

## Cómo afrontar una pelea familiar

A menudo surge en la familia situaciones en las que el comportamiento de los más pequeños es de lo más irritable. Por desgracia a menudo, los adultos reaccionan de una forma irascible en los mismos términos que los hijos y claro está, el terremoto está servido. Los adultos estamos convencidos de que los niños son muy inteligentes y saben cómo sacar de quicio a los demás. Los niños manipulan con sus antojos y peticiones a los mayores y de esa manera obtienen todo tipo de parabienes.

Y es que la intención inicial de los mayores es la de controlar la situación porque se consideran maduros y lo suficientemente preparados como para conseguir los propósitos establecidos. Ya sabemos que el problema está en que eso no es verdad. ¿O es que acaso no recordamos cómo reaccionamos la vez que la niña no quería tragarse la bola de comida cuando comía pescado?, o ¿cuando pedimos que colocara la habitación y se nos fue dando largas hasta que al final no se cumplió nuestra petición?, y así una tras otra. En todas estas situaciones y otras muchas similares, los padres se han hecho los fuertes, se han propuesto controlar la situación y conseguir sus objetivos por las buenas y dando sensación de poder y control y al final, han conseguido frustrarse porque han dado una pésima imagen ante el hijo e incluso ante otros adultos que presenciaban la escena perdiendo el único prestigio que uno puede tener.

En el día a día, en las relaciones que se mantienen entre los miembros de la familia ES NORMAL QUE SURJAN DESACUERDOS porque también sabemos que donde hay amor también existe conflicto. Y es que donde hay personas que piensan hay discrepancia de pareceres, de formas de actuar..., eso es normal. Todos no podemos pensar igual. El avance y el desarrollo nacen de la disparidad de criterios e intereses y eso es lo que pasa en la familia. Ante esta situación, es importante reconocer un problema y antes de esto, saber que existe y atajarlo cuanto antes de la mejor manera posible.

Sabemos que hay dos formas de afrontar e intentar solucionar un problema: constructiva y destructiva. Afrontar un problema de forma destructiva daña la autoestima de los rivales y desgasta emocionalmente a los enfrentados. Esta forma de solucionar un problema es ruidosa, violenta,... sobre todo cuando se llevan a cabo en público, ante una visita, en la calle, ante amigos, etc. Sin embargo, afrontar un problema de forma positiva, constructiva, supone desarrollo, alienta el diálogo y permite que los contendientes lleguen a su máximo potencial. No es difícil llegar a afrontar un problema de una forma constructiva si nos lo proponemos y desde aquí nos proponemos dar algunas ideas que con seguridad nos facilitarán más la relación en familia.

Lo normal, por desgracia, es que los problemas se solucionan con DISPUTAS que en la mayoría de las veces son INNECESARIAS. Estas disputas surgen, por parte de los mayores, cuando ven que la situación se les va de las manos y observan que no controlan ni tienen tanto poder como quisieran. Por otro lado, no siempre se puede evitar pelear y si esto llega a producirse es conveniente elegir bien las "batallas".

Hay que tener en cuenta aquellas situaciones que tienen verdadera importancia: problemas relacionados con los valores, la comunicación, etc. además hay que saber valorar la importancia real de cada situación porque dos problemas relacionados con un mismo tema (como puede ser la honestidad) no tienen la misma importancia porque no afectan por igual a la persona implicada o el posible daño que se ocasiona no es tan grave. Por otro lado, es conveniente afrontar disputas que creamos que vamos a salir victoriosos y con el objetivo cumplido.

También suelen surgir problemas cuando LOS HIJOS RETAN A SUS PADRES Y ESTOS NO LO SOPORTAN. La impotencia estaría detrás del hecho de que un adulto afronte de forma airada una

situación conflictiva. Los adultos piensan que deben controlar en todo momento la situación y en el momento que un hijo presenta un problema, se cree que en parte es un fracaso del adulto que se violenta y cree que es un fracaso suyo. La respuesta del adulto es la de afrontar el problema de forma destructiva y lo que hay que pensar es que un hijo puede desafiar a sus padres y eso no significa que éstos sean unos fracasados.

Por otro lado conviene recordar una máxima que no por básica debemos dejar de lado: PARA PELEAR HACEN FALTA DOS. Si uno de los contendientes no recibe respuesta del otro pese a que le ha provocado, dejará de ofrecer una actitud de ataque. En ocasiones debemos aplicar aquella técnica de extinción tratada en el artículo de esta sección de Escuela de Padres titulado "Cómo mejorar la conducta de los hijos".

Toda persona que provoca a otra espera de esta última una respuesta. Nosotros los adultos no debemos caer en la dinámica de responder de forma negativa ante una ofensa. Se supone que debemos controlar la situación. Tenemos más formación que los hijos y por tanto más recursos para poder afrontar correctamente un problema. Recordemos que la técnica de la extinción se produce cuando se ignora la conducta indeseable. La conducta debe desaparecer con el tiempo al no recibir refuerzo que la mantenga. La extinción debe ser aplicada siempre que se produzca la conducta. No se debe aplicar de forma intermitente ya que de lo contrario, se refuerza la conducta y es contraproducente para el objetivo deseado.

En definitiva se trata de encontrar formas adecuadas de responder ante situaciones problemáticas. No siempre se consigue ser tan niño como su hijo de cinco años o ver las cosas con esa óptica de los adolescentes pero seguro que con una dosis de paciencia, un poco de conciencia y las técnicas que se intentan describir a continuación, seguro que el éxito está garantizado y las peleas familiares serán un motivo de conflicto del pasado.

CAROLYN MEEKS en su libro "Recetas para educar" (Ediciones Médici, Barcelona 2002) nos plantea CINCO MANERAS DE SALIR AIROSO DE UNA PELEA FAMILIAR si esta llega a producirse y con el fin de plantearla de forma constructiva. A continuación se exponen una serie de puntos básicos que nos ayudarán a controlar en todo momento la situación para no empeorar más (si cabe) la situación originada:

1. Trate de contemplar la situación desde la perspectiva de su hijo.

Sería molesto para cualquier adulto el hecho de estar sometido de repente, a las órdenes y quizá caprichos de otras personas que tuvieran más poder y que en todo momento impusieran lo que hay o no que hacer. Está claro que en muchas ocasiones los hijos viven situaciones de este estilo. Por eso, ante cualquier conflicto, hay que ponerse en el lugar del hijo, identificarse con él porque de esta manera veremos el problema desde otra perspectiva, a ser más comprensivos y a resolverlo de una forma más justa.

2. Utilice la técnica de hablar de su propia experiencia.

Esta técnica consta de tres pasos siendo el primero el de identificar los sentimientos de su hijo (¿disgustado?, ¿frustrado?, ¿triste?,...) al tiempo que le enviamos un mensaje abierto como "me parece que estas disgustado" para dar rienda suelta a sus sentimientos y que nos pueda comunicar con más libertad lo que piensa. El segundo paso sería hablar de sus propias experiencias cuando tenía la edad de su hijo. Este paso viene a decirle a su hijo que usted también se ha sentido alguna vez así y que ha compartido ese sentimiento. Por último quedaría apuntar la solución. Se trata de compartir con el hijo una solución o consejo que usted considere que le ha ayudado en la vida. El resultado final de esta técnica es positivo y en definitiva lo que hacemos con ella es empatizar con el hijo, es decir, ponerse en su lugar. Hacer una escucha activa para así ayudar mejor, ser más efectivos.

3. Imponga un tiempo de reflexión a su hijo.

Cuando la aplicación de todas las técnicas existentes y pasos anteriores fallan quiere decir que se entra en una situación de bloqueo en la que las partes enfrentadas no consiguen una fluida comunicación. Es el momento de la reflexión que consigue enfriar los ánimos y sentimientos y permite pensar de una forma más justa, equitativa y objetiva. Además, si el hijo es lo suficientemente mayor, le podemos pedir que durante el periodo de reflexión, intente pensar en una posible solución al problema.

4. En caso de perder los estribos, tómese usted un tiempo de reflexión.

También es necesario tomarse un tiempo para analizar la situación antes de cometer algún error del que más tarde nos arrepentiremos. En ese tiempo de reflexión es conveniente también formular un plan para intentar solucionar el problema. No es necesario intervenir para solucionar el problema en el mismo instante que surge, es conveniente siempre tomarse un tiempo.

5. Pregúntese qué es más importante para usted, el amor al poder o el poder del amor.

Muchas discusiones surgen en el seno de la familia cuando los adultos quieren controlar al niño y su comportamiento, más que ayudarle a desarrollar su propia escala de valores y su sentido de la responsabilidad. No es conveniente enfadarse cada vez que su hijo le comunique algún sentimiento porque de lo contrario terminará por no comunicar con usted.

ITE (instituto de tecnologías educativas?)

[http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/e\\_padres/html/afrentar.htm](http://www.isftic.mepsyd.es/w3/recursos2/e_padres/html/afrentar.htm)



