

No asfixies a tu cónyuge

 www.buscadedios.org/no-asfixies-a-tu-conyuge/

Vida y Relaciones

Asfixiar es una reacción egoísta de tus propias luchas internas.

Si demandas bastante tiempo y atención por parte de tu cónyuge, es posible que necesites evaluar el por qué. Tu cónyuge puede darte amor pero no puede dar la confianza en tí mismo,a.

Asfixiar significa que abrumas a tu cónyuge con tus necesidades emocionales

La necesidad de asfixiar o sofocar proviene de la inseguridad y la necesidad de control, ninguna de las cuales son ingredientes para un matrimonio saludable. Cuando te sientes inseguro,a, pueda que trates de solucionarlo exigiéndole a tu cónyuge que te haga sentir de la forma en que deseas sentirte. Sin embargo, eso no funciona así.

Tu cónyuge no puede satisfacer todas sus necesidades

Tu cónyuge no te puede dar la autoestima o confianza en tí mismo,a. Tienes que estar segura de quién eres separado,a de tu cónyuge. Por lo general, la inseguridad proviene de tus propias cosas internas -un pasado que te enseñó que no eras digno de ser amado,a o que las personas pueden abandonarte en cualquier momento. A pesar de que tu cónyuge pueda hacer su parte para mostrarte amor y compromiso, ninguna cantidad de esfuerzo por su parte puede sanar esas viejas heridas que tienes del pasado. Es necesario que le hagas frente a esos problemas por tu cuenta. Y, es necesario recordar que tu valor máximo viene de Dios.

Efesios 1:4-8 *Incluso antes de haber hecho el mundo, Dios nos amó y nos eligió en Cristo para que seamos santos e intachables a sus ojos. Dios decidió de antemano adoptarnos como miembros de su familia al acercarnos a sí mismo por medio de Jesucristo. Eso es precisamente lo que él quería hacer, y le dio gran gusto hacerlo. De manera que alabamos a Dios por la abundante gracia que derramó sobre nosotros, los que pertenecemos a su Hijo amado. Dios es tan rico en gracia y bondad que compró nuestra libertad con la sangre de su Hijo y perdonó nuestros pecados. Él desbordó su bondad sobre nosotros junto con toda la sabiduría y el entendimiento.*

Asfixiar a tu cónyuge sólo lo o la alejará de ti

Tratar de forzar la conexión, o hacer que tu cónyuge satisfaga todas tus necesidades, sólo lo,la apartaras. Al alejarlo,a de ti sólo te hará sentir menos conectado,a. Se convierte en un círculo vicioso. Cuanto más sofocas para crear una conexión, más harás que tu cónyuge se aleje de ti porque lo,la abrumas.

Los cónyuges deben ser dadores no quitadores

La asfixia es egoísta. Se trata de que tú suplas tus necesidades a expensas de tu cónyuge. El matrimonio se trata de dar y recibir. Si siempre estás tratando de tomar de tu cónyuge más atención, más afecto, más afirmación, entonces nunca te darás cuenta de lo que tu cónyuge necesita de ti. Un matrimonio saludable se basa en, amor sacrificial y desinteresado al igual que Jesús nos ha amado. En lugar de centrarse sólo en tus necesidades, busca la manera de satisfacer las necesidades de tu cónyuge. Este cambio de pensamiento te ayudará a crear una conexión saludable con tu cónyuge.

Juan 13:34 Así que ahora les doy un nuevo mandamiento: ámense unos a otros. Tal como yo los he amado, ustedes deben amarse unos a otros.

Preguntas para comentar:

1. **Preparación:** Ver el video juntos o invita a alguien para **resumir el tema**.
2. *¿Cuál es tu reacción inicial al video/artículo? ¿Está de acuerdo con alguna parte? ¿Qué saltó a la vista?*
3. *En una escala del 1-10, ¿cuánto asfixias a tu cónyuge? Ahora califica a tu cónyuge.*
4. *¿Alguno,a se sorprendió por el número que su cónyuge le dio? Explica.*
5. *¿Estás de acuerdo que tu cónyuge no puede satisfacer todas tus necesidades? Explica.*
6. *Lea **Efesios 1:4-8**. ¿Dónde debes encontrar tu valor máximo? ¿Cómo el entender tu valor en Dios debe cambiar la manera de relacionarte con tu cónyuge?*
7. *¿Has visto cómo algunas de tus acciones han alejado de ti a tu cónyuge? ¿Cuál podría ser una mejor manera de abordar esas situaciones?*
8. *Lee **Juan 13:34**. ¿Cómo Dios nos ha amado? ¿Cómo puedes dar más en tu matrimonio?*
9. **Llévatelo:** Escribe una **medida de acción personal** basada en esta conversación.