

# **EL CONFLICTO**

# **COMO FUENTE**

# **DE MEJORA**

# **Y CRECIMIENTO**

# INFORME ESPECIAL

## El Conflicto como Fuente de Mejora y Crecimiento

Rechazar el Cambio = Rechazar lo que Ocurre = Conflicto

*¿Te puedes imaginar a ti mismo en esta situación?: Estás en tu casa realizando alguna tarea, o quizás descansando... o conduciendo, o estás en puesto de trabajo, como cada día y... suena el teléfono... y alguien te da una noticia de esas que se te clavan en la boca del estómago...*

*La noticia te deja bloqueado... en un instante tu vida se tambalea... quizás medio atontado necesitas sentarte... tu cabeza da vueltas y dentro de ti exclamas: “¡No, noooo...!”, “¡A mi no!”, “¡Otra vez no!”*

=====

Eso es un Informe Especial sobre el **conflicto** que surge en nosotros cuando algo inesperado y no deseado ocurre ahí afuera. Es posible que lo estés leyendo porque estás experimentando ahora una situación conflictiva que te afecta en mayor o menor grado, o porque alguien cercano a ti la está viviendo.

Si es así, ya puedes considerar que este informe tiene un valor muy útil para ti. Tu situación te influye para seguir leyendo o para dejarlo en cualquier momento. Tu decides. Como siempre lo has hecho.

Aunque nunca lo hayas pensado, en realidad siempre estás haciendo eso: tomando decisiones. A cada instante, sin parar. Es una faceta ineludible de la vida.

A cada instante de la vida decides qué hacer en cada instante y en el siguiente, aunque no te des cuenta, esto ocurre. Es inherente a nuestra naturaleza. Un permanente navegar por la toma de decisiones y por lo tanto, un permanente cambio, un omnipresente cambio. Esto nos pasa a todos y lo podemos llamar “normal”.

A veces previsto, otras imprevisto. Y cada uno de estos cambios pequeños o grandes afectan a tu presente, a tu futuro y a la calidad de tu vida y de quienes te rodean.

Me atrevo a decirte que no aceptarlo así, es un indicador de ignorancia y rechazo de una verdad inapelable: que todo es transición, todo es cambio y todo es movimiento, que nos lleva inevitablemente a tomar decisiones a cada instante de la vida. Incluso a decidir no hacer nada, quedarnos “parados”.

Los cambios se producen fuera de ti y dentro de ti. Y las decisiones que tomas ante cada acontecer, ante cada cambio, van a influir siempre en el curso y el rumbo de tu vida. Una cosa va con la otra, no lo podemos evitar. ¿Te suena esta expresión?: “No puedo evitar sentirme mal por la noticia que me acaban de dar”.

Aunque también puedes decidir huir y hacer la vista gorda, pero esa, es también una decisión tomada por ti, para bien o para mal, independientemente de cómo te sientas.

Por lo tanto, si el cambio es un proceso normal, ¿Porqué las personas tememos o incluso entramos en pánico ante el cambio? ¿Porqué nos resistimos al cambio? ¿Porqué es el

cambio tan doloroso? ¿Porqué nos da rabia que las cosas cambien? ¿Por qué a veces elegimos seguir con comportamientos negativos o poco saludables en lugar de hacer algo distinto?. En resumen, ¿porqué entramos en **conflicto** ante los cambios?

Mi intención con este informe es ayudarte, arrojando algo de luz sobre la gestión de tus conflictos, de modo que tengas más conciencia sobre tu manera de reaccionar y de tomar decisiones ante los cambios previstos o imprevistos, para que puedas mejorar y descubrir que cada situación de Conflicto en la vida es -independientemente de su grado de negatividad-, toda una Fuente de Mejora y Crecimiento para ti y para los tuyos, tu familia, tus amigos y tus compañeros de trabajo.

=====

Así que...volvamos a la llamada telefónica. Tu sabes qué noticia te han dado, tu sabes cuántas veces y qué tipo de noticias te han dejado en un estado lamentable. Unas peores que otras.

Repasa esta lista abierta de posibles “malas noticias”, añade las tuyas, las más recientes si quieres, ante las que reaccionaste entrando en conflicto y malestar, las que te han dejado KO:

*El doctor llamó y te dijo que el informe de la biopsia estaba preparado. Y te cita a primera hora del día siguiente y te dice que es mejor que venga un familiar contigo.*

*Tu única hija, tu preciosa hija, llama desde la casa de un amigo. Acaba de descubrir que recibirá una beca completa para una escuela de arte en París. Ella se irá de casa (por primera vez) dentro de dos semanas, para comenzar la aventura de su vida.*

*Tu jefe llama y, de una manera muy directa, te dice que necesita verte a la mañana siguiente; tu trabajo va a cambiar y en recursos humanos te ayudarán a tomar algunas decisiones.*

*Tu secretaria te anuncia que de nuevo tienes que dar una conferencia ante un auditorio de expertos.*

*Tu socio y hasta ahora amigo te dice que no te soporta más y que se va.*

*Tu principal cliente te llama anunciándote que quiebra y no te puede pagar.*

*Tu abogado te dice que el juez falló en tu contra por la custodia de tus hijos.*

*Te llaman de tu banco y te dicen que no van a esperar más y ejecutan la hipoteca de tu casa.*

*El banco de tu tarjeta de crédito llamó y te dijo que las 2 noches, 2 cenas y los tratamientos de spa para dos personas eran, cargos legítimos. Tu marido firmó por todo, incluyendo las compras de regalos en la tienda de ropa interior. (Tú no estabas con él en ese viaje).*

*Tu hermano llamó y te dijo que mamá ha recaído, que los médicos diagnostican un estadio intermedio de Alzheimer y que debe estar 24 horas en observación. Pero que él se va mañana a China para sus 6 meses sabáticos y viene a tu casa a dejar a mamá contigo.*

*Tu hija que se casó hace poco y acaba de dar a luz, te llama llorando y te cuenta que su marido le abandona por otra mujer y que se va de casa.*

¡Uf! ¡Vaya lista!! ¿Ya has vivido algo parecido? ¿Te identificas con alguna de esas experiencias? ¿Te han “ayudado” a conectar con tu conflicto? ¿Te ha entrado rabia, ansiedad o angustia?...

---

## Comprender algunos aspectos Universales de la Vida

En primer lugar, quiero destacar que más nos vale entender y saber que a lo largo de toda nuestra vida estamos –y no podemos escapar aunque nos pese- sometidos e influenciados por ciertas leyes que son naturales e inevitables. Tener una Vida Plena depende en gran parte y necesariamente, de cuánto y cómo cumplimos con esas leyes.

### LEY DEL CAMBIO Y TRANSICIÓN

**A.- Todo, grande o pequeño, dentro o fuera de nosotros, está en omnipresente movimiento y por tanto, en continuo cambio y transición. La única excepción que conozco es la propia ley, que permanece inmutable en su acción.**

Mientras que la mayoría de los principios descritos en este artículo pueden ayudarte a crecer mientras vives tu conflicto, este informe se centra en la influencia que tienen en ti los cambios inesperados y, a menudo, negativos que se nos cruzan en el camino.

¿Qué haríamos sin cambio? ¿Qué pasaría si todo se paralizase? Parece fácil imaginar las consecuencias, nos quedaríamos estancados, inertes, todo, absolutamente todo moriría. Sería la extinción absoluta de todo. Bien podría ser éste, un guión de película de ciencia ficción.

Así que dado que estamos avocados a vivir cambiando y a cambiar viviendo, mejor será para todos asumir esta ley y por ende, tratar de gestionar lo mejor posible su influencia.

Todos nos enfrentamos a cambios desafiantes en muchas ocasiones, durante el viaje de nuestra vida. Cuanto más tiempo vivamos, más cambios tendremos que afrontar. Algunos de ellos se esperan, aunque a menudo con miedo o con dolor, como por ejemplo el envejecimiento: un cuerpo que cambia de forma, la vista y/o el oído decrecientes, el pelo gris, o sin él, etc. Ni ciegos, ni sordos, ni mudos escaparemos a esta realidad. ¡Son tantas las oportunidades para descubrir que eso está ocurriendo!

Este tipo de cambios son importantes para tenerlos en cuenta, pero vamos a concentrarnos en un tipo diferente de cambio: Los cambios en el mundo que nos rodea. Los cambios en nuestras relaciones. Los cambios en la forma en que nos definimos a través de nuestro trabajo. Los cambios que con más frecuencia nos impactan y no son de nuestro quehacer diario. Las cosas que ocurren ahí afuera.

En nuestro mundo actual, hay un tipo de cambio que las generaciones anteriores no experimentaron. La tecnología ha afectado el ritmo del cambio, más que nada en nuestro mundo. Muchísimas personas a la vez podrían estar leyendo este texto cada uno en su casa o su oficina. A menos que hayas nacido en la era de la tecnología, es probable que te pongas tenso cada vez que alguien sugiere que la vida sería más fácil con un ordenador, con un móvil o con una cámara marca tal o cual. Para más Inri, la tecnología de hoy será

obsoleta en muy poco tiempo. Estos cambios son estresantes, el volumen de información es impresionante y se produce a una velocidad de vértigo. Pero las oportunidades existen.

Sí. Envejecemos. La tecnología evoluciona. Estos cambios se esperan, son predecibles, y aunque pueden causar frustración temporal, son manejables. Sin embargo, la mayoría de nosotros nos enfrentaremos a grandes cambios y, con frecuencia, sorprendentes; como los descritos en la sección inicial de este informe. Estos tipos de cambios pueden hacer tambalear tu vida, pueden llevarte a cuestionar quién eres, cuál es tu papel en la vida, o quizás a dudar seriamente de tu sistema de creencias. Puedes sentir como si tu cinturón de seguridad se hubiera soltado y estuvieras flotando por ahí, sin estabilidad. O como si tu ancla se hubiera perdido y estuvieses a la deriva, sin ninguna dirección. He ahí tu conflicto.

De hecho, esa es una forma habitual de reaccionar ante el cambio. La sensación de haber perdido el "control", de ir a la deriva, sin rumbo. Quizás a la vez con sensación de impotencia y confusión. Unido a este estado interno, suele aparecer la creencia de "*yo estoy solo en esto*" o "*nadie me entiende*". En primer lugar, quiero asegurarte que además de no estar solo para gestionar los cambios en tu vida, como cualquier otra persona, en tu soledad, o en tu familia, o en tu labor profesional, puedes estar seguro de que a tu alrededor casi todo el mundo se está ocupando de peor o mejor forma de su propia experiencia de cambio en este momento. En segundo lugar, puede que tengas razón, no todo el mundo entiende el proceso de cambio. Sin embargo, después de leer este informe, te sentirás menos perdido, y con más control a medida que tomes conciencia de lo que te está ocurriendo internamente, influenciado por el cambio que esté sucediendo en tu mundo externo.

Cuando un evento externo provoca un cambio en tu mundo, vas a reaccionar. A medida que cambia tu mundo, tú cambias. Si la situación es negativa, tu primera reacción puede incluir algunas emociones negativas y respuestas como la incredulidad, la confusión, el rechazo, el enfado, la tristeza, la inseguridad, o el miedo e incluso el pánico. Y si el cambio es positivo, por ejemplo un nuevo matrimonio, una oportunidad de trabajo increíble, o una herencia de repente, vas a responder con emociones y respuestas positivas. Sin embargo, es beneficioso saber que con frecuencia también hay personas con respuestas negativas a las circunstancias positivas, pues el cambio puede generar conflicto y ser duro, incluso cuando es para mejor.

¿El conflicto provocado por ese cambio está asegurado y anclado en ti y entre los tuyos?

Una vez que has recibido la noticia... ¿Cómo reaccionas? ¿Cuál es tu manera –ya conocida por ti- de reaccionar? ¿Qué sientes dentro de ti? ¿En qué estado emocional te quedas? ¿Cuánto tiempo pasa ahí? ¿Haces algo y no logras terminar con eso? O, te quedas ahí sin hacer nada...

¿Eres consciente de lo que le ocurre al agua estancada cerca de la orilla del río? ¿Acaso crees que no cambia?. Si no se incorpora cuanto antes al río para fluir hasta su desembocadura, cambiará sin remedio hacia la podredumbre.

Se dice que la gente sólo cambia cuando el dolor de permanecer igual es mayor que el dolor del cambio. ¿Y qué pasa contigo? ¿Estás en una situación que es cada vez más dolorosa, pero tienes miedo al futuro? O, ¿has tenido un impulso súbito, un cambio ocurrido sin aviso que te empuja? Si es así, sigue leyendo.

**B- En todo cambio aparece algo nuevo que sustituye algo viejo. Algo había y ya no está. Ahora hay otra cosa y por lo tanto otra situación.**

¿Esta realidad te supone un conflicto?, ¿Experimentas dolor por lo que se ha ido = pérdida? ¿Miedo por lo que ha aparecido?... Si tu reacción es de sentimiento de pérdida, significa que no estás aceptando el cambio y corres peligro de entrar en conflicto. Pero si te sientes aliviado por lo nuevo que ese cambio ha traído, te ayudará a superarlo. Sigue leyendo para que sepas más sobre todo esto, para que puedas superar el conflicto que estás viviendo, pues saber que la manera de gestionar y vivir las pérdidas y las ganancias tiene aspectos que quizás nunca habías considerado, te va a ayudar más:

Considera esta reflexión, pues es importante: **los seres humanos solo podemos tener el sentimiento de pérdida, si nos sentíamos dueños o poseedores de aquello que ha desaparecido.**

El sentido de posesión juega un papel predominante en esta historia...

Hemos sido culturalmente educados y condicionados en la falsa “realidad” de ser “propietarios” de algo, cuando la realidad es que en esta vida solo poseemos la oportunidad de **usar y disfrutar** todas esas cosas de este mundo. De hecho, cuando de aquí nos vamos, ¿acaso nos podemos llevar algo?

*“Un hombre paseaba tranquilamente por un hermoso bosque al anochecer, cuando de repente percibió un resplandor que rompía la oscuridad. Se acercó con sigilo y lleno de curiosidad... y sus ojos vieron una gran piedra preciosa que brillaba con luz propia. Se quedó paralizado de asombro ante aquella gran belleza; se agachó y todavía incrédulo, la tomó en sus manos acariciándola y la asió fuertemente. Miró a su alrededor temeroso... quizás alguien le había visto... y se alejó... furtivo, entre las sombras, portando la joya escondida entre sus ropas y exclamando: “¡mía, mía!”... Realmente, ¿quién poseía a quién?”*

La Libertad yace en el Desapego, en la NO posesión. El apego nos esclaviza y somos poseídos por aquello que creemos poseer. Es la fuente del miedo. Miedo a perder lo supuestamente poseído: objetos, hacienda, personas, posición, títulos, nombre, renombre, etc.

**C- En nuestro Universo Interior, cada uno de nosotros somos 100% responsables de todo lo que nos ocurre. Quizás solo por factores genéticos escapamos de esa responsabilidad.**

Pero... ¡Atención, esto es muy importante!: ¿Qué es específicamente eso que nos ocurre?

El común de las gentes responsabiliza hacia afuera, a otro/os por las propias emociones sentidas: “Esa noticia me ha hundido”, “Me has hecho mucho daño con tus palabras”, “El mal tiempo me pone de mal humor”, todo lo que ocurre ahí afuera, los sucesos, los eventos -sean los que sean- (*cambios de clima no deseado, relaciones con otras personas, lo que nos dicen, lo que “nos hacen”, las noticias de la lista de arriba...*), **los consideramos responsables de nuestra reacción interna y les culpamos por ello.** Y decimos que “esas son las cosas que nos pasan”, decimos que esas son *nuestras experiencias*. Sin embargo, esta hecho que acabo de describir, es un tremendo error. Una vez más, se repite la situación, es un error aprendido, e ignorarlo ayuda a vivir graves consecuencias.

En realidad, **las verdaderas experiencias de la vida son, cómo reaccionamos internamente a los sucesos y eventos exteriores, a los cambios que sin cesar suceden. Dejemos pues de culpar y responsabilizar al “mensajero”.**

Más nos vale aprender a discernir...

Pero incluso si me dieras un pisotón en un dedo del pie, yo, mi sistema nervioso y nada ni nadie más, será el único autor del dolor que seguramente sentiré.

## **LEY DE LA INCERTIDUMBRE**

Esto es muy claro y muy breve:

Aunque no nos demos cuenta, nunca tenemos la certeza de que vaya a ocurrir o no cualquier cosa, por mucho que la hayamos diseñado o previsto.

¿Adivinas cual es la excepción a esta ley?:

Sí, que hemos nacido y moriremos.

-----