

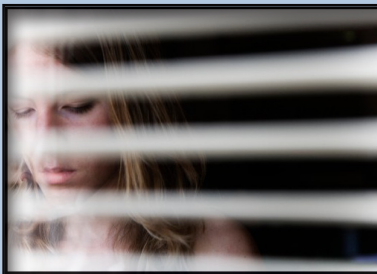


Prisionero del Pasado

La prisión del desaliento

Hoy en día vemos muchísimo desánimo en el mundo. El desánimo es una epidemia, una plaga que aflige a muchísimos corazones. Las personas no tienen fuerzas para vivir, se sienten cansadas de los problemas que enfrentan diariamente en el hogar, en el trabajo, distintas situaciones familiares, económicas y esto roba energía.

Muchísimas personas desean ver días buenos, pero no los ven, muchísimas personas desearían con todo el corazón amar la vida y disfrutar de ella sanamente y de las cosas lindas que la vida nos da pero no pueden amar la vida, se sienten incapacitados, muchos podríamos decir que se sienten más bien como atados a una cadena que llevan, y esa cadena les impide caminar porque la sienten como si fuera de plomo, acero y grandes kilos que oprimen el alma y la angustian.



Como nunca antes los seres humanos nos sentimos con una gran falta de energía, energía física, energía mental y aun nuestra salud tiende a deteriorarse cuando los problemas son abrumadores y no sabemos cómo manejarlos. El estrés produce daños graves a la salud, al estado de ánimo, y entonces, vivimos en una época que cada vez se hace más difícil, más compleja.

Los problemas son diversos, la recesión económica, la población crece, pero los trabajos no crecen al ritmo de la población, si usted se da cuenta, cada día son menos las oportunidades para encontrar un trabajo productivo. Hay algo que está sucediendo tanto en lo económico como en lo emocional.

Muchísimas personas al no lograr las metas que se proponen en la vida se sienten frustradas, se sienten mal consigo mismas, y por qué no decirlo también, el problema de la depresión hoy en día es una enfermedad que afecta a muchísimas personas adultos mayores, adultos jóvenes y aun a niños y adolescentes.

Hoy muchísimas personas se sienten aprisionadas en una prisión de hierro, no ven días buenos, ni tampoco aman la vida, hay situaciones, obstáculos, problemas que les impiden ser realmente felices. Si hiciéramos una lista de los mismos, sería interminable, sin embargo te puedo mencionar algunos de ellos:

Hay personas que por causa del **odio** que llevan en sus corazones no pueden amar, no saben amar.

También hay personas que viven **sin confianza** en el futuro, se sienten con tanto desaliento y sin esperanza y cuando hablan del futuro, pareciera que hablan de problemas, pareciera que dicen: *“las cosas se van a poner peor, mi dinero no alcanza, la educación de mis hijos demanda mucho más dinero para que puedan comprar sus libros o llegar a la universidad”*.

También hay personas que viven bajo tremendas **angustias**, gente que se siente nerviosa, atrapada en un vacío profundo y oscuro y en vez de salir adelante se hunden más en él.

Asimismo, encontramos personas quienes sienten que sus **vidas no tienen realmente propósito**, les cuesta trabajo cada día enfrentar situaciones en la calle, en su trabajo, hay tantas cosas que angustian sus mentes, problemas de todo tipo, situaciones sentimentales, situaciones que viven en la familia.

Vacíos que no se pueden llenar de ninguna manera y que angustian, que producen esa situación de ansiedad que a veces no se controla, que produce que las personas cada día se sientan más nerviosas al punto de desfallecer por la angustia de las cosas que están viviendo, ya sea en lo personal, en lo familiar, en el trabajo, en una relación sentimental o en una relación matrimonial.

Muchas personas se sienten **aprisionadas** en esa prisión de hierro y son como un pajarito que no pueden volar, no tienen libertad en sus acciones. En su mente hay opresiones tremendas, cansancios, hay problemas que los afectan, a veces económicos, o un marido que no coopera en casa, a veces un hijo que está en alguna situación difícil, o también las enfermedades, a veces situaciones o luchas en el trabajo y llenan la cabeza de preocupación en formas alarmantes.

La mente está agobiada

Si hay algo que realmente está siendo afectado en el cuerpo humano es la mente, que cada día es más débil, hay gente que ya no quiere ni pensar y cuando nos levantamos en la mañana nos sentimos nerviosos, inquietos, no hay sosiego en el alma.

Podríamos decir que nuestras vidas son como una barquita que va en un mar en tempestad y que cada día se suman más tormentas y huracanes que hacen difícil navegar y llegar al destino final, y esos son los problemas, son las aflicciones que muchísimas personas hoy están experimentando. ¿Y dónde rebota? En la mente.

Hay familias jóvenes hoy en día que quisieran tener un mejor ingreso económico, que quisieran poder lograr el sueño de su vida, un hogar, una casa. ¿Sabías que hoy, aunque trabajen el esposo y la esposa, no ganarían lo mismo que lo que ganaban los hombres de sueldo, hace 30 ó 40 años?

La idea de muchos al llegar al matrimonio es una casa con cuatro cuartos, varios closets, una cocina amplia, jardín y algunos hasta sueñan con alberca en la casa, sin embargo, esta promesa realmente no la han logrado cumplir por las condiciones económicas que se viven.

Hoy en día son millones de bebés que nacen en nuestro país, en nuestro continente americano y la economía no podrá crear trabajo para tantos millones y millones de bebés.

No es malo que estén naciendo los bebés, es una bendición cada uno de ellos y debemos amarlos y proteger la vida desde el vientre de la madre y estar en contra de privar la vida de un bebé dentro del vientre de su madre.

Sin embargo, es razonable pensar la preocupación que sobreviene a muchísimas personas que dicen: *“somos muchos y hay pocas oportunidades de trabajo”*.

Y además podemos ver que aun trabajando papá y mamá no sale lo suficiente a veces ni para mantener la casa y eso genera un estrés fuerte, un afán y una tensión nerviosa, porque las cosas siguen subiendo de valor, los recibos del agua, del teléfono, de la luz, esos nunca dejan de subir, siempre están en incremento y a veces se espanta uno cuando llega el recibo de la luz, dice uno: “caray, mi sueldo ni siquiera da para eso”.

Recuerdo una mujer a quien tuve el privilegio de atender en una sesión de consejería matrimonial:

Ella vivía con una gran amargura y resentimiento con su esposo porque él era un hombre que no sabía escucharla y que no le prestaba atención, siempre estaba distraído en su televisor, en sus deportes, en su vida personal, y ella se acercaba en busca de afecto, se acercaba en busca de comunicación, en fin y no encontraba eso en su esposo.



Y eso la llenó de amargura y la fue llevando a esa prisión, se envolvió tanto en esos sentimientos al sentirse incomprendida, no aceptada por su esposo, rechazada, que llegó a agriarse su carácter, al grado de estar constantemente irritable, nerviosa, inclusive desconfiada o mal pensada de los demás.

Inclusive llegó a pensar que las personas solo buscaban provecho de ella, pero que realmente nadie la amaba y su carácter llegó a afectarse, de tal manera que empezaba a alzar su voz en forma de gritos, de enojos, de corajes fuertes, etc.

Sin embargo un día esta mujer decidió de todo su corazón **perdonar** a su esposo, decidió cambiar las cosas en su hogar y empezar ella a dar el primer paso y automáticamente pudo abrir esa prisión de angustia en la que se encontraba, salió y ya su alma se sentía libre de aquellos sentimientos que la oprimían, de aquellas actitudes de su esposo hacia ella que tanto la afectaban, su alma se sentí renovada, con vigor y fuerzas.

Ahora veía las cosas desde un punto de vista totalmente diferente, porque su vida ya no estaba centrada en sí misma, sino estaba centrada totalmente en su prójimo, en este caso su esposo.

Y claro, sucedió que aprendió a amar a su esposo y cuando su esposo vio el cambio en ella, fue el primero en cambiar su actitud y ahora es un matrimonio ejemplar y feliz.

La llave que abre la prisión

¿Cuál fue la llave para abrir esa prisión? Fue el perdón.

Para otros la llave fue dejar algún vicio, alguna adicción,

alguna forma de vida destructiva. Para otros la llave será encontrar la paz verdadera. Para otros la llave será encontrar respuestas a sus muchas preguntas que les atormentan o a situaciones que viven en el hogar.

Quisiera hablarte también de un hombre que conocí dentro de la consejería, un hombre con muchos atributos positivos en su vida, era un hombre trabajador, sabía sacar los centavos y llevarlos a la casa.

Pero también tenía muchas cosas negativas, mal carácter, abusaba del alcohol y era infiel a su esposa. Y esto llevó a ambos, a él y a su esposa a una situación tensa que generó posteriormente en ella un odio literal hacia su propio esposo, al grado que le deseaba la muerte.

Este hombre decidió cambiar, decidió dejar el alcohol, decidió dejar el adulterio, decidió abandonar completamente ese mal carácter y se propuso de todo corazón hacer las cosas bien.

El resultado fue fantástico porque su esposa que lo odiaba tanto, fue la primera en cambiar y su cambio fue perdonarlo. Sus hijos que llegaron también a odiarlo y no deseaban que llegara a casa, empezaron a cambiar sus actitudes hacia él y ahora es un hogar estable donde reina el amor, la paz y la armonía.

Pero ¿cuál fue la llave en este caso? En este caso fue un hombre que decidió abandonar esas conductas destructivas y esos vicios que estaban causando ruptura familiar.

Entonces vemos, hablando positivamente, que hay personas que han logrado cambiar, pero hay otras que se sienten atrapadas.

Cuando la amargura nos cautiva

Quiero hablar de un problema que afecta a muchísimas personas, que aprisiona en una forma cruel, que desperdicia una vida llena de felicidad, que endurece el corazón y que las personas que están en este problema realmente no viven días buenos, ni aman la vida, al contrario, cada día que pasa para ellos es un día malo, nuevos problemas, situaciones que les afectan y el efecto es acumulativo como una bola de nieve que va creciendo hasta que es insoportable poderla llevar dentro, aplasta y aprisiona mucho al alma.

Este problema produce que las personas cuando las

lastiman devuelven mal por mal, de tal manera que van generando más rencor, resentimiento, enojo, corajes, gritos, malas palabras, son desconfiadas, se vuelven muy mal pensadas.

Y es precisamente un problema que daña a toda la felicidad en el hogar, roba toda la paz, hecha a perder todo como un veneno que corrompe, y destruye personas y familias.



Este problema hace que muchas personas se sientan vacías, huecas por dentro, se sienten tristes, afligidas y afligiendo a otros también con sus conductas, con sus quejas, expresando disgusto, enojo, hablando y pensando mal de otros.

¿De qué te estoy hablando? De una prisión de hierro que es la amargura.

La amargura, no es como nosotros pensamos en este país México y en otros países latinos y aun en los Estados Unidos. La amargura no es aquella persona que no le gusta divertirse, o que no le gusta bailar o ser alegre. Como dice la gente: *“esa persona es una amargada, no le gusta divertirse”*.

No, la amargura es algo más profundo que eso, *la amargura es falta de perdón*, es cuando te han hecho algo en la vida y no has logrado olvidarlo y está fresco y vivo adentro de tu mente y de tu corazón y que daña y destruye completamente tu vida.

Es un problema real y profundo, es una herida que destroza el alma.

¿Qué es la amargura?

¿Cómo podríamos nosotros definir la amargura? *Amargura es la falta de perdón por algo que te hicieron, por algo que sufriste.*

En la vida todos sufrimos de alguna manera sin excepción, por ejemplo la pérdida de algún ser querido, problemas económicos. A veces tú mismo has sido herido o lastimado por alguien que te ha traicionado, insultado, rechazado.

Quizás por tus propios padres, o tu esposo, tu esposa, en las relaciones interpersonales, hay muchos momentos en los cuales hay rupturas que causan enemistad y cuando no hay perdón eso genera

amargura, rencor o resentimiento.

Muchas personas no han sido amadas por sus padres. He conocido casos en la consejería familiar donde el padre muchas veces rechazó a su hija porque quería que fuera hombre.

Otros desprecian a sus esposas por el abuso del alcohol, hay violencia familiar.

Muchas mujeres se van amargando cuando no oyen de sus marido las palabras de aliento, de apoyo, los actos, los hechos que demuestran el verdadero amor, las señales de afecto, ese acercamiento íntimo que ofrece un beso, un abrazo, un cariño en el matrimonio, y la mujer se va volviendo más dura de corazón, más herida, más lastimada y entonces se vuelve un problema interno y cuando no resuelves ese problema afecta todo lo que haces y es una situación que no aceptas.

Muchas personas en la consejería familiar me dicen: “*Doctor, yo no puedo perdonar*” le digo: ¿por qué? Y dice: “*es que no puedo aceptar lo que sufrí*”.

Yo entiendo que muchas personas han sufrido demasiado, en los más de 20 años de consejería familiar y matrimonial me he encontrado con muchísima gente con grandes sufrimientos, y me doy cuenta de ello al platicar con ellas.

Señales de amargura

Hay señales de amargura, que se notan en las personas, por ejemplo: el esposo es *irritable*, la mujer se vuelve *quejosa*, los hijos se pueden volver *ingratos*, libertinos, quieren andar todo el día en la calle, no obedecen, son señales de amargura.

Hay muchachos que se vuelven *retraídos*, *introvertidos*, *aislados*, esto puede ser señal de amargura en su corazón, el hombre que se vuelve *celoso* y *desconfiado* de su esposa, la cela día y noche, y la oprime.

Conocí a un hombre que no dejaba salir a su esposa ni siquiera a barrer la banqueta porque tenía muchos celos de ella, se iba al trabajo y la dejaba encerrada. La mujer vivió más de 6 años encerrada en casa, no tenía libertad ni siquiera de salir a compras.

¿De dónde se originaron los celos en ese hombre? Seguramente ese hombre sufrió algún trauma, fue rechazado por sus padres, tuvo algún romance en el cual fracasó que produjo amargura, que hirió su

alma, y uno de los frutos de la amargura son los celos amargos.

¿Cómo es que puedes llegar a la amargura? La causa de la amargura es un evento doloroso (justo o injusto) que sufriste, y que recibiste ya sea de tus padres, de tu esposo, de tus hermanos, tíos, amigos, de tu jefe en el trabajo.

(Mucha gente aunque no lo creas, por no lograr éxito en sus vidas, ya sea en sus estudios, o en su nivel económico, se sienten frustrados).

Hay personas que sufren injustamente: qué culpa tiene un niño cuando crece y su padre es alcohólico y lo golpea, lo rechaza y las únicas escenas que observa en su casa es un padre abusivo que golpea a su madre y así crece y llega a la adolescencia y no tiene defensas emocionales, sentimentales y psicológicas para poder enfrentar ese trauma terrible.

Qué culpa tiene una mujer que con toda confianza se une a su esposo en matrimonio con la expectativa de tener un hogar, de ser feliz y el hombre la traiciona, le es infiel. A veces prestas dinero de buena voluntad y nunca te lo regresan.

Evidencias de amargura

¿Cómo puedes saber si hay amargura en tu vida? Mencionaré a continuación algunas evidencias (y lo digo con todo respeto y compasión):



• *Enojados frecuentes* - Si tú eres una persona que te enojas fácilmente, te irritas, puede ser señal de que hay amargura en tu vida.

• *Agresiva en sus respuestas* - Si tú eres una persona agresiva, malhumorada, si tú eres una persona que te enciendes rápidamente por

cualquier cosa que te dicen.

• *Recordar a detalle* - Si te acuerdas con detalle de lo que te hicieron como si hubiera sido ayer, puede ser que haya amargura en tu vida.

• *Desconfías de quienes te aman* - Hay personas que se vuelven desconfiados de los demás, porque como ya sufrieron, no quieren sufrir más, se aíslan de las personas y aunque otras personas se acercan para tratar de ayudarlas y les brindan

amor, cariño y apoyo, pero las personas que tienen amargura, no lo reciben.

En una ocasión conocí el caso de una mujer que fue traicionada por su esposo en un adulterio, ella se enteró y eso le generó una gran depresión y hubo un grupo de personas lindas que se acercaron para tratar de ayudarla, le ayudaban económicamente porque su esposo no la apoyaba, inclusive le ayudaban en el aseo de su casa, porque por su depresión no tenía fuerza ni siquiera para agarrar la escoba o trapear. Pero esa persona nunca recibió el amor que le dieron, siempre pensó mal de los demás, desconfió y eso generó en su vida amargura.

- *Se les dificulta amar a los demás.* Las personas que tienen amargura, rencor o resentimiento en su corazón por algo que sufrieron no aman con libertad.

Cuántos padres de familia sufrieron en su infancia el rechazo de sus padres, fueron golpeados, o tuvieron un padre abusivo, alcohólico, y ellos hoy en su vida adulta no saben amar, no saben acercarse a su hijo ni darle un abrazo, no saben expresarle cariño, ni decirle “te amo”.

- *Son insensibles, no prodigan ternura.* Muchos varones no saben amar a sus esposas, no saben ser tiernos, delicados, porque uno de los problemas que produce la amargura es endurecer nuestros corazones como las piedras, son insensibles.

- *No perdonan con facilidad.* Otra de las señales que presentan las personas que guardan rencor y amargura en sus vidas, es que no perdonan fácilmente.

Si te cuesta mucho trabajo a ti perdonar a otros lo que te hacen, probablemente tienes amargura. Si te cuesta mucho trabajo a ti perdonar rápidamente lo que otro te hizo en tu trabajo, en tu oficina, probablemente tengas amargura.

- *Busca aislarse, evita compañía.* La persona con amargura o resentimiento a veces se vuelve retraída, y no busca a la gente.

- *Busca llamar la atención.* En ocasiones sucede lo contrario al punto anterior: la persona con amargura habla demasiado, quiere ser el centro de la atención en las fiestas, en los convivios, solo quiere hablar y no sabe escuchar a los demás. Cuenta sus problemas no en busca de solución,

sino para causar compasión. Es decir, suele manipular situaciones a su favor (concierto o inconscientemente llama la atención de otros).

- *Suele hablar mal de los demás.* Generalmente cuando hablan de alguna persona, resaltan más los defectos, sus palabras son hirientes, se quejan de los demás frecuentemente.

- *Es ingrata.* Te puedes volver una persona que no sabe agradecer, que no sabe tener gestos de gratitud. Solamente piensan en su egoísmo porque la amargura los vuelve muy egoístas.

- *Es muy egoísta, piensa mucho en el mal que recibe de los demás.* La persona con amargura piensa en su egoísmo, que el mundo gira en derredor de él, piensa que es el centro del universo y que todos están obligados a saludarlo, hacerle el bien y está tan conciente del trato de los demás que si alguien no lo saluda, no le hace el bien, se hiere más, se lastima más a sí mismo.

- *Finalmente, se vuelven vengativos.* A veces se vuelven duros de corazón, vengativos, hirientes en su trato. Su estilo de vida es “me la haces, me la pagas”.

La raíz de la amargura

Vayamos a la raíz. En esencia, ¿qué es la amargura? Es egoísmo puro.

Desde luego, a nadie nos gusta sufrir, a nadie nos gusta que nos maltraten, y no estoy diciendo tampoco que es fácil pasar por situaciones como las que tu haz vivido, pero cuando no hay un perdón real, sincero, verdadero en nuestras vidas, ¿qué sucede? Nos volvemos muy egoístas, muy centrados en nosotros mismos.

Entonces vivir con amargura en el corazón es puro egoísmo; es un pecado, es desobedecer un mandamiento básico que Dios nos ha dado en Sus Escrituras: “*Amarás a tu prójimo como a ti mismo*”.

Si tú quieres ser perdonado debes aprender a perdonar a los demás, si tú quieres ser aceptado, debes aprender a aceptar a los demás.

En el mundo unos y otros nos lastimamos, sea en la relación familiar, en el matrimonio, en el trabajo, los vecinos, los amigos. Pero si no aprendemos a perdonar, a amar a nuestro prójimo como a nosotros

mismos, si no hay en nuestra vida ese deseo sincero de olvidar, pues ¡claro! Nos volvemos cada día más y más egoístas.

¿Quieres pues, ver días buenos en tu vida, quieres amar la vida? Apártate de este gran mal de la amargura. Aparta de ti esa conducta egoísta de no perdonar. Hacer el bien es perdonar.

Yo quisiera aprovechar para leer una porción de las Sagradas Escrituras. 1ª Pedro 3 :10 dice así *“Porque: El que quiere amar la vida y ver días buenos, refrene su lengua del mal, y sus labios no hablen engaño”*.



¿Quieres amar la vida? ¿Quieres ser libre de esas angustias, de esas opresiones, de esos vacíos, de ese estrés que genera la falta de perdón? ¿Quieres ser libre de ese rencor y ese odio que te mantiene encadenado, de esos recuerdos terribles de lo que sufriste, de lo que te hicieron? ¿Quieres experimentar una real libertad en tu vida? ¿Quieres ver días buenos?

Refrena tu lengua del mal, deja de culpar a otros, deja de buscar defectos en las personas y achacarle a las personas que sufres por causa de ellas. Haz un alto en tu vida, *deja de hablar engaño*, dice la Escritura.

Versículo 11: “Apártese del mal”, y no hay mal más grande en nuestras vidas que guardar rencor. “Y haga el bien”, no hay bien más grande en nuestras vidas que el perdonar. “Busque la paz, y sígala”.

Realmente si queremos ser felices debemos entender que somos creación de Dios, que no estamos en este mundo por accidente y que tampoco descendemos del chango, sino que Dios nos creó a su imagen y semejanza, que Dios nos hizo criaturas inteligentes con espíritu, alma y cuerpo y nos dio la libertad de escoger amarlo y servirlo.

Pero cuando nosotros no escogemos amarlo y servirlo a El, sino escogemos lo nuestro, entonces se produce en nuestras vidas lo que se conoce *como desobediencia a los mandatos de Dios* y eso genera muy malos frutos, como por ejemplo: las rupturas en los matrimonios por el abuso del alcohol por parte del hombre, y luego la esposa acumula rencor y odio.

¿Por qué muchas personas no ven días buenos? ¿Por qué muchas personas no aman la vida? Porque nosotros somos los arquitectos de nuestro propio destino, nosotros decidimos si vamos a ser o no felices.

Necesitas un cambio radical

¿Qué puedo decirte de mí mismo? Durante muchos años viví aprisionado en mi amargura, en mi gran soberbia porque yo me creía el hombre más sabio del mundo y también, cuántas veces con mi lenguaje, con mis actos insulté, lastimé a mi esposa.

Mi hogar se estaba derrumbando, estaba por llegar a una ruptura matrimonial; pero un día, cuando me día cuenta que yo era el que ocasionaba el daño decidí cambiar.

Me di cuenta que el mensaje de Cristo Jesús es un mensaje que nos llama a la paz, primeramente a hacer la paz con Dios, a dejar de ofenderlo y lo segundo que aprendí es amar a mi prójimo, y mi prójimo más cercano era mi esposa, y hacia ella se volcó mi corazón.

Y así de la misma manera el corazón de aquellos que se apartan del mal y hacen el bien, da un giro de 180 grados hacia sus propios hijos, hacia su esposa, y claro entonces podemos ver días buenos.

¡Realmente, qué hermosos son los días! Poder despertar, poder ver el rostro de tu esposa y decirle. “te amo”, poder salir a tu trabajo y regresar a casa, aunque sea con poquitos centavos.

Porque lo importante en la vida no es tener mucho, o amar el materialismo y estar acumulando riquezas. Es preferible comer verduras con amor que comer con rencor un buey engordado, dice Dios, y eso es cierto.

Muchos hogares son felices con frijolitos porque el amor gobierna el corazón de estas personas. Y claro, estamos hablando del amor de Dios.

Entonces, no debemos devolver mal por mal, ni maldición por maldición, sino por el contrario, bendecir *“sabiendo que fuisteis llamados para que pudiéramos heredar la bendición”*, estoy leyendo 1ª de Pedro 3:9

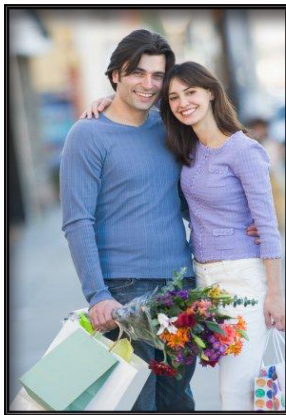
“No devolviendo mal por mal”. Si mal nos han hecho, si mal nos han tratado, si hemos sido heridos, *debemos devolver un bien*. Si han hablado mal de nosotros, no hablemos mal de los demás, al contrario, deseémosle el bien a la gente y entendamos algo, Dios en Cristo

Jesús nos ha llamado a heredar la bendición.

El amor echa fuera la amargura

Quiero leerte una encuesta importantísima, viene de España, dice: *“Para mantener viva la unión en el matrimonio, es necesario conservar la vía de comunicación libre de obstáculos y bien fundamentada en el amor. El amor es la base de la confianza y el canal por donde corre la propia intimidad y llega al otro”*.

La base de la confianza en el matrimonio es cuando existe ese amor en la pareja, cuando aprendemos a ser veraces, genuinos, no andar con mentiras sino hablar verdad con nuestra esposa, ser transparentes.



Según una investigación que se realizó en España hace unos años revela: entre 5,000 mujeres casadas de 27 a 55 años, 81% consideró que el principal problema conyugal era la falta de comunicación. Es verdad que los hombres hablamos menos que las mujeres, pero qué triste es saber que cualquier hombre habla más en la oficina que en

su casa.

¿Quieres ver días buenos? Aprende a comunicarte con tu esposa, y la comunicación es una calle de dos sentidos, escuchamos también, no solo hablamos. Y escuchar es a veces agotador, hay que poner los cinco sentidos en lo que escuchamos para poder dar una respuesta correcta, veraz que pueda formar y fomentar en nuestra esposa, en nuestros hijos la confianza.

Además dice que hay dos formas de comunicarnos dentro del matrimonio, unas son las palabras y otras son los gestos. Las palabras son importantísimas, pero los gestos también: un abrazo, un beso, una caricia pueden dar muchísimo.

La mujer es muy sensible al afecto, necesita afecto, necesita sentirse amada, necesita poder tener no solamente la relación sexual con su esposo, sino además el cariño, el afecto.

Cuando el esposo se preocupa por su esposa, le llama de su oficina, cuando el esposo le dice: *“te amo, me preocupas, me preocupa ver que tienes problemas, te voy a ayudar, juntos vamos a salir”* eso va generando una confianza preciosa.

Pero, ¿de dónde surge todo esto? No surge de la casualidad, ni de la buena suerte, ni de un chispazo, surge de un compromiso, un cambio real.

¿Quieres salir de esa prisión? ¿Quieres encontrar la llave que abre la prisión? Ya sea que tu prisión sea la depresión, la angustia, el estrés o la amargura, o te sientes traicionada por tu esposo. O tu prisión es algún vicio, adicción, ya sea alcoholismo, drogadicción, adulterio. ¿Tu prisión es una carga, una culpa que vas llevando por muchos años y que cada día te destruye más?

Dios, a través de la Escritura nos dice cuál es la llave que te hará libre: *“Apártate del mal, y haz el bien”*.

Y nos sigue diciendo en el versículo 12: *“Los ojos del Señor están sobre los justos, y sus oídos atentos a sus oraciones”*. Es decir, los ojos de Dios voltean a ver a aquél que está dispuesto a abandonar todo lo que ofende a Dios y a su familia, y a los demás y a vivir una vida recta y agradable con Dios.

¿Estás en una prisión? Cualquiera que sea tu prisión, hay esperanza para ser libre y ahora sabes bien cómo hacerlo. Introduce esa llave en tu estilo de vida egoísta, y verás cómo se abre la puerta a la libertad. Que Dios te bendiga.

Profr. Humberto Ayub

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: <http://www.esperanzaparalafamilia.org>

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com