

## Cómo resolver conflictos

### Introducción

Imagine estas situaciones:

- Su cónyuge está convencido de que usted está equivocado, por lo que argumenta sin descanso hasta que usted cede, o
- Usted asume que su cónyuge dice una cosa y ella hace otra. Usted la confronta acerca de esto, solo para darse cuenta de que su ataque estaba basado en una suposición, o
- Usted está enojada con su marido, así que se lo permite. Usted lo ha menospreciado por su incompetencia y su falta de liderazgo en la familia. Usted fue muy dura. Se arrepiente de algunas de las cosas que ha dicho, pero realmente no le importa porque siente que él lo merece.

El conflicto parece ser una parte tan «normal» del matrimonio. La gente se pelea todo el tiempo. Sin embargo, no queremos tolerar el conflicto o hacer algo para empeorarlo. Al igual que sucede con cualquier pecado, queremos hacerlo morir (Colosenses 3:5).

En nuestro mundo caído, encontramos conflictos en nuestros hogares, en el lugar de trabajo, y aún hasta en la iglesia. Para ser un buen discípulo de Cristo, es importante reflexionar sobre cómo hacer frente a una comunicación *perjudicial e hiriente* en el matrimonio. A pesar de que nuestro estudio de hoy no será amplio, espero que sea una buena *introducción* al tema.

### Los cristianos están llamados a la unidad y la paz

No importa cuál sea nuestro origen étnico, color de piel, o pasado, como iglesia, demostramos nuestro compromiso con el Evangelio viviendo en unidad unos con otros. Como cristianos estamos llamados a perseguir la paz (Salmos 34:14; Jeremías 29:7; 1 Corintios 7:15; 2 Corintios 13:11). Pablo escribe: «Así que, sigamos lo que contribuye a la paz y a la mutua edificación» (Romanos 14:19). A medida que el Espíritu Santo continúa trabajando en el corazón del creyente (Gálatas 5), esperamos ver que uno de los frutos del Espíritu sea más

paz en la vida del creyente. Cuánto más en nuestro matrimonio. Lo que deseamos es que nuestros hogares y matrimonios estén caracterizados por el aroma de Cristo: no solo amor y el gozo, sino también paz, unidad y reconciliación.

El conflicto destruye uno de los principales objetivos que expuesto para el matrimonio—el objetivo horizontal “una sola carne” de la unidad y armonía un esposo y una esposa. Los dos ya no son uno, sino que, en medio de la lucha, ahora se convierten en dos nuevamente. El conflicto trae división, no unidad; independencia, no interdependencia.

### **Cómo hacer frente a los conflictos**

*Comience con examinar su propio corazón.* Comencemos reflexionando acerca de por qué luchamos, según es descrito a nosotros en Santiago 4. [Leer v. 1-2]. Cuando peleamos tendemos a hacer que la otra persona sea el problema; ellos son el enemigo; ellos son el enfoque de nuestras frustraciones e ira. Estamos convencidos de que están equivocados, y por supuesto, nosotros estamos en lo correcto. Su equivocación y nuestra justicia propia pueden ser el combustible que calienta el debate. [La justicia propia y el orgullo nunca llevan a ninguna parte en una pelea]. Sin embargo, observen los versículos 1-2. ¿Cuál es la causa de nuestras peleas y disputas?

¿Es nuestro cónyuge? En vez de usar todo nuestro tiempo y energía en pelear con nuestra pareja, Santiago dice que el lugar para comenzar es nuestro propio corazón. Los «deseos que batallan en nuestro interior» son la fuente principal de nuestras «peleas y disputas». Cuando pelea, ¿toma tiempo para examinar su propio corazón, o se precipita a pelear con condenación hacia su cónyuge? El primer paso para tratar legítimamente con nuestras peleas es examinar nuestros deseos y motivos pecaminosos. Jesús dice que usted es un hipócrita si no se ocupa de su propio pecado *antes* de acusar a su cónyuge de pecado. «¡Hipócrita! saca primero la viga de tu propio ojo, y entonces verás bien para sacar la paja del ojo de tu hermano» (Mateo 7:5). Ocúpese de su propio pecado *primero* antes de atacar a su cónyuge. Una vez que

entienda lo que es su pecado entonces tome aprópiase de él y confíéselo a Dios, a su cónyuge, y a su compañero de rendición de cuentas.

***Esposos: Acérquense a su esposa y busquen comprenderla (1 Pedro 3:7).*** Esposos, su objetivo en un argumento no es ganar, ciertamente no es justificarse y protegerse a ustedes mismos. *Su objetivo en un argumento es acercarse a su esposa, buscando entender por qué ella está tan molesta con usted.* Su primera prioridad es verlo de la manera en que ella lo ve. Puede que ella no tenga la razón. Puede que el pecado sea de ella. Pero hasta que ella no esté convencida de que usted está a favor de ella, y no en su contra; hasta que ella sepa que usted la entiende y está comprometido con su bien, usted no será capaz de guiarla a alguna parte, y ciertamente no va a hacer ningún progreso en resolver el conflicto. Hombres, sean prontos para oír, tardos para hablar, tardos para airarse (Santiago 1:19).

***Esposas: No protejan, ataquen, se cierren, o corran (Génesis 3:16).*** Esposas, no es nada fácil para ustedes. *En medio de una discusión, su deseo será protegerse de ser herida más allá.* Puede que haga eso atacando. Puede que haga eso simplemente retirándose y cerrándole el paso. Puede ser tentada a recurrir a la culpa o simplemente a la maldad. La buena comunicación bíblica requiere que aún en medio de una discusión, permanezca abierta a él y le invite a entrar; permita que él haga sus torpes esfuerzos para comprender lo que está pasando, y no lo castiga cuando no entiende tan rápido o tan bien como usted espera. Significa que usted no retrocede, sino que da pasos hacia él utilizando palabras respetuosas y amables (aún cuando se siente frustrada o confundida). Significa que usted está abierta a su liderazgo, cuando él trata de identificar y responder al pecado que se ha cometido.

*[HISTORIA: Una de las peores peleas que Sara y yo tuvimos fue porque hice locuras de niño siendo un esposo, estuve de acuerdo con cortar el pelo. Compramos una máquina para cortar pelo para economizar dinero mientras éramos pobres en el seminario; y Sara lo utilizaba regularmente para cortar mi pelo. Un día, ella me pidió que tratara de cortar su pelo; y siendo un marido obediente (y muy ingenuo) dije que sí. Las cosas comenzaron bien....se suponía que solo debía cortar un poco el pelo a lo largo de la parte*

*inferior...luego de unos pocos minutos en este aventura audaz, corté por error un trozo bastante grande e irregular de su cabello, y me mantuve tratando de solucionarlo, y lo hacía peor. Las palabras: «Oh, oh», salieron de mi boca. Sara: «¿Qué pasó?». «No te preocupes, todo está bien». Continué cortando y empeoraron las cosas. Mi querida esposa se convirtió en un dragón enojado, que tira fuego por la boca. Nuestra conversación rápidamente se convirtió en un pozo negro de comentarios de enojo conforme nos frustramos el uno al otro. Aquí está el problema: Ninguno de los dos buscamos comprender realmente al otro y lo que había salido mal].*

**Algunas reflexiones sobre buscar comprender a su cónyuge:** Cuando su cónyuge está equivocado, o usted se ha enojado con su cónyuge, ¿cómo tiende a lidiar la situación? La mayoría de las personas construyen argumentos lógicos (acerca de lo que piensan es correcto), vienen con suposiciones acerca de la otra persona, y a veces incluso atribuyen los motivos a su cónyuge... ¡y esto es aún antes de que comiencen una pelea! Entonces, usted hace todo lo posible para persuadir a su cónyuge de que usted tiene «razón». Sin embargo, lo más útil que puede hacer es *primero* tomar tiempo para entender el punto de vista de su cónyuge. En Proverbios 18:2, Salomón escribe acerca de cómo el necio no toma placer en entender, sino que se deleita en sus propias opiniones. ¿De qué manera construye el entendimiento?

**Escuche.** Tome tiempo para escuchar. Santiago anima a los creyentes a ser: «prontos para oír, tardos para hablar, tardos para airarse» (Santiago 1:19). Usted puede suponer que es un buen oyente o tal vez usted está seguro de que no es un buen oyente. La regla de oro: *No hable mientras el otro habla*. Las personas que están discutiendo tienden a hablar mientras el otro habla, lo que significa que están básicamente argumentando su propia opinión y no están escuchando a su cónyuge. Cálmese, tome tiempo para escuchar, y resuma. Resumir es una habilidad excelente de comunicación. Si usted no puede resumir (con su cónyuge verificando que el resumen es correcto) entonces usted no ha escuchado de forma adecuada.

**Haga preguntas.** Antes de declarar su propia opinión, tome tiempo para hacer una serie de preguntas que van a aclarar lo que piensa su cónyuge. «Como aguas profundas es el consejo en el corazón del hombre; mas el hombre entendido lo alcanzará» (Proverbios 20:5).

**Aclare las suposiciones.** Una de las cosas más peligrosas que puede hacer es asumir. Las suposiciones frecuentemente nos llevan por mal camino porque leemos motivos en la situación. Con muchas suposiciones, terminamos luchando con la persona que está en su mente en lugar de la persona real que se encuentra sentada frente a usted. En lo que se refiere a suposiciones, dos reglas de oro generales: (1) *No asuma, en vez de ello siempre pregunte.* La mejor manera de lidiar con las suposiciones (y hacer que se vayan) es hacer preguntas para probar su validez. (2) *Haga el mejor «giro» posible en cualquier situación particular.* Cada vez que hacemos suposiciones, nuestra naturaleza pecaminosa nos hace pensar de manera natural en la peor de las situaciones. Pero Pablo escribe en 1 Corintios 13 que el amor «todo lo cree» y «todo lo espera». D. C. es famoso por los diferentes grupos políticos que toman varias porciones de datos comunes y hacen que la información favorezca su propia agenda, prejuicios y frustraciones. En el matrimonio, si va a interpretar lo que su cónyuge está haciendo entonces permítame motivarle a darle el mejor «giro» posible a la situación. Si usted está asumiendo algo, no asuma lo peor; más bien asuma lo mejor; asigne buenas intenciones a su cónyuge. Y pienso que encontrará que esta simple estrategia puede mejorar mucha tensión en la relación matrimonial.

### **13 Reflexiones más sobre cómo hacer frente a los conflictos de una manera piadosa**

**1. Pase por alto las ofensas.** Hay algunas situaciones de la vida donde simplemente no vale la pena iniciar una pelea. En esas situaciones, usted promueve paz cuando pasa por alto el problema. Salomón escribe: «La cordura del hombre detiene su furor, y su honra es pasar por alto la ofensa» (Proverbios 19:11). Salomón dice que el esposo y la esposa muestran paciencia (y sabiduría) con una situación ofensiva cuando toman una decisión consciente de ir más allá del problema. No tengo ninguna forma de cómo darle una lista de las ofensas que podrían calificar para ser pasadas por alto. Lo que fácilmente califica para esto son cosas

«menores», algo que le irrita, pero que sabe que pasará. Tomamos pequeñas cosas que sabemos que no son tan importantes y terminamos haciendo de ello un mayor problema de lo que en realidad es. Usted promueve el amor cuando elige cubrir la ofensa o la falta, y muy probablemente, termina apartándose de una discusión potencial. «El que cubre la falta busca amistad; mas el que la divulga, aparta al amigo» (Proverbios 17:9) (comparar con Proverbios 10:12). «El odio despierta rencillas; pero el amor cubrirá multitud de faltas» (Proverbios 12:16).

**2. No personalice los comentarios de su cónyuge.** Ejemplo: la esposa hace preguntas a su esposo sobre sus finanzas. Él piensa que ella cuestiona sus habilidades para manejar las finanzas, cuando de hecho todo lo que ella quiere es obtener más información ya que él hace todo el trabajo relacionado con el presupuesto familiar. El esposo ve sus preguntas sobre el dinero como cuestionándolo a él, no al dinero.

**3. Piense sobre la manera *cómo* usted discute.** La gente generalmente no le da mucha importancia a la manera *cómo* discute. ¿Existe algún problema en su expresión facial o tono (gentil o áspero)? ¿Sabía usted que la Biblia habla de estas cosas? Por ejemplo, Salomón escribe: «La blanda respuesta quita la ira; mas la palabra áspera hace subir el furor» (Proverbios 15:1). Hablar amablemente y con gracia puede hacer una diferencia considerable en la manera en que discute. Las palabras amables facilitan la comunicación, aún durante un conflicto; las palabras ásperas empeoran el conflicto. Si usted sabe que su actitud, tono, o conducta es áspera, emocional y airada, entonces no simplemente la tolere. Busque ayuda de otros en la iglesia y comience a orar sobre el asunto. No hay nada más humillante que tener que confesar semanalmente lo airadamente que reaccionó hacia su cónyuge. Tome una decisión consciente de no tolerar la dureza en su matrimonio, y pida al Señor y a otros que le ayuden a luchar con eso.

**4. Refrene la lengua y persiga el dominio propio.** Algunos de ustedes tienen dificultades para controlar su lengua. Una lengua suelta y los comentarios continuos descuidados o malos pueden socavar y herir su matrimonio. Uno de los frutos del Espíritu en Gálatas 5 es el

dominio propio. A medida que crecemos en Cristo, debemos crecer en tener mayor dominio propio en diferentes áreas en la vida, incluyendo nuestra forma de hablar. Salomón escribe: «En las muchas palabras no falta pecado; mas el que refrena sus labios es prudente» (Proverbios 10:19), y también: «El que carece de entendimiento menosprecia a su prójimo; mas el hombre prudente calla» (Proverbios 11:12). Algunos pensamientos sobre el dominio propio:

*Aprender a ejercer dominio propio es particularmente importante cuando se trata de controlar su temperamento.* Cuando nuestras emociones dominan en medio de una discusión, somos propensos a decir cosas que lamentamos. Hacemos lo que los consejeros refieren como pensamiento emocional. Lo que sale de nuestra boca es una «conversación estúpida», decimos cosas que son duras, inútiles, improductivas y más tarde lo lamentamos. Si esto está sucediendo, es mejor que considere detener la discusión, enfriar las emociones, y orar antes de comenzar nuevamente la conversación. Proverbios 16:32: «Mejor es el que tarda en airarse que el fuerte; y el que se enseñorea de su espíritu, que el que toma una ciudad».

Una de las mejores habilidades que pueden obtener es aprender a *no responder de la misma manera*. ¿Qué quiero decir con esto? Cuando alguien le dice algo duro, usted demuestra dominio propio no respondiendo a los comentarios provocativos de su cónyuge. La mejor manera de detener una discusión es escoger no tenerla como primera opción.

Entienda la hipocresía que mantiene cuando actúa muy religiosamente en público, pero privadamente tolera su lengua suelta. Santiago 1:26: «Si alguno se cree religioso entre vosotros, y no refrena su lengua, sino que engaña su corazón, la religión de tal es vana». Santiago continúa diciendo que la inconsistencia que viene de decir cosas perjudiciales, por un lado, y luego cosas amables en otras ocasiones, simplemente no debe ser tolerada: «De una misma boca proceden bendición y maldición. Hermanos míos, esto no debe ser así. ¿Acaso alguna fuente echa por una misma abertura agua dulce y amarga?» (Santiago 3:10-11).

Escoja sus palabras cuidadosamente. En lugar de gritar o lanzar objetos, algunos de ustedes pueden discutir simplemente dando golpes sutiles o comentarios ambiguos que tienen el propósito de hacer daño a su cónyuge. En lugar de un ataque frontal, esto es más parecido a un «golpe lateral». Otros frecuentemente utilizan el lenguaje absoluto como «siempre» y «nunca». Recuerde que estas palabras son palabras de ataque, útiles si su objetivo es conquistar y ganar, pero inútiles si su objetivo es amar y comprender. El lenguaje absoluto, decir cosas como «tú siempre» o «tú nunca» no ayuda a su matrimonio. Recuerde que ninguno de los dos tiene que decir todo lo que está en su mente, y muchas veces la mejor manera de hacer frente a un argumento potencial es no tenerlo como primera opción, sino permitir que el amor cubra multitud de pecados.

Santiago 3 habla sobre el poder y el peligro de la lengua y la necesidad de los creyentes de domar sus lenguas. Si usted lucha con el dominio propio en su forma de hablar, eso es un buen capítulo para usted abordar o interiorizar en sus tiempos devocionales y estudiarlo con la persona a quién le rinde cuentas.

**5. Busque el perdón rápido y con frecuencia.** Dedicamos mucho tiempo en esto la semana pasada mientras estudiábamos Mateo 18, así que no voy a entrar mucho en ello hoy. Solo quisiera recordarle lo importante que es perdonar rápido y con frecuencia en su matrimonio.

**6. Confiese su pecado y ofrezca una disculpa piadosa** (Santiago 5:16; 2 Corintios 5:18-21). Los esposos y las esposas son, sin excepción, pecadores. Y el pecado, especialmente el pecado no confesado, crea una grieta en la relación matrimonial. En las Escrituras, el camino que se nos instruye para manejar el pecado es confesarlo, primero a Dios (porque hemos pecado contra Él y sobre todo contra su gloria) y luego a la persona contra quien hemos pecado. La confesión de pecado —pedir perdón— es, sin embargo, más fácil de decir que hacer. ¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo es una disculpa piadosa? Muchos de nosotros somos terribles en confesar y disculparnos. Estamos combatiendo cosas como nuestros propios egos, nuestro deseo de guardar las apariencias, nuestro instinto de auto preservación y defensa. Todas esas cosas trabajan juntas para hacer que la «disculpa piadosa» sea

extremadamente difícil. Esto implica humillarnos a nosotros mismos, un verdadero reconocimiento del error, una solicitud de perdón.

El resultado de estas fuerzas conflictivas internas es frecuentemente una disculpa que no aborda el verdadero pecado o error, y una respuesta que no perdona o restaura. Hay muchas maneras en las que uno puede disculparse mal, por supuesto, pero dado nuestro tiempo limitado, permítanme simplemente señalar que... una disculpa no es un arma que se utilizará para hacerle daño a su cónyuge. Esto es evidente en apariencia, sin embargo, cabe mencionarlo. Cuando confieso un pecado a mi esposa, la disculpa no debe también ser un medio para señalarle sus pecados. «Yo lamento haber hecho esto, pero tú hiciste lo otro», o «yo cometí este pecado, pero te explico por qué» no son medios aceptables de disculpas.

La persona que se disculpa solo debe abordar su pecado. Una disculpa no debe ser una forma ambigua de conseguir que el otro se disculpe. Es un acto de humildad, que debe ser hecho para la gloria de Dios y por amor a la víctima de mi pecado.

**7. Mantenga las cuentas claras.** Efesios 4:26: «no se ponga el sol sobre vuestro enojo», nos anima a mantener las cuentas claras con nuestros cónyuges. En lugar de cargar con rencores, o permitir que aumente el enojo, o permitir que las frustraciones crezcan, comience a lidiar con el problema. Mientras más tolere el pecado o lo prolongue, existe una mayor probabilidad de que se agrave o empeore. Así que trate con el asunto rápidamente.

**8. Si lo necesita, tome un descanso o presione el botón de pausa.** Uno de los grandes mitos de la pelea es que usted siempre tiene que hacer las cosas *inmediatamente*, basado en la presión que sentimos del texto de Efesios 4:26: «no se ponga el sol sobre vuestro enojo». Aunque el principio general es lograr que el conflicto termine lo más rápido posible, esto no debe tomarse como una regla absoluta de ley. Cuando usted se encuentra muy emocional y enojado en medio de una discusión, comienza a decir y hacer cosas muy tontas. Para muchos de ustedes, sería más útil darse un espacio para calmarse, buscar las Escrituras y orar, y tal vez aún darle a su cerebro/emociones un descanso. Y luego reunirse de nuevo y reconsiderar

el asunto. Algunos de ustedes les servirían una buena noche de descanso y retomar la conversación el próximo día, en lugar de forzar a su cónyuge a pelear hasta las 2 de la mañana, hasta el punto de que él o ella no tenga más células disponibles en el cerebro y estén agotados y él o ella no tenga los pensamientos o la actitud correcta que pueda hacerle bien a alguno. Pero, si consideran tomar un descanso, tenga mucho cuidado de no utilizar el descanso como una excusa para alimentar su auto-justificación o posponer el conseguir la conclusión de la discusión.

Mantenga las cuentas claras, pero también considere si necesita detenerse, tomar un descanso, y orar por si las cosas están llegando a ser demasiado. Mantener las cuentas claras no significa que no puede tomar descansos o presionar el botón de pausa si la pelea se está saliendo de control.

**9. Ore acerca de la pelea.** Esto no hay ni que mencionarlo, pero como pastor, me corresponde recordarles que oren sobre su conflicto. Frecuentemente estamos tan atrapados en corregir a nuestro cónyuge o convencerle de que tenemos la razón, que olvidamos orar por el problema. Busque a Dios *antes* intentar resolver el conflicto. Sea deliberado en pedir ayudar del Señor. A veces esto podría significar hacer una pausa en medio de un conflicto, y orar por sabiduría. Esposos, tomen la iniciativa de orar por su esposa. Pienso que estarían sorprendidos de la rapidez con que esto puede ayudar a calmar la tensión que están experimentando.

**10. No satisfaga su pecado y cree una mayor «distancia» en su matrimonio.** Para aquellos de ustedes que permiten que su enojo permanezca por un día o más; que responden a la pelea castigando a su cónyuge con el tratamiento del silencio o el abandono emocional; necesitan considerar seriamente la manera en que eso influye en la discusión y empeora las cosas. Pablo nos advierte en Gálatas 5:13 a no complacer la carne, sino servirnos unos a otros en amor. Cuando la pelea va más allá de la noche, y tal vez incluso al día siguiente o la próxima semana, está consintiendo su pecado y permitiendo que el pecado arruine la relación. La palabra clave en ese versículo es «consentir». Cuando consiente su pecado, le permite

activamente madurar y crecer. No existe una fórmula mágica para esto: mientras más rápido haga morir su pecado, y activamente busque a su cónyuge en amor, más posibilidades hay de calmar el conflicto y hacer que se vaya. Para esos cónyuges que de forma inmadura se aferran a los rencores, o al castigo del silencio, o al aumento de la ira, o a la indisposición a perdonar, deben aprender a recordar qué es la gracia.

**11. El contexto y el tiempo son importantes en las conversaciones difíciles.** «Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene» (Proverbios 25:11). Sea prudente acerca de cuándo hablar cosas difíciles. Si usted reflexiona sabiamente sobre la forma en que opera su cónyuge, entonces sabrá cuando es mejor hablar de los asuntos difíciles. Hay un mejor momento para decir las cosas, y hay un peor momento. Ejemplos: conversaciones difíciles frente a familiares o hijos vs. tener esas conversaciones más tarde en privado; decirle algo a su cónyuge cuando tengan un mejor ánimo; no tener conversaciones difíciles con su cónyuge después de un largo y difícil día de trabajo o en el hogar; esperar a una cita nocturna o un tiempo oportuno. *[Historia de Deepak hablando con Sara sobre cosas difíciles tarde en la noche cuando ella estaba exhausta. Nunca salía bien y eventualmente ella me pidió que dejara de hacer eso].*

**12. Incluso mientras discutan, reafirme su amor por su cónyuge.** Si la pelea da lugar a uno («una sola carne») convirtiéndose en dos, entonces es importante hacer cosas en sus discusiones o temporadas tensas que reafirmen su compromiso general con la relación. *[Historia – esposo joven que tuvo una mala discusión con su esposa; temeroso de que así serán las cosas siempre; le pedí que le envíe un mensaje de texto a su esposa y diga: «Sé que fue duro ayer por la noche, pero solo quiero que sepas que no voy a ninguna parte y te amo. Vamos a salir de esta».].* Una expresión de compromiso pudiera tener un aspecto diferente de un cónyuge a otro (sosteniendo una mano).

**13. Ser lo suficientemente humilde para aceptar ayuda externa.** Una de las cosas más difíciles y humillantes es permitir que otros participen en tus luchas. La vergüenza nos dificulta decirles a otros; y aparecen mentiras en nuestra cabeza como: «el pastor pensará mal

de mí cuando escuche esto» o «deberías poder lidiar con este problema sin la ayuda de nadie». Muestre humildad y acérquese a otros, el líder de su grupo pequeño, otra pareja que conozcan de la iglesia, o un anciano y su esposa. Los matrimonios no prosperan en islas desiertas. El matrimonio es un asunto de comunidad; ¡necesitan la ayuda de otros! Su matrimonio solo crecerá conforme escuche la enseñanza regular de la Palabra de Dios, a medida que incluya a otros regularmente en su vida matrimonial, y actúe lo suficientemente humilde como para buscar ayuda cuando las cosas no van bien. Cada esposo y esposa deben tener por lo menos una persona del mismo sexo con quién hablar regularmente para rendir cuentas y tener compañerismo, esto incluye hablar sobre cómo va su matrimonio.

### **Conclusión**

Los esposos y las esposas deben aprender a hacer frente al conflicto de manera bíblica examinando sus motivos mundanos; creciendo en el dominio propio de su forma de hablar; y trabajando para entender a su cónyuge. Conforme crecemos en Cristo, discutir no tiene por qué ser más una parte «normal» de nuestra vida matrimonial.

Primera edición en español: 2019

Copyright © 2019 por 9Marks para esta versión española