

para saber más...

Resolución de conflictos

Queridos jóvenes esposos, este mes os proponemos reflexionar sobre la “resolución de conflictos”.

Vayamos al diccionario para definir lo que es un conflicto y que según la Real Academia Española describe así (lo podéis encontrar en <http://dle.rae.es>) :

“Del lat. conflictus.

- 1. m. Combate, lucha, pelea. U. t. en sent. fig.*
- 2. m. Enfrentamiento armado.*
- 3. m. Apuro, situación desgraciada y de difícil salida.*
- 4. m. Problema, cuestión, materia de discusión. Conflicto de competencia, de jurisdicción.*
- 5. m. Psicol. Coexistencia de tendencias contradictorias en el individuo, capaces de generar angustia y trastornos neuróticos.*
- 6. m. desus. Momento en que la batalla es más dura y violenta”*

No queremos quedarnos con la definición literal pues puede llevaros a que uno de los dos tiene que salir victorioso y ese no es el sentido que queremos daros de la resolución de conflictos en el matrimonio, pues ninguno de los dos gana ni pierde sino que **es la oportunidad para crecer, juntos, en el amor duradero y el conocimiento mutuo.**

Consejeros, psicólogos... aconsejan siempre lo mismo: empatizar, escuchar, comprometerse con el cambio, cambiar, hablar y hablar. Ciertamente es, por supuesto, que la comunicación y el diálogo es un pilar que sostiene el matrimonio y que hay que estar siempre atento a cuidar, todos los días (recordad que en otro momento os compartíamos que es imposible no comunicar y que uno comunica hablando, escuchando y callando...). Sin embargo, en cuanto a la resolución de conflictos, **hay que comunicar pero con comunicar no es suficiente.** No se trata solo de tener la habilidad social de expresar adecuadamente, que es importante, sino que también **es necesario hacer el esfuerzo de profundizar en uno mismo para ver el motivo real de la causa de ese conflicto.**

Que siempre discutamos por algo sencillamente resoluble no quiere decir que sea fácil de resolver. A veces en lo profundo de ese conflicto existen otras causas más profundas, como pueden ser, la desconfianza, la baja autoestima, la inseguridad, el egoísmo... Os animamos a miraros cada uno a sí mismo y a reflexionar si esto está ocurriendo.

Por ejemplo: Detrás de que uno se meta con el otro en la forma de hacer las cosas puede ser fácilmente resuelto si sin más está explicado por algo muy concreto o algo más difícil de resolver, temporalmente, si en el fondo uno de vosotros piensa y/o expresa “no confías en mí” “es porque piensas que soy de tal o cual manera” “lo haces para fastidiarme...”. Este lenguaje interior no predispone a la disculpa, ni al perdón, ni a la disponibilidad de resolver el conflicto, ni incluso a la posibilidad de tomarse con humor el conflicto... y provocan estancamiento.

Hay **puntos sensibles que cada uno tenemos, incluso desde la infancia**. Por este motivo, entre otras cosas, **hay palabras que no se pueden expresar nunca porque pueden provocar, sin desearlo, un verdadero conflicto**. Ejemplo: A uno le pueden decir lo que sea menos “tonto”, motivo por el que entra en cólera sin motivo aparente. A otro le pueden decir “tonto” y ni inmutarse. **Os animamos a descubrir cuáles son esas palabras que os provocan malestar, sentimientos heridos o enfado**.

Os aconsejamos imaginar que todas las personas, incluido vuestro esposo o esposa, llevan unos rótulos en la frente que pone: “No me des sermones” + “No me digas lo que debo o no debo hacer” + “Si quieres saber lo que es ponerse a la defensiva intenta echarme la culpa” + “No me vengas con críticas constructivas y formas asertivas para tratar de mejorar mi carácter” ...**Descubrid cuáles son vuestros rótulos**.

Sigamos construyendo “conciencia de la conyugalidad”, para prevenir conflictos. **Es importante hacer ver al otro que sintonizamos con sus emociones**. Pero si quieres desencadenar una tormenta expresa con frases inadecuadas y ariscas como: “Y ahora... ¿qué te pasa?”, “¡Ya estás como siempre!”, “¿Siempre tienes que ponerme esa cara de póker?” “¡Ya estás con lo de siempre!”. Sin embargo, si quieres hacer ver que sintonizas con las emociones de tu esposo/a y que no haya borrasca, expresa: “¿Cómo te va, cariño?” “¿Qué tal estás cariño?” “¿Puedo hacer algo por ti?” ...

Igualmente, **expresa “Puedes llevar razón...”** aunque las posturas o puntos de vista puedan ser diferentes entre vosotros ante un mismo conflicto o situación. **No se trata de “dar la razón” sino de hacer ver que pueden existir**, puesto que es verdad que existen, **dos percepciones diferentes ante un mismo problema**. Podéis tener opiniones diferentes y no compartirlas, pero también podéis respetar las del otro.

Los peligros del “Tu”. Es un pronombre que normalmente alude a “acusación” y tiene como respuesta “ponerse a la defensiva”. **Cambiar el “Tu” por el “Yo” puede ayudar a no acusar o criticar al otro.**

Ejemplo: “Me hubiera gustado que (tu) hubieras llegado puntual y hubiéramos entrado juntos”; esto cambia si expresas “Durante este tiempo que he estado esperando me he sentido incómodo y mirado por la gente que entraba”. **El esfuerzo por cambiar el “tu” acusación por el “yo” amable y expresivo ayuda a disminuir la posibilidad de conflicto....** aunque no lo elimina, porque como hemos dicho antes, a veces, hay causas más profundas que pueden desencadenarlo.

Un toque de humor ayuda a superar algunos conflictos, cuando algo que el otro hace es inevitable y forma parte de su forma de ser o hacer. Ejemplo: Una pareja feliz que tiene un problema “perpetuo” a causa de la visión diferente sobre el orden. Uno de los esposos tiene la disciplina de un militar y el otro de una persona distraída. En esta pareja ella cada vez que encuentra un papel fuera de lugar, no se dirige a él para hacerle daño o incitarle sino que cariñosamente ironizará de él (a no ser que haya sido un día estresante y probablemente se enfade, en cuyo caso, el otro esposo hará algo para tranquilizarla preparándole algo que le gusta).

Por último, recordad que **es un error creer que el otro es el que tiene la culpa de ese conflicto.** Recordad **admitir, al menos, un porcentaje de culpa y que cada uno piense cómo puede evitarlo y mejorar en el futuro.** Anteriormente, como si nada, hemos hecho referencia a la sensación de estancamiento en un conflicto. Algunas veces esto puede llevar al distanciamiento o la frialdad. En estos casos, cuanto antes, **si no sois capaces de resolverlo solos, es el momento de pedir ayuda a terceros, a orientadores o consejeros, que puede ser un sacerdote de confianza o bien un profesional, orientador matrimonial, como puede ser el Centro de Orientación Familiar diocesano,** que está para ofrecer ayuda especializada a los matrimonios y familias.

Podríamos seguir dándoos pautas muy concretas sobre cómo resolver conflictos, pero creemos que, con estos pequeños consejos, **si sumáis los temas de Family Rock anteriores como “violencia en el hogar” “ponerse en lugar del otro” y “comunicación eficaz”, llevaréis a buen puerto vuestro matrimonio.**