

01 - Ansiosos por nada

02 - S4 Cuando la gente te causa ansiedad

Filipenses 4 es el capítulo de la ansiedad en la Biblia. Los versículos más famosos son el 6 y el 7, donde Pablo revela el secreto de reemplazar el ciclo de la ansiedad con el ciclo de la paz. El versículo 8 explica cómo superar la rumiación destructiva fijando tus pensamientos en cosas mejores. Pero todo esto viene a la sombra de quizás los versos más oscuros de todo el libro:

03 - Filipenses 4:2-3 (NTV) Ahora les ruego a Evodia y a Síntique, dado que pertenecen al Señor, que arreglen su desacuerdo. 3 Y te pido a ti, mi fiel colaborador, que ayudes a esas dos mujeres, porque trabajaron mucho a mi lado para dar a conocer a otros la Buena Noticia. ...

Pablo se refiere aquí a otro tipo de ansiedad muy común en la iglesia y en nuestros hogares: la ansiedad relacional. Aparentemente estas dos mujeres tenían un serio desacuerdo. ¡Para Pablo, era un asunto lo suficientemente grande como para incluirlo en las Escrituras! Debería ser un gran problema para nosotros también. Así que hablemos de cuatro pasos prácticos para resolver los desacuerdos y superar la ansiedad relacional.

04 - 5 tipos de ansiedad relacional

cáscaras de huevo
triangulación

elefante
señalar con el dedo

bomba de tiempo

05 - cáscaras de huevo

Caminando sobre cáscaras de huevo:

- alguien es tan sensible que no puedes ni abordar el tema.

06 - Elefante

El elefante en la habitación:

- un problema o discusión no se resuelve y quieren fingir que no ha sucedido.

07 - Bomba de tiempo interna:

la otra persona sabe cómo presionarte

- y te critica.
- Lo tomas o soportas hasta que no puedes
- y luego reaccionas.

08 - Triangulación

ocurre cuando una o ambas personas

- involucradas en el conflicto intentan traer a una tercera persona a la dinámica,
- a menudo con el objetivo de:
 - desviar parte de la tensión.
 - creando otro conflicto para desviar la atención del problema original.
 - reforzando su sentido de rectitud o superioridad.

09 - Señalar con el dedo

este es un problema de porcentaje:

- Las personas sienten que el problema es 99 % tuyo
- y 1 % de ellos.

Ahora que ya aprendiste las 5 causas de la ansiedad emocional, te daré 4 pasos a seguir para resolver un desacuerdo.

10 - Resuelve tu desacuerdo

Primer paso para resolver un desacuerdo:

11 - Comprométete a ser un pacificador.

Cada familia y organización tiene un conjunto de valores fundamentales,

- ya sea que estén pegados en las paredes
- o simplemente incrustados en los corazones
 - y las mentes de los miembros.

La iglesia primitiva no fue diferente, y uno de sus valores se resume mejor aquí:

12 - Romanos 12:18 (NTV) *Hagan todo lo posible por vivir en paz con todos.*

Las relaciones importaban para los primeros cristianos.

- La reconciliación era muy importante,
- inspirada en gran parte por el mensaje del evangelio mismo.

A través de Jesús,

- Dios se había reconciliado con la humanidad.
- En su iglesia, a los gentiles y judíos se les ordenó derribar las barreras culturales
- y convertirse en un pueblo unido.

El tema aparece a lo largo del Nuevo Testamento,

- para incluirlo anteriormente en la carta de Pablo a la iglesia en Filipos:

13 - Filipenses 2:1-2 (NTV) *¿Hay algún estímulo en pertenecer a Cristo? ¿Existe algún consuelo en su amor? ¿Tenemos en conjunto alguna comunión en el Espíritu? ¿Tienen ustedes un corazón tierno y compasivo? 2 Entonces, háganme verdaderamente feliz poniéndose de acuerdo de todo corazón entre ustedes, amándose unos a otros y trabajando juntos con un mismo pensamiento y un mismo propósito.*

Esto nos da el contexto para el mensaje de Pablo a Evodia y Síntique en el capítulo 4.

- ¿Por qué pasar por el problema de la reconciliación?
- ¿Por qué no abandonar la relación?

Pablo deja clara la razón:

14 - Filipenses 4:2-3 (NTV) Ahora les ruego a Evodia y a Síntique, dado que pertenecen al Señor, que arreglen su desacuerdo.

O sea: “porque son del Señor”.

- Los cristianos son pacificadores porque Jesús fue un pacificador.
- Es un valor fundamental para los seguidores de Cristo.

Segundo paso para resolver el desacuerdo:

15- Ponte en sus zapatos.

Entonces ¿cómo empiezas?

- ¿Cuál es el primer paso en la reconciliación bíblica?

Prueba esto:

- ponte en sus zapatos.
- Resiste la tentación de meterte en tu carapacho (como las tortugas)
- y señalar con el dedo.

Sigue el ejemplo de Cristo:

16 - Filipenses 2:4 (NTV) No se ocupen solo de sus propios intereses, sino también procuren interesarse en los demás.

Esto es duro y antinatural.

- ¿Quién hace esto?

Por naturaleza, todos estamos capacitados para pensar en los conflictos desde nuestras propias perspectivas.

- Nos damos el beneficio de la duda
 - y extendemos poca gracia a los demás.
- Ellos hacen lo mismo con nosotros,
- y el desacuerdo sólo empeora más.

Así que prueba esto en su lugar:

- piénsalo desde la perspectiva de la otra persona.
- Practica la conversación en tu cabeza
- y trata de articular el problema en tus propias palabras.

¿Cómo te sentirías en su posición?

- Deja de fijarte en lo que han hecho mal.

- Mírate en el espejo poniéndote en el lugar del otro.

Ora esta oración:

17 - Salmos 139:23-24 (NTV) Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce los pensamientos que me inquietan.²⁴ Señálame cualquier cosa en mí que te ofenda y guíame por el camino de la vida eterna.

Cuando te pones en el lugar de otra persona,

- abres la puerta a la autoconciencia
- y la humildad.

Eso te pone en el lugar para poder dar el siguiente paso hacia la solución de tu desacuerdo.

Tercer paso para resolver el desacuerdo:

18 - Habla *con* ellos, no *de* ellos.

En un conflicto, es mucho más fácil hablar *de* alguien que hablarle *directamente* .

- Cara a cara.

Cuando chismeeas,

- buscas a alguien que se ponga de tu lado.

Triangulas

- y buscas un "sí hombre" que confirmará que tienes razón
- y la otra persona está equivocada.

Pero tan pronto como haces esto,

- te equivocas.
- Incluso si tenías razón al principio.

Se llama el "Protocolo de Mateo 18",

- y viene directamente de la boca de Jesús.
- Es un principio para lidiar con los conflictos que muy pocos cristianos aplican a sus relaciones.

19 - Mateo 18:15-16 NTV »Si un creyente peca contra ti, háblale en privado y hazle ver su falta. Si te escucha y confiesa el pecado, has recuperado a esa persona; 16 pero si no te hace caso, toma a uno o dos más contigo y vuelve a hablarle, ...

Jesús creía que todo ser humano es creado a imagen de Dios.

- Esta es la base de su protocolo de conflicto.
- Las personas le importan a Dios,
 - así que deberían importarte a ti.
- No chismes.
- Acércate y haz intentos de paz, especialmente si han pecado contra ti.

Esto podría significar compromiso.

- Podría requerir perdonarlos sin que ellos siquiera lo pidan.
- Podría significar asumir más responsabilidad de la que crees que mereces.
- Pero vale la pena, porque la gente lo vale.

Pablo capturó el sentimiento aquí:

20 - Romanos 12:9-10 NTV No finjan amar a los demás; ámenlos de verdad. Aborrezcan lo malo. Aférrense a lo bueno. 10 Ámense unos a otros con un afecto genuino y deléitense al honrarse mutuamente.

Honrar a alguien en medio del conflicto significa hablar con él,

- no sobre él.

Y eso significa prepararse para un cuarto y paso final.

21 - Prepárate para absorber la ofensa.

A veces, el Protocolo de Mateo 18 abre la puerta a un milagro.

- Ambas personas se escuchan.
- Se ofrecen disculpas
 - y se intercambian abrazos.
- ¡El desacuerdo está resuelto!

Pero a veces no funciona.

- La parte más difícil de la reconciliación es cuando no sale según lo planeado.
- Intentas ser la persona más grande,
- pero el conflicto continúa.

No se ponen de acuerdo.

- No se ofrecen disculpas.
- Las heridas permanecen.
- ¿Qué pasa entonces?

Cuando has hecho todo lo posible para hacer las paces

- y el conflicto persiste,
- solo queda una opción:
- tienes que absorber la ofensa.
- Ponte aceitito y que te resbale la ofensa.
- Perdona tú.

Esto es lo que Jesús hizo por nosotros en la cruz.

- Él absorbió la ira que merecíamos por nuestro pecado
- y la tomó sobre sí mismo.

22 - Filipenses 2:5-8 (NTV) Tengan la misma actitud que tuvo Cristo Jesús.6 ...7 En cambio, renunció a sus privilegios divinos; adoptó la humilde posición de un esclavo y nació como un ser humano....y murió en una cruz como morían los criminales.

Jesús se despojó de todos sus derechos como Dios para venir

- y caminar entre nosotros.
- Eligió la humildad.
- Eligió el sacrificio.
- Vio el panorama general.

Cuando entendemos todo lo que Jesús soportó por nosotros,

- podemos elegir perdonar.
- Podemos orar por aquellos que nos han lastimado
- y buscar formas de hacer las paces.

23 - Romanos 12:14 (NTV) Bendigan a quienes los persiguen. No los maldigan, sino pídasle a Dios en oración que los bendiga.

Para resumir los 4 pasos:

24 - Comprométete a ser un pacificador.

- Ponte en sus zapatos.

- Habla *con* ellos, no *de* ellos.

- Prepárate para absorber la ofensa.

Cerremos con la siguiente exhortación de amor del apóstol Juan:

25 - 1 Juan 4:7-8 (NTV) Queridos amigos, sigamos amándonos unos a otros, porque el amor viene de Dios. Todo el que ama es un hijo de Dios y conoce a Dios; 8 pero el que no ama no conoce a Dios, porque Dios es amor.