

La importancia y el papel de los conflictos en la convivencia familiar.

Aprovechar estas dificultades inteligentemente para provocar un cambio positivo.

Sugerencias para manejar con eficacia las situaciones conflictivas.

Convivencia y conflicto en la familia

M^o José Martín Rodrigo

"Enfadarse es fácil, pero enfadarse con la persona adecuada, en el momento oportuno, durante el tiempo necesario ... es un arte que sólo los más inteligentes llegan a dominar." ARISTÓTELES

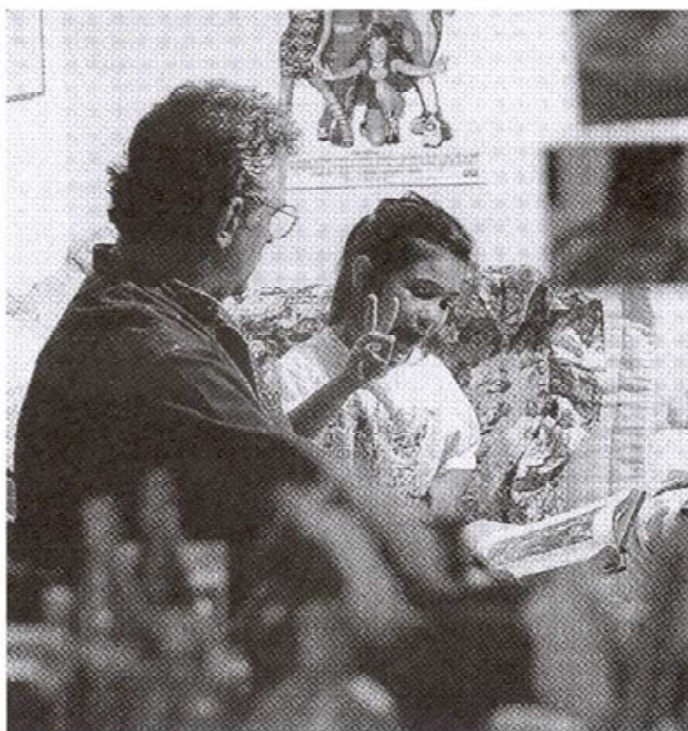
La convivencia en la familia es un arma de doble filo: cuanto más estrecha e íntima es la relación, más conflictiva se vuelve.

Las personas, como seres sociales que somos, no tenemos otro remedio que vivir con los nuestros: padres, hermanos, abuelos, etc. Lo ideal sería que esa convivencia fuera armoniosa, pacífica y positiva. Pero la realidad es otra, el día a día familiar se torna con cierta frecuencia y normalidad gris, crispado y tormentoso.

Que la unión hace la fuerza es cierto, pero no lo es menos reconocer que también provoca conflictos, desavenencias y discordia. Es la **gran paradoja que se vive en el seno familiar.**

En cada una de las etapas de construcción de la vida familiar en la que todos nos vemos implicados, necesariamente se da una estrecha colaboración y coparticipación en nombre de una labor en común que es el interés familiar, pero ese mismo esfuerzo solidario es el que genera una competencia entre los miembros de la misma, originándose así el conflicto. Y es que realmente en la familia es donde se vive, de un modo si cabe más intenso que en ninguna otra institución social, el antagonismo entre el interés individual y el colectivo, entre la autonomía y la convivencia.

Lo que desencadena el conflicto familiar es la diversidad de las personas que conviven en ella, las diferentes vivencias y los diversos intere-



Archivo

ses personales. Aunque todos, alguna vez coincidamos en el modo de pensar, sentir, percibir un hecho o situación determinada, muchas más son las veces en que aparecen nuestras discrepancias.

Importancia y papel de los conflictos

¿Que no ha protagonizado usted en su vida ningún conflicto? ¿Está usted seguro de no haber sentido nunca cólera (rabia, furia, irritación...), resentimiento, enojo, dolor, frustración e indignación ante alguien o algo en determinada situación? Debe de ser usted un ángel de otra galaxia. Hay quien presume de tener un hogar sin peleas: "En casa no se discute nunca. Nuestra familia es muy feliz". Dice un refrán español "dime de que presumes y te diré de qué careces". Y la "sospecha" de que se esté

negando una situación conflictiva en esa familia aparece de inmediato. Todos en cualquier momento, nos ponemos furiosos y tenemos necesidad de discutir, **pelear**, y esto es normal que le ocurra a cualquier persona.

Y es que **los problemas**, dificultades y desavenencias que surgen día a día en la relación conyugal, filial, fraternal, etc., son inevitables e inherentes a todo proceso interpersonal y lógicos en toda evolución, y desarrollo.

Pero suele ser frecuente encontrarnos con familias que al suscitarse un conflicto, reaccionan negando su existencia, o tolerando

el conflicto como si este fuera un hecho pasajero que no tiene nada que ver con su propia interrelación familiar, sino más bien que es consecuencia de una causa extrínseca a esa relación tan "eufóricamente maravillosa, armoniosa y perfecta que viven", otros reprimen el conflicto real con estilos de relación impositivos (se prohíben abordar ciertos temas que son tabúes).

Los conflictos son situaciones de-



Archivo

sagradas e incómodas que tendemos a evitar por lo que tienen de negativo al no permitir la armonía en la relación interpersonal, pero se dan muy frecuentemente. **Tan frecuentemente, que parece como si el conflicto en sí, fuera necesario.**

Sin conflicto no hay vida ni dinamismo

Así es como lo encontramos reflejado en el refranero español:

"No hay casa do no haya su calla calla."

"No hay Gloria sin Cruz."

"No hay miel sin hiel."

No hay rosa sin espinas."

"Cada sendero tiene su atolladero."

"Donde hay amor hay dolor."

"Siempre cae la mancha en el mejor paño."

"La vida no es senda de rosas."

"No hay atajo sin trabajo."

"No hay harina sin salvado."

"En este mundo mezquino cuando hay para pan, no hay vino."

"No hay vida sin muerte, ni placer sin pensar."

"Quien come la naranja, que pase la dentera."

"No hay cielo sin nubes, ni paraíso sin serpiente."

"No hay dicha sin espina."

En el proceso cotidiano de comunicación familiar se producen las tomas de decisiones, las discusiones sobre temas domésticos, las pequeñas dificultades de relación en las distintas etapas de crecimiento familiar, y en ese proceso se generan cambios que son necesarios a pesar de nacer en-

vuelto en cierto grado de rivalidad. Por esto es **indispensable aprovechar el conflicto inteligentemente para provocar un cambio positivo**. Lo que se debe evitar no es el que no haya conflicto, sino el estado constante y permanente de las tensiones.

Hacerse cargo de estas dificultades, conflictos, desavenencias, es un síntoma de madurez. Resolverlos fortalece la estructura familiar, aumenta la cohesión y el sentimiento de pertenencia de los miembros que la forman y poco a poco vamos adquiriendo nuevos recursos y mayor eficacia a la hora de afrontar situaciones nuevas.

Cada conflicto familiar ofrece una posibilidad de aprender, de construir

El término utilizado en China para referirse al concepto "crisis", está compuesto por dos caracteres: uno que representa "peligro" y otro que representa "oportunidad".

En nuestras enciclopedias encontramos el término "conflicto" definido como la parte más dura y difícil de soportar de un combate en el que, al final de la lucha, pelea o enfrentamiento hay un vencedor y un perdedor. Pero conviene manifestar que la acepción que se debe asumir de "conflicto" (en cualquier ámbito pero aún más en la familia) no es solamente la de un combate o situación sin salida, sino más bien la presencia de una confrontación que nos facilitará el conocimiento de los diversos elementos del conflicto, a fin de eliminar o disminuir sus causas y sus defectos sacándole el máximo provecho a estas confrontaciones permanentes, aprovechando inclusive las potenciales energías de los elementos en pugna y obtener la mayor fuerza posible para construir las mejores condiciones de vida familiar.

¡Pero los conflictos hay que resolverlos!

Porque cuando los conflictos, no se resuelven, cuando los problemas se instalan haciéndose crónicos, las relaciones se anquilosan

estancando el proceso de crecimiento del grupo familiar y funcionan como una auténtica barrera, como sanguijuelas que chupan la energía de la familia llegando incluso a la desintegración de la misma.

Y resolver conflictos se refiere tanto a la superación de los obstáculos que se presentan como a los procesos que implican los caminos que conducen a satisfacer las necesidades: los acuerdos y desa-



Archivo

cuerdos, los encuentros y desencuentros, las tareas complementarias, las diferencias de relación y los juegos de poder, las coincidencias y los objetivos en común, etc.

En el transcurrir de la vida familiar es normal enfrentarse a cambios y situaciones nuevas constantemente

Períodos, transiciones, tareas evolutivas, acontecimientos vitales ... que suelen suscitar bastante ansiedad y que difícilmente tienen solución sin que se pongan a prueba los recursos que tienen los

miembros de la familia en su capacidad de comunicación y adaptación.

Estas **dificultades**, entre los miembros de la pareja, entre los hermanos, entre padres e hijos, pueden adquirir muchas formas. A veces, el **origen** de los problemas está en el **entorno social y familiar externo** (frecuentes peleas de parejas que no han construido un "nosotros" y en las que los significados de "tu familia" y "la mía" continúan siendo

el marco de referencia para la interpretación de la realidad). Otras provienen de **la propia relación y de los cambios en la misma** (acontecimientos que suscitan competencia, dominio, exigencia, desvalorización y descalificación entre otros; presiones emocionales que provocan discusiones interminables en el matrimonio, etc.)

La **"prole"**, desde la decisión de tenerla, hasta la transición que sucede cuando se

independizan (cada día más tarde), pasando por importantes cambios evolutivos (crianza, establecimiento de normas, pataletas infantiles, rivalidad fraterna y celos entre hermanos, y sobre todo los acuerdos y desacuerdos en los criterios educativos) son sin duda un elemento central de preocupación.

Momentos particularmente difíciles, de mucha tensión e insatisfacción personal por parte de todos los miembros de la familia son, la adolescencia de los hijos y la búsqueda de trabajo cuando ya éstos son mayores; y en el ámbito

de relación conyugal, la famosa etapa del "nido vacío" se hace también muy cruda. Los menos conflictivos o más relajados se dan cuando los hijos se emancipan y abandonan el hogar.

Estos **conflictos**, pueden darse con **mayor o menor intensidad**. Pueden ser un pasatiempo socialmente aceptado por todos los que juegan a la guerra sin mayores pérdidas y con posibilidad de superar con inmediatez y agilidad el conflicto. Pero también, pueden llegar a desestabilizar seriamente lo emocional de alguna de las partes haciéndose necesaria la intervención de expertos que aporten ele-

(créditos, compras, gastos del hogar, etc.) Luego aparecen las tensiones intrafamiliares, y las preocupaciones propias que conllevan la maternidad-paternidad (el embarazo, parto, adaptación al nuevo rol, etc.) Posteriormente, con los hijos en edad escolar y adolescentes, así como en el momento en que estos comienzan a buscar trabajo, las relaciones entre los miembros de la familia junto con el trabajo y las tensiones económicas son los focos centrales de tensión y discusiones. Rondando el meridiano de la vida, otros asuntos empiezan a ocupar un lugar junto a los aspectos relacionales, por ejem-

plificando a pasos reducidos y de manera cotidiana todos los cambios necesarios. Muchas salen fortalecidas y sus relaciones se hacen sanas, estables y sólidas en este devenir.

¿Cómo capear la mayoría de los temporales sin que nadie se sienta seriamente resentido?

Todos estamos expuestos diariamente a grandes choques emocionales. De repente algo, un gesto, un tono de voz, una palabra, una postura, una acción provoca en el receptor una respuesta no esperada por el emisor y entonces empieza el ataque, o la parálisis, o el escape, o la alianza con otro/s. El diálogo deja de existir. La presión emocional y la amenaza son permanentes. El miedo está presente porque uno no ve claro por dónde se va a desatar esa nueva situación adversa.

Y los distintos miembros de la familia empiezan a sufrir: ansiedad, depresión, violencia, intranquilidad, aislamiento, huida del hogar, actividades compulsivas, enfermedades, etc. La consecuencia en el tiempo es la ineficacia para resolver satisfactoria y libremente las necesidades y los objetivos personales, de pareja, y de educación.

Sugerencias para manejar el conflicto

Se aprende a manejar el conflicto del mismo modo que aprendemos otras muchas conductas o comportamientos. Posiblemente peleamos como lo hemos visto hacer y lo hemos hecho en nuestras respectivas familias de origen y reproducimos fielmente estos modelos implícitamente, sin reflexionar sobre la adecuación o inadecuación de estos a la relación familiar presente. Ya que no nos queda otro



E. Moreno

mentos o instrumentos eficaces para la superación del conflicto personal y familiar.

Otro aspecto que considerar es que **los problemas centrales en la familia cambian en relación con las etapas vitales**: al principio y aún sin hijos, destacan los aspectos relativos al trabajo (hacerse un hueco profesional de cara a poder tener una seguridad económica para mantener la familia), las tensiones económicas y financieras

plero, el fallecimiento de allegados, los nuevos miembros que se incorporan a la familia (abuelos, novios, yernos, nueras, nietos, etc.).

Lo que importa especialmente destacar, es que, todo este proceso del ciclo familiar, se traduce en múltiples discusiones cotidianas que, por tanto, forman parte de la relación de la pareja y también de la relación padres-hijos, y de los hijos entre sí. En dicha evolución la mayor parte de las familias van

remedio que "pelear", al menos, hagámoslo lo mejor posible.

¿Qué habilidades se necesitan?

Una nota característica de familias en conflicto es que presentan una gran deficiencia en habilidades de comunicación y de resolución de conflictos.

● **La habilidad de comprender nuestros propios sentimientos respecto al conflicto.** Significa reconocer la causa del conflicto, es decir, las palabras o acciones que inmediatamente nos provocan una reacción emocional tal como la ira, por ejemplo. Para ello es necesario describir de un modo específico, concreto y breve cuál es el origen del problema (puede tratarse de una expresión facial, un tono de voz, un dedo acusador, una cierta frase) y manifestar abiertamente tus sentimientos ante el mismo. Una vez reconocida la causa, resulta más fácil controlar nuestras emociones y también aceptar la responsabilidad que uno tiene en el conflicto existente. Debemos aprender a observar nuestras respuestas frente a un conflicto. Si la manera de comportarnos no da resultados, es decir, si nos quedamos cargados con emociones incontrolables que posiblemente, con cierta inmediatez, nos conducirán a nuevos problemas - hemos de intentar cambiar. ¿Cómo? Empezando por expresar a la otra parte nuestras necesidades y esforzándonos por definir el problema. Hablando sin insultar ni echar la culpa a otra persona, sin descalificar y desvalorizar al otro. Esto sólo da lugar a una comunicación a "la defensiva" (que no es comunicación).

● **La habilidad de escuchar atentamente.** Debemos hacer algo más que escuchar sólo palabras y tratar de comprender y reconocer lo que la otra persona está diciendo y **cómo lo está sintiendo**. Escuchemos empáticamente con todo cuidado, en lugar de pensar en lo que vamos a decir después. Empatizar tiene que ver con la capacidad para percibir o captar el mundo del otro. Requiere mucha atención y concentración en el otro (no tanto en mí), y una comunicación no verbal que manifieste que estamos prestando interés, que le comprendemos, que nos importa lo que el otro siente y que le aceptamos tal como es, a pesar de nuestras diferencias. Lo primero es escuchar, si no, no habrá lugar para negociar la solución en común.

● **La habilidad de crear alternativas para resolver el conflicto.** Muchas personas sólo pueden concebir tres maneras de manejar el conflicto: pelear, evitar el problema o negarlo. Demos un paso atrás. Una vez definido el problema, y habiéndose establecido pautas de comunicación efectivas, llegó el momento de buscar entre todos una solución mediante el con-

senso, la negociación, la comunicación y el diálogo, junto con los acuerdos sin perdedores en aras a solucionar el problema. Lo primero que hay que hacer es obtener información sobre él. Asegurándonos de que nuestros datos son correctos (porque a veces los datos que ponemos en el conflicto son equívocos, producto de falsas interpretaciones, etc.) y explorar conjuntamente todas las ideas que nos pueden ayudar a resolverlo, debatiendo los pros, los contras y las consecuencias de esas alternativas u opciones decididas conjuntamente. Como es de suponer, una gran dosis de apertura y flexibilidad por ambas partes en conflicto es indispensable en este tramo final. En definitiva, **tenemos que dejar atrás la pugna y avanzar hacia un acuerdo.** ■

Para saber más

COSTA, M. y SERRAT, C., *Terapia de parejas*, Alianza Editorial, Madrid, 1985.

SAMALIN, N., *Con el cariño no basta*, Ediciones Médici, Barcelona, 1993.

RÍOS, J.A., *El malestar en la familia*, Editorial Centro de Estudios Ramón Areces, S.A., Madrid, 1998.

Para hacer

1. Reflexionad sobre un conflicto en particular que hayáis tenido recientemente con alguien de vuestra familia. ¿Podría haberse llevado a cabo de forma más positiva y constructiva? ¿Cómo? ¿En qué habilidades os notáis más deficientes?
2. Comentad con vuestra pareja o amigos, compañeros de escuelas de padres, las dificultades que tengáis con respecto a las desavenencias con vuestros hijos. Escuchad otros pareceres y buscad entre todos alternativas constructivas.
3. Elegid entre todos los miembros de vuestra familia un conflicto que viváis frecuentemente, y tratad de negociar entre todos un modo mejor de manejarlo si vuelve a ocurrir en un futuro.