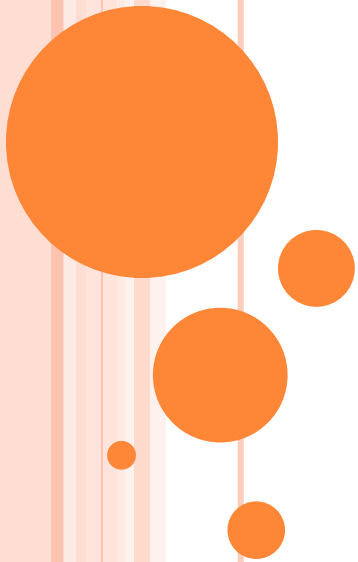


*PREVENIREA ȘI REZOLVAREA
CONFLICTELOR
MARITALE*



CONFLICT MARITAL

○ *Acea situație în care soții se confruntă cu așteptări, nevoi sau obiective contradictorii și fiecare luptă pentru a obține ceea ce-și dorește.*

- *Multă vreme soluționarea conflictelor maritale s-a concentrat pe corectarea comportamentelor conflictuale.*
- *Factorii care generează, cele mai multe conflicte maritale țin de gânduri, concepții, credințe sau așteptări diferite.*



AȘTEPTĂRILE NEREALISTE

- *Așteptări nerealiste cu privire la sine*
- *Așteptări nerealiste de la partenerul de căsătorie*
- *Așteptări nerealiste de la relația de căsătorie*
- *Așteptări neurotice*
 - *Accentuarea peste măsură a unor nevoi, astfel că nu le-ar putea împlini nimeni, niciodată;*
 - *Trebuințe ambivalente: la nivel conștient avem o nevoie, dar, în subconștient, avem o altă nevoie, opusă, celei conștiente.*
- *Oricare dintre aceste așteptări nerealiste dezvoltă nemulțumiri și frustrări, care generează conflicte.*



TRĂSĂTURI CARACTERISTICE UNEI RELAȚII NECONFLICTUALE

- *Responsabilitatea, reciprocă, a împlinirii trebuințelor celuilalt.*
- *Comunicare, plină de respect reciproc.*
- *Înțelegere și respect față de simțămintele celuilalt.*
- *Identitate, personalitate, corectitudine, egalitate, între soți.*
- *Dorință de schimbare și creștere, reciprocă.*
- *Creșterea în intimitatea convingerilor, credințelor și a valorilor.*
- *Profunzimea și calitatea relațiilor sexuale.*
- *Fidelitate și răbdare, reciprocă.*




SOLUȚII

PENTRU PREVENIREA ȘI REZOLVAREA CONFLICTELOR

○ **Împărtășirea**

- *Formează concepte, credințe și așteptări comune;*
- *Determină înțelegerea, din partea celuilalt;*
- *Elimină suspiciunile, din partea celuilalt;*
- *Elimină falsul idealism;*

○ **Comunicarea**

- *Elimină concluziile pripite și greșite;*
 - *Oferă argumente justificative;*
 - *Întărește sentimentul identității și a valorii de sine;*
 - *Favorizează schimbarea și creșterea;*
 - *Previne acumularea de frustrări;*
- 

SOLUȚII

PENTRU PREVENIREA ȘI REZOLVAREA CONFLICTELOR

○ Consilierea

- Permite o perspectivă de ansamblu asupra relației;*
- Ajută la identificarea influenței propriilor stări asupra percepției;*
- Elimină teama de dominare de către celălalt;*
- Permite redobândirea personalității;*
- Oferă repere biblice și spirituale.*

