

Fortalecendo sua Família: Resolução de Conflitos

Os conflitos dentro da família são inevitáveis, mas é importante saber que a forma que lidamos com os conflitos afetam o futuro ajuste emocional e comportamento de nossos filhos. Se para nós pais, é difícil e complicado ver dois filhos brigando, sem saber quem fez o quê e ver uma multidão de agressões e um colocando a culpa no outro, imaginem como é para nossos filhos verem seus pais brigando. Quando os pais brigam na frente dos filhos, eles ficam no meio do fogo cruzado, tentando entender quem tem culpa e quem não tem e como resolver o problema. Além disso, as crianças nem sempre conseguem perceber a gravidade da situação: o que pode ser um pequeno desentendimento para os pais, pode parecer o fim do casamento para os filhos. Isso pode fazer com que se sintam confusos e desamparados. Então, nossa primeira decisão deve ser **nunca** brigar na frente dos filhos.

Porém, não importa o quanto nos esforçamos, haverá tempos em que os conflitos aparecerão, de uma forma explícita ou implicitamente. Esses tempos são ótimas oportunidades para ensinar a nossos filhos (e a nós mesmos) a melhor maneira de resolver conflitos.

Seguem aqui algumas dicas de como podemos resolver os conflitos de uma maneira mais sadia:

1. **Entender o problema:** parece óbvio, mas muitas vezes a esposa fala “A” e o marido entende “B” e vice-versa. A conversa logo vira discussão e acabam os dois falando e nenhum dos dois escutando. Como quebrar esse círculo? Quando um falar uma coisa que o outro não concorde ou até se sinta ofendido, **antes de responder**, repita o que o outro falou, para ver se entendeu corretamente. É incrível o número de discussões que não existiriam utilizando essa simples técnica. Além disso faça perguntas **antes de falar sua opinião**. Por exemplo: “o que você está enxergando que eu não consigo ver?”; “fale pra mim porque isso é importante para você”; “o que significou para você quando eu fiz isso? Fale como você viu essa situação.” A ideia é se colocar no lugar do outro e tentar entender seu ponto de vista.

2. **Interprete sempre que o outro não quer ofender.** Se entrarmos numa discussão com a certeza de que o outro é uma pessoa que nos ama e que jamais deseja nos machucar, então o caminho para a resolução é muito mais curto. Santo Inácio de Loyola disse: *“Deve ser pressuposto que todo bom cristão seja ansioso para colocar uma boa interpretação sobre uma declaração do seu próximo do que condená-la. Além disso, se não se pode interpretá-lo favoravelmente, deve-se perguntar o que o outro quis dizer com isso.”* Devemos ter claro que **jamais** sabemos realmente a intenção do outro, apenas sabemos o impacto de suas ações em nós. Se o impacto foi negativo, não significa necessariamente que o outro quis ofender.

3. **Peça desculpas sempre.** Se tivemos a intenção de ofender, claro que devemos nos desculpar. Se não tivemos a intenção e mesmo assim o outro se sentiu ofendido, também pedimos desculpas. Se interpretamos mal o outro, também nos desculpamos. Enfim, a melhor forma de “quebrar o gelo” é pedir desculpas, sinceramente, sem falsidade.

4. **Não deixe os problemas se acumularem.** Uma das piores coisas que podemos fazer em nosso relacionamento é deixar os problemas se acumularem. Se não cuidarmos, logo viram uma bola de neve gigante, que pode até acabar com o casamento. A melhor coisa a se fazer é conversar logo que surge uma situação conflituosa. Uma forma de manter

sempre em ordem a nossa resolução de conflitos é a Hora de Schoenstatt. Nos reunimos uma vez por semana, em dia e hora marcados, para conversarmos sobre o nosso relacionamento. Rezamos juntos e nos perdoamos, se houver necessidade.

5. **Jamais ofender o outro.** Isso deve ser uma regra de ouro. Quando der vontade de falar algo para machucar, morder a própria língua! A ofensa só afasta e torna as coisas mais difíceis.

6. **Comece uma conversa difícil com um elogio.** Todos nós temos aspectos positivos e negativos. Quando precisarmos conversar sobre algo que não gostamos do outro, uma maneira de deixá-lo mais receptivo ao que vamos falar é começar com um elogio. Destaque o que gosta no outro, o que te deixa feliz e só depois fale, de maneira calma e com amor, o que você acha que o outro precisa melhorar. Tenha em mente que a única pessoa que conseguimos mudar **é nós mesmos**. Então fale o que você acha que o outro precisa melhorar, mas saiba que isso só vai acontecer se o outro conseguir ver o problema e quiser mudar.

7. **Separe a pessoa do problema.** Isso significa que você deve se posicionar de uma forma que os dois vejam o problema juntos. O problema não está em você nem no outro. Por exemplo: você acha que seu marido está trabalhando demais e que a ausência dele está prejudicando a família. O problema então é o excesso de trabalho e não o seu marido. A abordagem seria mostrar para ele como você acha que o excesso de trabalho está atrapalhando a família, sem acusações, ou críticas a pessoa do seu marido. Dessa forma ambos podem tentar achar a melhor solução para a situação e ele não se sentirá ofendido ou ameaçado.

8. **Separe “posições” de “interesses”.** A “posição” é a forma que você decidiu sobre determinada coisa. No exemplo acima, sua posição seria: meu marido deve trabalhar menos. O “interesse” é o que motivou você a tomar uma posição. Neste caso, seu interesse seria o bem estar da sua família. O que acontece é que interesses dos dois lados normalmente são os mesmos, a diferença está nas posições, como cada um decide resolver a questão. No mesmo exemplo, o interesse do marido também é o bem estar da família, só que a posição que ele tomou é justamente trabalhar mais para aumentar esse bem estar familiar. Desta forma, numa discussão é fundamental dizer qual é o interesse de cada um, pois demonstra o que realmente é importante e até podemos ver que isso que é importante pode ser obtido de forma diferente da posição que inicialmente tomamos.

9. **Gere o máximo de opções antes de tomar uma decisão.** Depois de identificado o problema e os interesses de cada um sobre a situação, vocês devem falar o máximo de sugestões possíveis para o problema, antes de tomarem uma decisão. Continuando nosso exemplo, possíveis soluções seriam: comprometer-se a não trazer trabalho para casa nos fins de semana; a esposa ajudar o marido em parte do trabalho (p. ex. pagar as contas); o marido, mesmo chegando cansado, reservar um tempo para contar histórias para os filhos; etc. Depois, vejam o que é mais viável e tomem uma decisão a respeito do que deve ser feito. Lembrem-se que a decisão não precisa ser perfeita ou permanente, podem fazer uma experiência e ver como funciona.

10. **Coloquem os problemas nas mãos de Deus.** Em qualquer situação, devemos pedir a Deus que cuide de nossos problemas e que nos ajude a solucioná-los. Ele sabe qual é o melhor caminho para nós seguirmos, então devemos pedir sua ajuda, especialmente do Espírito Santo, para nos iluminar e tomarmos as decisões de acordo com a Sua vontade.

Ele é o maior interessado em nossa felicidade e que nosso relacionamento se aprofunde e amadureça.

Luciano e Flávia Ghelardi
Região São Paulo / XIII Curso