

Autor: Igreja de Cristo Noronha Torrezão

LIDANDO COM CONFLITO NOS RELACIONAMENTOS

PROJETO
TIMÓTEO

Estudo disponível no site: projetotimoteo.org.br

Lidando com Conflito Nos Relacionamentos

Introdução:

Ninguém gosta de conflitos.

Mas conflitos fazem parte da vida (geralmente conflitos são baseado em percepções e não em fatos).

As vezes temos a ideia de que a vida de um cristão deve ser ausente de conflitos, mas todos passam por conflitos.

Eu diria que a diferença entre um cristão e um não-cristão é a forma que se trata (ou se age) durante um conflito.

Cite alguns exemplos bíblicos de conflito.

- Genesis 4:1-16 - Cain e Abel
- Gênesis 13:7-8 - Abraão e Ló (os pastores deles entraram em desavença)
- Gênesis 25-27/32-33 - Jacó e Esaú
- Mateus 21:12-13 - Jesus expulsa do templo
- Lucas 22:24 - Surgiu também uma discussão entre eles, acerca de qual deles era considerado o maior.
- Atos 15:39 - Paulo e Barnabé

Estilos de Conflito:

Luta ou Fuga

- As pessoas tendem a encarar o conflito ou a fugir do conflito. Geralmente as pessoas tendem para uma dessas formas de lidar com o conflito.

Pensando nos conflitos que você tem em casa, no trabalho, na escola com qual desses você mais se identifica?

Como lidamos com conflitos:

1. Negar e Ignoramos
2. Fugir
3. Evitar a pessoa ou cortar relações.
4. Recrutar - Triangular
5. Caçar os culpados
6. Espiritualizamos
7. Vitimizar
8. Preto e Branco- eu estou totalmente certo e o outro está totalmente errado.

Comunicação

1. “Nós escutamos só a metade daquilo que é nos dito, compreendemos só a metade daquilo, acreditamos só a metade daquilo, e lembramos só a metade daquilo.
2. Use palavra que não vão inflamar mais o conflito.
Usamos palavras (frases) que inflamam o conflito.
 - Eu detesto quando
 - Você sempre ...Ao invés disso use palavras frases que vão acalmar a situação:
 - Quando isso acontece ... eu sinto ...
 - Seria possível da próxima vez você tentar ...
3. O que alguém diz (a forma como ela diz aquilo) tem mais haver com ela do que com você.

O que a Bíblia diz sobre o conflito?

Mateus 5:21-26

- O que este texto diz que você deve fazer quando acontece um conflito?
 - Devemos sempre buscar a reconciliação (v. 24).

1 João 4:20-21

- Como o nosso amor por Deus está diretamente ligado ao nosso amor por nosso irmão(ã)?

Colossenses 3:13

- O que devemos fazer quando alguém faz algo contra nós?
- Por que perdoar é tão difícil?
- Qual é o padrão que devemos usar para o perdão?

Como lidar com conflito:

O que está por trás do conflito?

- O problema não é o problema.
- Conflitos são motivados por necessidades não preenchidas, principalmente poder e controle.
 - A. controle
 - B. afetividade
 - C. indecisão
 - D. importância pessoal
 - E. aprovação (se sentir valorizado)
 - F. desempenho
 - G. pertencer
 - H. ser amado
 - I. sentir seguro

Regras para conflitos - sem golpes baixos.

- Não usar palavrões
- Não gritar
- Não dizer "sempre" (há excessão)
- Não ficar lembrando de todas as vezes que alguém fez algo
- Vamos tratar do assunto logo e não ficar empurrando com a barriga
Efésios 4:26 - "Quando vocês ficarem irados, não pequem". Apaziguem a sua ira antes que o sol se ponha".
- Vamos tratar do assunto em um momento apropriado.
 - Não na frente das crianças ou familiares - vai ser em particular.
 - Não quando estamos fazendo outras coisas (ex. Pessoa está assistindo um filme e quer ir tratar de um assunto)
 - Quando não estamos estressados com outras coisas. (Exemplo pessoal)

Alguém pensa em mais algum exemplo de uma regra que deve ser seguida durante os conflitos?

Vamos fechar refletindo sobre 1 Pedro 3:8-11.

- O que esses versículos dizem sobre como devemos lidar com as pessoas?
- Qual a importância de guardarmos a nossa língua? O que você precisa fazer para controlar mais a sua língua?
- Como nos afastar do mal nos ajuda a fazer o bem?
- Como que intensidade você tem buscado viver em paz? O que você pode fazer para vier em paz com os outros?