

CONFLICTOS SALUDABLES EN EL MATRIMONIO

Vivan todos ustedes en armonía unos con otros, sean comprensivos, ámense como hermanos, sean compasivos y humildes. (1 Pedro 3:8 NVI)

INTRODUCCIÓN: ¿Cuántos de nosotros hemos tenido desacuerdos en la vida matrimonial? Es normal, todos somos diferentes en nuestra manera de pensar, pero, lo malo es dejar que se infecten esos problemas y se conviertan en un monstruo.

ACRÓSTICO “PELEA” PARA RESOLVER CONFLICTOS.

Pon tus ojos en los de tu pareja. Aprende a prestar tus ojos cuando tengas un disgusto, ¿Cuántos nos hemos visto tentados a abandonar una discusión cuando aún no terminamos de solucionarla? Evita la tentación y pon tus ojos en tu pareja.

Evita las cosas destructivas. Cuando estemos en un argumento no le echemos más leña al fuego, al contrario, seamos más compasivos y pacientes.

- **Evita sacar las cosas del pasado.** Ya no saques lo de hace diez años.
- **Evita salirte del tema.** Ya enojados tendemos a abordar otros problemas. ¡Evítalo!
- **Evita a toda costa el maltrato físico.** No hay justificación para los golpes en el matrimonio. Basta de nuestras culturas salvajes de las que veníamos, donde pensábamos que con las manos se arreglaban las cosas. Dios nos hizo inteligentes para arreglar las cosas con amor, con humildad, y con palabras.

Lengua controlada. (Leer Santiago 3:2-9 NVI).

Cuando discutes acaloradamente controla tu lengua, no maltrates verbalmente. Cuando hay agresión verbal se cruza una línea en la cual se pierde el respeto. No hay necesidad de gritar, si se cambia el tono, pero no debes gritar ni agredir con malas palabras.

- Haz un pacto con tu cónyuge para no volver a cruzar esas líneas.
- Pide perdón con humildad si has ofendido con tus palabras.

Estrecha las manos. Cuando tengas discusiones con tu pareja o incluso con los hijos, termina de arreglarlas. Pueden tomar un descanso de algunos minutos, pero nunca deben dejarlo inconcluso. Asegúrense de terminar y resolver el asunto. Al final, estrechen las manos. Eso ayuda, porque cuando ha habido mucho enojo estamos dañados y aprehensivos y el toque físico algo provoca, trae sanidad. Eso te va a abrir la puerta a la solución. Abraza a tu cónyuge o a tus hijos. *“Si se enojan, no permitan que eso los haga pecar. El enojo no debe durarles todo el día, ni deben darle al diablo oportunidad de tentarlos”.* (Efesios 4:26-27 TLA)

Alaben a Dios por la victoria. Toma los problemas como una oportunidad para acercarte y comunicarte con las personas, en este caso con tu pareja o tus hijos.

TIPS QUE TE AYUDARÁN PARA SOLUCIONAR LOS CONFLICTOS DE MANERA SALUDABLE:

- **Aprende a mantener la calma.** Si tú pierdes la calma no vas a solucionar nada. ¿Qué es lo primero que recomiendan las autoridades cuando hay un incendio? Que mantengan la calma. Uno de los dos en el matrimonio necesita aprender a mantenerse ecuánime.
- **Aprende a atacar el problema, no a las personas.** Tienes que aprender a decir: “voy a atacar el problema, no a mi esposo (a)”. Si el problema es el dinero, ataca al dinero, no al esposo.
- **Aprende a escuchar.** ¿Cuántos de nosotros cuando nos escuchan nos sentimos comprendidos? ¿Cuántos nos hemos herido cuando nos han mandado a volar sin antes habernos escuchado? Con solo cinco minutos que escuches a tu esposa el nivel de enojo va a bajar.
- **Aprende a pedir perdón.** A veces, todo lo que la pareja necesita es oír un perdón sincero y con eso se acaba el problema.
- **Aprende a ser amable y no áspero.** (Proverbios 15:1 NTV) ¿Cuáles de las dos son las que utilizan más en casa? ¿las palabras ásperas o las apacibles? A veces somos apacibles con otros, pero en la casa con el esposo (a) y los hijos, no.

CONCLUSIÓN: *Cada vez que resolvemos un problema en pareja, nos une más. Por un disgusto no podemos echar por la borda el matrimonio. Resolver conflictos no es fácil, y hacerlo rápidamente, bíblicamente, con respeto, con dignidad y con gracia, pudiera ser difícil; pero, es posible con Dios y los resultados son mucho más beneficiosos. Pídele a Dios que te ayude y si no lo habías dejado entrar a tu vida, haz la siguiente oración:*

ORACIÓN DE SALVACIÓN: *Señor Jesús reconozco que he pecado y que tú moriste por mí. Hoy me arrepiento y te pido perdón. Te entrego mi vida y mi corazón para que seas mi Señor y Salvador personal, amén.*

PREGUNTAS INTERACTIVAS:

1. ¿Cómo puedes evitar que los problemas en el matrimonio se conviertan en algo más grande?
2. ¿Por qué crees que es importante mantener la calma durante una discusión?
3. ¿Qué significa atacar el problema y no a la persona en medio de un conflicto?
4. ¿Cómo podemos practicar el perdón en nuestras relaciones familiares?
5. ¿Qué diferencias notas entre ser amable y áspero en tus palabras durante una discusión?

APLICACIÓN PRÁCTICA:

- Oren en el GDC para que en el futuro todos los miembros busquen la forma de resolver conflictos de la manera en que hemos aprendido hoy y abandonen la forma tradicional, la de los gritos y las agresiones. Recuerden esta pregunta: ¿Cómo resolvería Jesucristo este problema? Y resuélvanlo de la misma forma.
- Pidan perdón a la persona que han lastimado y hagan un pacto con sus seres queridos para no cruzar las líneas del respeto a la hora de solucionar los conflictos.