

PARTE V: Viviendo en Comunidad y el Conflicto

📅 Fecha	@May 11, 2022
☑ Hecho	<input type="checkbox"/>

LEA ESTE RESUMEN

La mayoría de las personas no saben como resolver conflictos, especialmente los cristianos.

Algunos de nosotros no somos buenos para resolver conflictos debido a creencias erróneas sobre la pacificación. Debido a que Jesús proclamó, "bienaventurados los pacificadores", asumimos erróneamente que Jesús nos llama a ser pacificadores y complacientes que se aseguran de que nadie se moleste. En lugar de expresar las formas en que alguien nos ha lastimado o molestado, evitamos el conflicto al no decir nada, descartar nuestros deseos y fingir que nada está mal. Sin embargo, la verdadera paz nunca llegará al pretender que lo que está mal está bien.

Otros de nosotros somos malos en los conflictos no porque estemos tratando de mantener la paz, sino porque peleamos sucio. Ya sea por nuestra familia de origen o por nuestra personalidad, todos hemos adoptado hábitos para enfrentar los conflictos que no son saludables. Nuestras palabras desagradables, posturas defensivas y comportamientos agresivos (o pasivo-agresivos) pueden contribuir a las tácticas de lucha sucias. Sin embargo, la verdadera paz nunca llegará hasta que aprendamos a luchar limpiamente.

Cuando miramos la vida de Jesús, vemos un modelo para la verdadera pacificación. Jesús estaba dispuesto a traer perturbación para traer la paz verdadera. Jesús no evitó el conflicto ni apaciguó a la gente. No ignoró las tensiones ni las diferencias. Jesús luchó; pero luchó limpiamente y con integridad.

Si vamos a seguir a Jesús, debemos aprender a enfrentar el conflicto. Por el poder del Espíritu Santo y en Comunidad, podemos ser transformados en el tipo de personas que luchan limpiamente y con integridad.

HABLEN SOBRE ESTOS PUNTOS

1. Cuando nos enfrentamos a un conflicto, la mayoría de nosotros respondemos con una de las siguientes posturas: luchar, huir o congelarse. ¿A cuál de ellos te inclinas? ¿Cuál prevalecía más en tu familia de origen?
 - **Luchar:** Correr hacia el conflicto, a veces enfrentándose al conflicto sin disminuir la velocidad lo suficiente como para luchar limpia y cautelosamente.
 - **Huir:** Evitar el conflicto, quizás distanciándose física o emocionalmente de la persona o situación.
 - **Congelarse:** Permanecer presente en el conflicto, pero no hacer nada al respecto.
2. Lea esta lista de Tácticas de lucha sucia. Luego pregunte: **¿Cuáles son las 2 o 3 tácticas que ve con más frecuencia en su propia vida?**
 - Tratar con silencio a la otra persona
 - Dar cantaleta/alegar/hablar mucho
 - Culpar / Atacar
 - Condescendencia
 - Gestos amenazantes
 - Insultar
 - Criticar
 - Sarcasmo
 - Quejumbroso
 - Negando
 - Justificando
 - Alejarse
 - Evitando
 - Gritos

- Usando de "Siempre" y "Nunca"
- Ira / Rabia
- Comportamiento pasivo-agresivo
- Mentir
- Golpear / Violencia
- Mostrando desprecio

HAGAN ESTA PRACTICA EN COMUNIDAD EN EL MOMENTO

Resolver bien los conflictos es una de las partes más difíciles de cualquier relación y, sin embargo, también es una fuente increíble de intimidad creciente. Dado que hacer cualquier cosa bien requiere práctica, queremos pasar un tiempo ahora para practicar la lucha limpia. Pete y Geri Scazzero, en Relaciones emocionalmente saludables, enumeran 7 pasos para una pelea limpia. Notará que la resolución efectiva de conflictos implica la participación tanto del hablante como del oyente. Comience la práctica esta noche leyendo juntos los siguientes 7 pasos en voz alta. (Nota: 7 pasos es mucho para recordar, por lo que podría ser útil enviar el enlace a esta práctica a su comunidad, para que puedan seguirla).

Paso 1: Pida permiso e indique el problema (El que habla)

Comience el proceso pidiendo permiso para involucrar al oyente en una pelea limpia y diga de qué le gustaría hablar. Es realmente útil usar el lenguaje "Me doy cuenta...". También es importante ser específico cuando plantee el problema y esté abordando un comportamiento, no solo la emoción.

Por ejemplo: "¿Tienes un minuto para charlar? Me doy cuenta de que te levantas y te vas cuando te sientes frustrado conmigo durante una discusión".

Paso 2: Indique por qué es importante para usted (El que habla)

A continuación, exprese el valor que lo obligó a plantear este problema. Trate de usar la frase, "Yo valoro..."

Por ejemplo: "Valoro tener una comunicación sana contigo..."

Paso 3: Complete la siguiente oración: "Cuando tú... yo siento..." (El que habla)

A continuación, refiérase a la forma en que lo hace sentir el comportamiento que está abordando. El objetivo aquí no es acusar a la persona, sino explicar cómo te impacta el comportamiento, así que trata de comenzar con el comportamiento y terminar con la emoción que sientes.

Por ejemplo: "Cuando te levantas y te vas mientras peleamos, me siento irrespetado y..."

Paso 4: Indique su solicitud de manera clara, respetuosa y específica (El que habla)

A la luz de su comportamiento y tus sentimientos, haz una solicitud específica sobre cómo te gustaría que se comporte. Considere usar la frase, "Me gustaría pedirle que..."

Por ejemplo: "Me gustaría pedirte que no salgas de la habitación durante nuestros conflictos..."

Paso 5: Considere la solicitud y establezca su nivel de acuerdo (El que está escuchando)

Como oyente, pase un minuto reflexionando en voz alta sobre la solicitud que ha hecho el orador. Este es un buen momento para compartir brevemente su perspectiva y sentimientos con esta persona. Mientras considera la solicitud, tiene la oportunidad de aceptar todo, algo o nada de lo que ha solicitado el orador.

Por ejemplo: "Gracias por compartir esto conmigo. No tenía idea de que te impactara tanto. Puedo hacer todo lo posible por no salir de la habitación durante un conflicto, pero a veces es posible que deba irme porque sé que, si me quedara, diría algo de lo que me arrepiento".

Paso 6: Aceptar la solicitud u ofrecer una alternativa (El que habla)

Ahora que el oyente escuchó la solicitud y expresó su acuerdo, puede aceptar la solicitud u ofrecer una alternativa.

Por ejemplo: "Entiendo eso. Puedo estar de acuerdo en darte un poco de espacio antes de que hablemos. O, "Entiendo eso. Si necesita algo de espacio, hágamelo saber diciendo "Necesito un minuto" y podemos tomarnos un tiempo antes de reunirnos para hablar de eso".

Paso 7: Revise el acuerdo de vez en cuando en 2 a 4 semanas (El que habla y el que está escuchando)

Para asegurarse de estar en sintonía, tómese un minuto para que cada uno de ustedes exprese su entendimiento del acuerdo usando la frase: "Mi entendimiento del acuerdo es..." Así que ponga una fecha en el calendario para que se vuelvan a reunir, revisen su acuerdo y controlen cómo va y vean si necesitan hacer algún ajuste.

PRÁCTICA DE LA PRÓXIMA SEMANA

Recuerdes que pueden encontrar esta práctica en casaevidencias.com/comunidad

Al entrar en conflicto, es fácil dejarse llevar por la emoción del momento y perder nuestra integridad. Podemos no reconocer nuestra parte del problema, no tener claros nuestros valores, eludir la verdad o no pensar en el futuro. La práctica de esta semana es un ejercicio para mantener nuestra integridad en un conflicto, utilizando lo que Pete y Geri Scazzero llaman Subir la escalera de la integridad. La escalera de la integridad es

Paso 1: identifique un problema no muy grave que le esté molestando (por ejemplo, el retraso de alguien, el uso del teléfono celular, el desorden, la falta de comunicación, la falta de reuniones).

Paso 2: Usando la práctica que hicimos el día de hoy, escriba su problema en un diario, o en una hoja. (Para que ud mismo practique como podría resolver el problema y que ud tenga claridad sobre cual es el problema que ud está experimentando)

Paso 3: Si después de hacer estos pasos por su cuenta, siente que ha obtenido claridad sobre el problema o conflicto que está teniendo con otra persona, comparta respetuosamente lo que sucede dentro de usted con esa persona (o sea, poner en práctica lo que hicimos hoy)