

Los conflictos en las relaciones de pareja (II)

Por Jorge A. Oriza Vargas © 248-2015

Iniciamos el artículo anterior, analizando las principales causas generadoras de conflictos en las relaciones de pareja. Ahora continuaremos con algunas otras causas, pero sobre todo, le aportaremos algunas ideas de cómo actuar para gestionar o resolver los conflictos en sus relaciones con su pareja, en el matrimonio.

Veíamos en el artículo anterior, que la falta de madurez y la mala comunicación, al igual que los intereses encontrados u opuestos, pueden generar muchos conflictos en las parejas.

Veamos otras causas:

- También, la tendencia a dominar al otro(a) de alguna de las dos partes, genera conflictos; ni la tradición vieja de que el hombre es el jefe y controla todo, ni por supuesto la otra tendencia de que ella domina al otro (llamado *¡mandilón!*); nadie debe controlar a nadie, se trata de coordinación y de *soluciones compartidas, consensuadas*, nunca impuestas; las personas *autoritarias*, son actualmente en el hogar, altamente generadoras de conflictos.
- La época actual genera también muchos conflictos a partir de las distintas ocupaciones y responsabilidades de cada uno. Y los conflictos se generan no porque los dos trabajen o por las distintas ocupaciones, sino por la falta de coordinación, de diálogo, o por los temperamentos descontrolados, que se disparan por estas realidades y los rebasan. Distribución equitativa de responsabilidades en el hogar, mediante el diálogo, evitaría muchos conflictos, siempre y cuando los dos reconozcan esta posibilidad de dialogar y *no sacar ventaja o imponer*. Esta situación actual, además genera conflictos cuando al trabajar los dos, uno gana más que el otro, y se vuelven competidores entre sí, o manipulan esta situación sin humildad y equidad, o con egoísmo. Se tratará de que los dos aporten según sus posibilidades, el dinero que se requiera para las necesidades del hogar, y esto (que uno aporte más), no hace más a uno a otro.
- Muchos otros aspectos pueden generar conflictos en los hogares y las familias, por ejemplo, los malos hábitos (p.e. uno desordenado y el otro no; o uno puntual y el otro no; o uno previsor y el otro no) o las adicciones (tabaquismo, alcohol, drogas); o cualquier disgusto relacionado con la operación del hogar. También, las relaciones con las familias (de él y ella); o las herencias, o las situaciones relacionadas con recursos, propiedades, o el manejo o la propiedad de los autos, etc. Lo importante será tratar de evitar los conflictos y en su caso, resolverlos mediante la buena comunicación y el diálogo¹.

A continuación, les comparto algunas estrategias que seguramente si las analizan y reflexionan, para obtener sus propias conclusiones, les podrán ser de utilidad:

1. La primera siempre será la proactividad, la previsión; es decir, si sabemos que diversas situaciones o circunstancias van a generar o están generando un conflicto; ya sean conductas o actitudes nuestras, o situaciones de convivencia o costumbres, o cualquier

¹ Les recomiendo leer el artículo de diálogo (cápsula ADEF no. 17)

otra situación que sabemos puede generar un conflicto, la primera estrategia será “**evitar**” con prudencia e inteligencia, desde el inicio, o con oportunidad, la generación del conflicto. Es decir, hacer todo lo que se pueda hacer, antes de que se genere el conflicto. Quizá se necesite madurez, humildad, autocrítica, prudencia o algún otro recurso personal, pero siempre será mejor hacer todo lo posible de nuestra parte, para evitar que se genere un conflicto, o si éste ya empezó a darse, para detenerlo. Inteligencia emocional y/o madurez, siempre ayudarán a evitar o a gestionar los conflictos; además lo opuesto a lo comentado desde el artículo anterior evita por supuesto y soluciona en el inicio cualquier conflicto; decíamos, inteligencia emocional, buena comunicación y diálogo, respetar al otro (en todo lo que implica), no burlarse, no ofender, ser humilde, no manipular, etc.

2. El segundo paso, siempre importante e indispensable, es identificar objetivamente el conflicto, y su causa o causas, generadora(s). Analizar la forma de ir a la raíz de la o las causas generadoras. Analizar soluciones para cualquiera de las causas generadoras.
3. Buscar un momento oportuno para dialogar y para iniciar la solución del conflicto. Los asuntos importantes siempre requerirán un tiempo, espacio y momento oportuno para poder razonar, pensar, sin la influencia de emociones y ruidos, las posibles soluciones. Es indispensable darle el tiempo necesario al proceso de diálogo y al de negociación².
4. Si hablamos de negociar, es para encontrar elementos racionales que permitan resolver el conflicto, pero lo más importante en la relación de pareja, no olvidarlo, es el amor. A diferencia de las organizaciones, en la pareja, en el matrimonio y la familia, los valores del amor y esforzarse en ser coherentes en este amor y sus valores, es una gran ventaja para resolver cualquier conflicto. Recordar que el amor verdadero *comprende, respeta, es humilde, es leal, es servicial; es responsable, confía* en el ser amado y sobre todo, lo sabe *perdonar*³. A veces se deberá tener la humildad suficiente, para perdonarse a sí mismo y/o para perdonar a la pareja, y con ello, asumir un compromiso para resolver el conflicto. El perdón evita incluso que se acumulen conflictos pequeños, y se conviertan en un conflicto mayor, a veces irreconciliable. Por eso es necesario saber perdonar y sobre todo, solucionar con oportunidad los pequeños conflictos.
5. Finalmente la última estrategia, genera confianza para la solución de otros conflictos. Se trata de asumir un compromiso auténtico, sincero, para resolver el conflicto y cumplir con lo acordado en la negociación, y en las conclusiones obtenidas del diálogo.

Como se puede ver, con amor, la mayoría de los conflictos en las relaciones de pareja se deberían evitar y en su caso, resolver. Pero si el amor es débil o ya no hay amor, esto podría ser muy difícil. Por eso, al menos esfuércese en seguir las demás estrategias (de la uno a la 3), sobre todo, insisto en la uno, que demanda ser prudentes e inteligentes para evitarlos. ¿Cómo lo ve? Hasta la próxima.

Jaov'

² Ver cápsula ADEF 212 sobre la capacidad de negociar.

³ Ver cápsulas ADEF 96 y 162, sobre el perdón; o la 32, sobre los valores del amor.



Asesoría en Desarrollo
Empresarial y Familiar

Cualquier comentario u opinión, se agradece de antemano y se puede recibir en mi mail: 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.