

AMADO Y SEGURO

6 elementos
esenciales en
una relación

LEON FONTAINE

Introducción

Nada más puede satisfacer tu necesidad del amor de Dios en tu vida.

Fuiste creado para ser amado por Dios. De hecho, recibir Su amor es la base para construir grandes relaciones con otras personas.

Si tienes una mascota, por mucho que la quieras, ese amor nunca reemplazará el amor que tienes hacia otros seres humanos. Dios nos ha dado la capacidad de disfrutar de este mundo (incluyendo a los animales), y no hay nada de malo en eso. Pero siempre desearás tener a alguien con quien hablar y compartir tus sueños y esperanzas. Y así como el amor de un animal no puede sustituir el amor de una persona, **nada más puede satisfacer tu necesidad del amor de Dios en tu vida.**

Cuando no somos conscientes del amor de Dios o no confiamos en él, acabamos haciendo daño a las personas que amamos. Pensamos que no nos dan lo que necesitamos, pero en realidad, lo que anhelamos es un tipo de amor que ellos nunca podrán suministrar.

Así hemos llegado a saber y creer que Dios nos ama. Dios es amor, y el que vive en el amor, vive en Dios y Dios en él.

1 Juan 4:16 (DHH)

Si no sientes una conexión con el amor de Dios, trabajar para remediarlo debe ser tu máxima prioridad. No es cuestión de ganarse Su amor. Te ha sido dado gratuitamente, **y Él está esperando que lo creas y lo recibas! Dios nunca te impone cosas.** Él necesita tu respuesta. Cuando tomas esta decisión, la conciencia de Su amor entra en tu vida, una conciencia que crece mientras estudias Su Palabra y pasas tiempo en Su presencia.

Tómate un tiempo en silencio con Él, pidiéndole que te ayude a ser más consciente de este amor interminable que se derrama sobre ti cada día. Cuando te *sientas* seguro en Su amor, entonces estarás equipado para derramar este amor sobre otros.

Repasemos seis aspectos esenciales que forman la base de las relaciones saludables.

Practica el perdón

Una de las maneras más profundas de demostrar el amor es a través del perdón.

El amor y el perdón van de la mano. Si estás teniendo dificultades con una relación hoy, **podría ser el momento de practicar el perdón.**

Con frecuencia, nos esforzamos más con los desconocidos que con las personas que más queremos. Con nuestros amigos y familiares más cercanos, podemos desarrollar la actitud: "Bueno, esto es lo que soy y vas a tener que aceptarlo". **Pero las relaciones prosperan cuando hay una atmósfera de crecimiento y cambio.** Necesitamos ser aprendices de por vida, estudiantes comprometidos a aprender continuamente sobre las relaciones y estudiar a las personas que amamos.

El amor consiste en esto: no en que nosotros hayamos amado a Dios, sino en que él nos amó a nosotros y envió a su Hijo, para que, ofreciéndose en sacrificio, nuestros pecados quedaran perdonados.

1 Juan 4:10 (DHH)

La verdad es que el amor no significa mucho si no se demuestra, y **una de las formas más profundas de demostrar el amor es a través del perdón.**

La Biblia dice que Dios nos demostró Su amor cuando no hicimos nada para ganárnoslo (Romanos 5:8). ¿Cómo lo hizo? Él envió a Su Hijo a morir en la cruz para que pudiéramos confiar en Él y nuestros pecados fueran perdonados.

Pasan los días y las semanas, y dejamos que las cosas se acumulen, cosas que hemos hecho mal y errores que hemos cometido. Pero Dios sigue demostrando Su amor hacia nosotros porque **Su perdón no tiene límites.**

No digo que debemos tener confianza cuando esta no se gana o permitir que las personas se aprovechen de nosotros, pero siempre podemos avanzar hacia el perdón. Y cuando lo hacemos, abrimos **la puerta a la curación en nuestras relaciones.**

Ama incondicionalmente con límites

Podemos decir no a alguien y demostrarle amor al mismo tiempo.

Para amar bien a los demás, tenemos que aprender a **recibir y experimentar el amor de Dios.**

Sin conocer el amor de Dios, somos propensos a amar a las personas de la manera equivocada. Poner condiciones a la forma en que cuidas a los demás, como por ejemplo "Si haces esto, te amaré más o te trataré mejor", rápidamente vuelve tóxico el amor. Eso no quiere decir que la persona sea tóxica, solo la forma en que ha elegido compartir su amor.

Les doy este mandamiento nuevo: Que se amen los unos a los otros. Así como yo los amo a ustedes, así deben amarse ustedes los unos a los otros. Si se aman los unos a los otros, todo el mundo se dará cuenta de que son discípulos míos.

Juan 13:34-35 (DHH)

Cuando educamos de esta manera, criamos a niños que tienen problemas en sus relaciones. Si se les trata mejor cuando sacan mejores notas o se comportan de cierta forma, eso es tóxico. Podemos seguir fomentando ese tipo de actividad sin añadirle amor o valor.

El amor nunca debe ser condicional. **El amor siempre debe ser incondicional.** Y cuando amamos incondicionalmente, no significa que tengamos que dejar que la gente nos pisotee o abuse de nosotros. Podemos desarrollar buenos límites, **decir que no a alguien y al mismo tiempo mostrarle amor.**

El amor de Dios es muy especial, hermoso y sorprendente. Y cuando se trata de nuestras relaciones, **estamos capacitados para amar a otros incondicionalmente porque Dios nos amó primero.**

Entra en la Palabra de Dios y deja que te convenza de Su amor por ti. Aprende a recibirlo, experimentarlo y expresarlo a las personas cercanas a ti.

Demuestra que te importa

¡Hoy, no tengas miedo de acercarte a otros con amor, simplemente demostrando que son importantes para ti!

Como creyente, puedes amar a las personas de manera que ellos se pregunten: "¿Por qué somos importantes?". La respuesta, por supuesto, es que les importas porque son importantes para Jesús, y Su Espíritu está en ti.

Amar a la gente de esta manera es en realidad bastante sencillo. **Solo muéstrales que son importantes para ti.** Cree en ellos. Amar a alguien con el fruto del Espíritu —gozo, paz, paciencia, bondad, fidelidad y dominio propio— es una de las cosas más generosas que puedes hacer.

En cambio, lo que el Espíritu produce es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. Contra tales cosas no hay ley.
Gálatas 5:22-23 (DHH)

Tal vez dudes en amar a la gente de esta manera porque temes que se aprovechen de ti o te rechacen. Tengo buenas y malas noticias. Algunos lo harán. Pero déjame decirte algo. Si en una relación hay una persona que siempre está dando y la otra siempre está recibiendo, ¿quién crees que es el más feliz? ¡El que da!

El que recibe con frecuencia cree que tienen que manipular a las personas para satisfacer sus necesidades. ¡No son conscientes del hecho de que están tratando de obtener un tipo de amor y aceptación de los demás que solo Dios puede satisfacer! Ojalá se volvieran a Él y tomaran conciencia de Su amor, presencia y deseo de verlos fuertes, saludables, prósperos y bendecidos. Hay algunas cosas que sólo Dios puede hacer por nosotros, como llenar el vacío de una cuenta de amor aparentemente vacía.

Puedes establecer límites saludables y al mismo tiempo demostrarle a alguien tu amor. De hecho, estás facultado para amar de esta manera. **¡Así que, hoy no tengas miedo de acercarte a otros con amor, simplemente demostrando que son importantes para ti!**

Enfócate en el amor de Dios

Incluso cuando creemos que nadie pueda amarnos, Dios nos ama.

Si queremos sentirnos bien con nosotros mismos, **tenemos que dejar de intentar que todos nos amen.**

Cuando nos sentimos escasos de amor, muchos manipulamos a los demás para conseguir lo que creemos que necesitamos. Buscamos cumplidos y expresiones de amor, o exigimos actos de servicio y tiempo de calidad. Esto no sólo es agotador, sino que acabamos sintiéndonos vacíos porque los demás no pueden darnos el amor que necesitamos. ¡El amor que nos ayuda a desarrollar una gran autoestima y un sentido de lo que somos sólo puede venir de Dios!

Necesitamos ir a la Palabra para reconocer lo amados que somos. Incluso en medio de nuestros fracasos y actos **egoístas, incluso cuando no creemos que nadie pueda amarnos, Dios nos ama.** Cuando entiendes cómo el amor de Dios obra a través de Jesús y comienzas a meditar y descubrirlo en tu corazón, experimentas una paz real.

Y que así puedan comprender con todo el pueblo santo cuán ancho, largo, alto y profundo es el amor de Cristo. Pido, pues, que conozcan ese amor, que es mucho más grande que todo cuanto podemos conocer, para que lleguen a colmarse de la plenitud total de Dios.

Efesios 3:18-19 (DHH)

Dios te ha visto detrás de tu máscara y te ama. Él conoce tu historia y te ama. Para experimentar este amor en mayor medida, necesitas amar a los demás de esta misma manera: incondicionalmente. Jesús dice que si lo amamos, debemos obedecer Sus mandamientos. (Juan 14:15) Él no se refería a los Diez Mandamientos; los mandamientos de Jesús eran **amar al Señor tu Dios con todo tu corazón, toda tu alma, y toda tu mente; y amar a tu prójimo como a ti mismo.**

¡Puedes llegar a estar tan absorto en el amor de Dios que no puedes tener suficiente de Él! Enfócate en crecer en Su amor, y en amar a los demás a Su manera.

Amar sin medidas

Tratar de medir el amor es una de las mayores trampas en las relaciones.

¿Hay alguien a quien necesitas perdonar?

Si te sientes ofendido, enfadado o decepcionado con alguien, **el perdón es la clave** para cortar el cordón umbilical que te está alimentando esos sentimientos. Y si todavía piensas en lo mucho que has hecho en comparación a lo poco que ellos han hecho, todavía tienes que perdonar.

Tendemos a llevar la cuenta, y retenemos el amor si no sentimos que las cosas son iguales. **Tratar de medir el amor es una de las mayores trampas en las relaciones**, porque cada uno usa un sistema de medición diferente. Mi lista de cómo se demuestra el amor es distinta a la tuya.

Pero yo les digo: Amen a sus enemigos, y oren por quienes los persiguen. Así ustedes serán hijos de su Padre que está en el cielo; pues él hace que su sol salga sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos.

Mateo 5:44-45 (DHH)

Necesitamos **perdonar esas carencias percibidas en los demás y elegir amarlos de todos modos**. Elige mostrarle a la otra persona el amor inmerecido de Dios, porque Él te da la capacidad de hacerlo. Mantén tus fronteras intactas, establece límites y siempre exige que las personas se ganen tu confianza antes de darla. Sin embargo, siempre recuerda que aún puedes mostrar amor y bondad a aquellos en los que no confías.

¿Por qué no inicias hoy un viaje **para conocer y experimentar el amor de Dios?** Comienza a sacar del amor que Dios te da, tu sentido de importancia y autoestima. Luego comparte ese amor con los demás, aunque no lo merezcan.

Deja de intentar arreglar a la gente

Nos gusta pensar que podemos ayudar a las personas a corregir sus defectos, pero no estamos completamente equipados para hacerlo.

Si tuvieras una viga clavada en tu ojo, ¿qué eficacia tendrías para quitar una mota de polvo del ojo de tu amigo? Es una locura, pero esa es la imagen que describe Jesús en Mateo 7.

Y si tú tienes un tronco en tu propio ojo, ¿cómo puedes decirle a tu hermano: "Déjame sacarte la astilla que tienes en el ojo"?

Mateo 7:4 (DHH)

En realidad, hacemos esto todo el tiempo cuando se trata de ayudar a otros con problemas relacionados con el corazón.

Nos gusta pensar que podemos ayudar a otros a corregir sus defectos, pero no estamos completamente equipados para hacerlo. De hecho, algunos piensan que corregir a los demás es su vocación divina y siempre están señalando los defectos de la gente.

Sin embargo, no podemos llegar al corazón de un individuo y cambiarlo. Simplemente no tenemos esa habilidad. Podemos ayudarlos en otras áreas, como a aprender los principios de Dios, pero no podemos ordenar sus creencias más profundas. **Sólo la Palabra de Dios puede hacerlo.**

Hebreos 4:12 (DHH) dice que la Palabra de Dios "Es más cortante que cualquier espada de dos filos, y penetra hasta lo más profundo del alma y del espíritu, hasta lo más íntimo de la persona; y somete a juicio los pensamientos y las intenciones del corazón." **Su Palabra puede hacer lo que tú no puedes.**

Las quejas y los reproches sólo harán que tus seres queridos se cierren a ti. **Los ayudas más cuando los amas.**

También puedes ser un buen modelo pasando tiempo en la Palabra de Dios con el Espíritu Santo. Lee y medita en la Palabra hoy y permite que te ayude a ser todo lo que puedes ser.

¡Descubre lo incondicionalmente amado que eres, con defectos y todo!

Conclusión

Amor sin ataduras.

Si tienes una relación con alguien que no te demuestra amor de la manera que quieres, **deja de intentar que te ame.**

Sé que suena duro, pero escúchame. Si dejas de intentar que esa persona te ame y en su lugar simplemente disfrutas de tu vida tal como es, te liberas. Mientras necesites que esa persona te ame para ser feliz o en estar en paz, sentirás que controla tu vida. En cambio, **puedes elegir que Dios satisfaga esa necesidad de amor**, y luego, a partir de ahí, tendrás el poder de **distanciarte** de esa persona (si la relación es tóxica) o **amarla sin condiciones**, lo que tiene un efecto increíble en una relación.

A cualquiera que te pida algo, dáselo, y al que te quite lo que es tuyo, no se lo reclames. Hagan ustedes con los demás como quieren que los demás hagan con ustedes.

Lucas 6:30-31 (DHH)

No podemos esperar que otros nos den el amor que sólo Dios puede dar. Ningún ser humano podría llegar lo suficientemente alto como para cumplir con ese estándar; siempre nos decepcionarán. Necesitamos ser más **conscientes del amor de nuestro Padre Dios por nosotros** mediante el estudio de Su Palabra, y entonces seremos capaces de amar a los demás.

Cuando comienzas a alinear tu pensamiento con la Palabra de Dios, todo tu mundo comienza a cambiar. Recibes Su amor, te vuelves más seguro en Él, y entonces puedes cumplir tu meta de mostrar ese amor dondequiera que vayas. **¡Puedes despertar Su amor en ti**, y mostrar a los demás lo especiales, valiosos y adorables que realmente son!