Afrontamiento del Conflicto

Por María Adela Mondelli

Discriminar a la persona del conflicto y su solución es el primer paso para afrontar una situación problemática. No es lo mismo : "tengo un problema con fulano", que : "tengo tal problema".

Los determinantes que hacen que "fulano" sea tal como es usted no los podrá modificar, en cambio si podrá modificar las condiciones que generan el conflicto una vez que lo aísle de la persona. Esto le permitirá :

Tener el conflicto per se, lo que implica una fuente mayor de variantes que se puedan aplicar sobre él.

Que "Fulano" puede escuchar mejor esas variantes, si no se siente directamente afectado por ellas.

Viendo el problema desde afuera, se puede observar mejor si su fuente es una diferencia de percepciones, intereses contrapuestos, métodos para pensarlo, objetivos...

Preservar la relación con "Fulano"

No hacer del problema un conflicto personal permite conocer mejor el problema, entenderlo y resolverlo.

Entender las motivaciones que tiene el otro, permite buscar criterios independientes, e inventar opciones para que el beneficio de resolver el conflicto sea mutuo.

Nunca "plantarse" ni considerar opciones finales del otro, siempre, cada posición que aparezca, tomarla como "relativa" y volver sobre el eje principal : el problema descentrado de los dos.

No resistirse, por el contrario alentar las críticas de la otra parte. Esto le facilitará conocer su posición y pensamiento, lo que les facilitará generar variantes de mutua satisfacción.

No tomarse como propias las agresiones o ataques contra usted, no se resista a ellas ni se defienda. Siempre píenselas como un ataque al problema, y así hágaselo saber a la otra parte.

Fijar su posición sobre la base de preguntas a la otra parte permitirá que su posición sea más y mejor aceptada por el otro que la considerará parte de él que dio las respuestas.

No se sienta compelido a hablar todo el tiempo, es silencio es una herramienta positiva para enfrentar el conflicto, no agrandarlo y abrir una brecha que genere un cambio de rumbo en la relación y el modo de abordarlo.

Muchas veces el conflicto no es tal en si mismos, como efecto de la mente de las personas.

Separarse de él y analizarlo desaprensivamente, sin apasionamientos, permite construir una novedad impensada alrededor de él.