

# AMOR DE POR VIDA

“Dedicados a fortalecer los matrimonios por medio de principios bíblicos”

Año 4 Número 4

OTONO

## Cómo Jugar Limpio Cuando Discuten.

Este título puede traer a tu mente varias preguntas: “¿Entonces él piensa que las parejas cristianas discuten? ¿Piensa que es un hecho que todas las parejas discuten? ¿Cree que no jugamos limpio cuando discutimos?” Mi respuesta a estas tres preguntas es: “Sí”. Es exactamente lo que pienso y creo.

Vamos a ser francos: tú y yo sabemos que todos discutimos en alguna ocasión. Algunas parejas más que otras, pero a todos nos pasa, y estoy seguro de que en una discusión no siempre todos tratan el uno al otro con respeto y cortesía. Mi convicción acerca de esto viene de lo que la Biblia enseña acerca del hombre. El apóstol Pablo señala que no hay tentación que no sea “común a todos” (1 Cor.10:13). En otras palabras, todos somos muy parecidos, y tenemos dificultades y tentaciones similares. Además, por naturaleza somos pecadores, y por eso no siempre amamos, ni somos siempre justos.

También estoy convencido de que a veces no tratamos el uno al otro como debemos. Cuando los matrimonios vienen a mí para pedir consejo, y uno de ellos está contando los particulares de un conflicto entre ellos, con

frecuencia observo que el otro reclama, “¡Eso no es justo!”. ¿Nunca has dicho algo semejante cuando tú y tu pareja están discutiendo? Claro. Cada uno de nosotros tiene un sentido de lo justo y de lo injusto. Por eso, si actúas injustamente hacia tu pareja durante una discusión, no solucionas nada. Tu pareja se concentra en tu injusticia, y pierde de vista la causa inicial del conflicto.

Con todo, debo insertar este comentario: el hecho de haber conflicto en su matrimonio no implica el fin de su relación. Hay que mirar los conflictos como oportunidades para cambio y crecimiento en su relación. Los conflictos en sí no dañan su matrimonio; lo que hace daño es el trato injusto cuando intentan solucionar los conflictos. Acuérdate, todas las pruebas son para perfeccionar la obra de Dios en tu vida, si te sometes a él y permites que te cambie (Stgo.1:4).



¡No le ataques

## ¿Cómo definimos la rectitud?

La Biblia señala que la rectitud tiene que ver con la honestidad, el saber actuar de un modo justo y razonable. En el libro de Ezequiel, el profeta cita la queja de Israel contra Dios: “No es recto el camino del Señor” pero Dios responde, “...son rectos mis caminos...ciertamente vuestros caminos no son rectos” (Eze.18:29). La manera en que Dios trata con el hombre constituye la mejor forma de definir lo justo y recto. Ya que Dios trata a cada uno de nosotros con la misma regla, su estilo nos enseña lo que debemos hacer con los demás. Dios ha demostrado la justicia absoluta, en que dio a su Hijo para morir por los pecados de todo el mundo, para que todos pudieran ser salvos de la ira que viene. Sin embargo, el hombre no ha sido justo con Dios; no hemos tratado a Dios de acuerdo con lo que Dios nos ha demostrado.

## ¿En qué formas actuamos injustamente en los conflictos?

1. Es injusto ser deshonesto. Cuando no eres honesto con tu pareja, automáticamente estorbas la comunicación, el intercambio de ideas y pensamientos que debería servir para encontrar la solución a su conflicto. La deshonestidad viene en varias presentaciones. A saber:

**Es ella tu compañera, y la mujer de tu pacto. Mal. 2:14**

¿Nunca te ha preguntado, “¿Qué tienes?” y luego tú le contestas “Nada”? Esta respuesta está mal, porque obviamente algo tienes, como se nota en tu cara o en tu voz. Tu pareja te hace la pregunta, porque ve en ti un problema, y quiere ayudar. Muchas veces cuando estoy aconsejando a un matrimonio, estos problemas “que no son nada” salen a la luz. Entonces el que preguntó acerca de qué tenía su pareja comienza a reclamar, “Yo nunca supe. Esto no es justo. ¿Por qué no me dijiste?” Normalmente, en ese momento me dirijo a quien dijo que “no era nada” para explicarle que *no está bien dar respuestas evasivas*.

También, *es deshonesto exagerar*. Cuando le dices, “siempre actúas así” “nunca haces lo que te pido”. Cuando en realidad no es así, no debes hablar como si fuera así. No es justo exagerar el caso tan sólo para ganar la discusión; además, solamente provoca más conflicto.

Además, *es deshonesto decir solamente parte de la verdad*, especialmente la parte que sólo a ti te conviene. *Es injusto y deshonesto cuando cambias la versión*. Es pecado, y echa tu matrimonio a la barranca. Si en verdad tu deseo es resolver las diferencias entre ustedes, tienes que decir la verdad siempre. La Biblia dice que debemos “seguir la verdad en amor” (Ef.4:15).

Asimismo, *es deshonesto cambiar el tema o echar la culpa a otros* cuando se está hablando de tus propias faltas. Necesitas reconocer que esto es en realidad una forma de ser deshonesto con Dios; así él no bendecirá tus esfuerzos para solucionar el conflicto. ¿Por qué no? Precisamente porque sería injusto

para con tu pareja. Dios lo sabe, tú lo sabes, y tu pareja lo sabe.

---

## **Acuérdate: todas las pruebas están produciendo la obra perfecta de Dios en tu vida, si tú te sometes a Dios y permites que te cambie.**

---

Por último, *es deshonesto echar “indirectas” a tu pareja*. Si una mujer que quiere desarrollar más intimidad con su marido le dice, “¿No has notado cuánto tiempo X dedica a su esposa?” o cuando un hombre quiere que su esposa mantenga más limpia la casa y le dice, “¿Verdad que X es excelente ama de casa?” le está comunicando mensajes disfrazados. Esto es injusto porque así quieres que tu pareja adivine tus verdaderos pensamientos.

**2. Es injusto guardar cosas del pasado.** Hoy día se escucha mucho acerca de “*equipaje emocional*”. Yo creo que el problema en la mayoría de los matrimonios es que el “equipaje de pecado” produce el “Equipaje emocional”. ¿En qué forma?

Podemos describir así el proceso por el cual muchas parejas adquieren ese equipaje de pecado, lo cual afecta su matrimonio en formas tan negativas: Supongamos que un día la esposa prepara un desayuno especial para su marido. Él llega a la mesa y se queja del desayuno, y le habla ásperamente. Ella se molesta, pero en lugar de decirle algo, guarda la ofensa (y el resentimiento) en su

maleta emocional. El marido va a su trabajo, y la esposa entra a la recámara y encuentra que él dejó ropa sucia tirada en el piso. Ahora ella incluye esta ofensa con la otra en su maleta emocional. Luego entra al baño, y nota que también él dejó el baño hecho un desastre. Esto también es guardado en su maleta emocional.

En la noche, el marido llega de su trabajo, y encuentra que la casa está de cabeza. Su esposa no se ha bañado. Él se molesta, y guarda esto en su propia maleta emocional. Se siente ofendido, porque él ya le ha comentado que ella debe organizarse mejor. De repente, ella pega un grito en la cocina: se quemó la comida mientras ella estaba viendo TV. Ella ve el disgusto de su marido, y se explota. Él hace lo mismo. Luego pasan unos días hablándose fríamente, y al fin el episodio queda “olvidado”...aunque el conflicto en sí todavía no está solucionado. En poco tiempo algo semejante vuelve surgir: otras circunstancias, pero el mismo conflicto. ¿Suena parecido? ¿Han sucedido situaciones semejantes a ésta en tu hogar?

En lugar de todo eso, ¿qué debemos hacer? La mejor manera es tratar cada asunto cuánto antes. La Biblia dice que debemos mantener muy corta la cuenta de ofensas. El apóstol Pablo exhorta específicamente, “...no se ponga el sol en vuestra ira, ni deis lugar al diablo...” (Ef.4:26-27). En otras palabras: Arregla cada conflicto antes que termine ese día. Porque si no lo hacen, dejan la puerta abierta para el diablo; están invitándole que se aproveche de esta oportunidad para estorbar su matrimonio. Al desobedecer este mandamiento, ustedes aseguran

que los conflictos vendrán más severos en el futuro. Están guardando más explosivos en su maleta emocional, para mayores dificultades más adelante. No es solamente imprudente guardar resentimiento, es injusto.

---

## La deshonestidad viene en varias presentaciones.

---

Lo siguiente es un plan sencillo para enfrentar el próximo conflicto. Cuando comiences a sentir rencor, primero pide perdón a Dios por odiar o guardar resentimiento (Marcos 11:25-26). Recuerda: ¡no guardes el rencor! Los verdaderos problemas entre ustedes realmente nacen del rencor. Luego decide perdonar a tu pareja de todo corazón; esto permite que tú le perdones de hecho y en verdad cuando vuelva a cometer otra ofensa. Después, pídele a Dios que te llene con su Espíritu para que puedas controlarte cuando hables con tu pareja para exponerle en qué forma te ofendió (Gál.5:16-17). Por último, habla con sinceridad: Los que hacen verdad son contentamiento para Dios (Prov.12:22).

### 3. Es injusto atacar a tu pareja.

Ataques personales, ya sea con palabras directas o indirectas, exageraciones, o echar culpa, son todos sumamente destructivos para su relación. Son destructivos porque no hacen absolutamente nada constructivo, ni dirigen energía hacia una solución para el conflicto. Normalmente sólo intensifican el conflicto. El apóstol Pablo advierte, “Ninguna

palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes. Y no contristéis al Espíritu Santo, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención” (Ef.4:29-30). Palabras corrompidas no lo son por ser groserías; son palabras que en lugar de edificar, destruyen.

Hablar así sólo sirve para contristar al Espíritu Santo, además de destruir su matrimonio. Decir cosas como, “Eres un puerco.” “Te odio.” “Eres estúpida.” “Si no te parece, ¿por qué te quedas?” Hay que corregir tal lenguaje mientras queda tiempo todavía para restaurar su relación. Lo más triste de seguir así está en el hecho de que nunca llegan a atacar el problema por persistir en atacar el uno al otro. Si no cuidan su lenguaje, entonces están garantizando que el conflicto persistirá.

¿Cómo puedes evitar usar el modo de ataque? Es muy sencillo: usar sabiduría al escoger tus palabras. Para comunicarte con tu pareja apaciblemente, tal vez le digas, “Siento mucha frustración porque parece que la casa siempre está de cabeza. ¿Qué podemos hacer?” O quizás, “Cuando llego de trabajar y tengo navegar entre un tiradero de ropa y juguetes, me ataja antes de que te pueda saludar. ¿Podemos hablar de cómo mejorar la situación?” Además, si aprendes a controlar el enojo, eso te ayudará a no atacar a tu pareja. El enojo comienza a arder dentro de ti cuando guardas ofensas día tras día. Si cada conflicto queda reconciliado pronto, ya no habrán explosiones de ira a causa de resentimiento. Necesitas aprender

a “dejar la contienda antes que se enrede” (Prov.17:14).

También puedes controlar el enojo si le pides a Dios que te llene con su Espíritu. No es suficiente tener el deseo de controlar tu ira; para hacerlo, necesitas un poder más allá de ti. La Biblia dice que si andamos en el Espíritu, no vamos a satisfacer los deseos de la carne (Gál.5:16).

---

## No exijas que tu pareja adivine tus verdaderos pensamientos.

---

Todo esto viene siendo cuestión de las decisiones que ustedes tomen cuando están enfrentando un conflicto. ¿Quieren resolver los conflictos, o quieren permitir que ellos sigan infectando su relación? ¿Quieren dialogar en una manera controlada, o quieren reventarse de ira y no solucionar nada? ¿Quieren tratar cada conflicto como Dios dice, o en la forma que ustedes piensan que es mejor? Todo esto es decisión de ustedes.

### 4. Es injusto no hacer algo que tú le exiges a tu pareja.

Muchas veces me han dicho que, cuando los conflictos continúan sin solución, lo que piensan va así, “Si él/ella no lo hace, entonces yo tampoco...”. ¿No ves la injusticia de esto? La falta que tú criticas en tu pareja es ahora tuya también.

¿Cómo debes reaccionar cuando tu pareja no actúa correctamente? La Biblia dice, “*Quítense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y malediciencia, y todo malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos*

*unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” (Ef.4:31-32). Nota las malas reacciones mencionadas en este texto: son pecado. Ten por cierto que Dios no quiere que tú respondas así. Su deseo es que aprendas a reaccionar en el sentido opuesto a eso. Él quiere que actúes con benignidad y misericordia. Aquí entra el Gran Mandamiento: “...todas las cosas que queráis que los hombres hagan con vosotros, así también haced vosotros con ellos...” (Mat.7:12). Esto es lo que significa “...vence con el bien el mal” (Rom.12:21).*

---

## **No guardes resentimiento para después derramarlo en tu pareja. Eso es injusto.**

---

Es absurdo exigir que tu pareja muestre amor, sensibilidad, y romance, cuando tú muestras aspereza y crítica. ¿No ves la contradicción? El verbo activo en Efesios 4:32 es *ser*. Tienes que concentrarte en lo que Dios quiere que *seas*. Que seas bondadoso. Que seas misericordioso. Que seas perdonador. El actuar así cultiva en ti una comprensión de lo justo, la que te sostendrá cuando todavía ustedes experimentan dificultad para resolver algún conflicto. El desarrollo de estas cualidades no significa que no se te permita hablar con tu pareja acerca de sus faltas; antes te da las instrucciones para lograr el éxito cuando hables con tu pareja.

**5. Es injusto que tú no respondas de la misma manera.**  
Si estás leyendo esto, pero estás

resistiendo la reconciliación, debes reconocer que tu actitud es injusta. Si tu pareja demuestra el deseo de encontrar armonía, y tú resistes, tu actitud es injusta porque tu pareja está haciendo lo mismo que quieres que haga, pero no lo aceptas. Probablemente estás diciendo, “Sí, pero tú no sabes cuánto me ha lastimado”. Seguramente te duele, pero no debes permitir que el orgullo haga que no quieras responder. Si tu pareja toma un paso hacia la reconciliación, ¿no debes hacer lo mismo? Si continúas resistiendo, te aseguro que nada se mejorará en tu matrimonio. De hecho, la situación va a deteriorar más.

¿Te acuerdas cómo empezó este tema? Vimos la acusación de algunos contra Dios, de que él no les trata justamente. ¿Cómo contesta Dios? Les dice, “...son rectos mis caminos...ciertamente vuestros caminos no son rectos” (Eze.18:29). ¿Qué quiere decir con eso? Que él ha sido quien continuamente ha buscado la reconciliación. En cambio, la respuesta de los hombres ha sido acusarle más a él. Aunque Dios ha buscado la reconciliación, los hombres le dan la espalda. Dios considera que esto es muy injusto. Si cuando tu pareja busca solucionar un conflicto, lo que tú haces es acusarle y criticarle, ¿no es injusto eso? Así como aquellos respondieron a Dios con resistencia y terquedad, tú también estás fracasando. Acuérdate que no se necesita algún don especial para responder con acusaciones y crítica al arrepentimiento y la humildad que tu pareja muestra. Sin embargo, requiere mucho esfuerzo y valor para poder examinarte y confesar tus propios errores. Eso sí es justo, y es

justamente lo que tu matrimonio necesita. No pierdes nada...¡y ganas todo!

Visítanos via Internet

[www.covenantkeepers.org](http://www.covenantkeepers.org) para obtener más información y otros números de *Amor de por Vida*.

Correo electrónico (e-mail) [stevecarr@calvaryaq.org](mailto:stevecarr@calvaryaq.org) O  
escríbenos a: Amor de por Vida,  
1133 Maple St. Arroyo Grande,  
California, USA.

¿Qué es *Amor de por Vida*?

1. Es un ministerio de Steve Carr, pastor de Calvary Chapel de Arroyo Grande, California; ministerio dedicado a fortalecer los matrimonios por medio de la enseñanza de principios bíblicos únicamente.
2. Creemos que la palabra de Dios suple todas las respuestas que se necesitan para una relación de amor que glorifica a Dios.
3. Por medio de la publicación trimestral de *Amor de por Vida*, fomentamos una visión bíblica en consejería matrimonial.
4. Por medio de seminarios y talleres, proveemos para el cuerpo de Cristo (los creyentes en él) de principios y aplicaciones prácticas para su matrimonio.