

Serie: Edificando Relaciones Amorosas

Sesión 3: Dinámicas Relacionales: Culpar y Controlar o Amor y Poder Parte 2

Como hemos aprendido, amarnos unos a otros es un mandamiento de Dios y Dios nos ha mandado a amar como Él nos ha amado, **NO** necesariamente de la manera que creemos que es mejor, **NI** de la manera que hemos aprendido de la familia u otros sino de la manera que **Él** nos ama. Un amor perfecto, que no está basado en lo que necesitamos de otros sino un amor que fluye del corazón de Dios **A** nuestras vidas. Dios es amor y cuando experimentamos Su amor perfecto podemos dar de Su amor a otros

Cada persona en una relación debe aceptar la responsabilidad de amar y relacionarse de una manera saludable, estar dispuesto a tomar la responsabilidad por sus errores y aprender a tener relaciones saludables porque la salud de una relación depende de lo que cada individuo traiga o falla en traer a la relación.

La meta de cada persona en una relación debería ser el mantener una conexión saludable basada en amor, y eso podría requerir aprender nuevas maneras de comunicar, relacionar, y como poner límites y confrontar. Es fácil decirlo y escucharlo, pero mantener una conexión saludable basada en amor no es tan fácil especialmente cuando las acciones y decisiones de las personas que amamos nos traen temor, dolor, ansiedad o tristeza.

Cuando su hijo, cónyuge, familiares o amigos te dicen mentiras en la cara o hacen o dicen cosas que duelen o deshonran a usted y su relación sus acciones pueden traer temor, puede traer vergüenza, dolor, ansiedad y tristeza a su vida y corazón y cada vez que pasa es más fácil alejarse y desconectar de la persona que hacer el esfuerzo necesario para mantener una conexión saludable.

En momentos de emociones profundas de temor y dolor muchas veces queremos alejarnos y desconectarnos de la persona y requiere un **ESFUERZO GRANDE** aprender a cambiar nuestra manera de pensar y actuar de una manera saludable y amorosa para mantener una conexión de amor en vez de desconectar de las personas.

En una relación de amor y poder damos porque tenemos más que suficiente, tenemos una fuente de acceso ilimitado de amor por medio de Jesús. No debemos sacrificar nuestra integridad y estándares para estar en una relación sólo porque creemos que necesitamos la relación para suplir nuestras necesidades. No debemos permanecer en una relación sólo porque necesitamos al otro o el otro nos necesita. Una relación no es saludable si siempre necesitamos que otras personas siempre nos necesiten. En las relaciones saludables, cada persona es responsable de manejarse ellos mismo y son responsables de proteger y honrar nuestra conexión con confianza, respeto y amor.

Cada persona debe aceptar la responsabilidad de amar y relacionarse de una manera saludable, estar dispuesto a tomar responsabilidades por sus errores y aprender a tener relaciones saludables. Cuando usted vive desconectado de la otra persona en la relación, usted está perdiendo la vida de la relación.

La próxima ilustración usa 3 almohadas para representar dos individuos en una relación y su conexión.

“Esta es mi almohada, dijo ella, y ésta es la tuya. Ésta es mi vida y ésta es la tuya. La almohada del medio representa nuestra relación. Entonces, mi responsabilidad está sobre la almohada en la que estoy parada y tu responsabilidad sobre la tuya. Ambos somos responsables por la relación, pero no al punto en que me voy a parar en su almohada.”

Lo que realmente ella quiso decir es:

Yo no puedo cambiar a nadie. Yo no los debo forzar o hacerlos sentir culpable o avergonzarlos para hacer lo que yo quiero. Todo lo que puedo hacer es quedarme en mi almohada y preguntarme a mí misma si me gusta o no me gusta la relación como es. Si no me gusta, le puedo decir a la otra persona lo que quiero o necesito en la relación y así ver si ellos también quieren lo mismo. Si no, continúo mi camino y ellos también.



En las relaciones de negocios y amistad, y hasta novios, este ejemplo funciona bien. Por supuesto que en matrimonios es mucho más difícil porque hemos limitado nuestras opciones para quienes pueden suplir nuestras necesidades. Puede ser muy poderoso e impactante cuando la otra persona es usada por Dios para llenar nuestras necesidades, pero cuando ellos no tienen la capacidad o son negligentes al suplir nuestras necesidades, esto se vuelve muy doloroso. Es por eso que es muy importante para los jóvenes y solteros el aprender destrezas de relaciones saludables y reconocer la calidad de la relación que están escogiendo ANTES de comprometerse.

Las relaciones funcionan mejor cuando no hay control o manipulación y cuando todos toman la responsabilidad por sí mismos. Si alguien está tratando de culparme, controlarme o manipularme ellos están en mi almohada.

No somos responsables de controlar o dirigir la vida de las personas que nos rodean. Debemos tomar la responsabilidad de manejar y controlar a nosotros mismos de una manera saludable, diciendo la verdad, poniendo límites con consecuencias por cruzarlos y dejando que las demás personas tomen responsabilidad por su propia vida y decisiones.

A veces es difícil porque si dejamos que las personas sean responsable por su propia vida y decisiones tendremos que dejarlas tomar decisiones que destruyan sus vidas y tal vez tendrá un impacto negativo para muchos, pero es su propia responsabilidad y decisión cómo van a manejar su vida y la manera en que se manejan ellos mismos determinará la calidad de sus relaciones y sus vidas. Tal vez usted dirá que no es amoroso dejar que las personas destruyan su vida, pero como vimos en la última clase Dios nos ha dado una voluntad para escoger y el amor que no se deja escoger, no es amor.

Jesús no le ruega a nadie que lo siga, Él sólo dice: “Ven, sígueme”. Ya sea que usted decida o no seguirlo, Él continúa o seguirá caminando.

Dios es el ser más poderoso, menos necesitado y menos controlador que existe y Dios es Amor. Si a usted le gustaría tener más amor en sus relaciones, usted debe ser más poderoso y menos necesitado y debe abandonar el culpar y controlar a otros.

Si yo explico lo que deseo en una relación, pero la otra persona no desea participar o cumplir con mis deseos, no hay nada que yo pueda hacer sólo reconocer los términos de la relación por lo que realmente son y decidir seguir o detener la relación, buscando a Dios para que sane mis heridas y llene mis necesidades.

Muchas veces la manera en que las personas lo tratan a usted no es su culpa, pero la manera en que permite que lo afecte es su decisión y responsabilidad. Las personas poderosas pueden responder con amor frente al temor y dolor.

SU PROBLEMA O LO QUE ALGUIEN DIJO O HIZO, NO ES EL PROBLEMA.

CÓMO USTED SE RELACIONA AL PROBLEMA Y LO QUE PASÓ ES EL PROBLEMA.

CÓMO SE RELACIONA CON USTED MISMO, OTROS Y DIOS MIENTRAS ESTÁ PASANDO POR EL PROBLEMA ES EL PROBLEMA.

EL VERDADERO PROBLEMA NO ES LO QUE ALGUIEN DIJO O HIZO NI POR LO QUE ESTÁ PASANDO SINO CÓMO USTED SE RELACIONA CON LO QUE ESTÁ OCURRIENDO

Básicamente lo que estamos diciendo es que en cualquier circunstancia en la vida y en las relaciones **NOSOTROS** somos responsable de cómo vamos a percibir, interpretar, responder y actuar. No importa lo que nos pasa o lo que alguien nos puede decir o hacer, Dios nos ha dado el poder y voluntad para escoger amar frente al temor y dolor pero eso requiere manejarnos a nosotros mismos llevando las emociones al Señor, recibiendo sanidad, amor, paz y dirección de Él. Buscando la verdad y perspectiva de Dios acerca de la persona y situación y dirección de cómo debemos responder.

El problema es que cuando otras personas hacen cosas que nos hacen sentir dolor o temor es más fácil culparlos por las emociones negativas y queremos desconectar o tratar de cambiar o controlar a ellos en vez de enfocar en manejar nuestra mente, emociones y acciones.

Para lograr tener y mantener relaciones íntimas y duraderas, usted necesita ser una persona poderosa. Las personas poderosas toman la responsabilidad de sus propias vidas y decisiones. Las personas poderosas pueden escoger responder con amor frente al dolor y miedo, porque las acciones de la otra persona no determinan su sentido de seguridad y valor están dependiendo de Dios como su fuente.

La decisión de una persona poderosa de amar se mantendrá firme, sin importar lo que la otra persona diga o haga. Cuando una persona poderosa dice: "Te amo", no hay nada que los detenga. Su amor no depende en ser amados de regreso. Sólo depende de su decisión de seguir con su decisión de amar.

Las personas poderosas saben que el intentar controlar a otros no funciona y que no es su trabajo. Su trabajo es controlarse ellas mismas. Ellos, deliberadamente, establecen un estándar de cómo esperan ser tratados por la manera en que tratan a otros. Mientras ellas consistentemente actúan responsablemente, respetuosamente y de manera amorosa, se vuelve claro para las demás personas que quienes se pueden acercar a ellos son aquellas que saben ser responsables, respetar y amar bien. Las personas amorosas no son afectadas o infectadas por su ambiente. Se rehúsan a ser víctimas de los demás.

Hay personas que piensan que necesitan de otros para vivir o existir, necesitan que alguien los proteja, los hacen sentir feliz y toman responsabilidad para sus vidas. Creen que pueden lograr suplir sus necesidades por el otro por medio del control y manipulación. El control puede verse agresivo como un león o pasivo como una oveja, pero sin importar el caso, la raíz del problema es el mismo, temor. Por ejemplo, temor al rechazo, a no ser aceptado, protegido o valorado, etc.

Las personas necesitadas y sin poder se acercan a una relación como consumidores. Ellos no están en la relación para dar sino para recibir. Ellos siempre están buscando suplir sus necesidades de amor, felicidad, gozo y confort por medio de una relación porque no entiende que su fuente es en Dios. Este tipo de persona consumirá TODO lo que la otra persona tiene que ofrecer, si la otra persona no pone límites en la relación consumen su tiempo, energía, dinero, todo, hasta que la vida de alguien que fue feliz y vibrante es absorbida y consumida por esa persona necesitada y las vidas de ambos están destrozadas.

Usted no debe permitir a nadie tener el poder de ser como una aspiradora que succiona su vida, energía y gozo. Si ve que esto está pasando en una relación, es su responsabilidad hacer ajustes y poner límites necesarios para mantenerse usted y la relación saludables.

Para lograr tener relaciones íntimas y duraderas, usted necesita ser una persona poderosa. Las personas poderosas toman la responsabilidad de sus propias vidas y decisiones. Las personas poderosas pueden escoger responder con amor frente al dolor y miedo, porque están dependiendo de Dios como su fuente.

Para poder comenzar a entrenarse a responder con amor, lo primero que usted necesita es aceptar la verdad que usted no puede controlar a otros. La única persona a quien usted puede controlar es a usted mismo. Tenemos que dejar de controlar a otros dejándolos escoger y vivir con las consecuencias de sus decisiones. Y cuando las decisiones de otras traen consecuencias a nuestras vidas es en nosotros escoger poner límites apropiadas en las relaciones para mantenernos saludables.

Tal vez hay momentos en que pensamos que nuestros errores y debilidades son como precipicios espirituales y cuando caemos no hay manera de regresar a la gracia de Dios y Su amor. Las emociones de temor y ansiedad no nos dejan entender y experimentar el amor de Dios, pero la Biblia nos dice que...

Donde hay amor, no hay miedo. Al contrario, el amor perfecto echa fuera el miedo, pues el miedo supone el castigo. Por eso, si alguien tiene miedo, es que no ha llegado a amar perfectamente. 1 Juan 4:18, DHH

El temor es una mentira porque no hay precipicios en el amor de Dios. Un precipicio sólo existe en nuestros corazones cuando el miedo define nuestra relación con Dios. El enemigo del amor es el miedo, y el miedo limitará su habilidad de dar y recibir amor en su relación con Dios y con otros.

El amor de Dios por nosotros es tan completo que no hay lugar para el miedo. Él no tiene miedo de lo que hagamos o de lo que haremos y nunca lo tendrá. El mensaje de Su evangelio dice: "Te amo sin importar nada. No tengo miedo de tus errores y tú no tienes por qué tenerles miedo tampoco". De la misma manera tú no tienes por qué tenerle miedo a los errores de otros, aun cuando te traigan dolor a tu vida. El amor es mi maestro, el temor es mi enemigo. El amor y

el temor no pueden ocupar el mismo lugar.

1 Juan 4:18, dice que el amor perfecto hecha fuera temor y de la misma manera el temor puede echar fuera el amor.

Cuando las acciones de otros nos lleven a un precipicio emocional de temor, dolor o pánico tenemos la opción de escoger NO dejar que el enemigo nos influya. Cuando tenemos un entendimiento y experiencia profunda del amor perfecto de Dios por nosotros y cuando nuestra identidad y valor está seguro en el hecho de que Dios nos sostendrá con Su lazo de Amor, el dolor y miedo ya no tendrán poder para controlarnos y vamos a poder arriesgarnos y relacionarnos con los demás con el amor perfecto e incondicional que hemos recibido de Dios. Sólo en relación con Cristo puede usted tener sus necesidades completamente suplidas

Cuando usted tiene un entendimiento y experiencia profunda del amor perfecto de Dios por usted, su dolor y sus miedos ya no tendrán poder para controlarlo y podrá relacionarse con los demás con el amor perfecto e incondicional de Dios y usted puede escoger no dejar que el enemigo lo influya.

Cuando usted siente que no está bien y que la culpa es del otro puede ser que realmente usted NO está bien, pero la verdad es que, aún cuando usted no está bien, no es la culpa del otro sino de usted mismo porque ha escogido dar el poder sobre su actitud y vida a alguien más y ponerse de acuerdo con las mentiras del enemigo.

No somos responsables de las decisiones que las demás personas toman que nos hieren, pero SI somos responsables de lo que hacemos con el dolor y temor.

Si usted siente sentimientos fuertes de miedo, ansiedad y/o enojo en una relación con otra persona, en vez de culparlos por cómo usted se siente, pídale a Dios que le muestre si hay algo en su vida que Él desea sanar o si hay alguna mentira causándole estas emociones negativas. En muchas ocasiones las emociones fuertes que sentimos en ciertos momentos son realmente una reacción a una experiencia similar que ocurrió en nuestra vida donde el enemigo plantó miedo o una mentira, y las emociones que estamos sintiendo están arraigadas más en eso que en las acciones presentes de la otra persona. Puede ser muy difícil de entender y aceptar porque queremos culpar a la otra persona por lo que estamos experimentando pero ANTES de tratar con la otra persona es importante que tratemos con lo que está pasando con nosotros. Para más información sobre este tema puede ir a www.CorderoDeDios.org/RecursosGratis CATEGORÍA: LIBERACIÓN Y SANIDAD- Clase: *Características de una Fortaleza*, Clase: *Heridas y Traumas* y la Serie: *Niveles de Transformación, Sesión 3: Creencias*.

El amor de Dios hacia nosotros nunca cambia, ni siquiera cuando le fallamos o lo herimos. El amor de Dios hacia nosotros no se detiene en ningún momento ni por ninguna razón. Hay veces en que pensamos que las imperfecciones del hombre son precipicios espirituales y cuando caemos no hay manera de regresar a la gracia de Dios y Su amor. Eso es una mentira, no hay precipicios en el amor de Dios. Un precipicio sólo existe en nuestros corazones cuando el miedo define nuestra relación con Dios. El enemigo del amor es el miedo, y el miedo limitará su habilidad de dar y recibir amor.

Esta es la verdadera prueba de una relación saludable. Usted se convierte en una persona que puede mantener el amor vivo sin importar lo que ocurra. Una persona poderosa dice, "Voy a

estar bien, sin importar lo que tú hagas. Tú me puedes herir pero no puedes apagar mi amor. Yo voy a hacer todo a mi alcance para proteger mi relación contigo, sin importar qué.” Cuando usted dice eso, y hace esto frente al miedo, los errores y el dolor, usted ya a ganado la batalla entre el miedo y el amor.

El amor incondicional dice: “Sin importar lo que hagas, yo voy enfocarme en la meta de una conexión contigo.” Como una casa, una conexión relacional necesita tener elementos específicos para completar la estructura, o sería insegura y vulnerable a un desastre. Así como todas las casas, el construir relaciones saludables comienza con una fundación fuerte. La fundación de una relación saludable es un acuerdo de practicar la aceptación y amor incondicional. La aceptación incondicional dice: “Tú no eres yo, ni yo soy tú. Tú eres tú y yo soy yo en esta relación.” El aceptar a una persona incondicionalmente no significa que usted tiene que aceptar su comportamiento negativo. Más bien, significa que no se controlan uno al otro.

Si las acciones del otro me están afectando de una manera negativa, ¿cómo puedo relacionarme de una manera saludable sin tener que controlar sus acciones?

El no controlar a otra persona mientras no acepta sus comportamientos negativos sería algo así: Imagínese a mi hijo jugando en el patio y se para en excremento de perro. Yo no quiero que su zapato toque mi alfombra, por lo que me reúno con él en la puerta. “Hijo” le digo, “Siéntete en la libertad de entrar en la casa cuando el sucio del perro ya no esté. Puedes quitarte el zapato o limpiarlo.”

¿Papá?

“Yo te amo, toma tu tiempo.”

Mi voz está calmada y mantengo una sonrisa en mi rostro. No queriendo excremento de perro en la casa no significa que no desee a mi hijo en la casa. Yo lo separo a él de la mugre. Yo lo puedo amar, y aún así requerir que elimine la mugre antes de entrar adentro. Puede ser que intente entrar a la fuerza, sin embargo, le puedo asegurar que las personas no pueden forzar su entrada a mi casa o a una relación de confianza, vulnerabilidad e intimidad conmigo. Yo soy la única persona que permite la entrada de las personas a mi casa y mi vida. Esto no significa controlar a alguien— me estoy controlando a mí mismo. Cuando es necesario pongo límites en la relación para mantenerme a mí y la relación saludable.

Cuando las personas en nuestras vidas actúan de una manera que no honra la relación, es correcto, saludable y amoroso poner límites dándoles la opción de escoger honrar y crecer más en relaciones con nosotros al honrar nuestra petición. Puede ser que ellos escojan NO honorarnos a nosotros y las relaciones cruzando los límites que hemos puesto. Esto nos puede doler, pero los dejamos escoger y tomamos responsabilidad por nuestra parte. Debemos separar las personas de sus acciones y honrarlas como una persona de valor mientras ponemos límites y consecuencias por sus acciones negativas.

Podemos conocer las necesidades de un niño por su comportamiento. Cuando expresan una necesidad, ellos reciben ayuda de su alrededor. Un bebé llora, y es alimentado o cambiado. De la misma manera muchas veces buscamos suplir nuestras necesidades manipulando a otros con nuestro comportamiento. Cuando somos adultos es importante aprender a honestamente expresar nuestras necesidades con palabras para que no continuemos actuando o comportando de acuerdo a nuestras necesidades como un niño que necesita manipular y controlar a las personas para obtener lo que necesite. También es importante el reconocer cuando el comportamiento de otras personas hacia nosotros es motivado por su deseo de controlarnos o manipularnos para hacer que nosotros llenemos sus necesidades, y cuando eso

pasa no debemos sentirnos obligados a cumplir con sus demandas sino debemos manejar nuestra respuesta de una manera saludable, aún si a ellos no les gusta.

La ansiedad por lo general aumenta cuando hay diferencias personales en una relación, y el miedo suele hacer que corramos el uno del otro. Muchas veces tenemos miedo de otras personas, miedo de estar en desacuerdo, miedo a ser nosotros mismos, pero si usted tiene el Espíritu de poder y amor, no hay miedo que le permitirá ser vulnerable. Al comprometerse a amar incondicionalmente, nos comprometemos a movernos más cerca del otro, aún cuando tenemos miedo. Hacemos todo lo que necesitamos para proteger nuestra conexión.

Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de dominio propio.
2 Timoteo 1:7, NVI

Dios nos ha dado un espíritu de poder, amor y dominio propio. Las personas poderosas tienen la habilidad de controlarse a ellos mismos en la presencia de otros que los amenazan, hacen sentir ansiosos, incómodos o con temor. Ellos escogen amar, dar y establecer límites, y hacer todo lo que necesitan hacer para manejarse de una manera saludable en la presencia de otros. Las personas poderosas toman la responsabilidad por ellos mismos y no intentan controlar a nadie más que a ellos mismos. El amor es libertad y no control. Cuando amamos a las personas, no exigimos controlarlas.

La clave para las relaciones saludables es el poder ser uno mismo sin temor. Vengo tal y como soy a la relación sin intentar ser alguien diferente para complacer o hacer que me acepten, soy yo mismo. Las relaciones saludables crean un lugar seguro donde cada persona puede ser completamente ella misma.

Las relaciones saludables son el mejor regalo que usted puede tener en su vida. Usted puede aprender a amar, confiar y honrar a otros al tener relaciones saludables. Las personas sanas deben tomar la decisión de si desean seguir adelante en una relación con una persona no saludable, porque es difícil para las personas saludables mantener su salud personal si están en relaciones a largo plazo con personas no saludables.

El resultado de nuestra vida no se determina por lo que nos pasa, sino por como respondemos a lo que pasa. Nuestra esperanza está en entender que tenemos el poder de escoger como vamos a responder a las circunstancias de la vida y a las personas.

¿Siente temor cuando las personas lo conocen, cuando encuentran algo mal en usted o no están de acuerdo y piensa que lo rechazarán? Algunas personas tratan tan desesperadamente de ser aceptada por otros que nunca pueden ser ellos mismos en una relación porque tienen miedo de ser rechazados.

¿Usted cree en usted, se valora a sí mismo y lo que puede traer a una relación? Usted tiene que estar dispuesto a confrontar los temores de que las personas lo conozcan y quizás no les guste. Usted no puede dejar que la opinión de otros sacuda su sentido de valor. Si permite eso, entonces usted les está dando control a los demás de determinar su valor cuando usted se siente aceptado o rechazado basándose en la respuesta de los demás en vez de un entendimiento profundo de su propio valor como hijo de Dios.

Del otro lado de la moneda, cuando los demás le muestran su verdadero valor, necesitamos no juzgar o controlarlos, sino aceptar recibir y amarlos. Cuando alguien le da el tesoro de confiar

en que usted los conozca verdaderamente, ¿Qué hará usted con la vulnerabilidad y confianza que ellos le han mostrado?

La intimidad requiere dos personas genuinas diciéndose uno al otro la verdad sobre ellos mismos. En una relación saludable todos tienen la libertad de ser ellos mismos. Esto no significa que está bien para uno o ambos comportarse de una manera no saludable. Hay veces que las personas son egoístas y crueles, cuando eso ocurre, usted necesita dejarle saber a la otra persona que su comportamiento está afectando la relación, y luego darles la opción de valorar la relación haciendo cambios. Si ellos no hacen cambios saludables en la manera en que se relacionan, usted necesitará establecer límites saludables para su relación con ellos y consecuencias por su comportamiento negativo.

Si alguien dice o hace algo que lo hace sentir mal, triste o enojado, y ahora usted no está bien y siente que es la culpa del otro, usted tiene que entender que si las acciones de las otras personas lo hacen sentir de esa manera entonces usted está buscando algo o a alguien afuera de usted mismo para hacerlo sentir bien. Cuando usted quiere culpar o controlar algo o a alguien fuera de usted mismo porque no se siente amado, valorado, aceptado o digno, usted le está dando a las personas o a las circunstancias poder en su vida para afectarlo. Las circunstancias pueden ser difíciles, las personas pueden ser malignas y crueles, pero usted decide cómo usted va a responder y si va a darle poder en su vida. Si usted no está bien, no es la culpa del otro, es su culpa por buscar suplir sus necesidades por medio de otros en vez de sentirse amado, aceptado y valorado por Dios.

No estamos excusando las acciones de las demás personas o diciendo que está bien que ellos lo traten de una manera no saludable. Usted necesita escoger manejarse usted mismo y su vida de una manera saludable en medio de situaciones y relaciones no saludables. Usted necesita confrontar apropiadamente y establecer límites saludables que lo mantengan alejado de relaciones no saludables. Usted necesita escoger perdonar y no mantener la ofensa o intentar manipular a los demás para que ellos actúen de una manera que lo hagan sentir valorado, amado y aceptado. Usted necesita encontrar su fuente de amor, valor y aceptación únicamente en Dios y encontrar en Él las fuerzas para amar a los demás como Él lo ama a usted aun cuando usted le ha fallado y desilusionado. Usted necesita establecer límites y consecuencias apropiadas en sus relaciones para enseñarles a otros a cómo amar también.

Si las demás personas no se relacionan con usted de una manera saludable, en vez de sentirse herido y verlos como armas que sólo quieren hacerle daño, mantenga en su mente que es probable que la razón por la que lo están hiriendo con su comportamiento sea porque seguramente ellos también han sido heridos. Escoja entregar la ofensa, perdonar y amar con límites saludables. Separe a la persona de su comportamiento. Si ellos tienen excremento de perro en sus zapatos o están actuando de una manera negativa y no saludable, entonces les hace saber que usted está contento de continuar la relación con ellos siempre y cuando ellos escogen interactuar con usted de una manera saludable.

Usted tiene tres componentes de su alma; mente, voluntad y emociones. La voluntad es el mecanismo para tomar decisiones. Es importante no permitirle a su mente y emociones controlar su voluntad. Muchas veces en su vida usted pensará o sentirá querer hacer algo que no debe hacer y usted debe someter su mente y emociones y escoger tomar una decisión sabia con su voluntad.

Usted es poderoso y puede escoger las decisiones que toma su voluntad. Las demás personas no lo pueden controlar a usted a menos que usted los deje. Si usted no está bien, no es la culpa de la otra persona. No culpe o intente controlar a otros para que lo hagan sentir bien. Manéjese usted mismo, dependa en Dios como su fuente para sentirse aceptado, amado y valorado. No culpe a los demás cuando éstos no le dan lo que usted espera de ellos, encuentre su fuente de vida, amor, aceptación y todo lo que necesite en Dios.

Nuestras necesidades sólo pueden ser llenadas y genuinamente suplidas por el Señor Jesucristo. Todo lo que necesitamos para funcionar como persona (no necesariamente para sentirnos felices o satisfechos) es completamente y en todo momento suplido por una relación con Cristo en cualquier manera que Él escoja proveer esa necesidad, lo cual puede incluir otras personas. Estamos seguros y aceptados en Su amor. Él nos ha dado valor y propósito. Podemos expresar ese valor y propósito por medio de relaciones con los demás. Debemos estar confiados en la verdad de que en Cristo somos significantes y estamos seguros, por lo que podemos vivir responsablemente sin importar el rechazo que afrontemos en la vida y las relaciones. El entender esta verdad no significa que no necesitamos relaciones o que no experimentaremos dolor en las relaciones, sino que nos permite continuar respondiendo de la misma manera en que Jesús lo hizo, aun pasando por un gran dolor que sintamos porque, aunque el dolor puede ser fuerte, no podrá ser suficiente para robar nuestra seguridad y significancia en Cristo y nuestro valor como persona e hijo del Dios Altísimo.

El amor suena así: "Estoy en esta relación para beneficiarte a mi propio costo". Yo sé quién soy. Yo valoro quien eres. Estoy comprometido a manejarme en esta relación. Yo no estoy aquí para controlarte. No estoy aquí para manipularte. Estoy aquí para ofrecerte mi vida. Eso es amor. El amor es algo poderoso y sólo personas poderosas lo pueden dar. Jesús es poderoso. Él lo ha invitado a usted a seguirlo y a ser como Él.

Si la manera en que usted ama no está produciendo seguridad, paz y confianza en sus relaciones, entonces probablemente no se debería llamar amor. Hay millones de personas alrededor del mundo que le llaman "amor" a lo que tienen en sus relaciones. Si miramos más de cerca se dará cuenta que son personas que no se sienten libres de ser completamente ellas mismas en sus relaciones porque no se sienten seguras de sí mismas— están constantemente reteniendo cosas y estableciendo condiciones para controlar a la otra persona y la relación.

Si usted desea probar la calidad del amor en una relación, entonces se deben preguntar el uno al otro, ¿Te sientes seguro? ¿Sientes que cuido de ti? ¿Te sientes valorado y significativo? ¿Te sientes protegido? ¿Sientes que me dedico a buscarte y conocerte? La señal más inmediata de que su amor está creciendo fuertemente en su relación es que el miedo se está alejando, mientras que la valentía, la libertad y la seguridad se sienten y son expresadas.

El poder suena algo así: "Yo soy totalmente responsable de mi propio corazón y mente." Nadie me puede controlar. Yo manejo mis pensamientos. Yo puedo procesar mis propias emociones. Yo puedo responder desde un lugar de identidad y seguridad en vez de desde un lugar impotente y lleno de miedo. Yo me manejaré a mí mismo. Nadie es responsable de cómo estoy ni de lo que estoy escogiendo.

Somos completamente responsables por nuestras propias acciones y comportamiento. Dios toma responsabilidad por lo que Él hace y Él requiere que tomemos responsabilidad por lo que nosotros hacemos. Si no tomamos responsabilidad por nosotros mismos nuestra vida estaría

fuera de control y no tendremos éxito en la vida si no tomamos la responsabilidad por nuestras acciones

Dios ha creado y ordenado el universo con leyes que lo gobiernan. Hay una ley llamada la Ley de la Causa y Efecto o la Ley de la Siembra y la Cosecha. Esta ley nos da seguridad porque nos da control sobre nosotros mismos y nuestras vidas.

No se engañen: de Dios nadie se burla. Cada uno cosecha lo que siembra. ⁸ El que siembra para agradar a su naturaleza pecaminosa, de esa misma naturaleza cosechará destrucción; el que siembra para agradar al Espíritu, del Espíritu cosechará vida eterna. ⁹ No nos cansemos de hacer el bien, porque a su debido tiempo cosecharemos si no nos damos por vencidos.
Gálatas 6:7-9, NVI

Dios ha creado un sistema confiable. Por cada acción hay una reacción igual. Si queremos estar saludables debemos comer comida saludable, y si queremos tener una casa debemos trabajar. Podemos causar que ocurran cosas buenas. Si queremos ser un doctor podemos ir a la escuela, si queremos buenas relaciones podemos aprender y aplicar las destrezas de relaciones saludables.

Este principio prueba que somos personas poderosas. Podemos afectar e influenciar nuestras propias vidas y la vida de otros por nuestras decisiones y acciones. De la misma manera que podemos causar que ocurran cosas buenas, también podemos causar que ocurran cosas malas. Si no manejamos el carro que estamos guiando vamos a chocar. Si somos vagos y no estudiamos causará que fracasemos en la escuela. Si no nos presentamos a trabajar, no nos pagarán y no tendremos con qué pagar nuestras deudas. Si tratamos mal a las personas nuestras relaciones y vidas no estarán saludables.

Nuestro estado o condición en la vida depende mayormente de nuestras decisiones y acciones. Aprender la ley de la Siembra y la Cosecha nos ayuda a entender el poder de nuestras decisiones y nos da mucha satisfacción. Las personas que obedecen esta ley del universo se sienten en control de sus vidas. Toman decisiones y se comportan en maneras que siempre traen fruto a sus vidas.

Las decisiones de hoy determinan nuestra mañana.

Lo que decidimos hacer o no hacer hoy determinara el resultado y condición de nuestra vida mañana. Si decido tener relaciones sexuales inmorales, mañana tal vez voy a tener la responsabilidad de ser una madre soltera. Si decido hoy pagar mal a mi cónyuge, mañana tal vez perderá mi familia. Si decido hoy robar, tal vez mañana voy estar en la cárcel. Si decido no trabajar hoy porque no quiere, tal vez mañana no tengo trabajo. Si decido hoy hacer ejercicio y comer bien tal vez mañana tengo más energía y fuerzas. Si decido estudiar hoy, tal vez mañana puedo graduar y tener un mejor trabajo. Si decido sembrar hoy, mañana cosechara.

Las personas que no entienden ni honran la Ley de Causa y Efecto y que no toman responsabilidad de sus propias acciones y comportamientos, y las consecuencias de éstas, se sienten impotentes y sin poder. Estas personas dependen de otros que los animan en vez de ser responsables se mantienen dependientes a otros. Las personas impotentes no tienen confianza en su habilidad de causa y efecto. Las personas que no entienden y obedecen la Ley de Causa y Efecto están destinadas a vivir una vida de caos y luchas. Cuando nos

adueñamos de nuestro comportamiento, cuando admitimos, reconocemos y tomamos responsabilidad por nuestras propias decisiones y comportamientos nos seremos poderosos por el resultado de nuestras vidas. Estaremos mejor si no seguimos el ejemplo de Adán y Eva de culpar. Si insistimos en continuar en un ciclo de culpar y control, tendremos una lucha continua en nuestras vidas.

Jesús vino para reconectarnos a Dios como su fuente. En una relación caracterizada por la culpa y el control, las personas se miran la una a la otra como su fuente; su fuente de amor, paz, seguridad, significado, identidad, poder o gozo. Cuando la otra persona falla en suplir esas necesidades, y esto siempre va a ocurrir, la persona no está bien y es por culpa del otro. Sin embargo, la otra persona nunca se suponía que fuese nuestra fuente. Entonces ellos comienzan a ejercer uno o más métodos de control para hacer que los otros suplan su necesidad, pero hay que entender que otras personas nunca fueron creadas con la intención de que fueran nuestra fuente. Eso es idolatría.

En una relación caracterizada por poder y amor sólo Dios es su fuente. Usted no está en una relación para que la otra persona supla sus necesidades. El Señor es su Pastor, usted no necesita nada. Usted no necesita que otro lo complete. Usted no necesita al otro para sentirse amado ni valorado. Usted está completo en Cristo. Usted es completamente amado y valorado por Dios mismo. Estamos seguros y aceptados en Su amor. Él nos ha dado valor y propósito. Debemos estar confiados en la verdad de que en Cristo somos significantes y estamos seguros, por lo que podemos vivir responsablemente sin importar el rechazo que enfrentamos en la vida y las relaciones.

El entender esta verdad no significa que no necesitamos relaciones o que no experimentaremos dolor en las relaciones, sino que nos permite continuar respondiendo de la misma manera en que Jesús lo hizo, aún pasando por un gran dolor el dolor no podrá ser suficiente para robar nuestra seguridad y significancia en Cristo y nuestro valor como persona e hijo del Dios Altísimo. Confiando en Dios como nuestra fuente de vida podemos manejarlos a nosotros mismo y amar de una manera saludable frente al temor y dolor.

Pregúntele al Señor:

Señor, ¿En cuáles áreas o relaciones en mi vida he dejado que el miedo o temor me influyan?

Señor, ¿Podrías venir en este momento y reemplazar todo temor con Tu amor perfecto Por favor? Señor, ¿Cómo se ve o cómo se parece tenerte como mi fuente de seguridad y valor?

Señor, ¿Me amas? ¿Cuánto me amas?

¿Señor, cómo puedo amar como Tú me amas?

Jesús, ¿Me puedes mostrar la manera en que me ves, la manera en que fui diseñado a vivir y a funcionar?

¿Qué mentira ha creído sobre mi identidad? ¿Sobre el poder?

ORACIÓN: Señor, hoy reconozco que Tú me diseñaste para buscarte a Ti como mi fuente de vida y no hallarlo en mis circunstancias ni otras personas. Tú me diseñaste para ser poderoso y para tomar decisiones poderosamente amorosas. Hoy yo te escojo como mi fuente. Me rindo a Tu amor. Renuncio a la mentira de que no tengo poder. Yo renuncio a la mentira de que estoy sólo en este mundo, de que soy una víctima del destino y de las circunstancias. Hoy yo escojo creer que Tú estás presente, dispuesto y capaz de suplir las necesidades más profundas de mi corazón, sanar cada herida y desilusión y darme poder para continuar adelante en las relaciones como Tu hijo y heredero de Tu Reino. Hoy acepto la herencia y autoridad que es mía como Tu hijo y como embajador de Tu Reino en la Tierra. Gracias por hacerme poderoso. Espíritu Santo, te invito a que me enseñes a vivir poderosamente todos los días. En el nombre de Jesús, Amén