

“SANANDO HERIDAS QUE TRAEMOS AL MATRIMONIO”

TC0011 **Tiempo de Conexión: Oración, Biblia, Tema, En Pareja**

Oren antes de empezar.

Antes de que comenzara tu historia con tu pareja, ya existía una historia personal que formó tus pensamientos, emociones y reacciones. Muchos de nosotros llegamos al matrimonio con heridas no sanadas:

- Padres que no supieron amarnos o que fueron emocionalmente ausentes.
- Divorcios o separaciones traumáticas en la familia.
- Abusos físicos, verbales o emocionales.
- Exparejas que nos traicionaron, humillaron o abandonaron.
- Creencias aprendidas como “no se puede confiar en nadie” o “me van a abandonar”.

Estas heridas son como maletas invisibles que llevamos al matrimonio. Aunque creemos haberlas dejado atrás, muchas veces resurgen en forma de:

- Celos injustificados
- Miedo al abandono
- Dificultad para confiar
- Rabia desproporcionada
- Bloqueo emocional o sexual
- Rechazo a la corrección

El problema no es haber sido herido, sino ignorar esas heridas y esperar que el matrimonio “cure todo”, cuando en realidad el dolor no sanado suele amplificarse dentro de la relación.

“Te devolveré la salud y sanaré tus heridas —dice el Señor—, aunque te llamen desechada, es decir, ‘Jerusalén, de quien nadie se interesa’”.

— *Jeremías 30:17* NTV

Preguntas para reflexionar individualmente:

1. ¿Recuerdo alguna herida de mi infancia que todavía me afecta hoy?

2. ¿Cómo fue la relación con mis padres? ¿Qué aprendí del amor allí?
3. ¿Hay alguien que me dañó en el pasado y aún no he perdonado?
4. ¿Reacciono con miedo o enojo en mi matrimonio por cosas que no tienen que ver con mi pareja?
5. ¿He hablado con Dios acerca de estas heridas profundas?

Preguntas y versículos para reflexionar EN PAREJA:

1. **¿Qué heridas de nuestras historias pasadas sentimos que todavía influyen en nuestra relación de pareja?**

"El Señor está cerca de los que tienen quebrantado el corazón; él rescata a los de espíritu destrozado."

Salmo 34:18 NTV

2. **¿De qué manera esas "maletas invisibles" se manifiestan en nuestra vida diaria (celos, miedo, enojo, desconfianza, bloqueos)?**

"Pongan todas sus preocupaciones y ansiedades en las manos de Dios, porque él cuida de ustedes."

1 Pedro 5:7 NTV

3. **¿Qué necesitamos de nuestro cónyuge cuando una herida del pasado se activa en nosotros?**

"Ayúdense a llevar los unos las cargas de los otros, y obedezcan de esa manera la ley de Cristo."

Gálatas 6:2 NTV

4. **¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente para perdonar y dejar atrás lo que nos marcó antes de casarnos?**

"Por el contrario, sean amables unos con otros, sean de buen corazón, y perdónense unos a otros, tal como Dios los ha perdonado a ustedes por medio de Cristo."

Efesios 4:32 NTV

5. **¿De qué forma podemos invitar a Dios a nuestro proceso de sanidad para que nuestras heridas no nos separen, sino nos unan más?**

"En su bondad, Dios los llamó a ustedes a que participen de su gloria eterna por medio de Cristo Jesús. Entonces, después de que hayan sufrido un poco de tiempo, él los restaurará, los sostendrá, los fortalecerá y los afirmará sobre un fundamento sólido."

1 Pedro 5:10 NTV

Terminen este tiempo Orando.