

## Los conflictos en las relaciones de pareja (I)

Por Jorge A. Oriza Vargas © 247-2015

Hablar de los conflictos en la relación de pareja, es hablar de uno de los temas que más se relacionan con la convivencia real, cotidiana, entre quienes sostienen una relación de pareja, de mediano a largo plazo -en su mayoría formalizada en el matrimonio civil o religioso. El conflicto en una pareja es por definición, una situación problemática, una diferencia o un desacuerdo, percibido así por las dos partes que forman o integran esa relación<sup>1</sup>. Por lo general el conflicto se manifiesta por una discusión, por una molestia, o por un enojo mayor, o por cualquier forma de comunicación, verbal o no verbal, que lo hace evidente. En ocasiones, el conflicto es percibido por ambos, pero no se manifiesta en sus comunicaciones, porque quizá temen reconocerlo o abordarlo directamente, o no saben cómo lo afrontarán, pero en el fondo, ambos reconocen que existe ese conflicto. Muchas son las causas que en la actualidad son generadoras del conflicto en las relaciones de pareja. Podemos mencionar algunas, y seguramente habrá otras que no alcanzaremos a mencionar pero que realmente existen aunque como decíamos, a veces no se reconozcan, hasta que se hacen insostenibles, y pueden generar un conflicto "irreconciliable". Aquí las principales causas:

1. *Causas emocionales cotidianas*, como las emociones descontroladas (la ira o enfado generadores de violencia o agresividad), que nos llevan a asumir actitudes inadecuadas, que van desde el reproche, la falta de respeto al otro(a), hasta la conducta agresiva, o la ironía, el sarcasmo, la grosería o el insulto, y desafortunadamente en muchísimos casos (mayor al 40% de los matrimonios), hasta la misma violencia física o emocional. Es evidente que las reacciones emocionales negativas, son percibidas por la otra parte a la defensiva, y generan desde el inicio, si no son resueltas al inicio del evento, un conflicto.
2. Por eso, una causa importante de numerosos conflictos en las familias se origina en la misma inmadurez o en la *falta de inteligencia emocional de los esposos*, o de quienes integran la familia, según las características de ésta. Es decir, más allá de lo cotidiano, referido en el punto anterior, las personas que sistemáticamente muestran emociones descontroladas, ya sean de enojo o coraje, de miedo, o estados emocionales muy comunes en nuestros días, como la ansiedad, la desesperación, o el tan común estado de estrés, que con frecuencia llega a ser excesivo, muestran una evidente *falta de inteligencia emocional*; esta falta de inteligencia emocional propicia además que estas personas se dejen influenciar por emociones reprimidas o no manejadas con dominio

---

<sup>1</sup> En nuestro libro sobre Relaciones Humanas, trato los conflictos en el capítulo 14, página 40. *Relaciones Humanas*, Editorial Trillas, 1ª edición, México, 2014.

personal, o por sentimientos negativos guardados, generadores de rencor. Por razones como las citadas, cualquier estado emocional negativo, cualquier estado de ánimo negativo, no controlado o regulado, es un generador potencial de conflictos.

3. Conductas inadecuadas ante el otro, ante mi pareja; por ejemplo, apatía o falta de interés para resolver problemas o atenderme en mis necesidades (incluyendo las relacionadas con la sexualidad). *Falta de respeto* a la otra persona, a sus rasgos personales o a sus necesidades o a sus gustos y preferencias, o a su ideología o preferencias políticas; la burla y el menosprecio del otro y/o sus ideas, es una falta de respeto generadora de muy diversos conflictos. En muchos de estos casos, se puede caer en la arrogancia o en la soberbia, pensando que sólo nuestros puntos de vista o nuestras creencias o ideas son las correctas o las verdaderas, y por eso se da esa intolerancia y/o falta de respeto a los puntos de vista e ideas de nuestra pareja.
4. La falta de humildad, o ser orgulloso en sobre medida, lleva a no reconocer nuestros errores y limitaciones ante el otro; pensamos que nos hacer ver débiles, o inferiores, o que así somos y no vamos o no podemos cambiar. Cuando esto implica errores y/o defectos muy grandes, como vicios, o malos hábitos o conductas temperamentales muy agresivas, incluso violentas, se causan verdaderos conflictos difíciles de resolver. Los temperamentos descontrolados (decíamos por falta de inteligencia emocional) causan cotidianamente conflictos como los mencionados en el primer factor causal; y por supuesto, *reconocer en uno mismo la posibilidad de mejorar* en la regulación y control de nuestro temperamento es el primer paso para poder evitar o resolver los conflictos, como veremos más adelante.
5. Intereses diferentes o contrapuestos<sup>2</sup>. Es normal en las parejas contemporáneas, insertas en una sociedad materialista, que cada quién tenga intereses personales que pueden incluso ser legítimos, pero diferentes y en ocasiones opuestos a los de la pareja. Si los intereses, no chocan con algún valor fundamental, no afectan a nadie, no violan ninguna regla, norma o ley, pueden por supuesto ser legítimos, pero no por ello, necesariamente coinciden con los de la pareja. Guardar las distancias entre ellos, el respeto, la prudencia, el darle su espacio al otro(a), siempre serán acciones indispensables para que no choquen en sus intereses; aunque también dialogar<sup>3</sup> sobre ello, será una posibilidad con más efectividad, como veremos adelante.
6. Una de las principales causales de conflicto en las parejas, en las organizaciones, es la mala comunicación o la falta de comunicación. Decíamos más bien mala, porque siempre nos estamos comunicando, dado que la ausencia de comunicación verbal,

---

<sup>2</sup> Ver el tema de intereses, en Op. cit. P.22 y 23; 142

<sup>3</sup> Op. cit. P. 130

implica de entrada comunicar diversos mensajes como falta de interés o apatía, por ejemplo. Mala comunicación, barreras de comunicación, como las actuales, relacionadas con la tecnología, son altamente generadoras de conflictos en nuestros días, porque limitan la generación de los mensajes necesarios para la convivencia, para evitar problemas y atender las muy diversas necesidades del hogar. En fin, como ya vimos, son múltiples las causas generadoras de conflictos; es muy importante ser conscientes de ellas, para evitar los conflictos. No deje de leer la segunda parte de esta cápsula, porque le plantearemos las estrategias que desde nuestro punto de vista, pueden ayudarle a resolver sus conflictos en las relaciones con su pareja. Hasta la próxima.

Jaov'

**Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: [iem@iema-oriza.com](mailto:iem@iema-oriza.com)**

**NOTA:** Este artículo puede ser compartido, con cualquier persona interesada en el tema, siempre y cuando se mencione la referencia de su autor, y no sea para fines de lucro. El autor se reserva todos los derechos sobre sus artículos, conforme a las leyes vigentes. Todas las Cápsulas de ADEF, tienen registro de derechos de autor vigente.