

# Notas +Juntos: 3 passos para resolução de conflitos

Conflito é normal porque somos diferentes. Isso não quer dizer que lidar com conflitos seja simples ou indolor. Mas se não resolvermos as coisas à medida que elas surgirem, poderemos descobrir que, com o tempo, as questões não resolvidas - grandes ou pequenas - criam distância entre nós. Pode até parecer que um muro de amargura e ressentimento nos divide. Mas, resolver bem o conflito é parte do processo de "ferro afiar ferro" para crescermos como pessoas e crescermos juntos nos nossos casamentos. Abaixo estão três passos para nos ajudar a lidar com os conflitos.

## PASSO 1 Confrontem-se um ao outro com amor

- Escolhe um horário e um lugar para conversar (não em público).
- Lida com a ira de maneira saudável.
- Tem como alvo o problema, não a pessoa.
- Façam um intervalo se as coisas começarem a "aquecer".
- Usa mensagens do tipo "Eu" e diz o que sentes, evita as mensagens tipo "Tu" que atacam o outro.
- Tem cuidado na escolha das palavras e no tom de voz.
- Ouve ativamente para compreender: "coloca-te no lugar do outro".
- Se magoaste o teu cônjuge, pede desculpas sinceras.

## PASSO 2 Perdoem-se mutuamente

Na maioria dos casos, é preciso haver perdão mútuo, porque se magoaram mutuamente. Problemas no casamento raramente são problemas unilaterais. Pode ser 50:50 ou pode ser 80:20. Assume a responsabilidade pela tua parte, mesmo que seja apenas 20% e não assumas a responsabilidade pelos problemas do teu cônjuge.

### Se causaste mágoa

- Admite o que fizeste para magoar o outro - pede a ajuda de Deus.
- Pede desculpas pelo dano causado - sê específico.
- Pede perdão.

### Se foste magoado

- Toma uma decisão consciente de perdoar.
- Busca a ajuda de Deus para perdoar.
- Mostra perdão através das tuas palavras e ações.
- Sê específico sobre o que estás a perdoar.
- Sê generoso e gentil nas tuas palavras e ações.
- Escolhe deixar de lado o ressentimento

## PASSO 3 Acordem ações para a reconciliação e restauração da intimidade

- Pede ajuda a Deus para encontrar um caminho a seguir.
- Toma a iniciativa de reconciliação.
- Assume a responsabilidade por ti mesmo, não pela outra pessoa.
- Pensa em opções criativas para um caminho a seguir.
- Falem sobre as opções em conjunto.
- Está preparado para assumir compromissos.
- Concordem com o que vão fazer e façam-no.
- Acordem um tempo para rever a situação.
- Procurem ajuda de terceiros, se necessário.

<sup>1</sup> Adaptado de 'Resolving Conflict: Communication III', Manual da Conferência de FamilyLife USA 'Weekend To Remember'. Revisto 1/04. Usado com permissão.