

LOS CONFLICTOS FAMILIARES

Los conflictos familiares son experimentados en todo grupo humano y deben ser concebidos como situaciones que permiten a la familia avanzar y crecer a lo largo de la vida. La **intervención** de un psicólogo será necesaria cuando las crisis y conflictos que puedan aparecer en la familia se convierten en un problema tanto para cada uno de los miembros como para la unión familiar.

La labor del **psicólogo** irá dirigida a facilitar un cambio fundamental que se espera definirá nuevas formas de comportamiento de los miembros de la familia. Todo aquello que implica un cambio permite crecer y aprender de nosotros y de quienes nos rodean.

Siempre hay que mantenerse **alerta** a los problemas, y situaciones que estresen, para comenzar a trabajar en la superación y solución de los mismos. Hay situaciones que se mencionan a menudo como **crisis**: la separación de los padres, la pérdida de un miembro de la familia (duelo), la etapa de la adolescencia en los hijos, infidelidad conyugal, pérdida del trabajo, etc.

Hay que tener en cuenta que lo que puede ser motivo de conflicto en un hogar, en otro puede no serlo. Depende de la familia y de los **recursos** (hábitos, pautas de conducta, reglas, etc.).

Además, siempre existen **obstáculos** que van a interferir en el cambio. En general, estos están encubiertos y una manera de identificarlos objetivamente es con la ayuda de **terapia**.

Los obstáculos, aparecen en las **reglas** de la familia, en las **metas** y **objetivos** de la familia, en la definición de los roles de cada miembro, en la **comunicación**, en la historia familiar,....

Entonces, se deberá investigar la **raíz del conflicto**, para comenzar con pautas puntuales de intervención en el ambiente familiar. Es fundamental que cada integrante colabore y tenga confianza que entre todos pueden superar el problema. La **actitud positiva** y abierta ayuda a mantener la opción de una solución sanativa.

Quienes necesitan de un trato delicado y cuidadoso son los **niños**, por ser los más vulnerables debido a que su estructura mental, emocional y física, se encuentra en formación. Por ello, es común encontrar problemas de autoestima, depresiones, inadaptación social, enuresis secundaria, problemas académicos, que se evidencian tras un conflicto familiar.

La vida en familia es un medio educativo para todos, en la cual debemos dedicar **tiempo** y **esfuerzo**. La familia, es nuestra fuente de socialización primaria. Por ello, es la instancia que moldea pautas de conducta y actitudes de quienes son sus integrantes.

Aspectos a tener en cuenta en la familia:

- + La casa en la que vive la familia es fundamental. La limpieza, el orden y el mantenimiento son tareas importantes que se pueden realizar en común acuerdo y designación de tareas, procurando que estas no ahoguen las relaciones entre los miembros dedicándose férreamente a estas.
- + No olvidar expresar las opiniones y dejar que los hijos también se expresen.
- + Ser coherente, para que nuestro actuar y pensar se complementen.
- + Ser paciente, ayuda a la tolerancia y el respeto por los demás.
- + Demostrar nuestro cariño por los demás con nuestra actitud.
- + Alabar cuando algún miembro de la familia destaque.
- + Acostumbrarse, a pedir perdón por los errores.
- + Mantener conversaciones familiares y tiempo de convivencia regularmente.
- + Escuchar siempre con atención
- + Crear situaciones de diversión familiar.
- + Mantener valores y reglas claras que no lleven a confusiones, y sean respetadas por todos.
- + Los conflictos deben ser resueltos conforme vayan ocurriendo, no es positivo dejarlos a un lado como si no existieran.

No es menos cierto que los conflictos no se pueden evitar en la mayoría de las situaciones. Pero, debemos estar preparados para afrontarlos.

