

3-35 MI CONYUGE ES MUY DESCONFIADO(A)?

La desconfianza endurece corazones y destruye relaciones.



La desconfianza en toda relación humana ocurre generalmente por mentiras a veces inocentes, o pequeñas mentiras; o por actitudes extrañas fuera de lo común en el diario vivir; o por una mala interpretación; por una actitud indiferente; o cosas como estas.

Hay personas que han sido engañadas en el pasado y son muy susceptibles a todo lo anterior debido a que fantasean fácilmente cualquier comportamiento extraño, e inclusive un olvido lo llegan a considerar una mentira o un intento de engaño.

Esas actitudes de desconfianza producen frustración, enojo, tristeza, rabia y sentimientos de dolor tanto en el que desconfía como en el que es la víctima de la desconfianza.

La reacción a la desconfianza depende del temperamento de cada persona. Los temperamentos fuertes tienden a reaccionar con enojo violento, actitudes de queja y pelea. Los temperamentos más suaves como el flemático, tienden a volverse indiferentes y fríos. Las personas de temperamento melancólico son las de mayor tendencia a desconfiar de los demás, más aún si fueron heridas emocionalmente.

Si tú eres una persona desconfiada, debes hacerte un examen de la causa emocional de esta actitud. Puede ser que te engañaron varias veces en el pasado, comenzando por tus padres. **El dolor causado por el engaño hace que una persona se vuelva desconfiada de todo y de todos.** Si el dolor fue intenso, la desconfianza será también intensa.

La solución a una actitud desconfiada es **no dejar que los pensamientos negativos que producen desconfianza penetren el corazón** y generen diálogos internos destructivos que se anidan en el alma y provocan un comportamiento incorrecto o grosero.

2Cor 10:5 derribando argumentos y toda altivez que se levanta contra el conocimiento de Dios, y llevando cautivo todo pensamiento a la obediencia a Cristo,

Fil 4:8 Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.

Si ocurre algo que te incomoda o te molesta de tu cónyuge y que genera una duda en ti, **antes de dejar que tus diálogos internos comiencen a causar estragos en tu alma**, lleva todo pensamiento cautivo a Cristo y piensa en todo lo bueno, todo lo justo, todo lo que vale la pena. Luego ora pidiéndole al Señor que te de la sabiduría para discernir qué es lo que puede estar pasando; y luego ábrele tu corazón a tu cónyuge sin acusarle, sino simplemente expresándole el sentimiento sin atacar ni herir. **Dele confianza a su cónyuge** para que él o ella pueda ser sincero con usted y hablar del tema con libertad para buscar soluciones.

Si no logras controlar tu actitud de desconfianza, debes buscar ayuda apropiada para el caso con un profesional cristiano que te ayude a sanar tu corazón de heridas del pasado.

Tú matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado. CUÍDALO!

Visita nuestra página web: www.libresparaamar.org



Enseñanza semanal para Matrimonios

Compartida por los Pastores

Luis y Hannia Fernandez

Con el auspicio de Florida Christian University

**Pide información del Seminario Libres para Amar;
10 herramientas para sanar y fortalecer tu matrimonio.**

MAS INFORMACIÓN, ESCRIBENOS A matrimonios@libresparaamar.org