

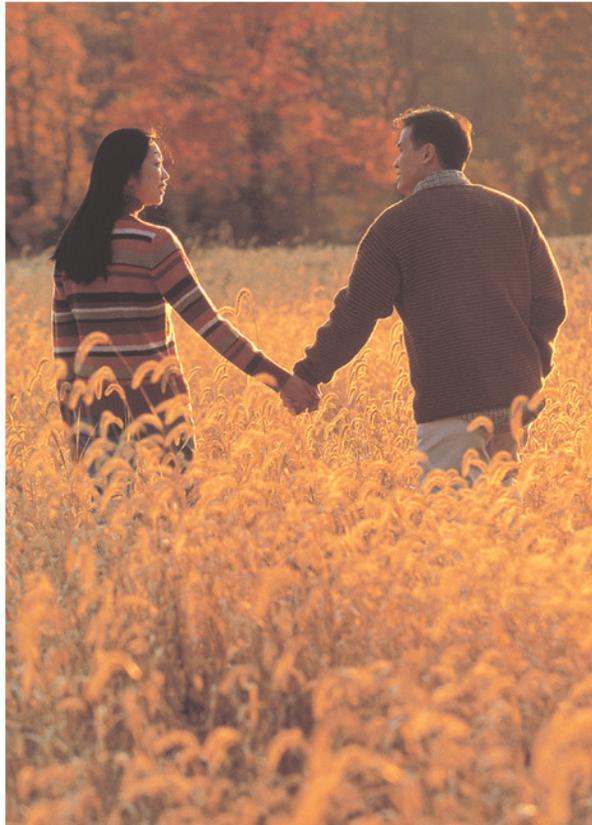
¿Por Qué las personas más cercanas a nosotros tienen el poder de ofendernos más? Parte de la respuesta reside en nuestra habilidad de sentir la emoción del amor.

Para experimentar totalmente la emoción del amor, primeramente debemos bajar nuestras paredes protectoras emocionales. Una vez que bajemos nuestras paredes, nos ponemos nosotros mismos vulnerables a ser heridos. Puesto que nadie es perfecto, todos hacemos y decimos cosas que ofenden a los que más amamos.

Cómo escogamos reaccionar cuando nos han ofendido por nuestro/a cónyuge, determinará si somos capaces de formar y sostener un matrimonio sano.

Perdonando y ofreciendo una disculpa sincera son dos de las medicinas más efectivas para sanar un matrimonio, aunque no siempre son fáciles de administrar. De cualquier modo, la pregunta que se debe de hacer Ud. es “¿Quiero sentir enojo, resentimiento, amargura dolor y miseria? ó “¿Quiero yo sentir amor, paz, disfrute y felicidad?

Para sentir estas emociones positivas, Ud. necesita perdonar a su cónyuge cuando ella/el la ofenden y ofrecer una disculpa sincera cuando Ud. lo/la ofende.



En esencia, el perdón es el proceso de reemplazar los sentimientos de amargura, enojo y dolor con amor. Los siguientes cinco pasos le pueden ayudar a perdonar.

1. Calmarse antes de hablar con su cónyuge.

2. Después de que Ud. se ha calmado, decirle a su cónyuge qué es lo que hizo para que lo/la ofendieran, En muchos casos, Ud. encontrará que fue sin intención ó un simple malentendido.

3. Reconocer que Ud. no es perfecto/a tampoco. Piense de las muchas veces que su cónyuge lo/la perdonaron por ofenderlo/a.

4. Piense en tres recuerdos cuando Ud. estaba sintiendo el amor que era especialmente fuerte hacia su cónyuge. Cada vez que Ud. sienta amargura, enojo, y dolor piense en estos tres recuerdos.

5. No se sienta desanimado cuando Ud. no pueda reemplazar los sentimientos de amargura, enojo y dolor con amor de un rato para otro. Sea paciente y no se rinda.

Pasar por el proceso de perdonar, no significa que se deba poner Ud. mismo/a vulnerable para ser herido/a nuevamente por una acción inaceptable. La violencia doméstica es un ejemplo de esto. Si Ud. es una víctima de la violencia doméstica, Deberá buscar ayuda profesional inmediatamente.

También es importante aprender cómo ofrecer una disculpa sincera. Hay tres pasos cruciales para hacer una disculpa sincera a su cónyuge.

- 1.Reconocer exactamente que hizo para ofender a su cónyuge.
- 2.Desarrollar un plan para no repetir el mismo error otra vez.
- 3.Decirle que lo siente.

Algunas personas omiten los dos primeros pasos y van derecho al tercer paso. Al hacer esto la fuerza de sanar de las palabras “Yo lo siento” perderán su efectividad y hacen la situación peor.

Plan de Acción

Piense de algo que Ud. hecho frecuentemente para ofender a su cónyuge y empiece los pasos de disculparse.

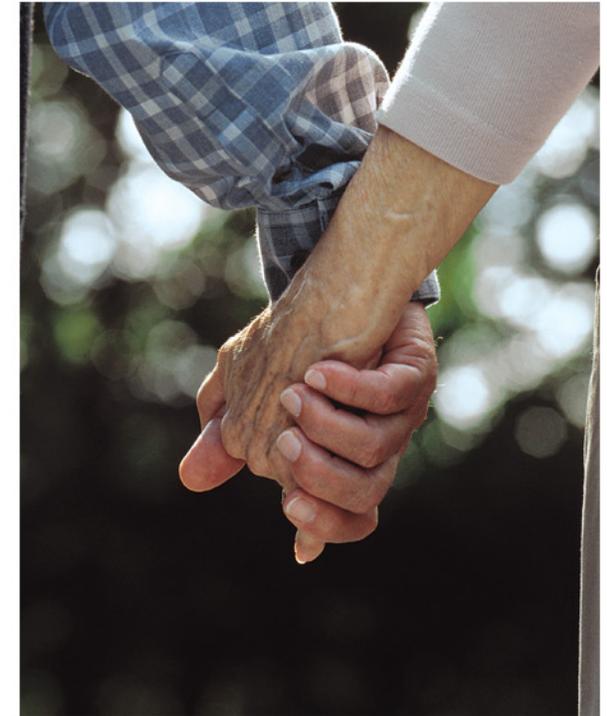
Piense de algo que su cónyuge ha hecho y empiece los pasos del perdón.

Visite healthymarriage.org para leer los otros temas en esta serie de folletos.



Matrimonio

Aumente la Alegría
Disminuya la Miseria



El Perdón

Una Llave para Abrir la Puerta
a un Matrimonio Sano