, es necesario establecer una situación sana, segura y honesta conexiones del alma con Dios y los demás. Agrandas tu corazón para incluir más que su cónyuge, y traer a sus necesitados, partes dependientes de estas otras personas. Servirán como un recurso de consuelo, aliento y fortaleza durante el estrés de la negociación de límites en su matrimonio.

Hemos visto tantos casos en los que un cónyuge que no tenía los lazos profundos intentaron establecer límites con su pareja. Cuando su cónyuge se negó a aceptar un límite, ella se daría por vencida y a veces incluso pedir disculpas a su pareja para restablecer el relación que temía perder. Qué triste situación cuando la parte lesionada se disculpa con la parte hiriente simplemente para quedarse ¡conectado!

Esto no tiene por qué suceder si haces el tiempo trabajo consumista pero gratificante de abrirse a la buena gente que apoyará tus límites. Un buen recurso para recoger las personas adecuadas con las que conectarse es nuestro libro *Safe Personas*. Describe cómo son las personas de carácter y cómo para conectar con ellos.

### ***Crece y ser dueño***

Dios no quiere que entres en una relación simplemente para establecer límites en su matrimonio. Él *te* quiere. Entonces, lo que sucede a menudo es lo que debe suceder. Mientras te abres, confesando tu necesidades y defectos de amar a las personas, crece espiritualmente y

---

## Página 302

emocionalmente Suceden cosas buenas por dentro. Te ocupas de los viejos duele Te vuelves más honesto. "Encuentra tu corazón". Tú perdona y deja ir las cosas. Centras tu vida en Dios y su vida por ti. En resumen, creces en él (Efesios 4: 15-16).

Dios no te engaña con un engaño. El simplemente utiliza su necesidad dentro de su matrimonio para reorientarlo a un Creciente relación amorosa con él como fuente de tu vida. Eso Tiene sentido que si intentas ayudar a un cónyuge difícil a aprender sobre el amor y la responsabilidad, crecerás en estas capacidades también.

Durante este proceso pueden suceder muchas cosas que pueden ayudar

te preparas para lidiar con tu problema de límites con tu esposa:  
Puede descubrir por qué su cónyuge tiene esto problema particular.  
Puede descubrir por qué ha tenido problemas establecer límites.  
Puede aprender a ser más honesto y confrontar en relaciones seguras para prepararte para la confrontación en el matrimonio.  
Puede aprender a recibir amor y apoyo, cuando fallas en tus límites y necesitas gracia, aliento y retroalimentación.  
Es fácil para el cónyuge de un cónyuge controlador o irresponsable

---

### **Página 303**

pensar, *Mi mayor problema es mi esposa*. Mientras si crees esto, garantizarás más miseria. Pero tu ser libre en el momento en que te das cuenta de que hasta cierto punto han contribuido al problema. Entonces has desenterrado algo que puedas controlar, en lugar de alguien más y su problema.  
Este descubrimiento requerirá una exploración honesta y abierta entre usted, Dios y su gente segura. Puede encontrar que es culpable de uno o más de los puntos de "no hacer" anteriores. Si es así, trata con estos y corregirlos en el proceso de crecimiento.  
**Identificar el problema específico**  
Una vez que esté conectado y en el establecimiento de límites proceso, necesitará averiguar cuál es el límite específico el problema es. Esta parte importante del proceso no se puede completado al instante. Necesitará saber lo siguiente aspectos:

¿Qué límite suyo está siendo violado: "Mi el marido llega crónicamente tarde. Mi límite de se viola la puntualidad".

Cómo te afecta a ti y tu amor por tu cónyuge: "Me siento devaluado y menos importante que sus otros compromisos. Me aleja de él".

Si el problema es o no un patrón o un evento ocasional: "Sucedo varias veces semana, y lo ha hecho durante años".

---

### **Página 304**

Por qué es lo suficientemente importante como para arriesgarse a un conflicto eso: "No quiero resentirme con él. Quiero sentirme cerca a él. Y quiero que llegue a tiempo a las comidas y reuniones familiares".

Puede que le resulte más difícil de lo que piensa identificar un cuestión de límites. Esto requiere una cabeza fría y la capacidad de clasificar muchos aspectos. Muchos cónyuges cometen el error de creando una enorme lista de solicitudes de cambio en su pareja. Eso

Sería desalentador para cualquiera aprender todo lo que es mal con él o ella a la vez. No es de extrañar que después Al revisar cuán mala era su condición, Paul pidió ser rescatado (Romanos 7:24). Es mucho mejor elegir y resolver problemas uno a la vez, a menos que haya una situación grave, como las drogas, abuso o alcohol, que pueden requerir una acción drástica de una sola vez. Cuando se trata de un problema específico, la cuestión de puede surgir un cambio de carácter. Pregúntese: "¿Estoy solicitando mi esposa para cambiar su corazón o simplemente su comportamiento? Soy yo pidiendo un cambio de carácter o un cambio de límites?" por Por ejemplo, suponga que su esposa es una amorosa pero desorganizada persona. Tu casa siempre es un desastre, aunque tú lo hagas tu parte para ayudar. ¿Le pide que valore sus sentimientos y el concepto de organización más, o le pides que limpie la casa mejor? El deseo más profundo de cualquier cónyuge es que su cónyuge entre en el proceso de crecimiento con él, profundizando su amor y conocimiento de los demás y de Dios. La mayoría de nosotros soñamos y oramos por

---

### **Página 305**

este tipo de matrimonio toda nuestra vida soltera. Es el mas alto estado de existencia en esta tierra. Además, cuando dos son uno en el proceso de crecimiento, muchos conflictos de límites son mucho más resuelto fácilmente. Un compañero que crea en el amor, el respeto y la libertad deseará resolver los problemas porque la ama esposa y porque cree en los valores de Dios. Por lo general, es mejor solicitar primero el cambio de actitud más profundo. por varias razones:  
Resolver el problema interno ayuda a resolver el síntoma externo. Una esposa preocupada sobre tus sentimientos de querer un hogar agradable y quien ve que tiene un problema con La estructura tomará medidas para resolver el problema de desorganización.  
Pedir un cambio interno a menudo te ayuda a aprender sobre la actitud de su cónyuge hacia los límites.  
Si es amigable con los límites, querrá cambio. Si ella es resistente a los límites, negar, racionalizar y culpar.  
Todos, incluso un cónyuge resistente a los límites, necesita ser invitado a cambiar internamente antes lidiar con las consecuencias. Invitándola a cambia internamente, pones la gracia antes que la verdad y trátala como te gustaría que te trataran a ti.  
Lamentablemente, un cónyuge resistente a los límites probablemente negará

---

### **Página 306**

su solicitud de cambio interno. Esta es la naturaleza de resistencia: una oposición a ver o ser dueño de un problema. Cuando has pedido humildemente el cambio interno, y ella

resiste, pase al nivel de comportamiento específico:

“Cariño, sé que piensas que estoy exagerando sobre la casa.

He tratado de verlo a tu manera y lidiar con mi parte. Yo he hablado a amigos objetivos al respecto. Y supongo que debo estar en desacuerdo con su opinión. Entonces, incluso si piensas que estoy equivocado, realmente necesito algunos cambios en la forma en que se mantiene nuestro hogar. Así que hasta que podamos

acordar nuestra perspectiva sobre la casa, voy a hacer el siguiente: Haré mi parte en la limpieza, pero no seré financier los proyectos de mejoras para el hogar que desee. Espero que nosotros puede llegar a mejores términos, sin embargo, mientras discutimos esto ”.

### ***Valide a su cónyuge***

Los cónyuges resistentes aún necesitan saber que usted comprende su perspectiva La gente tiene dificultades para cambiar cuando sus sentimientos se niegan y se descartan. Ellos cavan en su tacones más, porque hay más en juego. Cuando sienten incomprendido, no pueden confiar en que la otra persona ha sus mejores intereses en mente. Piensa como te sentiste la ultima vez alguien quería que cambiaras y, sin embargo, no estaba dispuesto a ver tu punto de vista. Esto es muy parecido al niño que siente que es siendo criticado pero no escuchado.

Cuando toma la iniciativa de demostrarle a su cónyuge que Entiende, estás validando su experiencia. Validación

---

## **Página 307**

implica varias dimensiones:

Sus sentimientos son importantes para ti: "Dime qué el problema es desde tu perspectiva y cómo sientes sobre nuestro conflicto ”.

Quieres entender y articular su punto de vista: "¿Crees que no es tan malo, o que Estoy exagerando? No quiero herir ni distanciar tú."

Quieres apreciar y responder a lo que es realmente cierto sobre su punto de vista: "Estoy de acuerdo con tu que no digo nada del problema durante semanas y luego explotar. Eso es cierto, y yo lo siento. Trabajaré en eso ”.

Así es como Dios trabaja con nosotros para cambiarnos. Nos deja saber que nuestra experiencia es valiosa. Sin embargo, también requiere un cambio. Las palabras de Jesús a la iglesia en Éfeso son un ejemplo maravilloso de estos dos aspectos. Primero, valida todo su arduo trabajo. Luego corrige sus errores (Apocalipsis 2: 2-5). Recuerda ese cambio para cualquiera es difícil. La validación y la gracia se suavizan la carga del cambio.

### ***Ama a tu cónyuge***

En la resolución de conflictos de límites, debe comunicarse que tu objetivo es estar cerca de tu cónyuge, no lastimarla. Los límites se tratan de proteger el amor. No se trata de cambiar a las personas, golpearlas, castigarlas o mostrar

---

**Página 308**

ellos sus malos caminos. Establecer límites mejorará o reparará los sentimientos de amor que tienen el uno por el otro, y necesitan transmitirte esto a su cónyuge.

Un cónyuge resistente a los límites puede ser un cónyuge defensivo. Ella puede sentir que está atacando a su persona, condenándola o convirtiéndola en la mala. Asume la responsabilidad de ayudar ella ve que la necesitas y la amas, y que la frontera el conflicto es un obstáculo para el amor que quieres dar. Reparando el problema de los límites puede restablecer el amor que ambos desean. Aquí hay algunos ejemplos de cómo hacer del amor el objetivo:

"El gasto excesivo me aleja; Quiero resolver para que podamos estar cerca de nuevo ".

"Cuando rechazas mis sentimientos, no puedo sentir la amor. Quiero arreglarlo para poder sentirlo de nuevo ".

"Tu coquetería me duele y me lo hace difícil confiar en ti. No quiero controlarte; quiero creerte para sentirme segura contigo de nuevo."

Si no establece que está tratando de resolver un problema para que el amor pueda reinar, corre el riesgo de ser visto como un controlador o padre crítico por su cónyuge. Muéstrale que valoras el conexión sobre todo. El objetivo de la instrucción es el amor (1 Timoteo 1: 5).

***Crea un campo de juego nivelado***

---

**Page 309**

Aquí hay algunas noticias difíciles: debe ganarse el derecho a exigir su cónyuge para cambiar. Mire activamente cómo puede ser contribuir al problema y realizar los cambios necesarios.

Esto es lo que queremos decir con la creación de un campo de juego nivelado: no establezca

usted mismo ya sea como una persona perfecta o como un juez de su esposa. Destruye su motivación para cambiar y no es cierto.

Ninguno de nosotros es perfecto y no tenemos derecho a juzgar El uno al otro.

Lo que es aún más difícil es que debe realizar cambios, incluso si su cónyuge no lo hace. Esto puede parecer injusto, pero es una de las realidades más importantes de la vida. Dios quiere trabajar en que te crezca y te madure. El quiere hacerte más como él. No dependas de tu cónyuge para crecer antes de hacerlo. Ora por ella, ámala, ponte apropiado límites con ella. Pero tu crecimiento está entre tú y Dios.

Pam y Al ilustran este punto. Al, por un lado, mandaba Pam alrededor e ignoró su punto de vista en la decisión. haciendo. Ella, por otro lado, se callaba y

Retirarle el amor. Por ejemplo, a Al no le gustaba un vestido. iba a usar para una fiesta. Dijo abruptamente: "No me gusta eso en ti. Ponte otro ". Pam obedeció. Sin embargo, ella

no le dije más de diez palabras a Al en la fiesta o por el resto de la noche.

A primera vista, podríamos analizar el problema de Pam y Al como simplemente un problema de pareja. Es decir, si Al fuera más amable, Pam no se retiraría. O a la inversa, si Pam estuviera más arriba

---

### Page 310

Al frente, Al sería menos mandón. Hay algo de verdad en esto, pero oculta el hecho de que hay dos problemas aquí: Al es mandón, y Pam se retira. Al podría convertirse en el más mutuo y justo persona en el mundo, pero esto no garantizaría que Pam no se retirará. Pam podría aprender a ser asertiva, pero esto no asegura que Al dejará de ser mandón. El punto aquí Es que ambos esposos son responsables ante Dios de cambiar primero. Mire su propia contribución al conflicto de límites. Pedir tu cónyuge Pregunte a amigos honestos y seguros. Y pedirle a Dios que escudriña tu corazón (Salmo 139: 23-24). Hacer lo necesario cambios Le ayudan a ganarse el derecho a solicitar un cambio. Sin embargo, en un nivel más profundo, son los que te moldean en semejanza.

#### ***Solicitar cambio***

Recuerde todos los elementos anteriores cuando se acerque a su cónyuge con una solicitud para que respete un límite tuyo. Hágle saber sobre su amor y sus propias faltas. Pero tenga claro y específico sobre su solicitud. Trate de no dejar espacio para mala interpretación:

"Me gustaría que dejaras de menospreciarme cuando estamos con amigos ".

"Quiero que tome más iniciativa en nuestro crianza, especialmente para ayudar a los niños con Su tarea."

"Necesito que te instales en un trabajo estable dentro de

---

### Página 311

noventa días ".

"Quiero que cocines la mitad de las comidas, ya que estamos ambos trabajando ahora ".

Recuerde, "donde no hay ley, no hay transgresión" (Romanos 4:15). Eres responsable de establecer el límite problema y su solicitud de cambio. Al hacerlo, tienes transfirió alguna responsabilidad a su cónyuge.

#### ***Dele a su cónyuge tiempo y paciencia***

Esta puede ser la primera vez que aborda el límite problema con su cónyuge. O puede ser la primera vez que tienes lo planteó apropiadamente. Si es así, simplemente haga la solicitud y permítase un tiempo para observar su respuesta. Antes de configurar consecuencias, mira qué pasa cuando preguntas correctamente, apelando al amor y la empatía. Recuerda que siempre estas evaluándose a sí mismo, a ella y al proceso durante este tiempo. Por dándole tiempo para responder, está aprendiendo si o no

las consecuencias son necesarias.

Algunos cónyuges resistentes a los límites necesitan tiempo para adaptarse a la nueva realidad de una pareja con límites. Ella puede no estar acostumbrada a ser directo, inmediato y honesto acerca de lo que no hace como en el matrimonio. Esto es lógico, ya que hasta cierto punto la has entrenado para romper tus límites. Ahora eres cambiando las reglas, y se necesita tiempo para adaptarse. Su claridad y el tiempo para adaptarse puede ser todo su cónyuge

---

## **Página 312**

necesidades. Si es así, la has ganado, como dice la Biblia (Mateo 18:15). Tenga la gracia de ver qué puede hacer el tiempo, una vez que tenga trajo el tema a la luz entre ustedes.

### ***Establecer las consecuencias adecuadas***

Sin embargo, establecer su límite puede no ser suficiente. Nunca desde Adán y Eva, la humanidad ha conocido las reglas y todavía cruza la línea (Génesis 3: 6). Lo que sea que esté haciendo tu cónyuge que le está haciendo daño, los beneficios que recibe pueden superar con creces sus apelaciones y solicitudes. En este punto, debe configurar Consecuencias.

Una consecuencia es un efecto o resultado de otro acto. Tú necesidad de establecer alguna consecuencia para la situación de su cónyuge transgresión para que experimente alguna incomodidad por su irresponsabilidad. Una consecuencia tiene que tener varios características importantes:

*Diseñado para ayudar con la realidad y protegerte, no diseñado para controlar o cambiar a su cónyuge.*

Los límites y las consecuencias no se tratan arreglar a alguien o hacer que elija mejor.

Se trata de permitir una causa adecuada y efecto para que su cónyuge experimente el dolor de la irresponsabilidad y luego cambiar.

*Deliberado, no impulsivo ni enfurecido.*

Piense, en oración y con amigos, lo que una consecuencia apropiada podría ser. No lo es

---

## **Página 313**

sobre vengarse. Se trata de salir de habilitar a su cónyuge y proteger a ti mismo del mal.

*Tan basado en la realidad como sea posible.* Quieres que la realidad

Sea el instructor de su cónyuge. Por ejemplo, un

esposo que se enfurece debería haber

la gente deja su presencia por un tiempo. Ninguno

quiere estar rodeado de gente que tiene rabietas. Esta

es preferible a una consecuencia no relacionada como como tenerlo cuidando a los niños una noche más.

*Apropiadamente severo.* Evalúe cuán crónico, destructiva y severa es la violación de los límites.

Por ejemplo, un cónyuge que no limpia la

los platos pueden necesitar cocinar algunas comidas para él para hacerse una idea. Pero un cónyuge que está teniendo un puede que tenga que salir de casa. De cualquier manera, el La consecuencia debe ser lo suficientemente seria como para importa, pero no tan severo que , *en* lugar de la comportamiento, se convierte en el problema.

*Ejecutable.* Asegúrate de que esto sea algo que puede y lo hará. Necesitas asegurarte de tener el poder y los recursos para establecer el límite. Si tu no puedo decirle al pastor que estás teniendo problemas su matrimonio, no amenace con hacer eso.

*Conservador de la libertad de su cónyuge.* No establecer una consecuencia al decir: "Tienes que hacerlo", "Tú debe ", o " Te haré ... " Las consecuencias son no es algo que haga para controlar a su cónyuge.

---

### **Página 314**

Son reacciones a sus elecciones. Déjalo hacer sus elecciones, pero prepare sus reacciones.

*Lo más inmediato posible.* Al igual que los niños necesitan rápido consecuencias, también los cónyuges. Tu esposo puede hacer la asociación entre su acción y la resultados si están muy juntos en el tiempo.

*Respetuoso con su papel de cónyuge.* Alejate de consecuencias humillantes o punitivas como burlarse de él o hacer comentarios sarcásticos.

*Diseñado para ser modificado a medida que cambia su cónyuge.*

Las consecuencias no tienen por qué ser para siempre. Como tu cónyuge posee y se arrepiente, puede cambiar el Consecuencias. Sin embargo, asegúrese de que el cambio realmente ocurrió durante un período de tiempo. "Estoy lo siento "no es suficiente para soltar el consecuencia. El otro lado de esto, sin embargo, es que puede que tenga que escalar la gravedad de la consecuencia si su cónyuge se comporta peor. UNA Es posible que la esposa adicta a gastos deba trabajar horas extra para ganar el dinero que gastó. Pero si ella empeora puede que tenga que perder sus tarjetas de crédito.

**Perímetro:**

yo

quiero que

**Consecuencia: lo haré**

Confiscar / regalar

---

### **Página 315**

Sea menos complicado en hogar lo que recojo eso es tuya

Deja de hacer tu lavandería Termina con tu crónica retraso

Salir para la reunión Sin Ti Deja de degradarte yo en publico Ser emocionalmente

Distante Dejar el evento Dar arriba tu engaño y acostado Tirar emocionalmente

lejos para proteger yo mismo o pedirte que dejar (dependiendo de severidad) hasta que



aceptar recibir asesoramiento Cesa tu temperamento Deja el habitación / hogar para un período de tiempo Únete a un grupo de apoyo

---

### **Página 316**

Berrinches para esposos furiosos Pregunte a nuestros amigos por  
Ayuda Dejar de gastar de más Retire su crédito tarjetas Abrir por separado  
Cuentas Deja de pagar ciertos gastos y has tomado Responsabilidad para  
Ellos Final tu beber / sustancia problemas Configurar una intervención  
¿Te has ido de casa? hasta que sea tratado Océpate de tu  
problemas sexuales:  
pornografía,  
Poner fin a la intimidad sexual  
Requerir que tu  
trabajar en el problema en  
relaciones externas

### **Página 317**

prostitución, etc.  
quedarse en casa Terminar la aventura Requerir que tu salir de casa, no  
regresando al lo más pronto posible hasta el asunto se acabó y  
consejería entró Detén tu abuso Sal de casa y vete a la seguridad  
Autoridades de contacto: policía / iglesia / consejeros Ejemplos de consecuencias  
Utilice los criterios anteriores junto con la creatividad en oración de  
usted y sus amigos. Para ayudarte, aquí tienes algunos ejemplos.  
de consecuencias, junto con los problemas relacionados. Por supuesto,  
Estos son de naturaleza general y deben adaptarse a su propia  
situación.

#### ***Advierta a su cónyuge***

Advierta adecuadamente a su cónyuge. Si ha solicitado  
cambiar y haber dado tiempo sin resultado, necesita ser  
consciente de que ahora comenzará a establecer límites. Esto logra

---

### **Página 318**

dos propósitos. Primero, su cónyuge tiene la oportunidad de arrepentirse antes  
sufrimiento (Ezequiel 3: 18-19). En segundo lugar, no estás reaccionando  
impulsivamente o en secreto, pero con gracia y paciencia. Usted está  
demostrarle a su pareja que no quiere atrapar o  
Castígalo. No quieres que sufra; solo quieres el  
problema resuelto para que puedas volver a entrar en el amor.

#### ***Seguir adelante***

Un límite sin consecuencias es molesto. Asegúrate de  
Cumpla con el límite que ha establecido. De lo contrario, entrena  
tu cónyuge que puede hacer lo que quiera y que  
nada peor que las palabras le sobrevendrá. Como dice el dicho,  
"No escriba un cheque con la boca que sus acciones no pueden  
efectivo."

Puede encontrar problemas para seguir adelante. Culpa, miedo a  
pérdida del amor y el miedo al comportamiento cada vez mayor de su cónyuge pueden  
hacer que dudes. Si esto sucede, asegúrese de

Rodéate de gente honesta y amorosa que te apoyará usted en este proceso. Pueden animarte, protegerte, asegurarle la rectitud de su postura y estar con usted en el proceso (Hebreos 12: 12-13).

### ***Observar y evaluar a lo largo del tiempo***

Nuevamente, deje pasar el tiempo después de seguir adelante con Consecuencias. A través de esta experiencia aprenderás a entender mejor a su cónyuge. Algunos compañeros requerirán solo un

---

## **Página 319**

pocos ejemplos para ver que la irresponsabilidad o el egoísmo es doloroso. Otros pueden necesitar más tiempo, e incluso es posible que deba cambiar las consecuencias para adaptarse mejor a la situación. Aún otros, lamentablemente, no tendrá ningún interés en cambiar.

Dios se entristece contigo cuando un cónyuge se resiste continuamente a fronteras del amor: "Oh Jerusalén, Jerusalén, tú que matas al profetas y apedrean a los que les envían, cuántas veces he anhelado para juntar a tus hijos, como la gallina junta a sus polluelos bajo sus alas, pero no quisiste" (Mateo 23:37).

Cuando alguien quiere vivir una vida que no se vea afectado por los sentimientos y duele a los demás, ese comportamiento va en contra de todo lo que es verdad acerca de Dios. Sin embargo, Dios da a las personas una gran libertad para ser egoísta y hiriente, porque esta libertad puede ser algún día la libertad a través de la cual eligen sus caminos. Como CS Lewis dice en *Mere Christianity*, "Si una cosa es libre para ser buena, es también libre de ser malo.... Entonces, ¿por qué Dios les dio [a los humanos] gratis ¿será? Porque el libre albedrío, aunque hace posible el mal, es también el lo único que hace posible cualquier amor o bondad o alegría vale la pena tener."\*

Si esta es su situación, comprenda que sus límites son más por ti que por tu cónyuge. Son para proteger y estructurar, y solo secundariamente para cambiar y motivar él. Haga cumplir las consecuencias para su propia espiritualidad y el bienestar emocional.

### **Lidiar con la escalada y la ira**

---

## **Página 320**

No se sorprenda ni se sorprenda si su cónyuge aumenta el comportamiento que le preocupa. Los niños lo hacen todo el tiempo para probar los límites

y ver si los padres son serios. Tu cónyuge puede ensuciarse más más controlador, o más derrochador. Prepárate para esto.

Advertir de nuevo, hacer que las consecuencias sean más estrictas o simplemente hacer asegúrese de que se adhiere a ellos constantemente. Algunos esposos se despiertan levantarse y oler el café después de algunas escaladas, y algunas pruebas usted más.

\* CS Lewis, *Mere Christianity* (Nueva York: Macmillan, 1952), pags. 52.

Maneje su ira y odio con firmeza. Muchos esposos retroceda un límite apropiado que han establecido porque

no puedo tolerar ser odiado. La experiencia los hace sentir no amado y malo. Esto es muy normal, ya que todos quieren su esposa para amarlo. Esté preparado para ser resentido. Asegúrese que otros te llenen de amor y apoyo para reemplazar el amor que estás perdiendo (solo temporalmente, esperamos). No tomes abusar o pensar que es su trabajo arreglar las rabietas. Pero permite el odio de existir. Tu cónyuge está enojado contigo por decir no a él. Tiene derecho a odiar tu no. Sólo entender de dónde viene, no reaccione ante él y manténgase conectado Dios y otros. Recuerda cuántas críticas recibe Dios por hacer Lo correcto. Le duele, pero nos ama y mantiene el límite (2 Corintios 12: 7-10).  
Conozco a un hombre cuya esposa lo odió durante meses porque establecer un límite financiero. Cortó sus tarjetas de crédito porque

---

### **Página 321**

ella estaba gastando demasiado. Su ira lo lastimó, pero él sabía tenía que hacer lo correcto tanto para ellos como para sus hijos. Sin embargo temía que su necesidad de ella y su miedo a su ira hazle comprometer la frontera. Para protegerse de esto, se reunía regularmente con amigos de confianza para mantenerlo cuerdo y amado. Él estaba en  
Una iglesia sana  
Grupo de crecimiento de una pareja que se reunía dos veces al mes  
Consejería de pareja semanal  
Y arregló  
Uno o dos desayunos o almuerzos a la semana con amigos saludables  
Tiempo regular con su mejor amigo  
Fue una gran inversión de tiempo, pero funcionó. El podría mantener amar a su esposa y mantener el límite mientras ella trabajaba a través de su ira hacia él.

#### **Normalizar la duda**

No se sorprenda si comienza a cuestionarse. Tú puede hacer esto especialmente si tu pareja protesta, te culpa, se enfada contigo o intensifica su resistencia. Puedes duda de si el establecimiento de sus límites es lo correcto. Después de todo, es una nueva forma de ver las cosas para ti y para ti puede que no lo esté haciendo correctamente. Además, es tu mismo amor por ella.

---

### **Página 322**

que a veces te hará preguntarte cosas como  
¿Estoy siendo injusto?  
¿Necesita otra oportunidad antes de que haga cumplir una consecuencia?  
¿Expliqué la situación con suficiente claridad?  
¿Estoy exagerando?  
¿Existe una mejor manera que los límites y consecuencias?  
¿Estoy tratando de castigarla en secreto en lugar de

¿haciendo lo correcto?

Todas estas son preguntas legítimas que deberá responder para ti. Piense en ellos. Poniendo límites con tu alma mate es un esfuerzo serio. Al mismo tiempo, tenga en cuenta que cualquier La nueva forma de operar en la vida va acompañada de dudas. Esperar eso. Resuelva las preguntas y continúe el proceso.

### **Dejar permanentemente**

Es triste pero necesario mencionar la consecuencia final en el matrimonio: divorcio. El divorcio no arregla un matrimonio. Lo termina. Es mucho menos que el ideal de Dios, pero lo permite en ciertas circunstancias, como el adulterio o la deserción por parte de un incrédulo cónyuge (Mateo 5: 31-32; 1 Corintios 7:15). Incluso entonces, Dios no lo ordena.

Hay muchos pasos a seguir antes de considerar el divorcio, como que puede ver en este capítulo. El divorcio solo puede ser el último

---

## **Página 323**

paso en un largo proceso que incluye oración, invitación, cambio, paciencia, consecuencias y amor.

Es mejor ver los límites en el matrimonio simplemente como eso: son *en* matrimonio. Los límites están destinados a llevarse a cabo dentro del marco de la estructura marital. (En el próximo capítulo veremos hablar más sobre cómo la gente ha usado mal los límites para irse sus matrimonios.) El divorcio lleva el problema fuera del marital marco de referencia.

Desarrollar tu límites y consecuencias para que, en última instancia, no seas tú el que se vaya.

Más bien, constrúyalos para que su justicia y la de Dios Las realidades dolorosas obligarán a su cónyuge con el tiempo a ceder y cambiar, o decidir contra ti y Dios. De ese modo, su cónyuge debe ser responsable de las consecuencias de dejándote a ti, no a ti por dejarlo.

Este capítulo se ha ocupado de algunas realidades difíciles sobre establecer límites con un cónyuge que no apoya fronteras. Sin embargo, recuerde que Dios lo apoya como usted sigue sus caminos. No te dejará durante los conflictos y tiempos oscuros. Aférrate a él y a tus amigos mientras estableces un buen límites para usted y su matrimonio: “De día, la L ORD dirige su amor, de noche su cántico es conmigo ”(Salmo 42: 8). Recuerda su amor al comenzar el proceso de establecimiento de límites en su matrimonio.

Pero antes de comenzar ese proceso, lea el siguiente capítulo para

---

## **Página 324**

evite los errores que algunos han cometido al establecer límites.

---

## **Parte cuatro**

# Malentendido Límites en matrimonio

---

## Capítulo 16 Evitando el mal uso de los límites en el matrimonio

Yo (el Dr. Townsend) tuve una experiencia curiosa mientras hablaba en límites en un seminario. Durante una pregunta y respuesta segmento, una mujer se puso de pie y dijo: "Me alegro mucho de haber aprendido sobre los límites. Pude liberarme de un abuso relación." Podías ver los asentimientos de aprobación de otros en la audiencia mientras afirmaban al prisionero que ahora estaba fuera de cárcel.

Más tarde ese día, un hombre se me acercó y me dijo: "Sé que ha sido un marido controlador. Pero durante mucho tiempo he estado trabajando duro en mis problemas, yendo a consejería, uniéndome a un grupo de responsabilidad y reunión con mi pastor. Esa mujer quien mencionó romper con una relación abusiva es mi mujer. Debido a estas ideas de límites, ella ha dejado nuestra casa y nuestros hijos, y se niega a reunirse con nuestro pastor para lidiar con estos problemas ". Me pregunté con qué facilidad la audiencia hubiera otorgado su aprobación a esta mujer

---

### **Página 327**

si hubieran visto la angustia en el rostro de su marido.

A lo largo de los años, nos hemos preocupado por similares malentendidos sobre los límites dentro del matrimonio relación. Nuestras preocupaciones generalmente provienen de la abusar del papel de los límites en el matrimonio. Mal uso de fronteras a menudo resulta en una mayor alienación en lugar de amor aumentado. Aquí hay unos ejemplos:

Una esposa cuyo primer y único límite es divorciarse de su marido

Un esposo que controla a su esposa pero llama a su acciones "estableciendo límites"

Una esposa que usa las consecuencias y el retraimiento para vengarse de su marido  
Un marido que excusa sus ataques de ira diciendo que simplemente está siendo sincero  
Todos estos son graves malentendidos de lo que la Biblia enseña cómo convertirse en una persona justa, responsable y libre, una persona con buenos límites. Los límites no fueron diseñados poner fin a las relaciones, sino preservarlas y profundizarlas. Con parejas, los límites son en última instancia para trabajar dentro del matrimonio, no fuera de él. El propósito de este capítulo es aclarar algunos de estos conceptos erróneos sobre los límites en matrimonio. Veremos el propósito del sufrimiento, cómo límites encajan en la resolución de problemas en el matrimonio, la cuestión de sumisión y la cuestión del divorcio.

---

## **Página 328**

### **El propósito del sufrimiento**

Riley y Emily tenían cuarenta y tantos años. Riley había sido tu típico "buen chico" pasivo y obediente. Él cedió para siempre a su inclinaciones de esposa más dominantes en muchas áreas de la vida, desde cómo gastaban su dinero a cómo pasaba él su tiempo libre. Pero a la mediana edad, Riley se había vuelto cada vez más opuesto a los deseos y opiniones de Emily. El demandando cambios en el matrimonio, diciendo: "Has hecho las cosas a tu manera todos estos años. Ahora es mi turno. Haremos las cosas a mi manera ". Emily no estaba segura de qué quería decir Riley con todo esto. Ella se preguntó si fue una crisis de mediana edad. Pero ella le dijo: "Bueno, estoy abierta a tus ideas, Riley. Supongo que he estado demasiado a cargo algunas veces."

Pero Riley quería más que apertura. Quería licencia. Él gastó dinero sin consultar con Emily. Hizo viajes largos él solo y no le dijo a dónde iba. Cuando ella le preguntaba sobre su comportamiento, Riley decía: "Estoy estableciendo un límite contigo. No tengo que responderte."

La pareja tuvo una temporada larga y dolorosa hasta que un pastor se sentó con Riley y le dijo: "Riley, estás confundiendo libertad con egoísmo." Riley tomó en serio las palabras del pastor, y él Comenzó a consultar a Emily más antes de actuar.

La lucha de Riley es un ejemplo del problema de pensar que

---

## **Page 329**

establecer límites significa que no tenemos que sufrir. Es como pensando que cuando decimos que no, ahora podemos hacer lo que queremos. En realidad, nada podría estar más lejos de la verdad.

Los límites no se tratan de escapar del sufrimiento ni de escapar de la responsabilidad. De hecho, cuando establecemos límites en matrimonio, a veces sufrimos más, no menos. Cuando una esposa toma una posición para estar en desacuerdo con la opinión de su marido obstinado deseo de planificar su fin de semana a su manera, ella sufrirá por ella estar. Sin embargo, puede ser lo correcto para ambos.

El sufrimiento es una parte necesaria de la vida, el crecimiento y cualquier relación significativa. Ninguna persona o matrimonio verdaderamente maduro jamás ha escapado del sufrimiento. De hecho, la Biblia enseña que el sufrimiento produce perseverancia, que luego produce carácter (Romanos 5: 3-4). Sufrimiento, al menos del tipo que Dios nos llama a experimentar, está diseñado para ayudarnos a adaptarnos a la realidad la forma en que realmente es. A través del sufrimiento aprendemos a satisfacer nuestras necesidades

cumplir, dar a los demás y, sin embargo, renunciar a las demandas de que todos las criaturas del universo se inclinan ante nosotros. El sufrimiento nos ayuda sobrevivir, incluso prosperar, mientras renuncia al deseo de ser Dios.

Éstos son algunos de los beneficios que el sufrimiento puede aportar matrimonio:

Creciendo en la fe de que nuestro Dios invisible está ayudando y apoyando

Aprender a aferrarse a los valores propios  
veces

Convertirse en una persona sincera cuando no es popular

---

### **Page 330**

Retrasar la gratificación para una meta futura y mejor

Mantenerse conectado con los demás en lugar de retirarse en ensimismamiento

Aprender a vivir en perdón con un imperfecto esposa

Aprender a aceptar el perdón por ser un cónyuge imperfecto

De hecho, casi todos los procesos que fortalecen y

Profundizar un matrimonio implica algo de dolor e incomodidad. Sufrimiento nos empuja a la curva de aprendizaje de la edad adulta.

#### **Sufrir por razones equivocadas**

La confusión sobre el sufrimiento, los límites y el matrimonio viene a menudo, no porque los cónyuges intenten evitar crecer, sino porque llevan un tiempo sufriendo por el mal

razones. El sufrimiento según Dios, descrito anteriormente, es bueno para nosotros, pero el sufrimiento impío no lo es.

Muchas veces una esposa paciente se dará cuenta de que lo que que ha estado aguantando no está haciendo ningún bien. Entonces ella pensará, "Lo he tenido. Cualquier tipo de malestar es perjudicial".

y optará por el pensamiento "Es mi turno", similar al de Riley encima. Miremos de cerca el sufrimiento impío para entenderlo.

El sufrimiento impío proviene de hacer algo incorrecto o no hacer lo correcto. Este tipo de dolor es una señal para nosotros que algo malo está pasando. Es una advertencia para cambiar un

---

### **Página 331**

comportamiento, actitud o sentimiento. Por ejemplo, la Biblia enseña que si un cónyuge rescata a un compañero furioso de su ira, experimentará malestar: "Un hombre de mal genio debe pagar la penalidad; si lo rescatas, tendrás que volver a hacerlo "

(Proverbios 19:19). Si facilita la inmadurez de su marido en lugar de afrontarlo, al día siguiente se encontrará tener que hacerlo de nuevo. Ella lo habilitará. Esto es doloroso para ella. No malinterpretes lo que está pasando aquí. Los rescatar al cónyuge del adicto a la ira no es una experiencia piadosa sufrimiento, del tipo que proviene de hacer lo correcto; en cambio, ella está experimentando un sufrimiento impío, del tipo que proviene de hacer algo incorrecto. Ella está cosechando lo que es siembra. Es de esperar que preste atención a la advertencia de este dolor y cambiar sus caminos. El sufrimiento impío debería resolverse sí mismo cuando dejamos de hacer lo que sea que lo causó. El sufrimiento piadoso también cambia, pero de una manera diferente. Nosotros seguir sufriendo a medida que maduramos en diferentes tareas. Por ejemplo, el cónyuge obediente habla y dice la verdad. Esto es difícil para ella; es sufrimiento piadoso. A medida que madura en veracidad, se vuelve menos difícil ser honesto. Pero luego se da cuenta de que tiene un espíritu crítico y condenatorio. Ella ahora comienza a trabajar sobre el perdón y el dolor para resolver ese problema. Eso también es sufrimiento piadoso. El proceso continúa a medida que continúa el crecimiento. Dios no quiere que pongas límites en tu matrimonio para acabar con el sufrimiento y el dolor. Quiere que acabes con los impíos sufrimiento, que no produce crecimiento, y entra en su sufrimiento,

---

## **Página 332**

que siempre trae buenos resultados. La Biblia enseña que "él el que padeció en su cuerpo, ha terminado con el pecado" (1 Pedro 4: 1). Cuando comenzamos a sufrir en nuestro cuerpo de manera justa, honesta, formas amorosas, esto a menudo cura el problema del sufrimiento en el pecado, formas rescatadoras, temerosas o culpables.

La siguiente tabla contiene ejemplos de cómo los límites en el matrimonio puede ayudarte a dejar de sufrir de la manera incorrecta y en cambio sufre de la manera correcta:

### **Situación Impío Sufrimiento El sufrimiento piadoso**

Un gasto excesivo esposa Quejándose o silencio Tomando el crédito  
Tarjetas y duradero su ira UNA crítico marido Cumpliendo para ganar su  
Aprobación Saliendo de la habitación cuando critica y dejarlo ser  
enojado por eso

Una esposa que controles por culpa mensajes Con resentimiento haciendo qué  
ella quiere Confrontando su control encubierto y dejar que ella lo llame  
un sin amor persona Un marido quien no ayuda con tareas del hogar  
Pretendiendo es un lindo pequeño chico y con vista a eso Dejándolo cocinar  
sus propias comidas hasta que él ayude, y permitiéndole hacer pucheros  
Ninguno de estos escenarios tiene una respuesta indolora. Así que si eres  
va a soportar la incomodidad, es mejor que haga algo  
bueno. Recuerde que Jesús soportó el dolor de la cruz por  
el gozo que se le puso (Hebreos 12: 2). No pongas límites  
vivir una vida anestesiada. Póngalos a construir amor, honestidad y  
libertad en tu matrimonio.

### **Establecer límites para evitar el crecimiento**

---



## **Página 334**

Vicki amaba a Colton, pero tenía mal genio. Cuando las cosas estaban bien, él era cálido y cariñoso con ella y los niños. Pero cuando tuvo un mal día en el trabajo, o las cosas estaban mal entre ellos, Colton arremetía contra su familia. Él haría terminan hiriendo sentimientos y perturbando el hogar tranquilidad. Vicki tuvo dificultades para confrontar a Colton en su mecha corta, y rara vez lo hizo. Hubo muchas cosas buenas sobre él, y odiaba inyectar conflicto en los buenos tiempos. No quería iniciar una pelea cuando no era necesario; todavía sabía que no estaba mejorando con el tiempo. Finalmente, un amigo le dijo: "Vicki, pon algunos límites antes empeora." Vicki no estaba muy segura de lo que eso significaba, pero ella decidió poner límites.

El resultado fue como el viejo refrán, "Un poco de conocimiento es un cosa peligrosa ". Cuando Colton llegó a casa después del trabajo, Vicki Lo recibí en la puerta con un ultimátum. Antes de que tuviera una oportunidad para saludar, dijo: "Ya he tenido suficiente de tu temperamento. Eso me duele a mí y a los niños. Si alguna vez dirige su enojo hacia nosotros, mudarse a casa de mi mamá. Tú decides."

Colton estaba devastado. Por supuesto, tuvo un rabieta, en la que Vicki y los niños pasaron algunos noches en casa de su madre. Las próximas semanas no fueron tranquilas unos. Colton estaba molesto por la reacción abrupta y reactiva de Vicki. Perímetro. Se sintió sorprendido y atacado de la nada. los Los niños estaban desorientados y divididos en su lealtad a sus padres Tomó mucho tiempo, más de lo necesario, antes de

---

## **Página 335**

Vicki y Colton resolvieron sus asuntos y repararon cosas entre ellos.

Vicki tenía la intención correcta, pero no entendía la lugar de los límites en su matrimonio. Sin previo aviso, ella estableció arbitrariamente la regla con Colton. Colton no tuvo oportunidad sentir su amor o preocupación, solo su ira. E hizo lo que la mayoría de nosotros lo hacemos cuando sentimos ira pero no amor de alguien: él se enojó también. Fue entonces cuando todo se vino abajo.

Más importante aún, Vicki no entendía que los límites no son un simple ultimátum en el matrimonio. Son parte de una larga y a menudo un proceso de prueba, que implica algo más que limitar ajuste. El crecimiento espiritual y emocional requiere un conjunto complejo de situaciones. Nos cuesta mucho madurar. Dios mismo lo hace muchas cosas a lo largo del tiempo con nosotros para ayudarnos a crecer. Él sabe nuestras debilidades y cuánto tiempo, paciencia y esfuerzo se necesita para nosotros para cambiar. Qué fácil sería para él simplemente configurar el reglas y decirnos: "¡Actúen juntos o de lo contrario!" En realidad, con nosotros recorre una ruta mucho más larga, mucho más difícil: "Vamos, razonemos juntos", dice la L ORD " (Isaías 1:18), mientras obra a través de nuestra pecaminosidad e infantilidad con nosotros.

Lo mismo ocurre en el matrimonio. Comprenda lo difícil que es el crecimiento y cambio son para su cónyuge, especialmente cuando ella está en negación o fuera de control. Dale la misma gracia que tú también necesitas maduro. A continuación se muestran algunos de los elementos que deberá aplicar

---

### **Página 336**

en su matrimonio junto con los límites. Mientras traes estos en tu relación, te envolverán en el proceso de crecimiento en lugar de alcanzarlo en la demanda de que alguien cambiar de inmediato. Los límites sirven al proceso de crecimiento. No son una forma de cambiar o arreglar a alguien.

#### ***Amor***

El amor es el elemento más importante de cualquier relación. Es el marco esencial de cómo tratar a su pareja. Cuando usted ama a alguien, está "para" él, y todo lo que haga o diga debe ser desde una perspectiva amorosa, no vengativa o castigadora uno. Cuando surgen problemas en el matrimonio, lo primero que debe hacer es establecer que desea lo mejor para su pareja, incluso si él ha no ha sido una persona amorosa. Algunos cónyuges responderán al amor mismo cuando llega al alma. Otros pueden no responder. En estos casos, el amor te ayuda a equilibrar el dolor. de los límites con el cuidado de su cónyuge.

#### ***Otros***

No solo necesitas hablar desde el amor, también necesitas recibir cuidado, apoyo y aliento de Dios y otros fuera de su matrimonio. Necesitamos relación con gente para llenarnos por dentro, especialmente cuando tenemos matrimonio luchas. Estar conectados nos ayuda a soportar y tolerar la problema, la distancia de nuestro cónyuge y lo que le quita nosotros para ocuparnos del problema. Muchas veces, un cónyuge que es desapegado de las relaciones de apoyo o no establecerá ningún

---

### **Página 337**

límites o establecerá límites extremadamente reactivos como un respuesta a su propio vacío y privación internos. Por ejemplo, un marido que conozco tuvo dificultades para formar relaciones fuera de su matrimonio. Oper en la vida como un Solitario. Cuando finalmente confrontó a su derrochadora esposa con ella problema, se encontró gritando y siendo duro de maneras que no había querido ser. Su propia falta de ser amado le hizo para establecer un límite innecesariamente severo. Y un duro, enojado El límite casi siempre se recibe con ira. Rara vez obtienes lo que quiere cuando establece este tipo de límites.

#### ***Propiedad***

Casi no hay problemas matrimoniales en los que uno de los cónyuges aporta el cien por ciento y el otro cero por ciento. Asume humildemente la responsabilidad de lo que has hecho, discúlpate, pide perdón y cambia. Quizás no has hablado cuando debería haberlo hecho. Quizás le hayas contado a otros sobre sus problemas con su marido, pero no han ido directamente

a él. Su propiedad de su parte del problema ayuda a su cónyuge no se sienta juzgado o menospreciado.

### ***Invitación***

Cualquiera que sea el problema entre usted y su cónyuge, invite que lo cambie antes de poner límites. Con empatía y amor, solicite que haga un cambio. Por ejemplo, podría decir:

“Tus tonos críticos hieren mis sentimientos y me alejan de ti.

---

## **Página 338**

Quiero estar mas cerca ¿Trabajarás para cambiar tu tono? "

A menudo, un esposo se sentirá triste y empático por el dolor que tiene Causó a su esposa. La invitación puede evitar tener que configurar consecuencia.

### ***Advertencia***

Dar una advertencia es un elemento que Vicki había descuidado. Ella fue directamente al establecimiento de límites con Colton. Él sintió emboscado y herido. Una advertencia podría haberlos ayudado a ambos obtener lo que querían. Cuando advertimos, le decimos a nuestro cónyuge dos cosas: primero, le decimos que algo doloroso podría sucederá en el futuro; segundo, le decimos que su comportamiento ayudar a determinar qué sucede. Vicki podría haber dicho: "Si tu continúe enfurecido, tendré que poner distancia entre nosotros para protegerme ". Dele a su cónyuge el beneficio de una advertencia.

A menudo, saber que una consecuencia está en nuestro futuro nos ayuda tomar posesión de nosotros mismos.

### ***Paciencia***

Muchas veces, un cónyuge parecerá impaciente e intolerante con la irresponsabilidad o el control de su pareja. Una vez que el problema es expuesto, exigirá un cambio instantáneo y será bastante crítico cuando falla, retrocede o se resiste al proceso de crecimiento. Esto sucede a menudo porque ha estado silenciosamente sufriendo durante tanto tiempo que se siente realmente paciente. Sin embargo, el sufrimiento silencioso no es paciencia. Tal sufrimiento es

---

## **Página 339**

a menudo impulsado por el miedo o la evitación de conflictos. La paciencia es diferente. La paciencia permite que el proceso suceda mientras estás proporcionando también los ingredientes del crecimiento. Asegúrate de estar cariñoso y sincero mientras le das tiempo a tu cónyuge para crecer.

Recuerde cuánto tiempo ha tardado en cambiar y recuerda la paciencia de Dios con nosotros: “Él es paciente contigo, no queriendo que cualquiera perezca ”(2 Pedro 3: 9).

### ***Consecuencia***

Cuando el amor, el apoyo, la invitación, la advertencia y la paciencia están presentes jugar, es posible que deba cumplir su consecuencia.

Las consecuencias lo protegen y también ayudan a su cónyuge a lidiar con la realidad de sus acciones. Sea constante pero cariñoso. No establezca su consecuencia de ira, venganza o castigo.

### ***Renegociación***

Muchos límites se pueden cambiar con el tiempo como cónyuge.

madura y cambia. Puede que no tenga que mantener un límite para siempre, a medida que lo que haces externo se internaliza en tu matrimonio, ya que se convierte en parte de lo que ustedes dos son. Esto es un marca de crecer: lo que estaba afuera se convierte en parte de nosotros dentro.

La renegociación puede significar que cuando su cónyuge cambia, volverás a estar cerca de ella. O que tendrás menos necesita protegerse. O que no serás tan controlador con las finanzas. En el matrimonio, trate de operar con pocas reglas

---

## **Page 340**

como sea posible. Cuanta más gente crece, menos reglas necesitan.

### ***Perdón***

Finalmente, estar activa y constantemente en el proceso de perdón. Perdonar es cancelar una deuda. Necesitas ambos perdona a tu cónyuge y pide perdón a tu esposa. Lo que intentas lograr en el establecimiento de límites puede se verá seriamente obstaculizado si no vive en el perdón. Vas a correr muchos riesgos que interrumpirán el proceso de crecimiento del matrimonio, como

Culpar

Juzgar

Hacer que su cónyuge se sienta culpable

Ser incapaz de dejar atrás los problemas del pasado.

Asumir demasiada responsabilidad por la de su cónyuge cuestiones

Cuando Dios quiere ayudarnos a crecer, hace más que simplemente fijar un límite. Utiliza sus límites como uno de varios elementos para animarnos a cambiar, madurar y convertirnos en lo que él pretendía que fuéramos. El proceso de crecimiento es difícil, pero el la alternativa, el divorcio, es peor.

Pero antes de hablar sobre el divorcio, veamos brevemente cómo la idea de la sumisión en el matrimonio ha sido mal utilizada.

### **Sumisión**

---

## **341 de 1189.**

Pocos pasajes de la Biblia han estado sujetos a más malentendido y mal uso que esta enseñanza sobre sumisión: “Esposas, sométanse a sus maridos como al Señor. Porque el marido es cabeza de la mujer, como Cristo es cabeza de la iglesia, su cuerpo, del cual él es el Salvador.... Maridos, amen a sus esposas, así como Cristo amó a la iglesia y les dio él mismo para que ella la santifique ”(Efesios 5: 22-23, 25). Los esposos han usado la enseñanza del apóstol Pablo para justificar control y abuso de sus esposas. De hecho, rara vez hemos visto un cliente en terapia matrimonial menciona la sumisión a menos que una parte importante el problema es un marido controlador. Generalmente un esposo quiere controlar y no servir a su esposa, y está en negación de su propio comportamiento controlador. Cuando su esposa finalmente ha tenido suficiente y se enfrenta a él, juega la carta de sumisión como

una forma de recuperar el control y evitar lo que sea problema al que se enfrenta. Esto no es lo que tiene este pasaje en mente.

Básicamente, este pasaje establece un sentido de orden en un matrimonio. Coloca la responsabilidad final de la familia en el hombros del marido. Él es el "jefe" o el líder de la familia, ya que Cristo es el líder de la iglesia. El pasaje pregunta que la esposa se someta al liderazgo de su marido, ya que todos nos sometemos al liderazgo de Cristo.

¿Cómo se ve este liderazgo? Es básicamente el liderazgo que Cristo proporciona a la iglesia: Él murió por ella y la hace completa. Él busca su crecimiento y su mejor interés,

---

### **342 de 1189.**

la limpia de la culpa, proporciona recursos para su crecimiento y la protege del mundo, la carne y el diablo. Él ayuda ella para invertir sus talentos, cura sus heridas, lleva su sufrimiento en él mismo, la apoya en las pruebas y se une a ella cuando ella cae.

El apóstol Pablo describe este papel de liderazgo en Filipenses 2 como uno de un siervo generoso: "Tu actitud debe ser la misma como el de Cristo Jesús: quien, siendo Dios por naturaleza, no Considera la igualdad con Dios algo a lo que aferrarse, pero hecho él mismo nada, tomando la naturaleza misma de un sirviente, siendo hecho a semejanza humana. Y ser encontrado en apariencia como un hombre, se humilló y se volvió obediente hasta la muerte, incluso muerte en una cruz! " (vv. 5-8). Un líder es un siervo generoso que está comprometido con lo mejor para los que está liderando. Si un esposa se resiste a un marido que es amoroso, veraz, protector, y procurando su bienestar, entonces algo anda mal. los mandamiento para que ella se someta, que responda a su marido asume que él la ama de esta manera. Entonces, si somos hablando de la iglesia o del matrimonio, el mandamiento proporciona una hermosa imagen de un amor sacrificado y el respuesta a tal amor.

Lo que la sumisión no significa es que un esposo simplemente le dice a un esposa qué hacer. Liderazgo no significa dominación.

Los matrimonios que funcionan mejor tienen parejas iguales con diferentes roles Es mejor tomar decisiones mutuamente, ya que ambas partes con sus diferentes fortalezas aportan diferentes perspectivas. UNA

---

### **343 de 1189.**

el hombre amoroso nunca tomaría una decisión que doliera su esposa. Él necesita su opinión y ella necesita la suya. Son interdependientes, y son socios en el matrimonio. De hecho, en el versículo antes del versículo de la sumisión, Pablo dice: "Sométete a unos a otros en reverencia a Cristo "(Efesios 5:21). los El esposo siempre debe someterse a las necesidades de su esposa como Cristo. hizo por los nuestros, incluso hasta la muerte de cruz. Otro problema puede ocurrir cuando una esposa defiende la

lo correcto, y su marido le dice que no está siendo sumiso. Puede enfrentarse a las actitudes de su marido o adicción o mentira o algún otro comportamiento impío, y luego se la llama "insumisa". Las esposas siempre deben someterse a Dios y sus leyes por encima de las de sus maridos. Si su los maridos están haciendo algo malo, las esposas deben ponerse de pie a ese mal.

También está el problema de una mujer controladora que quiere estar a cargo de todo. El egoísmo no conoce el género líneas. Si un hombre es tan pasivo y debilucho que una esposa controladora capaz de hacerse cargo de él durante cincuenta años, algo anda mal. Y del mismo modo, si finalmente se pone de pie y se convierte en persona y ella no se someter a l mientras asume sus responsabilidades, ella tiene algunos problemas La clara enseñanza de la Escritura pasaje es que una esposa debe someterse al liderazgo de su esposo de alguna manera general que cada pareja tiene que desarrollar en un manera que funcione para ellos.

La idea de la sumisión nunca tiene la intención de permitir que alguien

---

### **344 de 1189.**

traspasar los límites de los demás. La sumisión solo tiene significado en el contexto de las fronteras, ya que las fronteras promueven la control y libertad. Si una esposa no es libre y no tiene el control de ella misma, no se somete de todos modos. Ella es una esclava sujeta a un esclavista, y *ella está fuera de la voluntad de Dios*. Como Gálatas 5: 1 dice: "Es por la libertad que Cristo nos ha hecho libres. Estar firmes, pues, y no os dejéis volver a agobiar por un yugo de esclavitud ". Si una esposa está sujeta a alguna ley que dice que es "mala" si no se somete a las crueldad y problemas, entonces ella no es libre en absoluto. Asimismo, si ella no es libre de decir que no sin ser considerada "mala", entonces ella es no es gratis en absoluto. Por tanto, el concepto de fronteras como la "libertad de hacer el bien "de ninguna manera contrasta con la idea de sumisión. UNA La persona libre es la única que puede presentar. Dejando a un lado la idea de la sumisión, el egoísmo nunca es bueno para cualquier relación. Si ambos no están usando su libertad y límites para dar y para servirse unos a otros, entonces no entender el amor. Como Pablo nos dice en 1 Corintios 13: 5, el amor "es no egoísta ". Usa tu libertad para dar, sacrificarte y amar su cónyuge, ya sea marido o mujer. Si haces eso, con el resultado de que la mayoría de sus argumentos se basan en quién obtiene la oportunidad de hacer el sacrificio, la sumisión nunca será una problema. Se someterán el uno al otro en amor cristiano. Y si se estropea, ambos son responsables de su propio comportamiento para someterse de nuevo al amor y al otro. Si uno de ustedes descubre que estás siendo egoísta y no estás sirviendo al otro, puede tomar posesión de ese comportamiento y hacer un cambio.

---

### **Página 345**

Busquen lo mejor de los demás en cuanto a libertad y problemas de sumisión

desaparecerá.

### **Límites y divorcio**

En casi todos los seminarios de *Límites* que hacemos, escuchamos una versión de la siguiente historia.

Kelly se casó con grandes expectativas. Scott era todo ella quería: extrovertida, atractiva, exitosa y espiritual.

Cada vez que estaba con él, sentía que la vida era maravillosa. Su tiempo de las citas era el paraíso en la tierra. La persiguió, enamorada ella, e hizo cosas especiales por ella. Él le enviaría flores planear salidas especiales para ella, y prestarle atención casi obsesivamente. Ella se sintió tan especial.

Entonces, fue fácil para ella decir que sí a la propuesta de Scott de matrimonio. Ella se preocupó por su deseo de casarse bien.

lejos. Ella sintió que realmente necesitaban más tiempo que los seis meses que habían estado saliendo, pero ella sabía que lo amaba y decidió seguir adelante.

Se casaron unos meses después. Kelly ahora se sentía completa. Vida iba a ser todo lo que siempre quiso. Pero este sentimiento solo duró unos seis meses. Scott comenzó a cambiar.

Al principio él no le pareció tan cálido. Entonces él comenzó a elegir las pequeñas cosas que hizo. Nada de lo que ella hizo le agradó más. Las pequeñas cosas de las que solía hablar maravillas ni siquiera podían

---

### **Página 346**

llamar su atención ahora, y si lo hicieron, la criticó. Ella comenzó a desanimarse.

A medida que pasaba el tiempo, Scott pasaba más tiempo con sus amigos, jugando golf. Llegó a casa cada vez más tarde. O cuando estaba en casa, veía deportes en la televisión y le decía poco.

Cuando ella le hacía preguntas o trataba de hablar, él le daba respuestas de una palabra o simplemente ignorarla. Esto fue un largo camino de la pasión y la búsqueda que había caracterizado su relación al principio.

Primero, Kelly intentó regañar a Scott, pero él se enojaba y llámala quejosa. Quería que fuera a terapia, pero no creía en contarle a otras personas sus problemas.

Entonces, intentó el enfoque de "buena esposa". Ella leyó en alguna parte que problemas como este eran porque la esposa no estaba construyendo aumentar la autoestima de su marido y satisfacer sus necesidades. Ella se culpó a sí misma por la falta de respuesta de Scott. Ella fue en un programa completo para hacer cosas buenas por él, mejorarla se ve, vístete de manera sexy y satisface sus necesidades como lo haría un rey esperar.

Desdeñó todos sus esfuerzos. Ella se sentía como si estuviera convertirse en una persona humillante. Scott tenía muy poco respeto por ella, y su ira creció. Ella estaba tan sola y necesitaba su amor tanto que se deprimió cada vez más. Finalmente ella confiado en un amigo.

Su amiga le dijo que Dios nunca tuvo la intención de que ella viviera como esto y que ella se merecía mucho mejor. Ella necesitaba tener algunos límites, dibuje algunas líneas en la arena, y no ponga con él más. Si no cambiara, entonces termine el matrimonio, dijo su amiga. Este consejo entró en conflicto con ella del pastor. Él había dicho que ella debería someterse a Scott, y todo estaría bien. Pero ella lo había intentado y tenía no funcionó. El consejo de su amiga le sonaba mejor en este punto. Ella era miserable, y había demasiados chicos agradables en el mundo para que ella tenga que vivir así. Entonces, ella se la llevó consejo de un amigo. Ella le dijo a Scott que tenía que cambiar o de lo contrario. Él simplemente la miró como si estuviera loca y continuó en su caminos separados. Ella tomó eso como su señal y fue a ver a un abogado. Ella, en su mente, estaba "poniendo algunos límites". Ella siempre había sido el tipo de persona por la que la gente caminaba y que trató de complacer a todos. Ahora era el momento de complacer sí misma.

Finalmente, se divorció y ahora estaba sola. Ella lo explicó en términos de "obtener algunos límites". En cierto sentido, Kelly tenía razón: ciertamente necesitaba algo fronteras. Su amiga también tenía razón: Dios nunca quiso que ella vivir de esa manera. Pero, ambos estaban desesperadamente equivocados en el forma en que resolvieron el problema.

Como dijimos anteriormente, el divorcio no es un límite en una relación. El divorcio es el final de una relación.

---

## **Página 348**

A menudo, las personas llegarán a un punto en un matrimonio sin límites cuando simplemente no pueden soportarlo más. Y tienen razón. Dios Nunca quise vivir una relación sin límites, porque los límites hacen cumplir sus justos principios. Pero dios nunca pretendía que el divorcio también fuera el límite, y ciertamente no pretendía que fuera la primera posición real que adopte alguien.

Ese movimiento es básicamente una defensa contra el crecimiento y el cambio. La solución de Dios para "ya no puedo vivir de esa manera" es básicamente, "¡Bien! No vivas más de esa manera. Establecer límites firmes contra el mal comportamiento que está diseñado para promover el cambio y redención. Obtenga el amor y el apoyo que necesita de otros lugares para adoptar el tipo de postura que hago para ayudar a redimir relación. Sufre mucho, pero sufre de la manera correcta ". Y cuando se hace a la manera de Dios, las posibilidades son mucho mejores para redención.

Escribimos este libro para ayudarlo a evitar el sufrimiento impío. Incluso si su cónyuge no está creciendo y madurando, si toma las posturas que te sugerimos aquí, puedes estar sano. Tenemos visto muchas situaciones cambiar cuando la gente deja de ser ineficaz comportamientos, como regañar, agradar a la gente y enojar marcharse y adoptar una postura firme sobre un proceso.

Hay muchísimos divorcios innecesarios. Dios siempre ha tenía la intención de hacer todo lo posible para redimir las relaciones,



y no dejarlos.  
Jesús no juzga a nadie. Él le trae luz

---

### 349 de 1189.

(Juan 3: 19-21). Actúa de manera justa. Él no participar en mentiras, crueldad, mezquindad, traición, adicciones o irresponsabilidad. Él traerá los límites de la luz a cada situación y los vivirá. Entonces, si la gente responde, han sido conquistados. Si no lo hacen, se van.

En cierto sentido, las personas con límites reales podrían evitar muchos divorcios. Pero es posible que tengan que adoptar una postura firme; separarse, no participar en los patrones de comportamiento contra que están estableciendo límites; y exigir justicia antes de volver a participar en la relación. Si se vuelven la luz, entonces la otra persona cambia o se va.

Por eso, en la mayoría de los casos, decimos que realmente no debería haber ser el que se divorcia. Si está haciendo las cosas correctas, y la otra persona es verdaderamente malvada, lo más probable es que te deje. Pero puedes descansar en la seguridad de que has hecho todo lo posible para redimir la relación.

El problema es que a veces una persona piensa que es establecer límites, pero en realidad todo lo que está haciendo es continuar culpar a su esposa y exigirle un cambio sin cambiar él mismo primero. Asegúrese de haber "cerrado la sesión" de su propio ojo antes de exigir que otra persona tome el mota de la suya.

Aquí hay una reiteración del camino que sugerimos en nuestro libro. *Safe People* sobre cómo reparar una relación. Es una forma diferente de decir lo mismo que dijimos en el capítulo sobre límites cónyuges resistentes:

---

### 350

1. Comience desde una posición apoyada para que tenga la fuerza para tratar con su cónyuge.
2. Resuelva sus propios problemas y actúe con rectitud hacia tu cónyuge No contribuya al problema con su propios problemas.
3. Utilice a otros para que intervengan (consejeros, pastores, amigos, familia, otras personas con apalancamiento).
4. Acepte la realidad y aflija las expectativas. Perdona que Ya ha sucedido.
5. Dale una oportunidad al cambio. Después de que te hayas detenido permitiendo a su cónyuge y ha establecido buenos límites en la relación, dale tiempo. Tu cónyuge no puede creerte al principio.
6. El largo sufrimiento comienza en este punto, no antes cuando estabas contribuyendo al problema.
7. Después de hacer las cosas correctas durante mucho tiempo, la separación a veces es la única opción útil hasta que alguien en la negación decide cambiar. En la separacion no le des

su cónyuge los beneficios del matrimonio si no es persiguiendo el cambio. Si alguien es abusivo, adicto, peligroso, o tiene otros problemas importantes, un la separación puede cambiar su vida.

Los límites en un matrimonio buscan cambiar y redimir la relación. El divorcio *nunca* debe ser el primer límite. Tú necesidad de establecer límites en el contexto de la relación, no para el propósito de terminar la relación. Toma una postura que lo harás

---

## Page 351

no participar en la relación hasta que termine la destrucción.

Este es un límite que ayuda. Pero, si adoptas esa postura, asegúrese de que el problema sea realmente de la otra persona y que ha seguido todos los pasos de Dios anteriores.

Obviamente, al escribir este libro queremos sufrimiento impío en una relación para terminar. Pero también queremos que suceda la redención.

Termina con tu sufrimiento y mira si los límites que estableciste terminar

Tu sufrimiento puede ser usado para traer redención y reconciliación también.

Lo hemos visto suceder muchas veces en muchos "desesperados" situaciones Cuando uno de los cónyuges finalmente obtiene verdaderos límites, el otro se da la vuelta. Dame una oportunidad.

---

## Page 352

# Conclusión

Desde la publicación de Límites: cuándo decir que sí, cuándo

Di no a tomar el control de tu vida en 1992, hemos visto muchas personas abrazan la lucha de encontrar el amor real en un mundo caído. Y, en el camino, nos hemos enterado de muchos héroes fronterizos. Para ellos, nuestros sombreros se disparan.

Hay personas en situaciones habituales que, casadas y queriendo crecer, encontrarse a sí mismos, como Adán y Eva, señalando el dedo a su cónyuge y atascarse. Pero, quitando el "registro" de sus propios ojos, asumen la responsabilidad de su propias acciones, y su autocontrol conduce a un amor más profundo. Ellos descubren que el crecimiento es un viaje continuo, y viajan por camino de buena gana.

Hay personas en situaciones difíciles que, debido a alguna enseñanza extraña o sus propias debilidades, no han tomado la posición que deben tomar contra el daño o el mal en su matrimonio. Han tenido demasiado miedo o demasiado culpables para ponerse de pie al abuso, la irresponsabilidad, el control u otro comportamiento que destruye el amor. Como resultado, el comportamiento y su dolor han continuado. Luego leen *Límites* y descubren que Dios

se pronuncia por lo que es bueno. Dios defiende el amor y contra el mal Dios defiende la responsabilidad y la libertad y contra la dominación y el control. Y se unen a Dios en la lucha por lo que es bueno. Establecen límites contra el mal y protegen

---

### **Página 353**

cosas buenas, como el amor y el respeto. Y, como resultado de tomar una postura valiente, su matrimonio se da la vuelta y se salva. Una de nuestras historias favoritas de este tipo de personas se cuenta cuando, por ejemplo, un esposo se nos acerca en un seminario para agradecernos por escribir *límites*. Cuando le preguntamos si ha leído el libro, él responde: "No, mi esposa lo hizo. Y cuando ella dejó de tomar mi comportamiento inmaduro, tuve que dar la vuelta y crecer. Tuve que aprender a dejar de ser tan mezquino [o controlador, o borracho, o cualquier mal que estuviera destruyendo la relación] ". En estos casos, los valientes esposos que adoptan esa postura para proteger lo que valoran salvar tanto a un matrimonio como a una persona. Este es el fruto pacífico de la disciplina (Hebreos 12:11). Los límites tienen hecho su trabajo, y una persona se ha arrepentido y ha crecido. Y, finalmente, están las personas que han hecho lo correcto cosa, que han tomado una posición para el bien, y que han sido rechazado. Han sufrido por su posición. A un abusivo o cónyuge adicto, puede que se hayan puesto de pie y hayan dicho: "Esto es no está bien." Y el resultado fue parcialmente bueno: el abuso o la imposición de dolor cesó. Pero el cónyuge abusivo no presta atención a la disciplina y se vuelve contra ellos. Estas personas se liberó del mal, pero el amor los eludió. Tuvieron que encontrar el amor y el apoyo de sus amigos y sus comunidades. A estas personas, nuestros corazones están condescendientes. Lo has hecho bien, y has sufrido como Jesús y como se nos ordena (1 Pedro 3:13, 14). Que Dios te bendiga por tu coraje y perseverancia.

---

### **Page 354**

Pero no podríamos terminar este libro sin advertirle sobre lo contrario de esta buena gente. Hay gente egoísta que usan los límites para continuar en la negación y la culpa. Ellos no se quiten el tronco de su propio ojo y busquen controlar sí mismos; en cambio, culpan a los demás y tratan de juzgar y controlarlos. Mírate a ti mismo primero, antes de culpar a los demás, y asegúrese de no caer en este grupo. Entonces, toma un defender lo que es correcto y bueno, mientras se protege contra usando tu libertad como una oportunidad para el egoísmo (Gálatas 5:13).

Nuestra oración es que, en cualquiera de estas situaciones, encuéntrate a ti mismo, acepta los límites como lo hace Dios. El toma autocontrol, toma una postura a favor de las cosas buenas de la vida, como amor, perdón, libertad y responsabilidad. Lleno de misericordia, Dios desea que otros salgan de la oscuridad y se unan a él en la luz, habiéndose atrincherado firmemente allí. y Dios

Siempre lucha por el amor, nunca a costa de otra persona,  
pero a menudo a sus propias expensas.  
Con Dios como modelo, lleno de gracia y verdad, estamos  
confiado en que tener buenos límites en el matrimonio es realmente  
alcanzable.  
Dios te bendiga.

HENRY CLOUD, P.H.D.  
JOHN TOWNSEND, P.H.D.  
NEWPORT BEACH, CALIFORNIA

---

### **355 de 1189.**

#### **EMBARQUE EN UN UN VIAJE QUE CAMBIA VIDAS DE CRECIMIENTO PERSONAL Y ESPIRITUAL**

DR. HENRY CLOUD DR. JOHN TOWNSEND

El Dr. Henry Cloud y el Dr. John Townsend han sido  
trayendo esperanza y sanación a millones por más de dos  
décadas. Han ayudado a personas de todo el mundo a descubrir  
Soluciones a los problemas personales y relacionales más difíciles de la vida.  
desafíos. Su material proporciona sólidos, prácticos  
responde y ofrece orientación en las áreas de crianza de los hijos,  
problemas de solteros, crecimiento personal y liderazgo.  
Traiga al Dr. Cloud o al Dr. Townsend a su iglesia o

---

### **356 de 1189.**

organización. Están disponibles para:  
Seminarios sobre una amplia variedad de temas.  
Capacitación para líderes de grupos pequeños  
Conferencias  
Eventos educativos  
Consultar con su organización  
Otras oportunidades para experimentar al Dr. Cloud y al Dr.  
Townsend:  
Último  
Liderazgo  
talleres — celebrados  
en  
Sur de California durante todo el año  
Plan de estudios para grupos pequeños  
Seminarios vía satélite  
Solutions Audio Club — Solutions es un semanario  
presentación grabada  
Para otros recursos y fechas de seminarios y talleres  
por el Dr. Cloud y el Dr. Townsend, visite:  
**[www.cloudtownsend.com](http://www.cloudtownsend.com)**  
Para más información llame al **(800) 676-HOPE (4673)**

O escribe a:  
Recursos de CloudTownsend  
3176 Pullman Street, Suite 105

---

## **Página 357**

Costa Mesa, CA

---

## **Página 358**

### **Sobre el editor**

Fundada en 1931, con sede en Grand Rapids, Michigan Zondervan, una división de HarperCollinsPublishers, es el empresa líder internacional de comunicaciones cristianas, produciendo Biblias, libros, nuevos productos de medios, una línea creciente de productos de regalo y galardonados productos para niños. El editor de Biblia más grande del mundo, Zondervan

([www.zondervan.com](http://www.zondervan.com))

sostiene

exclusivo

derechos de publicación de la Nueva Versión Internacional del

Biblia y ha distribuido más de 150 millones de copias

en todo el mundo. También es una de las principales editoriales cristianas de

el mundo, vendiendo sus libros premiados a través de

Minoristas cristianos, librerías del mercado general,

comerciantes, minoristas especializados e Internet.

Zondervan ha recibido un total de 68 medallas de oro.

premios por sus libros, más que cualquier otra editorial.

---

## **Page 359**

### **Comparte tus pensamientos**

**Con el autor** : sus comentarios serán enviados al autor

cuando los envíe a [zauthor@zondervan.com](mailto:zauthor@zondervan.com) .

**Con Zondervan** : envíe su reseña de este libro escribiendo a

[zreview@zondervan.com](mailto:zreview@zondervan.com) .

**Recursos en línea gratuitos en**

[www.zondervan.com/hello](http://www.zondervan.com/hello)

**AuthorTracker de Zondervan:**

Ser

notificado cada vez que su favorito

los autores publican libros nuevos, continúa

recorrido o publique una actualización sobre lo que

sucediendo en sus vidas.

**Diario**

**Biblia**

**Versos**

y

**Devociones:** Enriquece tu vida con diario

Versículos de la Biblia o devociones que ayudan

comienzas cada mañana enfocado en

Dios.

---

### Page 360

**Publicaciones gratuitas por correo electrónico:** Regístrese para boletines informativos sobre ficción, Christian vida, ministerio de la iglesia, crianza de los hijos y más.

**Búsqueda Bíblica de Zondervan:** Encuentre y comparar pasajes de la Biblia en una variedad de traducciones

a

[www.zondervanbiblesearch.com](http://www.zondervanbiblesearch.com).

**Otros beneficios:** Regístrese para recibir beneficios en línea como cupones y ofertas especiales, o para participar en investigación.

---

### Page 361

