

Lección 12

RELACIONARSE CARA A CARA

El conflicto y los problemas son inevitables en un matrimonio. Tienes a dos personas con diferentes orígenes, entendimientos, miedos, expectativas, hábitos y necesidades que se unen para crear una relación mutua. Pero además de esto tienes:

- ☐ Dos personas que son afectadas por el pecado.
- ☐ Dos personas que no se aman perfectamente.
- ☐ Dos personas que pueden ser muy egoístas y autoprotectoras.

Cuando el conflicto no se puede resolver, conduce al dolor, las frustraciones, la decepción, el retraimiento, la falta de respeto y la ira.

Tratar o no tratar

- Algunas parejas quieren resolver la situación sin ocuparse de nada significativo.
- No nos hagas la vida incómoda.
- No nos exijan nada que pueda crear algún cambio.
- Lidiar con el conflicto significa mirar temas más profundos.
- Lidiar con el conflicto significa trabajar a través de algunos de los dolores y heridas de tal manera que pueda haber libertad.
- La forma en que lidiamos con los conflictos puede resultar en una de dos cosas:

El dolor empeora, el dolor se hace más profundo y las frustraciones y decepciones se hacen mayores.

Y/O

Hay un movimiento hacia la unidad.

La mayoría de las parejas no lidian con los conflictos, sino que:

- Nunca discutas los problemas.
- Evita el conflicto y finge que no existe.
- Prosperan en el conflicto y se comunican a través de gritos y gritos como una parte "normal" de su relación.
- Perdónense unos a otros en la superficie sin realmente lidiar con el conflicto.

Algunas zonas de conflicto

Coloque una marca de verificación junto a las áreas con las que tiene dificultades dentro de su propio matrimonio.

- Finanza
- Malentendidos
- Disciplinar a los niños
- Hábitos de necesidades emocionales más profundas

Cuatro Patrones que Destruyen la Unidad

Scott Stanley en su libro "Una Promesa Duradera" identifica cuatro patrones negativos de relación que pueden destruir una relación.

Muchas parejas preguntan: "¿Por qué enfocarse en lo negativo? ¿Por qué no construir las cosas buenas de nuestra relación?" Stanley responde diciendo que la investigación muestra: "Es la presencia de ciertos patrones negativos los que pueden destruir una relación. Por lo tanto, si puedes eliminar o mantener al mínimo algunos patrones negativos clave, las cosas positivas en tu relación pueden florecer y crecer".

Escalada

- Ocurre cuando los miembros de la pareja se responden negativamente entre sí, subiendo continuamente la apuesta para que la conversación se vuelva cada vez más hostil.
- Los comentarios negativos se convierten en una espiral creciente de ira y frustración.
- Las parejas intentan lastimarse mutuamente lanzando armas verbales y, a veces, físicas.
- Los comentarios hirientes generalmente se enfocan en el objetivo inmediato de perforar al otro como una forma de protegerse.

Las palabras imprudentes atraviesan como una espada. - Proverbios 12:18

Una respuesta amable aleja la ira, pero una palabra áspera despierta la ira. - Proverbios 15:1

Un necio no encuentra placer en entender, sino que se deleita en expresar sus propias opiniones. - Proverbios 18:2

SOLUCIÓN

Uno de los miembros de la pareja retrocede y dice algo para desescalar la discusión, rompiendo así el ciclo negativo.

Invalidaciones - Humillaciones

- Es un patrón en el que uno de los miembros de la pareja menosprecia sutil o directamente los pensamientos, sentimientos o carácter del otro.
- Es un ataque al carácter
- Jesús enseñó fuertemente en contra de tales ataques al carácter de otra persona.

Pero yo les digo que cualquiera que se enoje con su hermano será sujeto a juicio. De nuevo, cualquiera que diga a su hermano: "Raca" es responsable ante el Sanedrín. Pero cualquiera que diga: "Necio" correrá el peligro del fuego del infierno. - Mateo 5:22

Raca es un término arameo de desprecio, como llamar a una persona inútil o con la cabeza hueca. Como decir: "No sirves para nada". O menospreciar sutilmente la forma en que se siente nuestro cónyuge. Ejemplos: □ "No es tan malo"

- "Confía en el Señor"
- Decirles que sentir miedo o frustración es inapropiado.

Salomón describió esto en Proverbios 25:20 como, "cantando cánticos a un corazón apesadumbrado". Lo que queremos escuchar son palabras de aliento.

SOLUCIÓN

VALIDACIÓN de los sentimientos

RESPECTO por el carácter y los sentimientos de los demás.

Interpretaciones negativas

Ocurre cuando uno de los miembros de la pareja cree constantemente que los motivos del otro son más negativos de lo que realmente es el caso.

LECTURA DE LA MENTE

Ocurre cuando asumes que sabes lo que tu pareja está pensando o por qué hizo algo.

Cuando tu lectura de la mente incluye un juicio negativo sobre los pensamientos y motivos de tu cónyuge, puedes estar en verdaderos problemas, tanto en tu matrimonio como en tu vida espiritual.

Por tanto, no juzguéis nada antes del tiempo señalado, esperad hasta que venga el Señor. Él sacará a la luz lo que está oculto en las tinieblas y expondrá los motivos de los corazones de los hombres. En ese momento cada uno recibirá su alabanza de Dios. -1 Corintios 4:5

¿Por qué miras la mota de aserrín en el ojo de tu hermano, y no prestas atención a la viga en tu propio ojo? - Lucas 6:41-42

SOLUCIÓN

Se nos advierte que nos PROTEJAMOS contra la tendencia a ver o juzgar a los demás con dureza.

Podemos estar EQUIVOCADOS en nuestras suposiciones.

A menudo tendemos a ver lo que ESPERAMOS VER.

Desistimiento y evitación

Retirada

Falta de voluntad para entrar o permanecer en discusiones importantes.

Salir de la habitación

Sutil como "apagarse" o "apagarse".

Evitación

Renuencia a entrar en ciertas discusiones.

Énfasis en el intento de no dejar que la conversación suceda en primer lugar,

Ejemplo: Como un baile

Perseguidor: el que lleva los problemas a discusión, o llama la atención sobre la necesidad de tomar una decisión,

Retraído: la persona que tiende a evitar estas discusiones o se aleja durante ellas.

***¿Por qué los hombres y las mujeres se retraen o evitan?
Porque no se sienten seguros de permanecer en la discusión.
No están emocionalmente seguros.***

SOLUCIÓN

- No permitas que la EVITACIÓN crezca.
- Cuando no hablas ABIERTA y VERDADERAMENTE, la ira crecerá.
- Cuando la IRA no se trata de manera constructiva, le da al DIABLO un punto de apoyo en su matrimonio.
- Efesios 4:25-27

Lidiar con el conflicto

Ataca el problema, no a la persona.

Tu cónyuge no es el problema principal. En su lugar, comparte cómo le afecta el comportamiento o el problema. "Sabes, cuando dejas tu ropa tirada por ahí, me hace sentir poco apreciado y dado por sentado".

Recuerda, tu pareja no es el enemigo. Satanás es nuestro enemigo.

Comparte sentimientos.

Compartir sentimientos puede ser arriesgado, pero ayudará a construir la relación. Compartir es diferente a bromear, ser frívolo o dar conferencias. Compartir es ser honesto con lo que realmente sientes acerca de algo.

Protéjase contra las percepciones erróneas.

Tendemos a escuchar y evaluar lo que escuchamos basándonos en nuestras propias experiencias pasadas, la forma en que nuestros padres se comunicaban entre sí. La percepción errónea es una de las principales razones de la falta de comunicación.

Enfréntate a las emociones negativas.

Una esposa quiere un alma gemela, alguien en quien pueda confiar. Ella llama al corazón de su esposo diciendo que quiere ser parte de su vida.

Escucha sin ponerte a la defensiva.

Es difícil para los esposos compartir sus sentimientos, por lo tanto, evitan las áreas sensibles: las espinas y los cardos. Y si se sienten atacados por sus esposas, pueden culpar a Shift. Si bien es apropiado que una esposa comparta sus sentimientos, ella cruza la línea cuando comienza a regañar.

Resolución de conflictos

Finalmente, todos ustedes viven en armonía los unos con los otros; Sed comprensivos, amad como hermanos, sed compasivos y humildes. No devuelvas el mal con el mal, ni el insulto con el insulto, sino con la bendición, porque para esto fuiste llamado para que heredes una bendición. n 1 Pedro 3:8-9

Conflicto + Resolución = Intimidad

Dejen de causarse dolor el uno al otro.

Vayan más allá de la culpa, las acusaciones y el daño mutuo.

Deja de ensayar el pasado.

No porque no sea significativo, sino porque no se puede cambiar. Nunca habrá sanidad hasta que el esposo y/o la esposa estén dispuestos a dejar ir y confiar en Dios.

Asume la responsabilidad.

Mantén el enfoque en ti mismo, no en la otra persona.

Identifique las áreas de conflicto y los problemas recurrentes.

Busca patrones. Tienden a permear la relación en numerosas áreas, es decir, cómo se crían los hijos, cómo se manejan las finanzas, etc. Busca problemas básicos.

Construye algunas experiencias positivas.

A veces tenemos tantas experiencias negativas que son tan profundas que necesitamos comenzar a recordar experiencias positivas. Reflexiona sobre cómo conociste a tu cónyuge, cómo te enamoraste, momentos felices.

Tómate un descanso.

¡A veces sentimos que tenemos que resolver todo ahora! Si no pueden ponerse de acuerdo en un punto, guárdelo para el consejero. Ponlo en el estante y discútelo con alguien que pueda ayudarte a entenderlo y clasificarlo.

Dense permiso el uno al otro para compartir.

A veces escuchar puede ser difícil. Nos impacientamos. Tal vez, lo que está diciendo suena como un disco rayado. Pero es importante darle permiso a nuestro cónyuge para compartir sentimientos y luchas.

Minimizar el conflicto

Oren juntos.

Esta es una de las mayores inversiones que podemos hacer en nuestro matrimonio [y una de las cosas más difíciles de hacer]. Esta es el área que Satanás ataca más.

La oración une nuestros corazones mientras pedimos a Dios. Es difícil orar juntos porque Dios conoce nuestros corazones, Él ve nuestra maldad y sabe cuándo nuestras actitudes no son correctas.

Examina tu corazón.

No solo debemos buscar la pureza hacia Dios, sino que también debemos buscar la pureza en la forma en que amamos a nuestro cónyuge.

A veces necesitamos acercarnos a Dios y confesar que nuestro corazón no es puro y pedirle que nos ayude con nuestra actitud hacia nuestro cónyuge.

Pasen tiempo juntos en la Palabra.

Deja que Él te hable a través de Su Espíritu Santo.

Hablen entre ellos.

A veces nuestras vidas están tan ocupadas que no tenemos tiempo el uno para el otro.

Haz del Señor un tercer socio en tu matrimonio.

Cuanto más se acerque una pareja a Dios como individuos, más se acercarán el uno al otro como esposo y esposa.

Aparten tiempo para estar juntos.

Tenemos que planificar con antelación. Si no lo escribimos, no sucederá por sí solo. Tiene que ser una prioridad.

Pide ayuda.

Acude a una pareja mayor que respetes, ve a tu pastor o a un consejero cristiano. Muchos de los matrimonios que terminan en divorcio podrían haberse salvado si solo hubieran buscado asesoramiento desde el principio. El punto en el que muchas parejas acuden a terapia es a menudo cuando están tan desgastados y agotados que se necesita un milagro de Dios para recomponer sus vidas.

Escucha los consejos y acepta las instrucciones, y al final serás sabio. - Proverbios 19:20

Los planes fracasan por falta de asesoramiento, pero con muchos Asesores que tienen éxito. - Proverbios 15:22

Cuando el problema no se puede resolver, y a veces no se puede, confía en Dios para que obre en tu cónyuge.

Si no es un problema de gran pecado y no hay un término medio o compromiso, entrégueselo al Señor.