

David Angulo de Haro



# Conflictos

Cómo resolver los conflictos

Tfs. (0212) 986 90 64 y 0414. 287 35 12

[www.aprendizajealfa.com.ve](http://www.aprendizajealfa.com.ve)

Este material es propiedad intelectual de David Angulo de Haro

# Introducción

La vida es una serie ininterrumpida de crisis y de conflictos. Cierta nivel de crisis, de conflictos y de estrés es positivo, pues obligan a reaccionar, a capacitarse, a vivir con los ojos abiertos y a buscar formas más eficaces de resolver las cosas.

Las personas crecen a través de la lucha. Los conflictos y los fracasos ponen a prueba la capacidad de supervivencia de las personas y ayudan a madurar, debido a que ofrecen una experiencia más profunda de la vida.

En este sentido, es positivo sufrir un poco, pasar algunas necesidades y tener algunos fracasos para así conocer la parte oscura de la vida.

Nadie valora tanto la vida como el que ha estado gravemente enfermo. Nadie valora tanto la paz como el que ha sufrido los rigores de la guerra. Nadie valora tanto la libertad como el que ha estado preso; sin embargo, no necesitamos llegar a tanto para valorar la paz, la salud y la libertad.

Nuestros peores conflictos están dentro de nosotros, provienen de la ignorancia, del egoísmo y del temor. Si logramos resolver estos conflictos internos, estaremos inmunizados contra los conflictos de la vida.

No te deseo una vida difícil, pero tampoco una vida muy fácil. Te deseo una vida en la que tengas ciertos conflictos para que aprendas a resolverlos y así tengas el placer de sentirte un triunfador.

A medida que pasan los años nos damos cuenta de que las dificultades que pasamos nos ayudaron entender mejor la vida, a madurar y a valorar más las cosas. Sin embargo no necesitamos buscarnos conflictos para crecer; podemos crecer actuando con espíritu de superación.

Los conflictos son compañeros inseparables del camino y también son la pimienta de la vida. Lo más deseable es que tus conflictos no sean por sobrevivir sino por llegar al pináculo de la gloria.

Los conflictos son escaleras que pueden conducir al abismo o pueden conducir a la cumbre del éxito.

“Si quieres la paz, prepara para la guerra”

A continuación encontrarás una serie de estrategias que te ayudarán a prever las cosas y a salir airoso de las dificultades.

# 1

## ORIGEN DE LOS CONFLICTOS

Los conflictos personales son originados por la misma naturaleza conflictiva del ser humano y los conflictos sociales son la expresión de los conflictos personales de la gente.

El ser humano vive en conflicto permanente consigo mismo, porque dentro de él actúan dos fuerzas opuestas; las **fuerzas de desarrollo** y los **mecanismos de defensa**.

El ser humano posee **mecanismos internos de desarrollo** que obedecen a leyes genéticas de evolución; estas fuerzas de desarrollo son independientes y escapan al control humano. Impulsan al desarrollo, a la creatividad, a la expansión y a la sociabilidad. Todas las células tienen impresa la orden de crecer. Gracias a estos mecanismos, la especie humana se ha abierto camino a lo largo de la historia y ha sobrevivido a situaciones a veces insostenibles.

Pero el ser humano también posee **mecanismos de defensa**. Son conductas instintivas, "conductas de emergencia" Su objeto es la supervivencia.

Los mecanismos de defensa provienen de la mente reactiva. Se denomina *reactiva* porque reacciona automáticamente ante los estímulos percibidos como peligrosos.

La mente reactiva es instintiva y hace que, ante cualquier amenaza, el ser humano actúe de dos maneras: inhibiéndose, si se siente en situación de inferioridad, o bien, enfrentándose de forma violenta.

Los mecanismos de defensa son conductas *anacrónicas*, utilizadas en tiempo pasado, obedecen a viejos mensajes provenientes del Padre interno y del Niño interno. Estos contenidos son inconscientes, por tanto, escapan al control mental y se activan automáticamente. Se expresan de forma *compulsiva*, generando conductas desadaptadas, ineficaces y conflictivas.

Estos mecanismos son ciertas estrategias que utiliza la mente para proteger el equilibrio psíquico y la autoestima. Estas estrategias permiten sobrevivir temporalmente, pero no resuelven el problema real, y, un problema psicológico no resuelto, tiende a agravarse.

Cuanto menos evolucionadas están las personas, más utiliza estos mecanismos.

En general, todos los seres humanos tendemos a utilizar mecanismos de defensa; ellos nos protegen de ciertos temores, de angustias y de frustraciones y mantienen a flote la autoestima; pero, el uso habitual de mecanismos de defensa conduce a la desadaptación y al fracaso.

Las personas que poseen una mente reactiva tienen poco poder analítico y perciben el mundo a su modo, resistiéndose a aceptar cualquier otra

interpretación que no coincida con la suya. Reaccionan de forma violenta contra toda crítica o idea de cambio. Son muy susceptibles. Sus relaciones humanas son conflictivas; tienden a ser autoritarias, intransigentes y manipuladoras.

Como no invierten la energía en forma natural y constructiva, la proyectan en forma de agresividad o la inhiben, debido a sentimientos de culpa o de temor, dando origen a numerosas enfermedades de tipo somático.

Las personas que recurren frecuentemente a mecanismos de defensa son inmaduras, inseguras y desadaptadas, tienen bloqueados los mecanismos de desarrollo y están incapacitadas para enfrentarse con éxito a la vida.

Se cree que el 90% de las enfermedades son de origen somático. Este dato pone de manifiesto el conflicto interno de cada persona y el sufrimiento y la frustración que vive cada ser humano.

Las personas reactivas piensan que sus conductas son normales y que el problema está en los demás, lo cual hace muy difícil que puedan rectificar. Además de la naturaleza conflictiva del ser humano, existen leyes universales que generan conflictividad.

**La Ley de los Ciclos** nos recuerda, que el Universo está en continuo cambio, en continuo movimiento y nuestros viejos hábitos no deben controlar nuestra vida. Nuestro pasado no tiene por qué convertirse en una rémora para nuestro futuro. La función de la Ley de los Ciclos es estimularnos a evolucionar.

La Ley de los Ciclos enseña: cuándo hay que actuar y cuándo hay que esperar; cuándo hay que hablar y cuando hay que callar... sólo, aprende a escuchar tu voz interior.

Esta ley nos invita a evolucionar. Cuando la sociedad no evoluciona al ritmo exigido por la naturaleza se acumula tensión y frustración. Esta deuda social contraída con la vida conduce a la crisis, y, en muchos casos a conflictos armados.

Los conflictos no son negativos en sí, como tampoco son negativos la fiebre y el dolor, ellos son una señal de alarma; advierten de un problema grave de salud que reclama rectificación. De forma similar, las crisis y los conflictos, son positivos, en cuanto advierten de la necesidad de realizar cambios de fondo que ayuden a que fluya la evolución personal y social.

La solución de los conflictos personales depende de la actitud y de la decisión de cada persona y la solución de los conflictos sociales depende de la actitud y de la decisión de la sociedad en general; de aquí la importancia de educar a cada persona para que se responsabilice de su propia evolución y colabore en el desarrollo de la sociedad.

**La ley de correspondencia** es lógica y justa. Según esta ley, cada persona tiene lo que merece.

Aprende a cambiar lo que puedes cambiar y acepta lo que no tiene solución. No intentes encontrar la razón de todo; trata de encontrar la razón de tu vida, y, sobre todo, crea las condiciones para que te ocurra lo mejor.

La ley de correspondencia nos invita a ser responsables y a programar mejor nuestra vida. Es una advertencia a las personas deshonestas,

irresponsables y mediocres, recordándoles que nada escapa a la justicia y cada uno sufre las consecuencias de lo que hace.

Es también un estímulo para las personas honestas y esforzadas prometiéndoles, de alguna forma, el premio justo a su esfuerzo

### **Ley de Polaridad o Ley de los Contrarios.**

Esta ley era considerada por los griegos como el principio de las cosas.

En la naturaleza todo tiene su contrario: El bien y el mal, la salud y la enfermedad, la riqueza y la pobreza, la vida y la muerte.

A través de la lucha se desarrollan las personas. A través de los conflictos se van logrando los ajustes necesarios para evolucionar y funcionar a niveles superiores. Los conflictos han sido y serán compañeros inseparables del hombre; por tanto, la polaridad es positiva.

Los conflictos y las crisis tienen su parte positiva; son activadores que impulsan a la búsqueda de soluciones, pero, también pueden generar sufrimiento y pérdidas en muchos aspectos.

El problema no está tanto en los conflictos, cuanto en la incapacidad de las personas para resolverlos.

Las personas compiten entre sí. Compiten las empresas y los países. Compiten las religiones, las razas, las ideologías, los partidos políticos... Cada quien defiende sus intereses. Sin embargo, la sociedad ha comprendido en los últimos años que la competencia genera un gasto inútil de energía y que necesitamos aunar esfuerzo y compartir éxitos. También necesitamos aprender a ser más democráticos, más justos y más tolerantes.

La intransigencia y el fanatismo son actitudes irreductibles que encajan cada día menos en un mundo que avanza hacia la globalización. La tolerancia se hace cada día más necesaria para poder convivir en una sociedad heterogénea en la cual cada persona tiene derecho a su espacio.

Existen personas de mente reactiva; se trata de personas conflictivas que llevan su propio conflicto a todas partes. Es importante reconocerlas para no entrar en su juego y es importante capacitarse para saber manejar situaciones extremas.

### **No hay cambios importantes sin un caos previo.**

Es importante tomar las situaciones caóticas que vive la sociedad como el principio de algo muy importante que está por ocurrir.

En realidad, la historia humana ha sido un caos continuo de guerras y de crisis de todo tipo, en el que los hombres han luchado a muerte unos contra otros por sobrevivir y por imponerse.

Douglas Hofstadter, uno de los matemáticos que más se ha ocupado del tema, dice: "Sucede que una misteriosa clase de caos acecha detrás de una fachada de orden, y, sin embargo, en lo más profundo del caos acecha una clase de orden todavía más misterioso". Esto viene a decir que muchas cosas que consideramos buenas, lógicas y bien planificadas pueden venirse abajo, porque, en el fondo carecen de verdadera consistencia y muchas cosas que consideramos negativas pueden conducir a cambios positivos.

## 2

### **Como resolver los conflictos personales**

Es conveniente conocer el funcionamiento de los mecanismos de defensa y aprender a manejarlos de forma inteligente.

#### **Mecanismo de compensación**

Cuando una persona se siente inferior en un área, trata de compensar este sentimiento sobresaliendo en otra área.

Mientras no se resuelva la raíz del problema, nada puede compensar el vacío de autoestima y la persona necesitará recurrir al mecanismo de compensación para sentir que está viva

El comer, el dormir, el trabajar en exceso y otros muchos comportamientos realizados de forma compulsiva, indican que se trata de un mecanismo de compensación, debido a un conflicto interno que genera frustración.

Además de las compensaciones inútiles existen otras totalmente negativas. Es el caso de quienes tratan de compensar sus frustraciones a través de la evasión por medio del alcohol , de la droga,

#### **Mecanismo de racionalización.**

Es el caso de la fábula “La zorra y las uvas”. Las uvas estaban maduras pero no estaban al alcance de la zorra; entonces, la zorra se dijo: “Están verdes” Esta es una forma inteligente de evitar la frustración. Al eliminar de la mente la idea, desaparece el deseo, pero ocurre que la vida es una realidad que se impone.

El hombre no puede racionalizar o justificar constantemente sus errores, su incapacidad o su irresponsabilidad. En la vida hay que dar la cara y resolver; porque de lo contrario, se acumularán los problemas y terminaremos aplastados por causa de nuestra ineficacia.

La racionalización es una forma de hipocresía y de cobardía. necesitamos aprender a asumir nuestras responsabilidades y dejar de criticar, de acusar, de culpar a los demás.

## **Mecanismo de identificación**

Una persona desarrollada no necesita identificarse con nadie porque se siente auténtica, completa y satisfecha de sí.

Existen una identificación positiva; es la del hijo que admira a su padre y trata de imitar sus cualidades; la del alumno que admira a su maestro y trata de adquirir su sabiduría; la de la persona que trata de tomar de la gente ideas y conductas que le sirven de ejemplo estimulante.

Existen otras imitaciones que reflejan carencia de autoestima y de personalidad, son propias de jóvenes, consiste en imitar el lenguaje, el vestido... de artistas... que están de moda. Estas identificaciones tienen una vida tan corta como la fama del personaje.

No hay que olvidar que lo más valioso del ser humano está en su autenticidad.

## **Mecanismo de proyección**

Las personas sanas se abstienen de interferir en la vida de los demás; pero la mayoría de las personas sienten una fuerza compulsiva que les lleva a proyectar sobre los demás sus temores, angustias, frustraciones, envidias y odios.

Esta proyección se realiza a través de actitudes pero sobre todos a través de un lenguaje negativo y crítico. Por medio de este mecanismo, las personas se liberan de forma momentánea de sus sentimientos dolorosos.

Si analizas el lenguaje de las personas te darás cuenta que utilizan habitualmente este mecanismo.

Recuerda que es un abuso y una falta de respeto el proyectar sobre los demás nuestra angustia, temores y problemas.

## **Mecanismo de represión**

Este mecanismo es el más utilizado y el más eficaz de todos. Es utilizado para reprimir los deseos inmorales y las conductas no aceptadas por la sociedad.

Este mecanismo no elimina el deseo, sólo lo reprime, pero sigue ahí, latente, pugnando por salir.

Con el fin de someterlo, el Yo se ve obligado a ejercer un control constante a través de la "censura". Las personas gastan la mayor parte de su energía psíquica en reprimir numerosos temores, angustias y preocupaciones.

Esta situación es causa de tensión permanente; por tanto, aunque el mecanismo de represión es efectivo, no es la solución correcta, pues su utilización constante es causa de muchas enfermedades psíquicas. Es necesario resolver las cosas para no dejar deudas pendientes.

### **Mecanismo de conversión. (Somatización)**

Un problema psicológico no resuelto tiende a revertirse, dando origen a trastornos corporales (somatizaciones). Este es el caso de la mayoría de las enfermedades que aquejan a la sociedad. El trastorno de la mente se convierte en un trastorno del cuerpo.

### **Mecanismo de sublimación**

Consiste en dirigir las fuerzas inaceptables del subconsciente hacia objetivos culturales, altruistas...este mecanismo está en la base de las grandes vocaciones: misioneros, médicos, científicos, filántropos...

### **Mecanismo de evasión**

Cuando una persona se siente atrapada en un problema, recurre a la fantasía para evadirse de él y satisfacer imaginariamente un deseo frustrado.

Este mecanismo es muy frecuente en la adolescencia, cuando el joven está repleto de deseos irrealizables, los cuales satisface a través de su fantasía.

El uso habitual de este mecanismo en la edad adulta, revela una falta de capacidad y de decisión para enfrentar la vida. Puede traer como consecuencia una desadaptación creciente.

Una persona puede huir de muchas cosas, pero no puede huir de la vida ni de sí misma.

### **Mecanismo de auto agresión**

Muchas personas que han sufrido maltratos y humillaciones tienden a sentirse indignas y culpables. Con el fin de pagar su culpa y así liberarse del sentimiento doloroso, recurren al auto castigo, pero esta conducta no resuelve el problema, de modo que la persona se siente siempre indigna y culpable.

Existen otros mecanismos que utilizan las personas para “resolver” sus conflictos internos.

# Como resolver los conflictos

Los conflictos que vive la sociedad no es otra cosa que la expresión de los conflictos internos que viven las personas.

## MÉTODO A

1. Lograr una visión clara, objetiva y suficiente del problema.
2. Independizar el problema de las personas, dejar de lado los sentimientos las quejas, las críticas, las culpas y actuar con lógica y con justicia.
3. Honradez. Un conflicto sólo se puede resolver cuando se actúa en base a la verdad.
4. Buscar soluciones. No buscar justificaciones ni culpables. Entender que ningún conflicto grave tiene justificación.
5. Reconocer la responsabilidad personal. Todos somos parte del problema y de la solución.

## METODO B

### 1. El método YO gano y TU pierdes.

Este método se basa en el abuso de poder.

El más fuerte o astuto se impone por la fuerza, pero esta actitud genera resentimiento y es una invitación al desquite, por lo cual es causa de futuros conflictos.

### 2. El método YO pierdo y TÚ ganas.

En este caso yo soy el que pierde, por la única razón de que soy más débil. Toda persona avasallada interioriza la defensa a través del resentimiento y espera el momento del desquite.

### 3. El método NADIE pierde.

Consiste en analizar la situación, teniendo en cuenta las necesidades de ambas partes y se busca una solución equitativa que beneficie a todos. Lo importante es resolver el conflicto de forma definitiva.

## METODO C

### Los mensajes USTED

Cuando nos referimos a alguien con el mensaje: Usted es..., Usted debe... nos estamos metiendo en su vida, lo cual es una forma de intromisión y de agresión.

La personas al sentirse agredida se pone a la defensiva, debido a que los mensajes Usted expresan crítica, culpa, distancia.

Los mensajes Usted son negativos, porque:

A nadie le agrada que le digan lo que debe hacer o dejar de hacer. Las personas odian ser controladas.

Los mensajes Usted son pobres, porque soy yo quien necesita que la otra persona actúe, pero no tengo poder sobre ella para obligarle.

### Los mensajes YO

Los mensajes Yo, son sinceros, directos y respetuosos. El receptor los percibe como “menajes amistosos” por lo cual, los acepta con facilidad.

Con los mensajes YO, solicitamos ayuda a las personas que están causando el problema. Este llamado de “buena voluntad” ayuda a que la persona reflexione y comprenda que tiene el deber de rectificar.

No es lo mismo decirle a alguien. “**Tú** eres irresponsable” lo cual suena a condena, hiere la dignidad y genera una reacción de defensa. En cambio, la expresión: “**Yo** creo que eres irresponsable” expresa respeto y a la vez es una invitación a rectificar.

## METODO D

### METODO DE CONFRONTACION

El método de **confrontación** es rápido y eficaz.

Consiste en colocar a la persona frente a su propio problema en forma clara y franca y darle a entender que, en adelante, nadie se hará responsable por él.

En la confrontación no importa si la persona es niño o adulto, gerente o empleado, padre o hijo.

Aquí no existe análisis ni diagnóstico, porque no importan las causas, ni el por qué, ni como surgió el problema.

Sencillamente, la persona debe hacerse cargo de su problema o atenerse a las consecuencias.

Este método es muy efectivo, porque cuando las personas no tienen a quien explotar ni a quien culpar, saben que la vida es un camino sin regreso y que los “errores” se pagan caros.

## METODO E

### METODO DE “LAS CONSECUENCIAS NATURALES”

En la naturaleza todo tiene sus leyes y su lógica. Una vez establecidas las premisas, se desencadena la conclusión en forma automática.

Este método es aplicable especialmente en la familia, en las instituciones y en las empresas.

Una vez establecidas las normas, cada quien sabe a qué atenerse, cuáles son sus responsabilidades y cuáles son las consecuencias que siguen a cada acción.

Cada uno es responsable de sí mismo y asume las consecuencias de sus actos. Nadie puede ser la conciencia del otro y menos aún, asumir las consecuencias de su irresponsabilidad.

...

Todas las teorías y técnicas del mundo son insuficientes para resolver los conflictos si no son llevadas a la práctica y si no se producen cambios importantes a nivel personal y a nivel social.

Los conflictos están en la mente de las personas y es allí donde deben resolverse. Por lo cual, la solución de los conflictos comienza por lograr que las personas tengan una mente ilustrada; es decir, que tengan una conciencia clara de la verdad de las cosas y del bien, pues, sólo actuando a la luz de la verdad y realizando el bien, se puede lograr el funcionamiento adecuado, satisfacer las necesidades fundamentales y sentirse satisfecho.

Las personas que logran realizarse de una manera integral tienen pocos conflictos. Los seres humanos tenemos necesidades básicas que necesitan ser satisfechas. Cuando estas necesidades no son satisfechas surgen los conflictos.

La ignorancia, la pobreza y la falta de principios y de valores son las principales causas de los conflictos personales y sociales.

Según Maslow, estas necesidades se ordenan jerárquicamente de acuerdo a su grado de fuerza y de prioridad

#### **1. Necesidades biológicas**

Alimento. Es una necesidad instintiva y está orientada a la supervivencia. Esta necesidad es la que más conflictos ha generado a lo largo de la vida.

#### **2. Necesidad de seguridad.**

Una vez satisfecha la necesidad de supervivencia surge la necesidad de seguridad. Esta necesidad nos impulsa a luchar contra todo lo que amenaza nuestra seguridad.

### **3. Necesidad de aceptación**

Una vez satisfechas las necesidades anteriores, surge la necesidad de aceptación. El ser humano es sociable; necesita pertenecer a un grupo y se aceptado.

El sentimiento de pertenencia proporciona estabilidad y da sentido y valor a la vida. Los pueblos luchan por mantener su independencia respecto de otros pueblos que intentan someterlos.

### **4. La cuarta necesidad es estimación y reconocimiento.**

Las personas no se conforman con pertenecer a una familia ni el trabajador con pertenecer a la empresa. A estos niveles, el ser humano posee una dignidad bastante desarrollada que necesita del aprecio, del respeto, del afecto, de la amistad, del diálogo... Cuando no se dan estas condiciones sociales las personas sufren de conflictos de autoestima, adaptación, de estrés, de soledad.

### **5. Autorrealización**

La última necesidad del ser humano es el desarrollo. Este es el mayor bien y la mayor felicidad. Todos los seres humanos aspiran al desarrollo pero viven atrapados en niveles inferiores.

La falta del suficiente desarrollo genera conflictos por frustración, por falta de sentido de la vida.

Cada día son más las personas que viven un conflicto existencial.

Si logras satisfacer estas necesidades básicas, habrá dado un paso de gigante en la solución de tus conflictos.

...

La vida fluye a gran velocidad y las personas no tienen tiempo para reflexionar e identificar sus principales conflictos. Esta es la razón por la cual tenemos siempre los mismos conflictos y nunca aprendemos a resolverlos de forma definitiva.

Tenemos los mismos conflictos porque siempre reaccionamos de la misma forma, y, actuamos siempre de la misma forma porque nuestra programación mental es siempre la misma; por tanto, la solución está en cambiar la programación mental.

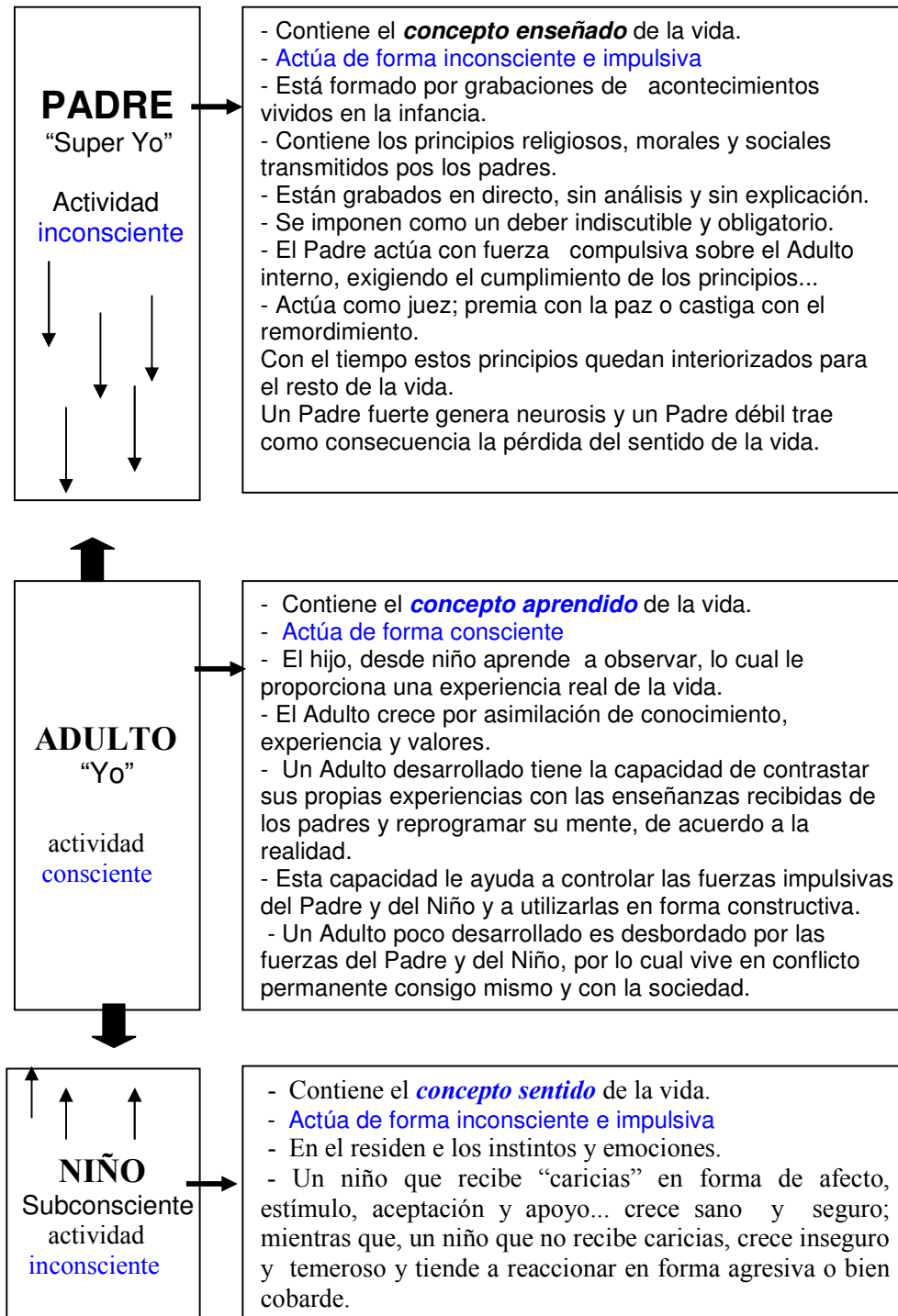
No importa las veces que te propongas cambiar, no lo lograrás mientras no cambies tu actitud mental.

En el libro "Cómo programar la mente para el éxito y la felicidad" encontrarás ideas y ejercicios para crear estructuras mentales positivas.

# Cómo funciona la mente humana

## Estructura de la mente humana

El conocimiento de la estructura y funcionamiento de la mente humana ayuda a resolver los conflictos.



Todas las personas tienen un **Padre** interno, un **Adulto** interno y un **Niño** interno. Cada uno de ellos tiene unos contenidos recibidos a través de la educación. Esos contenidos son dinámicos y tratan de imponerse y tomar el control de la vida de la persona.

Los contenidos del Padre son principios, los del Adulto son conocimientos y experiencia y los del Niño son los sentimientos.

Quienes han recibido una educación autoritaria tienen un esquema mental autoritario, es decir rígido. Tienen poca capacidad de análisis y tratan de imponerse por la fuerza.

Quienes han recibido una educación equilibrada en conocimientos, principios y afecto, tienden a ser personas lógicas y resulta fácil entenderse con ellas.

Quienes han tenido carencias de afecto y han sido muy criticados y maltratados viven a la defensiva. Tienen poca capacidad de análisis y son muy impulsivos, por lo cual, son personas desadaptadas y conflictivas.

Nosotros podemos conocer la estructura mental de las personas a través de su forma de expresarse. Podemos conocer si predomina el Padre, el Adulto o el Niño y, de esta forma saber a qué atendernos. Sin embargo, nuestra vida no puede estar determinada por otras personas; debemos encontrar la forma de enfrentar los conflictos.

La única forma de resolver los conflictos es actuando desde el "Adulto"; es decir, desde la lógica, desde la verdad, desde la ley. Lo que no se resuelve a través del diálogo no puede resolverse de ninguna otra forma.

Este modo de resolver las cosas no les conviene a las personas conflictivas, porque saben que no tiene argumentos; por esta razón, algunas de estas personas recurren al autoritarismo, a la fuerza, a las amenazas, a la violencia. Esta conducta es propia del "Padre"

Otras personas conflictivas tienen un Niño débil, por lo cual, son desbordadas por sus emociones. Tampoco les conviene el diálogo porque no tienen argumentos; por lo cual, tratan sacar a las personas del estado Adulto y llevarlas a su terreno en el cual son muy hábiles. Se han especializado en el uso del engaño, del chantaje. Suelen ser emocionales, teatrales, impulsivas.

¿Qué hacer en cualquiera de estos casos?

Ante cualquier problema o conflicto es fundamental mantenerse en el estado Adulto y tratar de resolver las cosas por las buenas. Como dice el refrán: "Es mejor un mal acuerdo que un buen juicio"

Es importante saber qué parte de la psiquis de las personas se expresa, para que puedas actuar de forma inteligente, establecer buenas relaciones, evitar la confrontación y resolver eficazmente los conflictos.

Por ejemplo:

**Las siguientes manifestaciones proceden del Padre:**

Físicas: Fruncir el ceño, apretar los labios, apuntar con el índice, cruzar los brazos, etc.

Verbales: No olvidaré esto, siempre, nunca, estúpido, ridículo, inútil, debes...y todo lenguaje que expresa crítica, culpa, descalificación, etc.

La sobreprotección, y la permisividad también son conductas del Padre.

Son conductas automáticas e inconscientes que se manifiestan cuando la persona no posee un Adulto capaz de controlarlas.

Cuando predominan estas manifestaciones resulta difícil el entendimiento.

**Manifestaciones del Adulto:**

Verbales: Qué, cuándo, cómo, por qué, cierto, posible, comprendo, opino.

Físicas: Serenidad, observa con atención, analiza.

Cuando las personas se relacionan desde el Adulto, resulta fácil el entendimiento porque ambas personas controlan los impulsos inconscientes provenientes del Padre y del Niño y funcionan en base a la verdad y al final se impone la lógica de las cosas.

**Manifestaciones propias del Niño:**

- Verbales: Quiero, no quiero, muchos superlativos, tono infantil, lenguaje fantasioso, etc.

- Físicas: Conductas nerviosas, espontáneas, reír, llorar, gritar, molestarse, etc.

- La mentira, la corrupción, la irresponsabilidad, el egoísmo, la pereza, la envidia, el rencor...

El Niño expresa el estado emocional de la persona.

El Niño carece de capacidad para resolver los problemas. Sin embargo, del Niño proviene la energía y la creatividad y las ganas de vivir, de luchar y de triunfar.

En la vida de cada persona, predomina uno de los estados (Padre, Adulto, Niño) de acuerdo a la educación recibida. Sin embargo, los tres estados entran en acción muchas veces al día, turnándose a cada instante.

# **Clases de conflictos**

## **Conflictos personales**

Los conflictos personales suelen tener su origen en una educación deficiente, que en vez de estimular el desarrollo, la autoestima y la libertad, produce temores, complejos y frustración.

Esta estructura mental genera desadaptación y hace que la persona viva con un sentimiento de fracaso y frustración; es decir, en un conflicto interno permanente.

En esta circunstancia, las personas pueden inhibir su conflicto, pero, tarde o temprano se expresará a través de conductas conflictivas.

Existen conflictos morales. Se producen cuando no existe congruencia entre los principios grabados en la mente "Padre" y los comportamientos reales que tiene en la vida. La solución está en revisar los principios para actualizarlos y rectificar las conductas que generan conflicto. El ser humano no puede vivir en contradicción con su conciencia.

Existen conflictos espirituales – existenciales.

Así como el cuerpo tiene hambre de alimentos materiales, el espíritu tiene necesidad de lo espiritual.

La fe, la esperanza y el amor son los alimentos fundamentales del espíritu.

Todas las personas, sin excepción, luchan espiritualmente, aunque muchas no tienen conciencia de esta lucha. Unas, tratan de encontrar el sentido de la vida; otras, se esfuerzan para que el espíritu triunfe sobre las pasiones; otras, luchan entre la duda y la fe.

## **Cómo resolver los conflictos personales**

Todo conflicto es causado por una percepción errónea de las cosas; por lo cual, el primer paso debe estar orientado a aclarar la mente, a conocer las causas profundas del conflicto; pero no es suficiente con conocer las causas, es necesario conocer la forma de resolverlo, y, además, es necesario actuar de forma eficaz.

## **Conflictos entre padres e hijos**

Como en el caso anterior y, como en todos los casos: Un conflicto es causado por una percepción errónea de las cosas; por lo cual, el primer paso debe estar orientado a aclarar la mente, a conocer las causas del conflicto.

La relación entre padres e hijos debería estar presidida por el amor y el respeto mutuo, pero a veces las cosas se complican y se generan conflictos.

Cuando un niño que es educado con respeto y con amor tiende a respetuoso. Si, por el contrario, el niño no recibe suficiente afecto, respeto y valoración; si es criticado o maltratado, entonces se graban en el subconsciente sentimiento de soledad, de temor, de impotencia y de angustia. Estos sentimientos hacen que perciba la vida como una amenaza y que tienda a reaccionar de forma agresiva.

Cuando un niño o un joven tienen un problema grave se debe a fallas en el proceso educativo. Los padres no han sabido estimular el crecimiento, la autoestima ni la responsabilidad.

Las causas pueden ser muchas (Falta de comunicación, de orientación, represión, consentimiento, excesiva libertad. etc.)

Lo importante es que la solución del conflicto entre padres e hijos comienza por un cambio de actitud por parte de los padres.

El hijo reacciona de forma conflictiva debido a los mensajes que recibe de los padres; si los padres cambian los mensajes el hijo reaccionará de otra forma.

A veces la causa del desencuentro no está tanto en el contenido de los mensajes cuanto en la actitud o forma de transmitirlos; de modo que, cambiar los mensajes significa, sobre todo, cambiar de actitud emocional y mental.

Los padres tienen una autoridad natural para educar a sus hijos, la cual sirve de poco si no se convierte en una autoridad moral, para lo cual, deben capacitarse en psicología de la educación, de modo que sus ideas y orientaciones sean correctas y oportunas; pues, de lo contrario, perderán la autoridad. Los niños de hoy son muy sensibles y se rebelan contra toda forma de autoritarismo, de mentira y de injusticia, pero son muy receptivos cuando se les habla con la verdad, con respeto y con amor.

## Conflictos entre hermanos

Todos conocemos la historia de Caín y Abel. Una historia similar se repite con frecuencia en muchas familias por causa de los celos y de la envidia. Los celos y la envidia son originados por la poca valoración que se tienen las personas.

Hace años llamó un señor X solicitando información sobre un taller de lectura veloz para sus hijos. Yo aproveché la oportunidad para preguntarle sobre la personalidad y la actitud de sus hijos, con el fin de darle alguna orientación útil.

Me contó que sus hijos de 17 y 15 años, hacía más de un año que no se habían dirigido ni una sola palabra. Podemos imaginar la tensión y la angustia que reinaba en la casa. Nunca supe ni intenté averiguar la causa de esta situación.

El señor me pidió que reservara un cupo en el próximo taller para uno de sus hijos y que reservara otro cupo para el siguiente taller. Le hablé sobre la conveniencia de que vinieran los dos hermanos al mismo taller y el Señor X me explicó que era imposible.

Finalmente hablé unos minutos por teléfono con cada hijo y les convencí para que vinieran juntos por lo menos el primer día y aceptaron la propuesta.

Había unos 20 alumnos y los hermanos se sentaron muy distante el uno del otro. En el taller no hablé de nada relacionado con la convivencia.

Al final se acercó el hermano mayor y me dijo que en adelante iban a asistir juntos al taller, lo cual indicaba que el hermano mayor tenía el control de la situación.

Al día siguiente llegaron juntos pero eligieron puestos distantes; sin embargo, al siguiente día se sentaron juntos.

Han pasado unos veinte años pero lo recuerdo como si fuera ayer.

¿Qué ocurrió para que se resolviera un conflicto tan grande de forma tan rápida y sin ninguna conversación?

El taller de lectura veloz es mucho más que lectura, está orientado a abrir la mente, a descubrir los grandes poderes que tenemos, a experimentar el éxito en muchas áreas, a sentirse bien consigo mismo, a tener una visión superior de la vida, etc.

Creo que el taller les abrió la mente, recapacitaron y se dieron cuenta del daño que se estaban causando y del sufrimiento que esta situación causaba a sus padres.

No vale la pena perder tiempo analizando problemas o conflictos, lo importante es ayudar a que los implicados se sientan bien. Al mejorar el estado de ánimo las personas son capaces de comprender y de perdonar.

## Conflictos matrimoniales

Resulta difícil entenderse con uno mismo y más difícil aún entenderse con los demás.

Cada día son más las personas reacias al matrimonio y son más las que se divorcian.

¿Cuál es la causa?

La vida es lucha, cambio y crisis. Nada ni nadie escapa a esta ley. Para que un matrimonio funcione bien es necesario que exista amor, lógica y madurez; principios, valores, costumbres y expectativas e intereses compatibles.

El hombre y la mujer compiten por el poder, por el control y por el amor de los hijos. Esta competencia es inconsciente pero intensa.

Si los esposos son conscientes y maduros llegarán a un acuerdo tácito, basado en el respeto, la confianza y la colaboración, de modo que cada uno puede satisfacer sus propias necesidades e intereses.

Si son inmaduros, entonces la relación será tensa y la lucha por el poder será causa de conflictos constantes.

Un matrimonio realizado desde el Niño (basado en la emoción y en el romanticismo) carece de base, porque cada cónyuge busca "caricias" pero no está presente el Adulto que es el único que puede darlas.

El amor y la química son muy importantes pero la vida real es mucho más que amor y química.

El matrimonio es una relación de dos y sólo funcionará bien si ambos cónyuges funcionan bien, por lo cual es deber de cada cónyuge apoyar a otro.

El matrimonio es un proceso en el que las personas van cambiando, surgen nuevas necesidades y nuevos problemas... y es fundamental el diálogo sincero, el apoyo, la comprensión, la tolerancia y la colaboración permanente y generosa para que el matrimonio ayude a crecer y madurar en todos los aspectos.

Es fundamental resolver las discrepancias a través del diálogo y evitar las discusiones. Las discusiones siempre hieren los sentimientos y hacen que los cónyuges se coloquen a la defensiva. Las discusiones frecuentes conducen a la pérdida del respeto, y, cuando se pierde el respeto surge toda clase de conflictos. De aquí la importancia de proponerse no caer nunca en el juego de la discusión.

El divorcio es una solución civilizada a una relación que no funciona pero, en el fondo es un fracaso rotundo. En general, los divorcios terminan después de una guerra de desgaste en la que las personas pierden parte de su calidad humana.

Si piensas divorciarte, puedes hacerlo, pero antes sopesa las cosas. Tal vez si ves las cosas de otra forma; si comienzas a valorar lo que realmente

es importante, si dejas de oír a tus “amigos”, si cambias... es posible que tu cónyuge también cambie y superen la crisis. Casi todos los matrimonios han estado a punto de divorciarse muchas veces. Busca orientación seria antes de que las cosas se compliquen.

Si eres joven y piensas casarte, elige bien porque no es suficiente con casar los cuerpos es necesario casar las mentes y los caracteres.

Si tienes miedo a quedar atrapado en el matrimonio, no te angusties. El matrimonio te quita un poco de libertad pero te da muchas cosas que no puede darte la humanidad entera. La gente no se arrepiente de los errores cometidos pero sí de las decisiones no tomadas.

### Historia de una flor

Un día el Principito se sorprendió porque en su pequeño planeta había nacido una diminuta flor. Era tan pequeña e indefensa que se compadeció de ella y la cuidó con cariño. Un día la flor le contó que era única en el mundo...Pasado el tiempo, el Principito viajó a otro planeta y cuál no fue su sorpresa al ver que estaba lleno de flores iguales a su amiga. El Principito se sintió frustrado. Su amiga íntima le había engañado. Pero luego pensó: "Hay muchas flores iguales a mi amiga, pero mi amiga es única, porque yo la vi nacer, yo la regué y la cuidé con paciencia y con amor. He pasado con ella muchos días y la amo.

Existen muchas mujeres más bellas, inteligentes... que tu esposa, pero tu esposa es única porque con ella has compartido una parte muy importante de tu vida.

## **Conflictos con los compañeros de trabajo**

La vida se rige por la Ley de Competencia. La competencia es un mecanismo de selección natural que tiene por objeto garantizar la supervivencia de los más capaces.

La humanidad ha evolucionado y hoy la competencia se realiza de forma bastante sofisticada. Existe una competencia visible que se expresa en los hechos, en las palabras y en las actitudes y existe una competencia encubierta que actúa de forma disimulada.

Esta situación genera una atmósfera tensa y produce mucho desgaste psicológico que repercute en la salud. Un alto porcentaje de trabajadores sufre de alguna enfermedad psicosomática; es decir, enfermedades físicas que son originadas por tensión psicológica.

La crisis económica y laboral genera temor e inseguridad y hace que las personas vivan a la defensiva, lo cual genera muchos conflictos.

### **Como resolver los conflictos con los compañeros de trabajo**

Nuestros verdaderos enemigos están dentro de nosotros, se llaman temor, incapacidad, egoísmo, inseguridad, pereza... son estos los verdaderos enemigos a combatir. Cuando los hayas derrotado serás fuerte ante la sociedad.

En los conflictos la peor parte se la llevan los más débiles, por lo cual, la forma más eficaz de resolver los conflictos consiste en adquirir una personalidad más robusta, mayor capacitación, mayor habilidad para defenderse a través de la palabra, más autoestima y más eficacia laboral.

Es necesario reemplazar el concepto de competencia por el de superación. En la competencia el objetivo es ganar a los demás. Esta es una misión complicada e imposible, porque siempre habrá quien pueda ganarte y estarás condenado a vivir con temor y con angustia; pero, si planificas tu vida en términos de desarrollo, no necesitas competir con los demás, sino contigo mismo.

Esta es una forma proactiva de vivir y de trabajar que ayuda a lograr alto grado de desarrollo. Al final, lo bueno se impone.

Toma en cuenta los métodos indicados para resolver los conflictos.

Planifica una estrategia, para:

- Prevenirlos y evitarlos.
- Controlarlos y cortar por lo sano cuando se inician.
- Enfrentarlos cuando ya están declarados.

## **Cómo resolver los conflictos económicos**

La pobreza y la ignorancia son los mayores males de la humanidad. Son dos formas de pobreza (pobreza física y pobreza mental).

La solvencia económica es indispensable para tener una calidad de vida que facilite el crecimiento personal y nos proporcione todos los demás beneficios que de ello se derivan.

Hoy, la pobreza es una desgracia, debido a que vivimos en un mundo en el que todo tiene precio. Sin cierta solvencia económica estamos condenados a ser ignorantes, esclavos del trabajo y de otras muchas miserias como el hambre, la enfermedad, etc.

El deseo de dinero es normal, pues, con él podemos comprar muchas cosas valiosas, (conocimiento, salud...), el error está en creer que el dinero puede comprar todo. La alegría, la seguridad, la amistad y la felicidad no se compran con dinero; pero tenemos que admitir que sin dinero resulta muy difícil la vida.

Todas estas consideraciones hacen que el logro de riqueza se haya convertido en la necesidad fundamental de los seres humanos, y, por tanto, en una fuente de conflicto personal y universal permanente.

El conflicto económico de las personas tiene su génesis. Se debe a que los seres humanos no tienen en cuenta los tres conceptos fundamentales de la economía: Producción. Administración. Inversión.

Robert T. Kiyosaki en su libro "Padre rico, Padre pobre da muchas pautas para resolver los problemas económicos.

- Para resolver los problemas psicológicos es necesario conocer las leyes que rigen la mente humana.
- Para resolver una enfermedad es necesario conocer de medicina.
- Para resolver un problema mecánico es necesario conocer de mecánica
- Para resolver un problema de economía es necesario conocer las leyes que rigen el mundo de las finanzas.

Sólo si sabes cómo resolver las cosas encontrarás el camino y la motivación para resolverlas.

## Conclusiones

1. Las crisis y los conflictos son parte inevitable de la vida. Son molestos y causan sufrimiento, pero, a veces son necesarios para evolucionar.
2. Las crisis y los conflictos indican que algo no funciona bien y es necesario rectificar, con el fin de que las crisis y los conflictos no se agraven.
3. Cuando las personas no evolucionan de forma natural, por medio de la superación constante, quedan desadaptadas y se origina una tensión que genera malestar y conflictos.
4. Los conflictos ocurren por frustración e insatisfacción de las personas. Cuando las personas no son felices tienen a ser conflictivas. Evita las personas conflictivas, porque su vibración negativa es contaminante.
5. Los conflictos provienen de la estructura mental de las personas, que es la que determina las reacciones y la forma de actuar; por tanto, los conflictos sólo se pueden resolver cuando cambie la forma de pensar de las personas.
6. En todo conflicto hay mucho de ignorancia y de frustración, por tanto la solución está en aclarar la mente y en mejorar la autoestima.
7. Los conflictos pequeños pueden surgir por causas circunstanciales, pero los conflictos serios tienen su génesis.  
A un conflicto serio se llega cuando la injusticia, el odio, la ira, la envidia, el resentimiento o la frustración toman el control de la mente. Las personas son conscientes de este proceso que va *in crescendo* pero no hacen nada o no saben controlarlo. Al final llega el desenlace.
8. Los conflictos sociales graves, como las guerras, surgen cuando la injusticia y la frustración llegan a un nivel límite y explotan. Una vez iniciado un conflicto grave se desencadena una serie de hechos violentos, impulsados por fuerzas que habían estado reprimidas. En su avance destruyen todo lo que encuentran a su paso. Es como un tornado que sólo se detiene cuando se le acaba la energía.
9. Todos somos parte de la sociedad y nos beneficiamos, de muchas formas, de su buen funcionamiento, así como también pagamos las consecuencias de los conflictos. Es deber de todos contribuir al buen funcionamiento de la sociedad.

Una vez puestas las premisas se desencadenan los procesos correspondientes. De aquí la importancia de aprender a controlar las ideas, sentimientos y emociones antes de que tomen fuerza. Es fundamental aprender a prever y evitar.

Los conflictos no se resuelven con fuerza de voluntad, pues dependen de una estructura mental muy compleja, de aquí la importancia de auto educarse para la honestidad, la paz, la justicia, la convivencia, el dialogo y todas esas cualidades que determinan la salud mental.

10. Los conflictos no benefician a nadie. Pero hay personas con problemas emocionales que necesitan de los conflictos, porque a través de ellos “drenan” su tensión interna. En este caso los utilizan como un mecanismo de defensa.  
Les ayuda a demostrarse que son fuertes, que son capaces de enfrentarse.  
Como ya aclaramos, los mecanismos de defensa, lejos de resolver las cosas, las complican. Cada día son mas las personas que utilizan este mecanismo, por lo cual, debes estar atento para detectarlas y no quedar enganchado en sus problemas.
11. Muchos conflictos surgen por falta de capacidad y de adaptación. Cuando las personas funcionan bien, se sienten bien y viven en paz consigo mismas y con la sociedad.
12. Cuando te veas atrapado en un conflicto personal o social, no busques excusas ni culpables, porque en gran medida tu eres el causante del conflicto por no prever, por ingenuo, por no tomar previsiones a tiempo, etc. etc.
13. Los conflictos serios no surgen del día a la noche, son el resultado de conductas repetidas y de actitudes habituales, por lo cual, las solución puede llevar un tiempo mientras las personas rectifican su puntos de vista y su actitud emocional.
14. Los conflictos surgen por diferencia de ideas, pero, sobre todo, por razones de intereses y de sentimientos.
15. Es fundamental adelantarse al futuro y tomar las previsiones necesarias en relación con el trabajo, la producción, etc. La fluidez y la creatividad son fundamentales para vivir en actitud de cambio. Es necesario contar con distintas alternativas y respuestas preparadas para adaptarse tiempo a los cambios y evitar conflictos.
16. Muchos conflictos ocurren por no actuar a tiempo. Cuando algo no funciona es necesario rectificar antes de que el problema tome cuerpo. Muchos de nuestros problemas y conflictos actuales se deben a errores de acción o de omisión cometidos años atrás  
Estos errores constituyen deudas contraídas con la vida, las cuales pagamos de muchas formas.
17. Si bien los conflictos son parte de la vida, a medida que las personas evolucionan se alejan de los conflictos y su vida es más plena, más feliz. De aquí la utilidad de elaborar un proyecto de desarrollo personal.

18. Los métodos que existen para resolver conflictos son importantes, pero es más importante saber aplicarlos, y, sobre todo, mantener una actitud mental positiva.
19. Es importante que analices tu vida y anotes cuáles han sido tus conflictos serios y encuentres las razones por las cuales los has tenido.  
También es importante que analices la forma en que hoy resuelves tus conflictos personales y sociales y busques estrategias más eficaces.
20. Elabora un plan de acción para evitar conflictos a futuro y para resolver eficazmente las preocupaciones, problemas o conflictos en los que te sientes atrapado en la actualidad.

Si logras controlar tus ideas y tus sentimientos,  
podrás controlarte a ti mismo,  
y entonces, podrás controlar al mundo.