

Aprendiendo a Discutir Sanamente

Los problemas en si son normales en la vida y aún más en un hogar. Los principios para arreglar conflictos no son solo válidos para el interior familiar sino que también son válidos y eficaces para todas las relaciones diarias con las que tenemos que bregar cada día, sea el trabajo, la escuela, el vecindario, los amigos, la iglesia etc... Son pues principios mundiales que si los ejecutamos atraen la armonía y la paz sobre aquel contexto en el cual se produzcan. Es mejor prevenir que sanar, sanar siempre es más complicado. Las ofensas , siempre es más fácil evitarlas que sanarlas. Hay una escalera que hay que evitar: diferencias-discusiones - enojos - ofensas . Si esta linea se interrumpe en algún punto ya no se llega a la ofensa .

Cómo Aprender a Discutir Sanamente

1. **1. Escoge el momento oportuno, el lugar adecuado y las palabras exactas.** Ecl. 3:1-8; Prov.15:28. Hay momentos malos para discutir: cuando estamos cansados, preocupados, ocupados en cosas importantes o enojados o estresados con alguna carga importante o cuando estamos propensos a hacerlo por alguna circunstancia anterior.
2. No uses palabras hirientes y ofensivas. Mateo 5:22; 12:36,37; Prov. 15:1. Las palabras hirientes nunca, nunca se olvidan. Ni siquiera se pierden en el espacio sino que se oyen en el cielo. Van a quedar clavadas en el alma y se repiten una y otra vez. ..hay palabras que son como golpes de espada... (hieren e incluso matan... “desde que me dijo. ---- ojalá nunca hubieras dicho). Hay palabras que hieren pero también las hay que sanan. Lo que más duele siempre es cuando viene de alguien que te aprecia, porque si lo dice alguien que no te conoce apenas tiene fuerza, pero cuando viene de alguien que te ama o debiera de amarte. Si eres tu el ofensor inmediatamente retira lo dicho , pide perdón y desdícete de ello. Ef 4:29 .
3. Busca el tema de la discusión y no te salgas del tema. Lo difícil de esta regla es que cuando discutimos queremos sacar todas las diferencias para hacer sentir al otro más culpable y de esta manera darle fuerza a nuestro razonamiento. Si hablamos de un problema doméstico no es para hablar ahora del trabajo, la iglesia o la política
No pases a otro tema sin terminar el anterior. Prov. 12:18. “Terminar” no significa estar de acuerdo...todavía. Esperamos que sí lleguen a un acuerdo mutuo, pero no es posible en una sesión siempre.
4. No te salgas de la discusión con el llanto (mujer) o el portazo (hombre), eso no soluciona nada. Eso normalmente no resuelve el problema sino que lo aplaza agravándolo porque después ya tienes uno nuevo. Prov. 12:15. A veces es mejor pedir un “tiempo fuera” para dejar de discutir cuando vemos que nos estamos enojando demasiado. Toma este tiempo para pensar el asunto de los dos lados. Las lágrimas en muchas ocasiones son legítimas cuando son propias de una descarga emocional propio de muchas discusiones pero son negativas cuando son utilizadas como mecanismo de defensa que es un tipo de manipulación .
5. No te alteres ni te sientas ofendido por cualquier cosa. Prov. 17:14;

°18:19; Stgo. 1:19,20. El enojarte por una ofensa es tan grave pecado como la ofensa original. Un pecado no merece otro. El enojo nunca produce justicia ni amor. ..el que no hace caso de la ofensa es prudente...(Prov 12.16) ...el necio al punto da a conocer su ira... Ahi vemos la diferencia entre una persona necia y prudente, la capacidad de enojarse. Airémonos por cosas que merecen la pena. (JM Mz)

6. **No saques trapos al sol.** Prov. 10:12; 17:9. ¿Por qué queremos hacer esto? Porque lo hemos pensando por tiempos, haciendo discusiones imaginarias para mostrar cuán mal está el otro. Controla tu mente siempre. No saquemos cosas que producen más ira o enojo aprovechando la situación .

7. **No vivas mencionando las mismas cosas del pasado.** Lo que tiene más de 48 horas ya pertenece al pasado. Heb. 10:16-18; Lucas 6:36; Mateo 6:12,14; Ef. 4:26,27,32. Lo que perdonamos nunca debe ser mencionado otra vez. Ya está perdonado quizás no olvidado pero si perdonado . Así perdona Dios. Histórica e histórica.

8. **Usa siempre palabras delicadas para decir la verdad.** Se puede decir la verdad sin herir con amor. Jesús lo hizo con el joven rico le dijo la verdad pero se lo dijo en amor. Ef. 4:29; Prov. 15:1,4,23. El amor no daña al amado sino busca su bien.

No exageres ni disminuyas por temor a herir. Col. 3:9; Ef. 4:15,25. La mentira no es buena defensa. Se cae sola. La verdad aunque parezca lo contrario siempre es el camino más corto. Eliminemos de nuestro vocabulario palabras tales como “nunca o siempre”, p ej “...nunca has demostrado interés en,,” “..siempre te hs opuesto a mi madre..” Estas dos palabras utilizadas en este contexto siempre HIEREN Y NUNCA sirven para bien.

9. **Acepta la verdad de la otra persona.** Prov. 18:13,17. Necesitamos “oír” la verdad en la otra persona. Nadie es 100% correcto en un pleito; todos tenemos algo de verdad en una discusión. “El que tiene oídos, oiga...” Tenemos que aprender a escuchar porque seguro que algo tenemos que aprender de lo que escuchamos pues al menos oimos el punto de vista del otro...todo hombre sea pronto para oír...(Stgo 1.19...) tardo para hablar, tardo para airarse

10. **No dejes de conversar cosas que son importantes.**(tampoco luches batallas que no merezca la pena ganarlas) Si no lo son, no lo converses. ¿Importante para quién? Si lo es sólo para mí, no vale la pena una discusión. Pero si es para el otro también, es esencial para nuestra relación amorosa discutirlo en amor, siguiendo la guía de I Corintios 13:1-7.

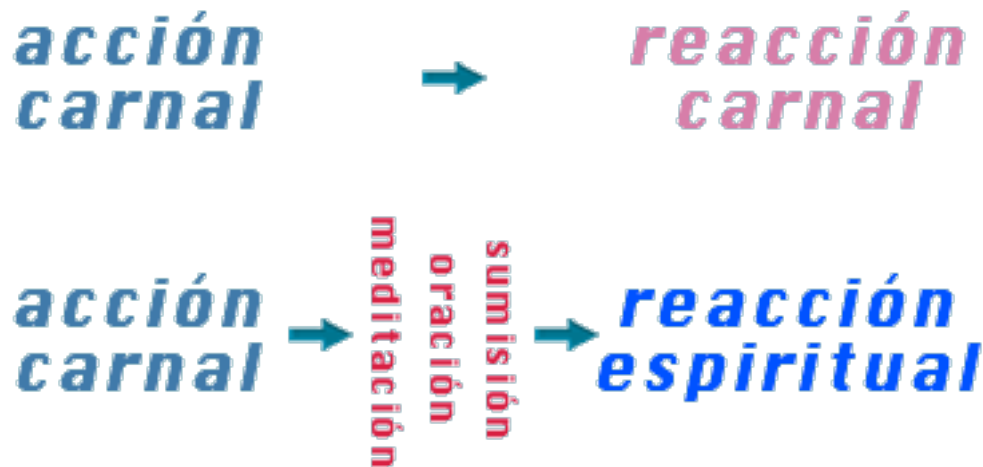
Hay temas importantes y temas que no merecen la pena, lo que tiene que ver con nuestro presente y pasado es bueno , el pasado ni hablarlo, temas como finanzas, niños, trabajo, etc,, pueden ser importantes pero discutir sobre temas de otros quizás debiera valorarse si merece la pena enfrentarlos.

Pedro dijo “ante todo tened entre vosotros ferviente amor, porque el amor cubrirá multitud de pecados”

Así podemos experimentar discusiones muy buenas y edificantes en el matrimonio, y luego aprender a hacerlo con los hijos cuando lleguen a la edad de las discusiones. Yo creo que todos podemos aprender a seguir estas reglas, pero

como matrimonio deberían leerlas juntos y decidir cuáles cinco van a practicar por un mes (más o menos). Luego pueden practicar otras cinco.

Hay una cosa más. Debemos entender la diferencia de una reacción y una acción. Las reacciones son inevitables porque son parte de nuestra naturaleza. Pero las acciones no son necesarias, por lo menos las malas. Miren la ilustración que sigue:



Cada acción es una decisión. A veces es una que sucede en un abrir y cerrar de ojos (y casi siempre mala). Pero si pedimos a Dios que nos dé 10 ó 15 segundos para pensar, orar y obedecer a Dios, entonces la decisión va a ser buena. Esta es la aplicación de la cruz a nuestra vida – “crucificados con Cristo”, o “llevando tu cruz”. No hay otra respuesta que sea divina, poderosa y victoriosa. Mi nueva naturaleza necesita la libertad de la vieja para actuar espiritualmente. Aprendí este secreto del consejero cristiano Michael Wells que siempre pide a Dios cada mañana, “Señor, dame 10 segundos para pensar antes de meter la pata.” No pasa un día que yo no pida ese tiempito para ordenar mis pasos según Su camino.

Preguntas como las siguientes me ayudan a decidir por Dios:

1. ¿Cuáles serán las consecuencias malas de esta acción?
2. ¿Cómo lo ve el Señor?
3. ¿Qué quiere Cristo que yo haga?
4. ¿Cuál es mi problema en este momento?
5. ¿No debería pedir perdón por mi reacción fuerte?
6. ¿Por qué estoy tan afectado?
7. ¿Qué es más importante para mí en este momento?
8. ¿Qué debe ser? ¿Estaré avergonzado por esto después?
9. ¿Entristecerá al Espíritu Santo?

Hay una historia española de un padre y de un hijo que por motivo de falta de perdón se separaron. El hijo se fue lejos, el tiempo transcurrió y el padre se propuso encontrarlo. Él lo buscó por meses sin ningún resultado. Finalmente, en un último esfuerzo desesperado para encontrarlo, el padre puso un anuncio en el periódico de Madrid. El anuncio decía: “Querido Paco, reúnete conmigo frente a la oficina de este periódico el sábado al mediodía. Todo está perdonado. Te amo. Tu Padre.”

El sábado al mediodía 800 Pacos se presentaron, buscando el perdón y amor de sus padres. Que historia más conmovedora, alarmante y, por qué no decirlo, esperanzadora. Es alarmante

porque son cientos de miles de familias que se separan por la falta de perdón, y no solo eso, muchas veces son separaciones de por vida, que llegan al momento de la muerte, sin haber buscado la oportunidad de perdonarse y reconciliarse.

Somos tan imperfectos que nos equivocamos y desilusionamos a otros, es así como se pierden buenas amistades, cónyuges, hijos y demás familia. Nos volvemos tan incapaces de buscar el perdón por puro orgullo, porque creemos que tenemos mucho que perder, cuando es todo lo contrario. Hasta presentamos una falsa piedad diciendo: "Yo no soy Dios para perdonar".

Quizás lo que voy a decir a continuación choque con la mentalidad de muchos, ya que estamos acostumbrados a esperar que sea la persona que ofendió, la que tome la iniciativa de arreglar las cosas. Pero, Jesucristo nos enseña en su palabra, la Biblia, que la iniciativa del perdón debe venir tanto del ofensor como del ofendido, de ahí que la historia arriba sea esperanzadora.

Pedir perdón no es para cobardes, ni mucho menos muestra de debilidad, es mostrar valentía, porque sólo haciéndolo, es cuando te das cuenta que tienes mucho que ganar