

EL PODER DEL PERDÓN II

- **Cuan importante es disculparse mutuamente?**
- **Cuan importante es el perdón en el matrimonio?**

Importancia de perdonarse mutuamente

- **La herida puede ser ocasionada por la manera en que hablamos**
- **O una esposa/so pone ojos blancos Y le dice; pero que es lo que estas haciendo?**
- **En cualquier matrimonio habrá tanto pequeñas como grandes maneras en las que podemos enfadar al otro ... y todas necesitan ser tratadas.**

Las relaciones sanas crecen mediante la confianza y la franqueza

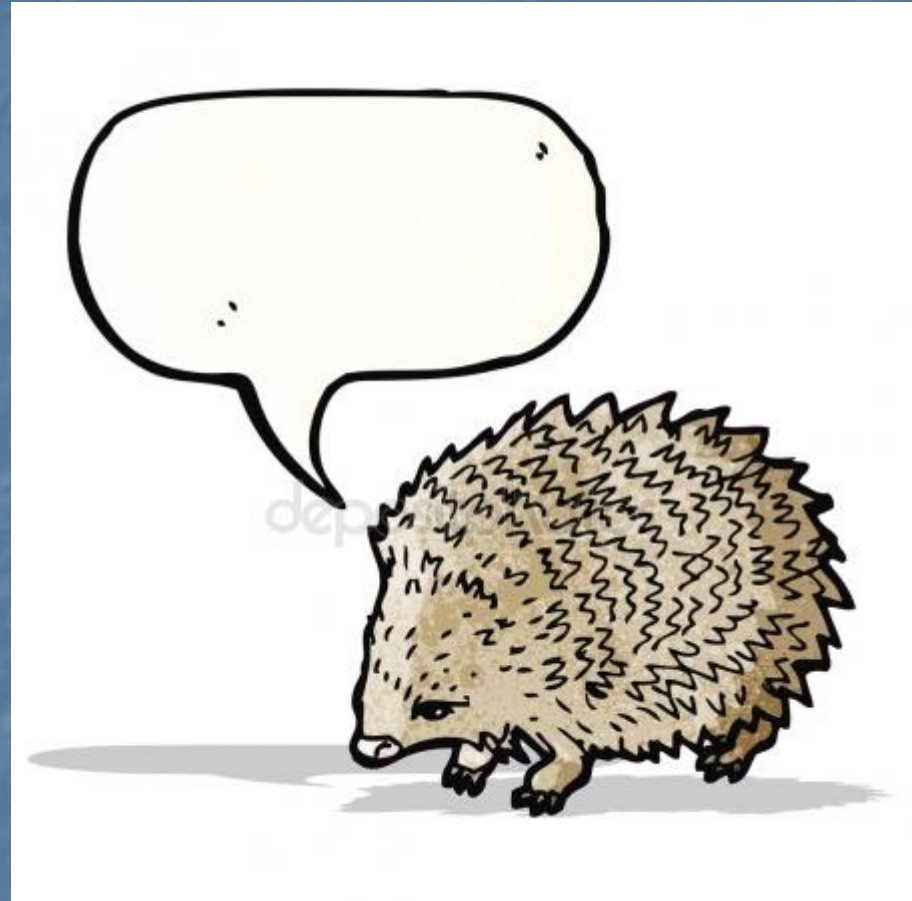
- Podemos permitir que las heridas destruyan nuestra intimidad o que ambos en la pareja nos determinemos a sanar las maneras en que nos herimos
- Tratar el dolor es vital para la intimidad

Como sanamos la manera en que nos herimos?

- Nuestra reacción inicial suele ser la ira
- Algunas personas cuando están enfadadas te lo hacen saber de inmediato ...
- Los llamamos “Rinocerontes”
- Otras personas hacen lo opuesto, esconden su ira: son los “Erizos”

Reacción hacia las heridas

<http://www.duiops.net/seresvivos>



Que sucede cuando el dolor y la ira se ocultan?

- Síntomas físicos
- Síntomas de comportamiento
- Síntomas emocionales

Proceso para sanar las heridas

- **Identifica la herida**: “Si recuerdas que tu esposo o esposa tiene algo contra ti, deja lo que estas haciendo y ve con él/ella y arregla las cosas”. “si tu esposo o esposa te ofende, ve y díselo. Traten el asunto entre ambos”.
- **Discúlpate**: conlleva asumir la responsabilidad. Reconocer lo que hemos hecho y expresar lo siento.
- **Perdona**: el perdón es tomar la decisión de dejar ir el resentimiento.

Perdonar NO ES

- Exigir que la persona cambie
- Pretender que no nos importa y tratar de olvidar
- Pensar que pasar un tiempo a solas sanará la herida.

Perdonar ES

- Escoger no atacar a nuestro cónyuge.
- si no perdonamos estaremos atrapados por la amargura, la ira y el resentimiento.
- Perdonar es un proceso. Con frecuencia tenemos que seguir perdonando ..., algunas veces diariamente.
- Dios nos perdona ... debemos perdonar de igual forma. Efes. 4: 31

Empezar de nuevo juntos

- Comiencen cada día con un nuevo inicio y sin rencores; arranquen todas las paginas ...
“no dejen que el sol se ponga estando aún enojados”.
- No esperes que la sanación sea inmediata; el pedir disculpas y perdonar eliminan las distancias, pero la herida deja un dolor que lleva su tiempo sanar.
- Reconstruye la confianza estableciendo un tiempo de pareja – se amable y tener comprensión del dolor ocasionado.
- Oren el uno por el otro- apoyarse mutuamente.

Temas para compartir

- Identifica si eres un “Rinoceronte o un Erizo”.
- Manejando la ira: “cuando estoy herido yo ...
- En los momentos de desacuerdo, sois capaces de expresar su punto de vista y sentimientos?