

CONSTRUYENDO TU ALDEA

Serie de Febrero • Fresh Hope Español

SEMANA 3

Cuando la comunidad duele

Sanando heridas relacionales, cuándo persistir y cuándo soltar

LECTURA BÍBLICA

"Las heridas de un amigo sincero son mejores que muchos besos de un enemigo." (Proverbios 27:6, NTV)

"Si es posible, en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos." (Romanos 12:18, NVI)

"Por sobre todas las cosas cuida tu corazón, porque de él mana la vida." (Proverbios 4:23, NVI)

PUNTOS PRINCIPALES

1. El conflicto en las relaciones es inevitable — pero no siempre es malo.

Dos personas imperfectas eventualmente se lastimarán. El problema es cuando el dolor es constante, destructivo, o abusivo.

2. Heridas del pasado afectan nuestras relaciones presentes.

Muchos cargamos heridas de relaciones pasadas que no desaparecen automáticamente. Reconocer nuestras heridas es el primer paso para sanar.

3. Cuándo persistir en una relación difícil.

Cuando ambas personas están dispuestas a trabajar, el conflicto es situacional, hay arrepentimiento genuino, y la relación te ha nutrido más de lo que te ha dañado.

4. Cuándo soltar o establecer distancia.

Cuando es consistentemente dañina, hay abuso sin arrepentimiento, no respetan tus límites repetidamente, o has hecho todo lo posible sin resultados.

5. Perdonar no significa reconciliar.

El perdón es soltar el deseo de venganza. La reconciliación requiere que ambas partes estén dispuestas y que sea seguro. Puedes perdonar y aún así decidir no tener a alguien en tu círculo interno.

PREGUNTAS PARA REFLEXIÓN Y DIÁLOGO

1. ¿Cómo te fue dibujando tus círculos de relación? ¿Hubo sorpresas?

2. ¿Hay heridas relacionales del pasado que todavía afectan cómo te relacionas hoy?

3. ¿Cómo distingues entre una relación difícil que vale la pena trabajar y una que es dañina?

4. ¿Te resulta difícil perdonar? ¿O mantener límites después de perdonar?

5. ¿Hay alguna relación que necesitas replantear?

REFLEXIÓN

Las relaciones duelen porque importan. Podemos perdonar sin reconciliar. Podemos amar sin dar acceso ilimitado. Podemos sanar mientras protegemos nuestro corazón.

PRÁCTICA DE LA SEMANA

- ¿Qué herida específica cargas de esa relación?
- ¿Has podido perdonar? Si no, ¿qué te lo impide?
- ¿Esa persona debería tener acceso a tu círculo interno actualmente?
- ¿Qué límite necesitas establecer (o mantener) para proteger tu salud mental?

ORACIÓN

Señor, tú conoces las heridas que cargo. Ayúdame a perdonar lo que necesito perdonar y a soltar lo que necesito soltar. Dame sabiduría para saber cuándo persistir y cuándo establecer distancia. Sana mi corazón para que pueda amar de nuevo sin miedo paralizante. Amén.

Fresh Hope Español

Donde la fe y la salud mental se encuentran