

# ¿CÓMO PUEDES RESOLVER LOS CONFLICTOS BÍBLICAMENTE?

¿Está tu matrimonio luchando con múltiples conflictos que parecen nunca terminar? ¿Están cansados de discutir las mismas cosas vez tras vez? ¿Dudas que puedan llegar ustedes dos a un acuerdo satisfactorio? Sí así te encuentras, esta publicación es para ti.

Sí hay forma de resolver los conflictos entre tú y tu cónyuge. Si existe alguien que sabe solucionar los problemas matrimoniales, tiene que ser Aquel que creó el matrimonio. El que te hizo muestra su diseño para el matrimonio en su palabra-la Biblia. Pero, ¿cómo resuelves los conflictos? ¿Qué se necesita para llegar a una solución?

Primero, necesitas una voluntad dispuesta a resolver los conflictos. El punto decisivo, el punto inicial, es la disposición de resolver los conflictos. En consejería matrimonial, es la primera pregunta que acostumbro hacer a una pareja: "Para poder resolver este conflicto, ¿están ustedes dispuestos a hacer todo lo que la Biblia requiere?" La respuesta que me dan, me indica muy pronto si en verdad vamos a poder lograr una solución. Antes de leer este artículo, tienes que averiguar lo mismo: ¿Has determinado resolver los conflictos entre tú y tu cónyuge? ¿Tienes una voluntad dispuesta a tomar los pasos que Dios requiere de ti?

Con dos corazones dispuestos, no existe problema que no tenga remedio. Dios promete en su Palabra que él está buscando corazones dispuestos a obedecerle, para que él haga abundar en ellos sus bendiciones. Dice así: *"si quieren y oyen, comerán el bien de la tierra"* (Isaías 1:19). Luego les advierte: *"si no quieren y son rebeldes, serán consumidos a espada; porque la boca del Señor lo ha dicho"* (Isaías 1:20). Nota cuánta importancia tiene para Dios un corazón realmente dispuesto. Y con este tipo de corazón tienes que comenzar.

Pídele a Dios que te dé un corazón dispuesto a resolver los conflictos. ¡Quizás tengas que empezar pidiéndole que te dé un corazón dispuesto a estar dispuesto! Él puede hacer eso también!

Segundo, tú necesitas reconocer tu necesidad de la ayuda de Dios. Jesús dijo a sus discípulos, *"Velen y oren, para que no entren en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil"* (Mateo 26:41). Aunque Jesús sabía que sus discípulos estaban dispuestos a seguirle, también él conocía la debilidad de ellos. Por eso nos anima a orar. Él sabe que sólo el poder del Espíritu Santo domina la debilidad de la carne.

¿Te das cuenta de cuán débil e incompetente eres para hacer en tu propia fuerza lo que Dios requiere de ti? Si así te ves, pídele ahora que te dé el poder de su Espíritu para que en amor busques reconciliación con tu cónyuge. ¡En lo que tú eres débil, él te hará fuerte (2 Cor. 12:9-10)!

Si no eres creyente, o no has estado siguiendo a Cristo, él aun así te ama y quiere ayudarte a enderezar tu vida. Sin embargo, necesitas estar en relación directa con él para poder solicitar su ayuda. No puedes pedir sus recursos y beneficios, y al mismo tiempo no querer tener nada que ver con él. De la misma manera como te gustaría a ti muy poco que algún desconocido te pidiera tu ayuda y dinero, sin querer tu amistad, así Dios quiere primeramente una relación íntima contigo. Si quieres la ayuda de Dios, necesitas conocerle más que "de oídas"; necesitas una relación íntima, personal, y vital con él. Entonces, Dios te dará su vida morando en tu alma para realizar en ti lo que él te pide.

Para tener un cambio en tu relación con Jesús, también necesitas un corazón verdaderamente dispuesto. Jesús comentó acerca de muchas personas de aquel entonces, *"y ustedes no quieren venir a mí para que tengan vida"* (Juan 5:40). ¿Quieres venir a Cristo, dejando una vida independiente para depender de él? ¿Quieres dejar tu pecado y rebelión para seguirle a él? Cristo murió para darte perdón, ¡y cuánto anhela perdonarte ahora mismo! Pídele que entre a reinar en tu corazón y tu vida. Así como puedes estar reconciliado con Dios, puedes estar reconciliado también con tu cónyuge.

Tercero, necesitas tener el deseo de agradar a Dios. Este deseo es indispensable en el proceso de reconciliación. El deseo de agradar a Dios te motivará a tomar cualquiera acción que sea necesaria; algo que no harías si no entrara Dios en el asunto. Cuando el apóstol Pablo escribió a los cristianos en Tesalónica, les aconsejaba acerca de *"cómo conviene conducirse y agradar a Dios..."* (1 Tes. 4:1). Nota la relación entre cómo conviene conducirse, y el deseo de agradar a Dios.

Esta actitud, este deseo de agradar a Dios, es tan importante porque la dificultad básica en cada matrimonio es el deseo de agradarse a uno mismo. Muchos de los conflictos existen en verdad por ser egoístas, caprichosos, o por querer justificarse a uno mismo. En Santiago 3:16 nos dice, *"Porque donde hay celos y contención (contención nace del egoísmo) allí hay perturbación y toda obra perversa."* Por eso, para superar tus propios deseos egoístas, necesitas

ser motivado por algo más fuerte: el deseo de agradar a Dios.

Cuando escoges agradar a Dios, tocas la raíz de tus problemas. Si obedeces la palabra de Dios, naturalmente vas a agradarle en todas las áreas de tu vida. Con esa actitud, y un corazón dispuesto, y el poder del Espíritu Santo, ahora puedes tomar estos pasos prácticos:

**1. Tienes que controlar tu ira.** Es una decisión que tienes que tomar en cada conflicto, ya que la ira explosiva es lo que impide una solución de los conflictos. Muchos me han dicho, "Es que no puedo controlar mi genio." Pero afirmar eso es contradecir lo que la Biblia declara. Cuando el apóstol Pablo estaba en la cárcel, falsamente acusado, él pudo haber estado muy enojado y deprimido. Sin embargo, él dijo, "*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece*" (Fil. 4:13). Sin duda, el poder controlar su ira y emociones está incluido en el "todo lo puedo" que Pablo declara. Tú también puedes controlar tu ira, si pides ayuda de Dios. Él tiene la fuerza que tú necesitas para hacer lo que ves como imposible. Salomón dijo, "*Honra es del hombre dejar la contienda; mas todo insensato se envolverá en ella*" (Prov. 20:3). También dijo, "*Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñoorea de su espíritu, que el que toma una ciudad*" (Prov. 16:32). Refrenar tu ira es una manera de apagar una discusión antes que se encienda. Igualmente, en una discusión, puedes decidir mejor calmarte, dejando el enojo. Tú tienes que dominar tu espíritu en lugar de permitir que tu espíritu te domine a ti. Se requiere de más fuerza y valor para hacer esto que para conquistar una ciudad.

¿Pero cómo puedes refrenar tu ira? ¿De dónde sacas las fuerzas suficientes para controlar tu espíritu? Por hacer una decisión: decides pedir ayuda de Dios; y por someterte al poder del Espíritu Santo. Al apagar tu enojo, tú tomas la decisión de agradar a Dios en ese momento. Toma unos cinco minutos para orar y para calmarte. Acuérdate: no es con ejército, ni con fuerza, sino con su Espíritu (Zacarías 4:6). Tu ira es fuerte, pero el Espíritu Santo es aun más fuerte. ¿Has experimentado el poder de Dios? Es para ti.

**2. Tienes que escuchar, en lugar de tratar de demostrar que tienes la razón.** Es posible desarrollar esta habilidad sólo cuando tu enojo está bajo el control del Espíritu Santo. Cuando tu cónyuge te quiere comentar algo por lo cual está molesto, ¿le interrumpes? ¿Tratas de contestar o resolver el asunto antes de que termine de hablar? ¿En verdad estás escuchando, o ya estás pensando en lo que vas a contestar? Todas son señas de que en verdad no estás escuchando. Si no sabes escuchar, no sabes comunicarte bien, porque no puedes entender lo que tu cónyuge te está diciendo. Si tu cónyuge te dice con frecuencia, "No dije eso" o, "No me entendiste", ¡es muy probable que tenga razón! Si no entiendes lo que tu cónyuge está diciendo, ¿cómo vas a poder resolver el conflicto?

La Biblia nos dice que seamos "*prontos para oír, tardos para hablar, tardos para airarse*" (Santiago 1:19). Entre más escuchas, más te tardas para contestar; entre más te tardas para contestar, más fácil es refrenar tu enojo. ¡Inténtalo! La próxima vez que tengan una discusión, escucha y espera hasta que tu cónyuge termine completamente, y entonces contéstale. Te sorprenderá cómo esto controlará tu enojo.

**3. Confiesa tus errores en lugar de echar la culpa a otros.** Cuando exista un conflicto, primero identifica en qué consiste tu parte de la culpa. ¿Es tu actitud? ¿Tu forma de expresarte? ¿Tu tono de voz? ¿Algo que haces? ¿Algunas palabras que usaste? ¿Qué hiciste tú que pudo haber causado el conflicto? Debes reconocer y confesar sinceramente tus faltas en el asunto, antes de comenzar a señalar las faltas del otro. Jesús dijo, "*¿Y por qué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y no echas de ver la viga que está en tu propio ojo?... ¡Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano*" (Mateo 7:3,5). La verdadera sinceridad resuelve cualquier conflicto más pronto. ¿Por qué? Porque cuando tú primeramente reconoces tus faltas, tu cónyuge no tiene que pasar horas tratando de convencerte de lo que has hecho mal. Además, eres hipócrita si tratas de culpar a tu cónyuge por todo el problema, no viendo tú tus propias faltas. Nota la hipocresía de Adán y Eva cuando trataron de echar el uno al otro la culpa por su propio pecado: "*La mujer que me diste por compañera me dio del árbol, y yo comí.*" Eva también trató de esquivarse cuando dijo, "*La serpiente me engañó, y comí.*" Si nos damos cuenta cuando otros se esquivan, ¿por qué no lo reconocemos en nosotros?

Pídele a Dios primero que te ayude a ver tus propios errores. Luego, como se nos exhorta en Santiago 5:16, "*Confíesense sus ofensas unos a otros, y oren unos por otros...*" Es asombroso ver cuán fácil es entonces resolver los conflictos en el matrimonio.

**4. Toma acción inmediatamente para resolver el conflicto.** Jesús dijo, "*Ponte de acuerdo con tu adversario pronto...*" (Mateo 5:25). Existen varias razones por las cuales es tan importante resolver pronto los conflictos:

Primero, entre más tiempo ha pasado, más fácil será que se distorsionen los hechos. Muy pronto se les olvida exactamente quién dijo qué. Entonces es muy probable que pierdan tiempo discutiendo acerca de esos detalles en

lugar de enfocarse en el problema mismo. Así no se resuelve nada. ¡Es mejor resolver el conflicto de hoy, hoy mismo!

También, entre más tiempo haya pasado, más duro puede volverse tu corazón. Por eso el autor de la epístola a los hebreos insta, "*Si oyeres hoy su voz, no endurezcas tu corazón, como en la provocación...*" (Hebreos 3:7,8). Pablo también, consciente de la tendencia del corazón humano de endurecerse con el tiempo, exhorta, "*no se ponga el sol sobre su enojo...*" (Efesios 4:26). En otras palabras: No dejes pasar ni siquiera un día, guardando enojo en tu corazón. ¡No se acuesten enojados! El resentimiento y el enojo endurecerán tu corazón más y más, y harán que sea casi imposible una solución al conflicto más sencillo.

No seas el tipo de persona que deja pasar semanas, meses, o hasta años sin resolver los conflictos. Porque si así eres, tú siempre saldrás perdiendo.

**5. Pide perdón por tu pecado.** Perdonar no es opcional; es un mandamiento. Jesús dijo, "*Y cuando estés orando, perdona, si tienes algo contra alguno, para que también tu Padre que está en los cielos te perdone a ti tus ofensas. Porque si tú no perdonas, tampoco tu Padre que está en los cielos te perdonará tus ofensas*" (Marcos 11:25,26). Este mandamiento abarca todo; entonces "algo contra alguno" incluye también todo lo que sucede entre tú y tu cónyuge ahora mismo.

El perdón es algo que escoges hacer, no algo que tengas que sentir primero: escoges agradecer y obedecer a Dios. No sentirás en ti jamás el perdonar a otro; la sensación de perdonar viene después de la decisión de perdonar. De hecho, nadie merece ser perdonado. Por eso, "*Antes sean benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándose unos a otros, como Dios les perdonó a ustedes en Cristo*" (Efesios 4:32).

¡Escógelo ahora mismo! Decide mostrar misericordia: escoge perdonar. Luego pide perdón de Dios por haber guardado resentimiento contra tu cónyuge. Esto les colocará en el camino para encontrar las soluciones que buscas para tu matrimonio.

**6. Explica a tu cónyuge, con la actitud correcta y de buen modo, cuál es la acción o la actitud que te ha ofendido.** Después de seguir los pasos antes señalados, puedes presentar tu caso, si es que tu cónyuge aún no ha reconocido sus faltas. Esto debe hacerse con palabras amables y moderadas, no con palabras ásperas o crueles. "*La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor*"(Prov.15:1).

Lo que quieres evitar en este momento es provocar más ira. Necesitas llegar a tu cónyuge con palabras blandas, de reconciliación, para exponerle sus ofensas. Siempre existen dos partes en un conflicto. Las dos partes deben escucharse por completo.

Cuando Jesús enseñó a sus discípulos a resolver sus conflictos, les dio una meta: "*si tu hermano peca contra ti, ve y repréndele estando tú y él solos; si te oyere, has ganado a tu hermano*" (Mateo 18:5). La meta es: ganar a tu hermano, y por tanto, vas a él con esa actitud, con ese deseo. Si llegas con gritería y acusaciones, solamente para desahogar tus frustraciones, los resultados no van a ser provechosos. Es más: así jamás vas a ganar una buena relación con tu cónyuge.

**7. Lleguen a un acuerdo a través de un arreglo.** La meta debe ser, en lo vertical: agradecer a Dios; en lo horizontal: llegar a un acuerdo. ¿Recuerdas el mandamiento de Jesús que vimos antes: "*ponte de acuerdo con tu adversario...*" (Mateo 5:25)? Los dos llegarán a un acuerdo cuando cada uno decide ceder en áreas donde antes ha sido egoísta y necio. Esto es lo que agrada a Dios y demuestra amor a tu cónyuge.

El profeta Amós hace la pregunta, "*¿Andarán dos juntos, si no están de acuerdo?*" (Amós 3:3). Amós estaba reprendiendo al pueblo de Dios a causa de su desobediencia y porque neciamente resistían estar de acuerdo con Dios acerca de su pecado. Juan el apóstol reafirma este concepto en el Nuevo Testamento: "*Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados...*" (1 Juan 1:9). "Confesar" quiere decir "estar de acuerdo", "decir lo mismo." Cuando tú confiesas tus pecados, te pones de acuerdo con Dios, lo cual permite que andes con él. Dios no te va a forzar a hacer su voluntad. Él espera hasta que tú llegues a un acuerdo con él.

Lo mismo sucede con tu cónyuge. Cuando ambos confiesan sus faltas, llegan a un acuerdo inmediatamente. Tal acuerdo es lo que permite que encuentren una armonía duradera, donde antes cada uno insistía en su propio antojo. Para llegar a esa armonía, ambos tienen que estar de acuerdo en que van a ceder algo, no a exigir algo. Imponer tu voluntad a la fuerza, no es más que soberbia y egoísmo de tu parte. ¡Así no vas a reconciliar a nadie!

**8. Toma acción aunque tu cónyuge no haga nada.** Así hizo Dios contigo. Él "*mostró su amor para con nosotros,*

*en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros" (Romanos 5:8). Cristo actuó en amor aún cuando nosotros estábamos en rebelión contra él. Si hemos de amar a otros como él nos ama a nosotros, entonces tenemos que hacer esto mismo (Juan 13:34).*

Cuando tú comienzas a actuar en amor y cambiar lo que tú haces mal, esto trae un poderoso incentivo para estimular a tu cónyuge a amar y a cambiar también (Hebreos 10:24). Jesús dijo, *"todas las cosas que quieras que los hombres hagan contigo, así también haz tú con ellos..."* (Mateo 7:12). Aplica este principio a tu matrimonio. ¿Cómo quisieras que tu cónyuge actuara contigo? Actúa de esa manera con tu cónyuge. ¡Hazlo hoy!

**9. ¿Qué debes hacer si tu cónyuge no responde de acuerdo con esto?** Ora, ten paciencia, ¡y no te rindas! Algunas personas responden más lentamente que otras. Aquí cabe mencionar que ésta es la actitud que Dios ha adoptado contigo. Dios es *"paciente para con nosotros, no queriendo que ninguno perezca, sino que todos procedan al arrepentimiento* (2 Pedro 3:9). Así también, *"te es necesaria la paciencia, para que habiendo hecho la voluntad de Dios, obtengas la promesa"* (Hebreos 10:36).

Necesitas tener paciencia porque la mayoría de los conflictos fuertes no se resuelven con un solo diálogo. Después de orar y esperar un poco, si aún no hay cambios, ve otra vez a tu cónyuge y pídele que considere nuevamente las cosas que ya platicaron. Sigue tú orando que Dios obre para que tu cónyuge se rinda a la verdad y actúe. Asimismo, si tu cónyuge te señala puntos en que tú has estado ofendiendo, entonces sigue los pasos que hemos estudiado.

Acuérdate que el amor de Dios siempre está buscando reconciliación con el hombre. ¡El amor de Dios hará lo mismo en ti! ¡Busca reconciliación!

Si necesitas más ayuda para resolver estos asuntos, no esperes más: habla con tu pastor lo más pronto posible.