

## ***Sesión 15 Relaciones: Perdonar, bendecir y más (Mt. 6:12-14)***

### **I. EL ÉNFASIS DE JESÚS EN QUE NOS RELACIONEMOS CON LAS PERSONAS CON GENEROSIDAD (MT. 5-7)**

A. A través de todo el Sermón del Monte hay muchos principios para cultivar las relaciones. Cada una de las 9 Bienaventuranzas (Mt. 5:3-12) tiene una aplicación importante en nuestras relaciones, así como el resistir las seis tentaciones (Mt. 5:21-48) y el perseguir las cinco actividades del reino (Mt. 6:1-18).

B. Jesús nos exhorta a perdonar a las personas que nos maltratan (Mt. 6:12-14). Hacemos esto en agradecimiento por la forma en que Él nos perdona con Su gracia (Mt. 18:21-35). Este principio es el fundamento de todo lo que Él dijo sobre la construcción de relaciones en el Sermón del Monte.

*<sup>12</sup> Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores. <sup>13</sup> Y... líbranos del mal... <sup>14</sup> Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial. (Mt. 6:12-14)*

C. Él destacó cuatro principios como un marco de referencia en relación con aquellos que nos causan dolor y problemas.

1. En primer lugar, nos instó a hacer frente a nuestra ira y a buscar rápidamente la reconciliación (Mt. 5:21-26). Hizo hincapié en que nuestra adoración y relación con Dios serían obstaculizados hasta que hagamos esto.

*<sup>23</sup> Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, <sup>24</sup> deja allí tu ofrenda... reconcílate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda. <sup>25</sup> Ponte de acuerdo con tu adversario pronto... (Mt. 6:23-25)*

2. En segundo lugar, Él nos llamó a bendecir a aquellos con los que nos encontramos en una relación de confrontación (Mt. 5:44).

*<sup>44</sup>... bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen... (Mt. 5:44)*

3. En tercer lugar, nos exhorta a perdonar a la gente que no nos está tratando correctamente (Mt. 6:12-14).

4. En cuarto lugar, nos advirtió de no juzgar (evaluar) a la gente con un espíritu incorrecto, con información incorrecta, y con un proceso equivocado, en lugar de, enfocarnos primero en nuestros fracasos (Mt. 7:1-5).

*<sup>2</sup> Porque con el juicio con que juzgáis, seréis juzgados, y con la medida con que medís, os será medido... <sup>5</sup> saca primero la viga de tu propio ojo... (Mt. 7:2-5)*

- D. Debemos responder a estos problemas en nuestras relaciones, pidiendo ayuda al Señor (Mt. 7:7-12).

*<sup>7</sup> Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá... <sup>12</sup> Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos... (Mt. 7:7-12)*

- E. Estos principios son mayormente aplicables a las *relaciones familiares* en nuestras familias y amistades.

- F. **La premisa de Jesús:** Dios nos creó para amarlo en cuatro esferas de la vida – con nuestro corazón (afectos), nuestra alma (personalidad), nuestra mente (pensamientos), y nuestra fuerza (recursos), porque Él nos ama de esa manera. Expresamos nuestro amor a Dios por la forma en que respondemos sinceramente desde el corazón a las personas que nos causan presión.

*<sup>30</sup> Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Este es el principal mandamiento. (Mr. 12:30)*

## II. RESTAURACIÓN DE RELACIONES DAÑADAS

- A. Una relación puede ser dañada en varios niveles, desde que dos personas hayan sido heridas levemente hasta el nivel de ser heridas profundamente. Una buena relación puede dañarse incluso sin que las personas estén profundamente heridas. En otras palabras, la confianza y la comunicación entre dos buenas personas, puede lesionarse aunque no estén destrozadas o deficientes emocionalmente. Esto se aplica a todos nosotros por igual.
- B. Los signos de una relación herida incluyen un *espíritu cerrado* (no receptivo), *que se protege* (sin disposición a compartir libremente), *con una comunicación forzada* (defensiva, argumentativa y sarcástica) y *que se resiste al contacto* (un cónyuge o hijo con un espíritu herido se resiste a ser tocado).
- C. Una relación está herida mucho antes de que se rompa. Una relación rota requiere mucha más habilidad y atención para sanar. Un *hermano ofendido* se refiere a una persona con quien tenemos una relación cercana ya sea su cónyuge, hijos, hermanos, familia extendida, un amigo o un compañero de trabajo, etc. Se necesita sabiduría, esfuerzo y paciencia para ganarlos de manera que logremos que quieran abrir su corazón.

*<sup>19</sup> El hermano ofendido es más tenaz [difícil de ganar] *que una ciudad fuerte, y las contiendas de los hermanos son como cerrojos de alcázar. (Pr. 18:19)**

## III. PRINCIPIOS BÍBLICOS EN RESTAURAR UNA RELACIÓN HERIDA

- A. La forma más común de herir el espíritu de una relación es a través de hablar maliciosamente. Esto no sólo se refiere a hablar con inmoralidad (perversión), sino también cuando nuestra

manera de hablar tiene un tono negativo, crítico, acusatorio, sarcástico, y carente de ternura y afirmación.

<sup>4</sup> *La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu. (Pr. 15:4)*

- B. Las palabras corrompidas dañan nuestras relaciones ya que no estamos impartiendo gracia a la persona que este siendo corregida.

<sup>29</sup> *Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes. <sup>30</sup> Y no contristéis al Espíritu Santo... (Ef. 4:29-30)*

<sup>21</sup> *La muerte y la vida están en poder de la lengua... (Pr. 18:21)*

- C. Una respuesta suave disipa la ira de aquel con quien hablas, sin embargo, un tono áspero alterará todo.

<sup>1</sup> *La blanda respuesta quita la ira [enojo]; mas la palabra áspera [tono] hace subir el furor.*  
<sup>2</sup> *La lengua de los sabios adornará la sabiduría; mas la boca de los necios hablará sandeces... <sup>4</sup> La lengua apacible es árbol de vida; mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu... <sup>28</sup> El corazón del justo piensa para responder; mas la boca de los impíos derrama malas cosas. (Pr. 15:1-4, 28)*

- D. Debemos decir nuestras preocupaciones en el *tono adecuado*, en el *momento oportuno*, con el *espíritu correcto* y con la *proporción justa* de afirmación y corrección.

- E. **Tono**: el tono de nuestra comunicación es uno de los temas más importantes en la restauración de una relación. Un tono negativo incluye ira, actitud defensiva, impaciencia (presionando a la gente para que responda rápido), o un tono de regaño o “sermoneo” (dando órdenes en lugar de escuchar), etc. El sarcasmo en nuestro tono de comunicación nos impide hablar desde nuestro corazón y ser escuchados por la persona con quien estamos hablando. Expresar nuestra ira refunfuñando o tirando las puertas también obstaculiza todo el proceso de comunicación. El tono de la comunicación implica el lenguaje corporal y las expresiones faciales, ignorar a la persona que nos esté hablando, incluyendo el contacto visual o mirar a los lados (ver el reloj, el teléfono o la computadora).

- F. **Momento**: debemos sacar el tiempo para comunicarnos y no hacerlo a la carrera, o cuando estamos molestos por otros problemas o cuando estamos enojados. No debemos compartir ciertas cosas delante de otras personas.

- G. **Un espíritu correcto**: espere hasta que ambos estén tranquilos y no cuando estén alterados, estresados o enojados. Muchas veces tenemos que esperar otro momento antes de iniciar o responder a una corrección.

- H. **Proporción:** una relación sana requiere al menos unas diez declaraciones positivas por una negativa. No podemos ir como "un camión de diez toneladas" de correcciones por un puente relacional que sólo puede soportar cinco toneladas. No debemos hablar más acerca de los fracasos de la otra persona que de sus virtudes. Buscando ver quiénes son ante los ojos de Dios y lo que han alcanzado. Seamos agradecidos por lo bueno que hay en ellos y no sólo críticos por sus fallas.
- I. **Pedir al Señor:** debemos pedirle al Señor una comprensión de nuestra falta de sensibilidad dentro de la relación y cómo contribuimos nosotros a dañar la relación en lugar de sólo pedirle que cambie a la otra persona. Debemos pedirle al Señor por un entendimiento de cómo Él ve a nuestro cónyuge, hijo, amigo o compañero de trabajo.

*<sup>7</sup> Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá... <sup>12</sup> Así que, todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos... (Mt. 7:7-12)*

- J. **Pregúntele a la persona:** pídale a la persona información sobre lo que estaba pensando, sintiendo, haciendo o deseando. Hágale preguntas a la persona con quien está en tensión en lugar de comenzar con las declaraciones de queja. Por ejemplo: "*¿Qué estabas pensando o sintiendo cuando me dijiste...?*" Pedirles ayuda. Por ejemplo, "*Ayúdame a entender lo que escuché cuando me dijiste...*"
- K. **Dile lo que sientes:** diciendo o expresando cómo te sientes, lo que escuchaste en lugar de hacer declaraciones sobre lo que hicieron mal. Por ejemplo, "*Me sentí rechazado cuando dijiste...*" o "*me pareció entender que me querías fuera del grupo cuando dijiste...*" "*Siento que no estás contento conmigo*".
- L. **Reclamos:** debemos hacer los reclamos con un espíritu de mansedumbre, así como consideramos y confesamos nuestra propia debilidad.

*<sup>6</sup> Hermanos, si alguno fuere sorprendido en alguna falta, vosotros que sois espirituales, restauradle con espíritu de mansedumbre, considerándote a ti mismo, no sea que tú también seas tentado. (Gál. 6:1)*

- M. **Confesar nuestras faltas:** la confesión es nuestra "ofrenda de amor." No digas: "Lo siento", si te he ofendido, sino di, "*me arrepiento*", ya que he pecado contra ti (por no haberte amado lo suficiente).

*<sup>16</sup> Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho. (Stg. 5:16)*

- N. Prepara tu corazón para acercarte a la relación con sabiduría de Dios (Stg. 3:13-17).

*<sup>13</sup> ¿Quién es sabio y entendido entre vosotros?... <sup>17</sup> Pero la sabiduría que es de lo alto es primeramente pura, después pacífica, amable, benigna, [tolerante; dispuesta a ceder] llena de misericordia y de buenos frutos, sin incertidumbre ni hipocresía.*

1. ***Dispuestos a ceder:*** estemos dispuestos a ceder a nuestro reclamo y voluntariamente asumir la responsabilidad de nuestras faltas y de nuestra insensibilidad. Buscando tener un espíritu sensible a "escuchar" lo que está sintiendo la otra persona en lugar de defendernos, ya que algunos de los hechos de nuestro reclamo pudieran no ser 100% precisos.
  2. ***Llenos de misericordia:*** ser misericordiosos con las fallas de la otra persona, incluso cuando su punto de vista es erróneo. Tratando de escuchar su dolor y entender cualquier actitud en nosotros que haya contribuido para éste.
- O. ***Escuchar activamente:*** escuchar con atención sus palabras no dichas, dolores, miedos y deseos. Luego responderles lo que "escuchamos". Por ejemplo, "*Me parece que estás diciendo...*" Esto les da la oportunidad de aclarar lo que has oído. Honramos a las personas al escuchar pacientemente su punto de vista en el conflicto.
- P. ***Toda la verdad:*** muchos dicen: "*Yo quiero que la verdad salga a luz.*" Pero debemos recordar que la "*verdad absoluta*" sobre alguien, incluye también sus *virtudes* y no sólo sus *fallas*. Recuerde que Dios no le dice a cualquiera de nosotros toda la verdad sobre todas nuestras deficiencias – esto nos abrumaría.
- Q. ***Quejas:*** se nos advierte que no permitamos que nuestras quejas dominen nuestras relaciones. Las quejas continuas hacen que las personas quieran, por ejemplo, abandonar un equipo de trabajo, dejar una relación, e incluso podría tentar a los niños a huir de su propia casa (Pr. 14:1; 17:1; 19:13, 21:9, 19, 25:24). Este principio se aplica a todas las personas en diferentes tipos de relaciones, no sólo a las mujeres en sus hogares.
- <sup>13</sup> *Dolor es para su padre el hijo necio, y gotera continua las contiendas de la mujer* [para el esposo, parientes o amigos]. (Pr. 19:3)
- <sup>9</sup> *Mejor es vivir en un rincón del terrado que con mujer rencillosa en casa espaciosa.*  
<sup>19</sup> *Mejor es morar en tierra desierta que con la mujer rencillosa e iracunda.* (Pr. 21:9, 19)
- <sup>17</sup> *Mejor es un bocado seco, y en paz, que casa de contiendas llena de provisiones.* (Pr. 17:1)
- <sup>1</sup> *La mujer sabia* [padres, líderes] *edifica su casa* [equipo, grupo]; *mas la necia con sus manos la derriba.* (Pr. 14:1)

#### IV. CONSEJOS PRÁCTICOS

- A. ***Ganar:*** debemos recordar que *aquel que ama más* es el que gana en el tribunal de Dios.
- B. ***Buscar un intermediario:*** un árbitro puede ser muy útil en la resolución de conflictos a largo plazo. Esta es una persona que hace que ambas partes se escuchen unos a otros (en lugar de interrumpirse). Hace preguntas acerca de puntos que quizá las partes en conflicto pudieran

perder de vista. Además, pueden dar una perspectiva imparcial porque no tienen nada que ganar o perder en el conflicto personal.

- C. **Elija sus batallas sabiamente**: será necesario renunciar a algunas cosas. No gaste todo su "capital relacional" en pequeñas cosas que no importan tanto. Esté dispuesto a perder una batalla para ganar la guerra. A fin de obtener las cosas más importantes, tendremos que renunciar a algunas cosas pequeñas.
- D. **Los mosquitos**: Jesús se refirió a "tragar los mosquitos" (pasar por alto cuestiones más pequeñas) para evitar tragar camellos (perder de vista los problemas más grandes). Recuerde, siempre es desagradable tragarse un mosquito.

<sup>24</sup> *¡Guías ciegos, que coláis el mosquito, y tragáis el camello! (Mt. 23:24)*

- E. **Proverbios**: lea Proverbios todos los días juntos en su matrimonio y/o con los niños. Esta es la parte de la Escritura que resalta las cualidades para una buena comunicación. Hay 31 Proverbios, así se puede leer el proverbio que se corresponden con la fecha en el calendario (Pr. 15:28).