

Aclarando Expectativas

Beautiful Marriages Español

Instrucciones:

A continuación se muestra un artículo escrito por John McGee en julio de 2020 en marriagehelp.org. Siéntate con tu cónyuge y lean este artículo juntos. Luego, hablen a través de las preguntas de discusión en pareja al final del artículo.

Las expectativas son tus creencias acerca de cómo serán las cosas o cómo deben ser. Y aunque no siempre te des cuenta, cada uno de nosotros tiene expectativas acerca de casi todo en la vida. Tu historia individual, familia de origen, y las experiencias pasadas influyen en cómo esperas que se desarrollen los escenarios. Cuando estas expectativas son insatisfechas, la vida puede empezar a sentirse mal. ¿El resultado? Nosotros a menudo arremetemos contra aquellos que no están cumpliendo con nuestras expectativas. Este es especialmente el caso en el matrimonio.

Solo necesita estar casado unos días antes de darse cuenta de que las expectativas de su cónyuge pueden diferir drásticamente con las suyas. Estas expectativas pueden ser sobre cosas simples, como quién lava los platos o cómo decides la cena. Alternativamente, pueden ser sobre algunas de las decisiones más importantes de la vida: ¿Cuándo vas a tener hijos? ¿Cómo debes ser padre? ¿Cómo es la intimidad? ¿Cómo debe manejar las finanzas? ¿Cómo y cuándo comunicarás tus sentimientos?

Discutir las expectativas es difícil sin importar cuánto tiempo haya estado casado, pero si no se aborda ni se discute, la decepción que siente como resultado de estos deseos no satisfechos pueden convertirse en apatía, amargura e ira.

Proverbios 13:12 nos dice: "El vivir esperando atormenta el corazón; pero es un árbol de vida el deseo que se cumple."

Navegar por las expectativas es increíblemente importante para su matrimonio. Aquí hay tres categorías de expectativas a tener en cuenta y manejar mejor.

Tres Problemas Con Las Expectativas Y Cómo Resolverlos

1. No Eres Consciente De Tus Expectativas

¿Alguna vez se ha enfadado o frustrado con su cónyuge y no ha podido articular por qué? Lo más probable es que tuvieras una expectativa sobre algo que ni siquiera sabías que tenías. A veces no te das cuenta de que tienes expectativas sobre cómo tu cónyuge muestra afecto, ayuda en la casa, o gasta dinero hasta que hace algo de una manera que te das cuenta no te gusta.

¿Entonces qué puedes hacer? Simplemente, sea consciente de sus expectativas.

La próxima vez que te encuentres decepcionado o enojado con tu cónyuge, pregúntese:

"¿Tenía una expectativa aquí que no se cumplió? Muchas veces pensamos que tenemos un problema con nuestro cónyuge cuando en realidad, simplemente teníamos una expectativa de la que no éramos realmente conscientes.

2. Tus Expectativas No Son Razonables

Una vez que esté al tanto de sus expectativas, el siguiente paso es preguntar si sus expectativas son realistas. Muchas veces de una manera que no te das cuenta, has tejido una serie de expectativas desde las redes sociales, películas, y la información incompleta que tenemos de las relaciones de amigos y familiares. Si somos irreflexivos, podemos crear algunas expectativas inalcanzables para nuestro cónyuge.

Las mujeres pueden crear una imagen en su mente del esposo ideal que siempre quiere hablar, es un romántico empedernido y tiene grandes abdominales. Los hombres crearán una imagen de una mujer que siempre quiere divertirse, siempre está de humor para la intimidad y no gasta mucho dinero. No es malo esperar ninguna de estas características, pero esperar que una persona encarne el mejores partes de todos los que conoces es simplemente poco realista.

¿La solución? Sea razonable con sus expectativas. Pregúntese: "¿Es lo que estoy esperando incluso posible de otro humano? Como tú, tu cónyuge es un pecador imperfecto necesitado de gracia. Antes de expresar su frustración por una expectativa no satisfecha, disminuya la velocidad y pregúntese si las expectativas son razonables para esperar de otro ser humano.

Cuando te das cuenta de que algunas pueden ser irrazonable, hace que sea más fácil dejarlas ir.

3. Sus Expectativas No Se Expresan

Su cónyuge no puede leer su mente. Incluso si es consciente de sus expectativas y son razonables, si no las expresa, su cónyuge no tiene ninguna chance de lograrlos.

Tendemos a responsabilizar a los demás por las expectativas, incluso si esas expectativas nunca fueron comunicadas claramente.

La respuesta a este problema es simplemente comunicar sus expectativas. Si la expectativa es razonable, pregúntese: "¿He compartido esto con mi cónyuge?" A menudo nos enojamos con nuestro cónyuge pensando que no está haciendo algo por despecho. Si bien eso puede ser cierto, también podría ser que nunca le hayas hecho saber tus deseos y preferencias. Dios lee la mente, pero los cónyuges no. Asegúrese de conocer sus expectativas, que sean realistas y que se haya tomado el tiempo de compartirlas con su cónyuge.

Un matrimonio está formado por dos personas muy diferentes que tendrán dos tipos de expectativas diferentes. Navegarlos será un desafío constante para cualquier pareja. Si se manejan bien, pueden ser una excelente manera de acercarse.

Nuestra esperanza no está en que nuestro cónyuge cumpla con nuestras expectativas. Cuando lo hacen, es genial. Cuando no lo hacen, nuestra vida no ha terminado de alguna manera. Independientemente de cuándo su cónyuge lo hace o no satisface tus deseos y expectativas, tienes una relación con el Dios vivo que es la verdadera fuente de vida. (Salmo 73:25-26)

Preguntas De Discusión:

1. Comparta sobre un momento en que se dio cuenta de que tenía una expectativa de su cónyuge que no fue comunicada. ¿Cómo impactó eso en su relación?
2. Tómese un minuto y reflexione sobre si tiene alguna expectativa de su cónyuge que sea poco realista. Si es así, ¿cómo puede reducir sus expectativas a un nivel realista?
3. Con humildad y disposición a escuchar, pregunta a tu cónyuge si hay alguna expectativa que usted tiene de ellos que sienten que son poco realistas.
4. Reflexione y piense en las expectativas que tiene de su cónyuge que no ha comunicado ¿Son realistas? Si es así, comparta esas expectativas con su cónyuge.