PSICOLOGÍA

PRÁCTICA

Donde hay confianza, también hay conflictos

REVISTA DV DOBLE VIVA

Cuando surgen conflictos

ENTRE AMIGOS O FAMILIARES, ¡NO TIENEN POR QUÉ SER GUERRAS!

El conflicto es una parte normal de la vida, especialmente cuando se trata de las relaciones con amigos y familiares. Somos personas diferentes, con opiniones y perspectivas distintas, por lo que es inevitable que discrepemos de vez en cuando.
Sin embargo, el conflicto no tiene por qué desembocar en una guerra total. Es posible coexistir pacíficamente aunque no coincidamos en todos los temas.

Uno de los aspectos más importantes para evitar conflictos en las relaciones con amigos o familiares es aceptar que todo el mundo tiene opiniones y perspectivas diferentes. Puede que no estés de acuerdo con el punto de vista de otra persona, pero debes respetar su derecho a tenerlo. Respetar no significa que tengas que adoptar la opinión de la otra persona; simplemente significa que reconoces el valor de su aportación y comprendes que hay múltiples formas de ver una situación.

Este respeto por las diferencias puede ayudar a fomentar conversaciones significativas en las que cada persona se sienta libre de compartir sus pensamientos sin miedo a ser juzgada o ridiculizada.

Cuando nos enfrentamos a un desacuerdo, es fácil atrincherarnos en nuestras propias creencias y no estar dispuestos a ceder ni a considerar otros puntos de vista. Pero si aprendemos a buscar soluciones en lugar de centrarnos en el problema, podremos superar nuestras diferencias sin que surjan más conflictos entre nosotros.

Esto requiere que ambos tengamos la mente abierta y estemos dispuestos a explorar soluciones creativas fuera de nuestras zonas de confort. También es necesario que ambos asumamos la responsabilidad de nuestros actos, reconozcamos dónde nos hemos equivocado y enmendemos lo que hayamos hecho.
Si buscamos soluciones en lugar de culparnos, es más probable que lleguemos a un entendimiento con el que todos podamos vivir cómodamente.

Por último, ser compasivos con los demás nos ayudará mucho a evitar conflictos en nuestras amistades y relaciones familiares. La compasión implica sentir empatía por los demás y tener en cuenta sus sentimientos y los propios a la hora de mantener conversaciones complicadas sobre temas en los que no se está totalmente de acuerdo.

Un enfoque compasivo puede ayudar a calmar las tensiones antes de que se vayan de las manos, porque demuestra que la otra persona te importa lo suficiente como para pensar en cómo pueden afectarle tus palabras antes de pronunciarlas en voz alta. De este modo, la compasión nos ayuda a recordar lo que de verdad importa en cualquier relación: sentirnos lo suficientemente seguros cerca de otra persona como para poder expresar abiertamente quiénes somos sin miedo ni vergüenza, lo que en última instancia nos lleva a una mayor comprensión mutua, ¡incluso cuando surgen desacuerdos entre nosotros por el camino!