

## PAREJAS APRENDIENDO A PELEAR CON JUSTICIA

Introducción – Todos hemos tenido malas experiencias con encuentros verbales que se convirtieron en luchas inútiles. Nuestro objetivo no debe ser evitar peleas, sino aprender a pelear con justicia. En una encuesta nacional de 50.000 parejas, el 78% dijo que se salían de su camino para evitar conflictos.

- A. La Palabra de Dios nos desafía a comunicarnos eficazmente incluso cuando estamos enojados.

Efesios 4:26, 29, 31-32

- B. Diez principios para pelear con justicia

1. Decida ver el conflicto como una oportunidad para resolver las diferencias, en lugar de evitar el conflicto a toda costa.
2. Acepte su responsabilidad razonable en cada situación, en lugar de culpar a su pareja por los problemas.
3. Enfóquese en lo que puede cambiar sobre sí mismo para mejorar la situación, en lugar de tratar de cambiar a la otra persona.
4. Comunique los sentimientos negativos diciendo: “Siento... cuando... porque...” en lugar de decir, “Usted me hace enojar...”
5. Practique el perdón activo en su relación, en lugar de buscar venganza por las heridas pasadas.
6. Canalice su ira en la lucha contra el problema en lugar de su pareja.
7. Asegúrese que su pareja sepa que usted lo escucha en lugar de hacerlo todo acerca de que usted sea escuchado y comprendido.
8. Busque una solución en la que los dos ganen en lugar de convertirla en un debate en el que intente demostrar que tiene razón.
9. Comuníquese respetuosamente y asegure a su pareja que usted lo ama mientras usted está en el proceso de resolución de conflictos en lugar de ser irrespetuoso y cuestionar si su pareja todavía le ama.
10. Sea específico y adhiérase al problema en lugar de ir emocionalmente de una queja a otra en orden rápido.

C. El pasaje bíblico más extenso sobre relaciones maritales comienza y termina con recomendaciones perspicaces.

Efesios 5:21, 33

Conclusión – El objetivo de la lucha justa es resolver el problema en lugar de llegar a un compromiso débil o para que una persona gane un argumento.