

Cómo Restaurar una Relación Herida

Tracey Bickle

I. RECONOCIENDO CUANDO SE HIERE EL ESPÍRITU DE UNA RELACIÓN

- A. El Señor está estableciendo el segundo mandamiento en la iglesia mientras faculta a Su pueblo para tener relaciones saludables. Una relación es como un jardín que debe cultivarse regando (agregando componentes que lo nutren) y deshieriéndolo (abordando los factores que lo obstaculizan). Una relación puede estar herida en varios niveles, desde estar levemente herida hasta profundamente rota.
- B. **Esté atento a los signos de una relación herida:** incluyen tener un *espíritu cerrado* (ya no receptivo), *ser desconfiado* (no dispuesto a compartir libremente), *comunicación tensa* (defensiva, argumentativa, sarcástica) y *resistencia al toque* (un cónyuge o un hijo con un espíritu herido a menudo se resiste a ser tocado o abrazado). Deberíamos ser alertados si vemos alguno de estos signos.
- C. Una relación se hierde antes de romperse, y una relación rota requiere mucha más habilidad y atención para sanar. Si abordamos las primeras heridas, podemos evitar relaciones rotas.
- D. Una de las principales formas en que se hierde el espíritu de una relación es mediante palabras corrompidas. Las palabras corrompidas incluyen *crítica injusta* (acusatoria), *sarcasmo* (insultante), *"humor de comedia"* (chistes sobre las faltas), *enojo* (rudo), *condescendiente* (mirar con desdén), *humillante* (deshonrar), *avergonzar* (menospreciar), *manipular* (motivar por la culpa), *autoritarismo* (abrumador), *silenciando* (interrumpir o cerrarse), *despectivo* (etiquetado), *amenazante* (intimidante), etc.

²⁹Ninguna palabra corrompida salga de vuestra boca, sino la que sea buena para la necesaria edificación, a fin de dar gracia a los oyentes. (Ef. 4:29)

⁴La lengua apacible es árbol de vida; Mas la perversidad de ella es quebrantamiento de espíritu. (Prov. 15:4)

- E. Debemos ser cuidadosos con nuestras palabras y diligentes para reparar cualquier daño que causamos con nuestras palabras, sabiendo que es mucho más difícil "ganar" a un hermano una vez que se ofende (Prov. 18:19). El "hermano ofendido" a menudo incluye a aquellos con quienes estamos en una relación familiar, como un cónyuge, un hijo, un hermano, un miembro de la familia extendida, un amigo o un compañero de trabajo, etc..

¹⁹Más resiste el hermano ofendido que una ciudad amurallada.... (Prov. 18:19)

II. PRINCIPIOS BÍBLICOS PARA RESTAURAR UNA RELACIÓN DAÑADA

- A. **Haz un llamamiento piadoso:** ¿qué hacemos cuando una relación está herida? Hacemos un llamamiento piadoso. Dado que la herida ocurrió durante un período de tiempo, la sanidad de la relación a menudo

también llevará tiempo, lo que implica un proceso de llamamientos piadosos y más. No debemos ser

- B. Debemos hacer todo lo posible para restaurar las relaciones, en la medida en que dependa de nosotros (Rom. 12:18). El Señor quiere establecer una cultura de honor en el cuerpo de Cristo que busque la reconciliación y la curación de todas las relaciones mientras su pueblo abandona el segundo mandamiento juntos.

Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.. (Rom. 12:18)

- C. ***Ve a tu hermano:*** Jesús nos enseñó a ir a nuestro "hermano" para hacer una apelación, ya sea que tengamos algo en contra de ellos (**Mt. 18:15**) como cuando ellos tengan algo en contra de nosotros (**Mt. 5:24**). Cada creyente debe tomar la iniciativa en la reconciliación en lugar de esperar que otros hagan su parte. Algunos se sienten justificados a esperar hasta que la otra persona se humilla y comience el diálogo.

1. Cuando alguien nos maltrata, debemos acudir a ellos en privado para compartir nuestra preocupación, sin antes compartirla con otros.s.

¹⁵Si tu hermano peca contra ti, ve a solas con él y hazle ver su falta. estando tú y él a solas. Si te hace caso, has ganado a tu hermano. (Mt. 18:15)

2. Cuando alguien tiene algo contra nosotros, debemos ir a él (Mt. 5: 23-24). Al hacer esto, vamos más allá de *Mateo 18*, vamos la segunda milla por amor (Mt. 5:41). Esta es una manera en la que podemos abundar en amor (Fil. 1:9) y practicar el segundo mandamiento.

²³...tu hermano tiene algo contra ti, ²⁴deja tu ofrenda allí delante del altar. Ve primero y reconcíliate con tu hermano... (Mt. 5:23-24)

⁴¹Si alguien te obliga a llevarle la carga un kilómetro, llévasela dos. (Mt 5:41)

⁹...que el amor de ustedes abunde cada vez más... (Fil. 1:9)

- A. Este principio se relaciona con llegar a alguien con quien tienes relación y tienes interacción personal. El Señor no exige que tomemos la iniciativa para tratar de hacer felices a todos en Facebook con nuestras declaraciones, decisiones, convicciones, estilo de vida, etc.
- B. Jesús llamó a su pueblo a ser pacificadores que valoran enormemente ver las relaciones reconciliadas. Prometió una bendición especial a todos los que se comprometían a hacer esto constantemente. Esto implica buscar la reconciliación en nuestras relaciones personales, así como ayudar a otros a reconciliar sus relaciones.
- C. ***⁹Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios. (Mt. 5:9)***
- D. Es tan raro ver a las personas hacer esto consistentemente con humildad, ternura y sabiduría que otros reconocerán a esas personas como hijos de Dios que actúan como su Padre celestial.

- E. ⁴⁴...haced bien a los que os aborrecen...⁴⁵ para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos. (Mt. 5:44-45)

III. IRAAQUEL QUE TIENE ALGO CONTRA NOSOTROS(MT. 5:23-24)

- A. Cuando alguien tiene algo contra nosotros, debemos acudir a él para tratar de eliminar el delito.
- B. ²³...*Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, ²⁴deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda.* (Mt. 5:23-24)
- C. **Reconcíliate:** Confesar nuestras faltas y humillarnos es una parte esencial de ver sanar nuestras relaciones y de expresar nuestro amor por Jesús. Para reconciliarnos con los demás, debemos confesar y arrepentirnos genuinamente de nuestro pecado o insensibilidad. No podemos hacer esto diciendo: "Si estás herido, lo siento", mas bien "dado que pequé contra ti o fui insensible contigo, perdóname".
- D. ¹⁶Confesaos vuestras ofensas unos a otros... para que seáis sanados. (Sant. 5:16)
- E. **Primero:** Debemos tratar de resolver la amargura y la ofensa rápidamente sin permitir que se intensifique. Hasta que los abordemos, las consecuencias de la amargura y la ofensa no solo desaparecen. La ira da lugar u oportunidad para que el diablo establezca una fortaleza en nuestras vidas y relaciones.
- ²⁶...*No permitan que el enojo les dure hasta la puesta del sol, ²⁷ni den cabida al diablo.* (Ef. 4:26-27)
- F. **Tono:** El tono de nuestra comunicación es un tema muy importante en la restauración de una relación. Debemos hacer nuestros llamamientos con un espíritu de gentileza, conscientes de nuestro propio fracaso y deficiencia..
- ¹*si otro creyente está dominado por algún pecado, ustedes, que son espirituales, deberían ayudarlo a volver al camino recto con ternura y humildad. Y tengan mucho cuidado de no caer ustedes en la misma tentación.* (Gal. 6:1)
1. Una *respuesta suave* difiere la ira a quien le hablamos; un tono áspero lo despertará.
¹*La respuesta apacible desvía el enojo, pero las palabras ásperas encienden los ánimos.* (Prov. 15:1)
 2. Un *tono negativo* incluye enojo, actitud defensiva, falta de paciencia (apresurando a las personas a responder), o un tono de conferencia (instruirlos sin escuchar), etc..
- F. **No estar a la defensiva:** Una actitud defensiva dificulta la comunicación y el proceso de restauración. Vea a las personas que nos critican como un "equipo de investigación gratuito", que nos da una idea de

nuestros puntos ciegos.

- G. **Escucha activamente:** Tenga cuidado de no interrumpirlos o cortarlos, pero escuche para discernir sus palabras no dichas. Palabras, dolores o decepciones. Responda lo que escuchó decir. Por ejemplo, "Parece que estás diciendo ..." Esto les da la oportunidad de aclarar lo que escuchaste. Honramos a las personas escuchando pacientemente su visión del conflicto, incluso si no es 100% exacto
- ¹⁹***“Por esto, mis amados hermanos, todo hombre sea pronto para oír, tardo para hablar, tardo para airarse;”*** (Jas. 1:19, NAS)
- H. **Pregúntale a la persona:** Pídales información sobre lo que estaban pensando, sintiendo, haciendo o deseando en la situación, en lugar de comenzar con declaraciones de queja o corrección. Por ejemplo, pregúntales: "*¿Qué estabas pensando o sintiendo cuando me dijiste ...?*" Trata de escuchar su dolor que no se dice. Pídales ayuda, "*Ayúdame a entender lo que sentiste cuando dije ...*
- I. **Consigue un mediador:** Un mediador puede ser muy útil para resolver conflictos relacionales. Un mediador ayuda a ambas personas a escucharse entre sí, en lugar de interrumpirse. Hacen preguntas a ambas partes, destacando cosas que las personas en conflicto podrían pasar por alto fácilmente.

IV. APLICANDO LOS PRINCIPIOS PARA INICIAR LA RECONCILIACIÓN (MT. 5:24)

- A. Estos principios se aplican de manera diferente en nuestras diferentes relaciones e interacciones personales..
1. **Familia:** a su cónyuge, hijos, padres, hermanos o familia extensa, etc..
 2. **Autoridad:** a aquellos bajo su autoridad en el mercado, iglesia, equipo de ministerio, etc..
 3. **Compañeros:** a amigos, hermanos, estudiantes o compañeros de trabajo en el mercado.
 4. **Romance:** a alguien que estás persiguiendo, considerando comprar o salir
- B. **Precaución:** No intente aplicar estos principios incorrectamente al ser manipulado por la presión y la culpa para sentirse responsable de cumplir con las expectativas poco realistas que algunas personas tienen para usted.
1. **Diferentes expectativas:** Algunos de los conflictos relacionales más dolorosos están relacionados con tener diferentes expectativas para la relación. Si alguien te ve como su mejor amigo, mientras tú lo ves como un amigo casual, pueden ocurrir ofensas que pueden no resolverse.
 2. **Envidia:** Algunos se ofenden porque quieren tener su rol, honor, habilidad, amigos, etc.
 3. **Ser pasado por alto:** Algunos se ofenden porque desean profundamente ser incluidos en un determinado grupo o promovidos a una posición de liderazgo que otros no sienten que es correcto.