



SOBRE LOS CONFLICTOS EN LAS PAREJAS

Un conflicto es “una situación en la que se contraponen los deseos o las preferencias” de una o más personas.

En la pareja, los conflictos aparecen siempre que uno de ambos no desea lo mismo que el otro.

En teoría un conflicto no tendría por qué derivar en una discusión y terminar con malestar del uno hacia el otro.

Si una pareja se ama, cualquiera de ambos está siempre dispuesto a proporcionar el mayor bienestar al otro.

En las separaciones o divorcios, los miembros de la anterior pareja –ahora rota- siguen manteniendo conflictos debido a que mantienen compromisos comunes.

La principal fuente de conflictos entre parejas separadas son los HIJOS. Puede haber otras fuentes de conflicto como bienes comunes, o la nueva pareja del otro, pero la principal son los hijos.

¿Por qué los conflictos no se resuelven y provocan discusiones y malestar?

Porque las personas no exponen al otro de manera concreta, clara y directa (asertiva) lo que piensan o lo que desean o prefieren.

En general, se emplea una comunicación inadecuada, tratando siempre de encontrar una justificación racional a lo que cada uno pretende: se racionaliza lo que es emocional.

¿Hay que esperar siempre hay conflictos entre parejas separadas?

¿Se puede evitar la aparición de conflictos?

¿Se pueden resolver sin discusiones agresivas?

1. Siempre que se establece un grado de convivencia entre dos personas se debe esperar la aparición de conflictos. Las diferencias entre gustos, deseos o preferencias de las personas llevan a los conflictos.
2. Se pueden reducir los conflictos cuando se conocen los deseos o los gustos del otro y se evita proponerle cosas que sabemos que no le van a gustar.
3. Se pueden resolver sin agresiones verbales o físicas siguiendo los siguientes consejos:

CONSEJOS

- Exponga al otro lo que usted desea indicándole claramente que “a mi me gustaría...” o “yo prefiero...”
- Pregunte al otro lo que prefiere o lo que le gustaría.
- No entre en un debate de argumentos HASTA que haya quedado muy claro para ambos lo que el otro prefiere o lo que le gustaría.
- Finalmente, analice los argumentos del otro y considere si merece la pena discutir o es preferible conservar el buen clima entre ambos. Esto es especialmente indicado en los conflictos relacionados con los hijos: las horas, los días de visita, las vacaciones, los horarios, las comidas,...; en general todo lo relacionado con la educación de los hijos.
- anexo: no permita que los abuelos u otros familiares participen de sus conflictos.

