

¿Cómo llegamos hasta aquí?

TC019 **Tiempo de Conexión:** Oración, Biblia, Tema, En Pareja

Inicien este tiempo Orando.

“¿Cómo llegamos hasta aquí?”

Introducción

Muchas parejas, en algún punto, se miran y dicen: “¿Cómo llegamos hasta aquí?”. Tal vez antes había risas, complicidad y sueños; ahora parecen abundar las discusiones, la distancia o el cansancio. Pero, ¿y si esta crisis no es el final, sino una invitación de Dios para reconstruir algo más fuerte y más hermoso?

“Pues yo sé los planes que tengo para ustedes —dice el Señor—. Son planes para lo bueno y no para lo malo, para darles un futuro y una esperanza.” (Jeremías 29:11 NTV)

Dios todavía tiene planes con ustedes. ¡Y sí! A pesar de las lágrimas, todavía hay motivos para sonreír, porque si aún están juntos, significa que hay esperanza.

1. Recordar lo bueno que sí tienen

Cuando estamos en crisis, lo malo se agranda como un monstruo en la mente. Pero Dios nos invita a poner la lupa también en lo que aún está vivo y vale la pena.

“Siempre estén llenos de alegría en el Señor. Lo repito, ¡alégrense!” (Filipenses 4:4 NTV)

“Las muchas aguas no pueden apagar el amor, ni los ríos pueden ahogarlo.” (Cantar de los Cantares 8:7 NTV)

Reflexión: Sí, quizá ya no se ríen tanto como antes, pero... ¿qué cosas bonitas los siguen uniendo? Tal vez un recuerdo, un hijo, un sueño compartido, o hasta el hecho de que todavía se aguantan (¡y eso ya es amor!).

Ejercicio activo:

Cada uno escriba 5 cosas buenas que aún ve en su matrimonio o en su pareja. Lean las listas en voz alta y, aunque sea forzado, ¡dense un abrazo después!

1.-

2.-

3.-

4.-

5.-

2. Reconocer lo que nos trajo aquí

Nadie llega a una crisis de golpe. Se construye poco a poco con silencios, descuidos o errores no enfrentados. Reconocerlo no es para culparse, sino para aprender y sanar.

“Examinémonos a nosotros mismos y pongamos a prueba nuestras acciones. Regresemos al Señor.” (Lamentaciones 3:40 NTV)

“El necio se enoja enseguida, pero el sabio pasa por alto la ofensa.” (Proverbios 12:16 NTV)

“No dejen que el sol se ponga mientras siguen enojados, porque el enojo da lugar al diablo.” (Efesios 4:26-27 NTV)

Reflexión: La crisis es como una olla de presión: si no hablamos, si no perdonamos, si no cambiamos hábitos, un día explota. Pero aún hay tiempo de bajar la llama.

Ejercicio activo:

Cada uno diga en voz alta una cosa que siente que descuidó en la relación (ejemplo: “dejé de escucharte”, “me encerré en el trabajo”, “dejé de orar contigo”). La regla es: no se vale atacar, solo reconocer lo propio.

3. Soñar con un nuevo comienzo

Un matrimonio en crisis no tiene por qué quedarse ahí. Con Dios, siempre es posible volver a reír, a amar y a caminar juntos.

“El amor nunca se da por vencido, jamás pierde la fe, siempre tiene esperanzas y se mantiene firme en toda circunstancia.” (1 Corintios 13:7 NTV)

“Y aquel que estaba sentado en el trono dijo: ‘¡Miren, hago nuevas todas las cosas!’” (Apocalipsis 21:5 NTV)

“Confía en el Señor con todo tu corazón; no dependas de tu propio entendimiento. Busca su voluntad en todo lo que hagas, y él te mostrará cuál camino tomar.” (Proverbios 3:5-6 NTV)

Reflexión: Dios no los unió para que vivan amargados, sino para que sean compañeros de vida, amigos, amantes y guerreros juntos.

Ejercicio activo:

Cierren los ojos e imaginen cómo les gustaría verse como pareja dentro de 5 años. Después descríbanlo en voz alta al otro (¡y sueñen sin miedo!).

Preguntas de reflexión en pareja

1. ¿Qué fue lo que nos unió en el inicio de nuestra relación?
2. ¿Qué hábitos positivos dejamos de lado con el tiempo?
3. ¿Qué actitudes mías han herido más a mi pareja, aunque yo no quisiera?
4. ¿Qué tres cosas agradezco hoy de ti, aun en medio de la crisis?
5. ¿Qué pequeñas acciones podemos empezar esta semana para mejorar nuestra relación?
6. ¿Cuándo fue la última vez que reímos juntos de verdad? ¿Qué podemos hacer para provocar más momentos así?
7. ¿Estamos dispuestos a pedir ayuda (a Dios, a consejeros, a un matrimonio amigo) sin sentir vergüenza?
8. Si pudiéramos ponerle un “nuevo título” a nuestro matrimonio después de esta crisis, ¿cuál sería?

Queridos esposos:

No están solos. Dios no se rinde con ustedes y tampoco quiere que ustedes se rindan. La crisis puede ser como un desierto, pero incluso en el desierto, Dios hace brotar agua fresca.

“El Señor sanará el corazón destrozado y vendará sus heridas.” (Salmo 147:3 NTV)

“Porque nada es imposible para Dios.” (Lucas 1:37 NTV)

Sí, puede doler, pero no olviden que ustedes siguen siendo un equipo. Y si Dios está en medio, ¡ese equipo es invencible! Y quién sabe... tal vez en unos meses estén contando chistes de cómo “casi se rendían, pero Dios los levantó”.

Plan de acción (Adaptarlo a su contexto)

1. Oración diaria de 5 minutos juntos (aunque sea antes de dormir, tomados de la mano).
2. Una cita semanal sin pantallas (un café, una caminata, hasta cocinar juntos).
3. Un gesto diario de cariño (un “te amo”, un mensaje, un detalle).
4. Un día de gratitud al mes: cada uno hace una lista de las cosas buenas que aún ve en el matrimonio.
5. Perdón sincero: cada semana, tómense 10 minutos para pedir perdón por lo que fallaron en esos días.
6. Buscar ayuda: si la crisis es fuerte, no teman acudir a un consejero cristiano o una pareja mentora.
7. Reír juntos: propónganse ver una película cómica, contar anécdotas divertidas o recordar cosas graciosas de su noviazgo (porque sí, ¡reír también es espiritual!).

Finaliza este tiempo orando.