

Konflikty w związku – walczyć o swoje czy iść na ustępstwa?

Czy pójście na kompromis w związku to dobry pomysł? Być może lepiej walczyć do końca o swoje racje? Konflikty w związkach nikogo nie omijają.



Każdy staje na przestrzeni swojego życia przed wieloma dylematami, w których musi podjąć ważną decyzję, ważną dla siebie i często też dla innych pozostających z nim w relacji. Gdy podejmuje decyzję jest zmuszony do tego, aby zastanowić się nad tym, jakie konsekwencje będzie miał określony wybór dla niego samego i innych osób, których dotyczy. Bardzo rzadko, jeżeli w ogóle powstają okoliczności, w których decyzja podjęta przez jednostkę, również poprzez jej konsekwencje, dotyczyłaby tylko i wyłącznie osoby podejmującej decyzję. **Nawet „bezmysłne” decyzje i działania mają swoje znaczenie.** Ze szczególną siłą widać wpływ sposobu, w jaki rozstrzygamy różnego rodzaju dylematy w bliskich relacjach, gdzie więź emocjonalna jest

jednym z głównych czynników determinujących zachowanie względem drugiej osoby. Często zdarza się, że to właśnie w bliskich relacjach nasilenie różnego rodzaju konfliktów jest szczególnie duże. **Wydaje się jednak, że nie tyle ilość, czy nawet rodzaj konfliktów stanowi o jakości relacji, co umiejętność ich rozwiązywania, sposób w jaki się to robi.**

Psychologowie próbują opisywać konfliktowość na różne sposoby, od podejścia związanego z teorią gier do psychoanalizy czy też [psychoterapii](#) w ogóle, gdzie każdy konflikt i każda relacja jest traktowana jako jedyna w swoim rodzaju. Jednym z wymiarów, którym się posługują jest wymiar rywalizacji – współpracy, gdzie na jednym krańcu mamy sytuację, w której osoby rozwiązują sytuację konfliktową w ramach walki o jak najlepszy rezultat dla siebie, a na drugim sytuację gdzie obie strony dbają o „wspólny” interes, rozwiązanie, które przyniesie maksymalne korzyści zarówno jednej jak i drugiej osobie. To trochę sztuczne przeciwstawienie dwóch współistniejących części każdego związku gdzie po jednej stronie mamy pomysł „ja jestem najważniejszy” a po drugiej opiekowanie się, troszczenie się o siebie nawzajem.



Współczesna kultura wydaje się promować rozwiązania rywalizacyjne, rywalizujemy o pracę, o oceny, o miejsce na wybranym kierunku studiów, a to, co osiągamy często staje się miarą wartości nas samych, tak w naszych oczach jak i społeczeństwa. Z drugiej strony istnieją pewne enklawy, gdzie z założenia rywalizacja powinna schodzić w relacji na drugi plan. Skrajnym przykładem takiego związku jest matka i jej dziecko, przynajmniej w pierwszych miesiącach życia, inną tego rodzaju enklawą może się stać związek partnerski, małżeństwo. **Jednakże właśnie relacja pomiędzy partnerami, której intensywność jest szeregowana jako druga w kolejności, po więzi pomiędzy matką i dzieckiem, może stać się teatrem morderczych zmaganiań, w kontekście walki o władzę, pozycję, poczucie wartości zależne od tego czy jestem „lepszy” czy też „gorszy” od partnera.**

W bliskiej relacji interpersonalnej rozwiązania rywalizacyjne sytuacji konfliktowych potrafią być bardzo destrukcyjne, szczególnie, gdy utrzymują się przez dłuższy czas i mocno angażują samoszacunek, poczucie wartości partnerów. Związek partnerski jest specyficzną relacją, gdzie decydującą rolę gra nowa jakość stworzona w

ramach związku. Dwoje ludzi zawiera swego rodzaju umowę, której zasady w pewnym stopniu są regulowane obowiązującymi normami społecznymi, jednakże w dużej mierze muszą zostać wypracowane przez partnerów na drodze prób i błędów. Partnerzy dopracowują się również pewnych sposobów rozwiązywania konfliktów, które zmieniają się (zarówno sposoby rozwiązywania jak i konflikty) w miarę, jak z upływem czasu zmienia się sam związek. Niektóre pary radzą sobie z tym same, w niektórych przypadkach potrzebna jest pomoc z zewnątrz, co może na przykład oznaczać psychoterapię pary, bądź też jednej z osób tworzących związek, którą prowadzi [psycholog](#), psychoterapeuta.

Każdy konflikt w związku dotyczy pewnego wspólnego interesu osób, które go tworzą czyli relacji jaka jest między nimi , tym samym dobre rozwiązanie może być osiągnięte tylko przy współpracy obydwu stron. Konflikty eskalujące bez końca są czymś zupełnie różnym od konfliktu, który można próbować rozwiązać, który może stać się czymś twórczym i ożywiającym, energetyzującym związek. W pewnym momencie niezdrowa rywalizacja może przyjąć formę aktywnego utrudniania sobie nawzajem osiągania zamierzonych celów - robienia sobie na złość, pomawiania wśród wspólnych znajomych itd., co w efekcie może doprowadzić do pogłębiającego się rozpadu więzi a w końcu jej rozpadu.



W związku „walczyć o swoje” znaczy też ustępować partnerowi i współpracować z nim. Warto o tym pamiętać dla swojego dobra.... i partnera.

Autor: Robert Krań

Artykuł pobrano ze strony [eioba.pl](#)