

## Típicos problemas solubles

*En este artículo JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER señala los conflictos más comunes (6) y susceptibles de ser resueltos por una pareja, buen complemento a este mensaje.*

Estrés laboral, familia política, dinero, sexo, labores del hogar, hijos: estos son los aspectos conflictivos más comunes en un matrimonio, de modo que existen muchas probabilidades de que al menos alguno de ellos sean piedras candentes en tu relación. Incluso entre los matrimonios felices y estables surgen conflictos referentes a estos temas. Aunque cada relación es diferente, existe una razón para que estos conflictos sean tan comunes, hacen referencia a la tarea más importante del matrimonio.

**Mucha gente acepta que la felicidad en el matrimonio implica un esfuerzo, un “trabajo”. Pero ¿Qué significa esto? Todos los matrimonios se enfrentan a ciertas tareas emocionales que marido y mujer necesitan realizar juntos para que la relación crezca y se haga más profunda. El objeto de esta tarea es obtener una profunda comprensión entre marido y mujer. Un matrimonio necesita esta comprensión para que ambos cónyuges se sientan seguros. Si las tareas no se cumplen, el matrimonio no es un puerto seguro en la tormenta de la vida sino una tormenta más.**

Cuando existe conflicto en alguno de estos seis aspectos comunes, por lo general es porque el marido y mujer sostienen ideas distintas sobre estas tareas, su importancia y la forma de realizarlas. Si el conflicto es irresoluble, no se eliminará con ninguna técnica de resolución de problemas. La tensión se mitigará solo cuando ambos cónyuges se sientan cómodos conviviendo con sus diferencias. Pero si el problema es soluble, la tarea consiste en encontrar la estrategia adecuada para resolverlo. ...

**Fuente:** SIETE REGLAS DE ORO PARA VIVIR EN PAREJA de JOHN M. GOTTMAN y NAN SILVER Penguin Random House Grupo editorial, S.A.U. Travessera de Gracia, 47-49. 08021 Barcelona CAPITULO 9 Páginas 205.

**Nota:** los párrafos con letra *cursiva* o destacada son de personal de la fundación.