

## 3-10 LA QUEJA Y EL RECLAMO EN EL MATRIMONIO!

### *Dos actitudes muy destructivas!*



La queja es una expresión de un sentimiento dolor y resentimiento. Es la expresión de un sentimiento de disgusto, frustración o inconformidad por alguna situación que no se ha podido resolver.

El reclamo es la acción de protestar o exigir una acción o el cumplimiento de un derecho que se considera debe ser cumplido.

En todos los matrimonios es muy frecuente encontrar actitudes de queja y reclamo **debido a las diferencias de opinión en las parejas**. No obstante es un tema del cual se debe tener extremo cuidado, ya que si no se controlan estas actitudes se van a generar discusiones y frecuentemente ofensas que van deteriorando la relación matrimonial.

La verdad es que la queja y el reclamo raramente conducen a la solución de problemas. Por el contrario, los agravan. Entonces lo primero que debemos **reconocer es que estas actitudes no deben usarse** en el matrimonio. Debemos entender que estas dos actitudes no son opciones saludables para resolver los conflictos de la relación matrimonial.

Veamos un ejemplo de queja y reclamo: *¡estoy harto de que andes contándole a nuestros vecinos todas nuestras cosas privadas, eres una chismosa!* Esta forma de quejarse probablemente generará una respuesta como: *¡Claro, es que no quieres que nadie se de cuenta de que eres un vago, estoy cansada de ver lo inútil que eres!* Esta discusión no terminará en nada bueno! **Las quejas y reclamos siempre van a conducir a una discusión estéril que traerá ofensas y más problemas a la relación.**

Lo segundo que debemos entender es que tampoco nos podemos quedar callados a los sentimientos de dolor, disgusto ó resentimiento. Es muy peligroso quedarse con esos sentimientos guardados. Quedarse callado(a) evita discusiones, pero los va distanciando poco a poco y puede ocurrir una reacción explosiva en cualquier momento que puede ser muy destructiva.

Entonces debemos **buscar un momento y un lugar oportuno para hablar del tema** que le está molestando de su cónyuge. También se debe hacer de una manera respetuosa, expresando el sentimiento **sin hacer sentir a su cónyuge acusado o culpable**. En el ejemplo mencionado, sería mejor una expresión como: ¡Mi amor, quiero decirte que me sentí ofendido cuando le contaste a nuestra vecina acerca de los problemas que estoy teniendo en el trabajo! Eso sería mucho mejor y abriría el espacio para una respuesta como: Oh mi amor, lo siento, no me di cuenta; perdóname. De esta manera se expresó el sentimiento, se aclaró el asunto y no hubo consecuencias negativas. **Por el contrario refuerzan el pacto de amor y fortalecen el matrimonio.**

Si has usado mucho la queja y el reclamo, busca un momento y un lugar oportuno y pídele a tu cónyuge perdón por haberte quejado y reclamado mucho y exprésale tu deseo de manejar las diferencias de opinión y los sentimientos de dolor de una manera diferente.

*Panal de miel son las palabras suaves, suavidad al alma y medicina a los huesos. Prov: 16:24.*

Tu matrimonio y tu familia es el tesoro más valioso que Dios te ha dado. CUÍDALO!

Visita nuestra página web: [www.libresparaamar.org](http://www.libresparaamar.org)



*Enseñanza semanal para Matrimonios*  
*Compartida por los Pastores*  
*Luis y Hannia Fernández*  
*Con el auspicio de*  
*Florida Christian University*  
[www.happy4ever.org](http://www.happy4ever.org)

Pregunta por el curso completo para Matrimonios: Libres para Amar

**PREPARATE PARA ASISTIR A LA I CONVENCIÓN DE LIDERES MENTORES DE MATRIMONIOS EN  
PALM BEACH, FLORIDA, DEL 27 AL 29 DE AGOSTO 2010.**

**MAS INFORMACIÓN, ESCRIBENOS A [matrimonios@happy4ever.org](mailto:matrimonios@happy4ever.org)**