**Conflictos en el hogar.**

Las enseñanzas judías describen al casamiento como la unión de dos almas, previamente separadas. Bajo la jupá ellas se unen para convertirse en una sola. Sin embargo, en el matrimonio el verdadero sentimiento de unidad puede ser difícil de encontrar. Dos personas que con barreras entre sí, que han levantado muros de defensa, no se sienten como 'uno solo'. En realidad, cuando surge un problema pueden sentirse muy separados uno del otro, como extranjeros -incluso enemigos- ubicados de lados opuestos de la cerca. A menudo las personas se sienten bastante alejadas de sus cónyuges. Puede que tengan grandes diferencias de opiniones. Es posible que tengan maneras muy diferentes de hacer las cosas.

Quizás no se entiendan uno al otro. Efectivamente, como los hombres y las mujeres son tan diferentes en tantas cosas, simplemente por un tema de género se darán muchas áreas de conflictos potenciales. Además, existirá un potencial para que se presenten conflictos ya que se trata de dos personas que provienen de diferentes entornos, con distintas historias. Y habrá un potencial para el surgimiento de conflictos sencillamente porque la mayoría de las personas no sabe cómo evitarlos.

**Asume Plena Responsabilidad**

*Shalom bait* -un hogar en paz- muy pocas veces se da accidentalmente. En la mayoría de los casos, las personas conscientemente hacen cosas que llevan a tener paz en el hogar. Necesitan un *plan de paz*. Dado que es inevitable que surjan diferencias de opinión, tanto hombres como mujeres deben estar preparados con estrategias que minimizarán o evitarán los conflictos.

A continuación presento una estrategia que, sin duda alguna, ayudará: asume plena responsabilidad.

No dejes que sea responsabilidad de tu cónyuge cimentar la paz y la armonía de tu hogar. Tú puedas hacer que suceda. Si te parece que esto no es justo, no te preocupes.

Es el tipo de injusticia que permite que algunas personas sean millonarias. Un hogar en paz es mucho más valioso que el dinero. Si tú eres quien puede lograrlo - fantástico!

Habrás ganado mucho más que un millón de dólares. (Más aún, nuestros sabios nos dicen que el premio para asentar la paz es muy grande, no solo en este mundo, sino también en el que vendrá. De modo que está claro que, para quien lo desee, el "Asumir Plena Responsabilidad" resultará en una situación 'win-win' o sea, beneficiosa para ambas partes.

**Rechaza la Invitación a Pelear**

Ahora que has aceptado asumir plena responsabilidad, puedes hacer lo siguiente. Cuando tu pareja accidentalmente te provoque, evita *contestar inmediatamente.* Esto es lo que se llama "rechazar la invitación a pelear".

Las respuestas inmediatas son como troncos que se echan en una hoguera, haciendo que las brasas se conviertan en enfurecidas llamas.

Quizás tu cónyuge esté cometiendo un error (todos los cometemos ¿no es así?). Retírate por algunos minutos. Aléjate a algún lugar donde puedas analizar tus sentimientos, buscando calmarlos y tranquilizarlos y luego -desarrolla un plan de efectivo acción.

¿Por qué perder tiempo y energía peleando? ¿No sería mucho mejor si pudieras ayudar a que tu cónyuge "vea la luz"? Pero no podrás lograrlo con una respuesta llena de fastidio. Necesitarás una estrategia, un plan de acción. ¿Cómo podrías responder? ¿Cuándo deberías hacerlo? ¿Qué sería lo más beneficioso? ¿Qué es lo que permitirá tener mejores resultados? Para todo esto se necesita poder pensar con calma, sin estar envuelto en emociones fuertes. Por eso es que necesitarás liberar tus sentimientos *en privado* (permite que fluyan libremente, pero en silencio y soledad, o escríbelos y luego rompe el papel, o aplica alguna técnica de liberación emocional que conozcas). Si necesitas ayuda con la solución del problema, contacta a un profesional. De lo contrario, proyecta un plan que tenga posibilidades y con calma trata de ponerlo en práctica.

Este será tu plan de paz. *Nunca contestes inmediatamente.* Asume plena responsabilidad evitando y rechazando todas las invitaciones a pelear. Tómate tu tiempo para pensar y desarrollar una intervención matrimonial que acentúe el amor y la armonía. O, si el tema de discusión no es tan importante, simplemente déjalo pasar.

La *Torá* nos dice, "No hay mejor recipiente para las bendiciones de D-os que la paz".

Escrito por Sara Jana Rascliffe, psicóloga y escritora, autora del libro: “Eduque a sus hijos sin levanter la voz”