



Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"
TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

OBJETIVOS

- Identificar las oportunidades de enriquecimiento y crecimiento personal que ofrecen los conflictos.
- Aplicar algunas estrategias de diálogo en situaciones potencialmente conflictivas.

CONTENIDOS

- La persona madura
- Errores ante el conflicto
- Instrumentos para "acariciar el conflicto"
- Principios para "acariciar el conflicto"

El Papa Francisco, hablando en el 2013 a los Superiores Generales de los Religiosos, refiriéndose a la mejor forma de enfrentar los desacuerdos, habló por primera vez de **"acariciar el conflicto"**. Un concepto novedoso, que no se limita a limar asperezas ni a resolver problemas, sino que aventura a presentar la natural conflictividad de las relaciones humanas, como una oportunidad de crecimiento y enriquecimiento de la propia perspectiva y de la propia verdad.

"Nunca debemos actuar como gestores ante el conflicto de un hermano hay que acariciar ese conflicto".

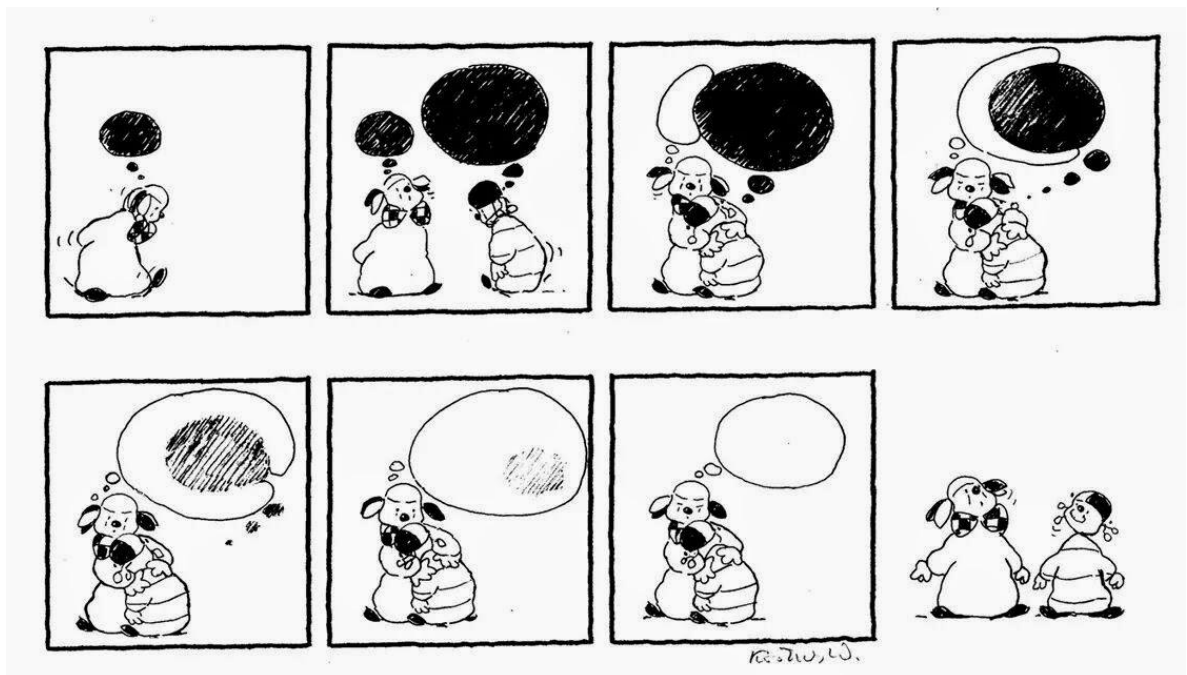
Papa Francisco (2013)

El conflicto es una realidad "normal" en las relaciones humanas, sencillamente por el hecho de que cada persona humana es única y por lo tanto

Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"
TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

diferente de los demás. Es más, el Papa prosigue su discurso afirmando que **"sin conflictos vuestras comunidades no van adelante"**. (Papa Francisco, 2014)

Por lo tanto al hablar de conflicto no nos estamos refiriendo a una cosa negativa, que hay que evitar o solucionar lo más rápidamente posible, sino de una oportunidad para fortalecer el vínculo entre las personas.



LA PERSONA, LA RELACIÓN Y LA RESPUESTA A LA RELACIÓN

Hay tres elementos que son necesarios para "acariciar los conflictos":

- gestionar las propias emociones, los propios sentimientos, los propios instintos
- construir una relación positiva con el otro
- dar vuelta a las situaciones

Por lo que se refiere al primer punto es importante resaltar que las emociones, los sentimientos e instintos son realidades connaturales a todo ser

Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"
TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

humano, que en sí mismas son positivas, pero deben ser gobernadas y canalizadas de acuerdo a aquello que conscientemente la persona quiere construir. Permitir que se desborden las emociones puede ser llevar a la persona a cometer errores y a perder el dominio de su propia vida.

¡Hacer lo que quiero no es lo mismo que hacer lo que siento!

El tener conciencia de lo que se quiere y moverse consecuentemente es uno de los indicadores de la madurez de la personalidad.

Pero no basta con tener el dominio de la situación, es necesario **construir relaciones positivas**, en otras palabras, tener la capacidad de ponerse en el lugar del otro y de sacrificar los impulsos primarios en aras de un bien mayor, por ejemplo, superando el desgano o la apatía que a veces quieren tomar el control y transformar esa energía negativa en dulzura, y apertura.



Esta capacidad de dominio propio tiene una única regla: **¡ejercitarse!**

No siempre y no todas las personas nos resultan simpáticas, y es normal experimentar enojo o rechazo hacia alguna persona, sin embargo la madurez radica precisamente en no permitir que las sensaciones determinen nuestras relaciones con las personas.

Muchas veces es precisamente a raíz de una discusión o de una pelea que las personas logran compenetrarse más y fortificar su relación, dotándola de mayor calidad.

El tercer punto que señalamos es la capacidad de **dar vuelta a las situaciones**. Un ejemplo cotidiano de esta capacidad lo encontramos en las

Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"

TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

madres que ante el llanto de sus hijos logran asumir su ansiedad y devolverles su ser positivo.

La necesidad del ser humano de poder descargar su ansiedad es algo normal, sin embargo precisamente esta el inicio de muchas situaciones conflictivas se gesta en la incapacidad de comprender esta necesidad por parte de la otra persona. En cambio un tercer indicador de la madurez del ser humano radica en su capacidad de absorber la ansiedad o el sufrimiento de los otros y devolver positividad.



ERRORES ANTE EL CONFLICTO

El primer error es **ponerse rígidos**. La rigidez provoca desánimo, favorece el levantamiento de barreras y la incapacidad de comunicarse en forma abierta.

El segundo error, que es también muy común, es **ignorar el conflicto** y hacer como si no lo viéramos. Disimular las tensiones y no intervenir es una respuesta muy normal pero equivocada.

"Hola, ¿Cómo estás?"

Destrozada. Inútil. Sola. Despistada.
 Confundida. Traicionada. Frágil.
 Al borde de las lágrimas. Deprimida.
 Ansiosa. A lo largo del camino solamente
 me queda el dolor. Paralizada. Molesta.
 Soy torpe. Desaprovechada. Con
 el Corazón roto. Rechazada. Aplastada.
 Caere en cualquier momento. Vacía.
 Derrotada. Nunca es suficiente.

Bien.



Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"
TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

¿CÓMO ACARICIAR EL CONFLICTO?

Según Ezio Aceti (2015) *"antes de acariciar el conflicto, de entender qué hacer, hay que limpiarse los ojos y el corazón"*. Y para ello sugiere que el primer paso está en eliminar tres prejuicios:

- **No existe el buen o mal carácter**, cada quien tiene su forma de ser, tiene dificultades, eso es normal, pero en la medida que es dueña de su carácter puede manifestar la belleza y las virtudes de su forma de ser. Muchas veces ofrecer "una mirada de luz hacia el otro", le permite descubrir el potencial de su propia personalidad, por el contrario decirle a un niño que es malo, hace que termine convenciéndose que es verdad. **La positividad y la negatividad son contagiosas.**
- El segundo prejuicio es pensar que **la razón está de una sola parte**. Como hemos dicho en ocasiones anteriores nadie puede decirse dueño de la verdad. El otro siempre tiene alguna verdad y por lo tanto el camino consiste en **ponernos ambos del lado positivo.**

Para entender tus razones tengo ponerme por debajo y acoger la crítica.

INSTRUMENTOS PARA ACARICIAR EL CONFLICTO

- **La escucha** - Porque la escucha lo precede todo. Si te escucho, te acojo en mí.
- **La palabra** – Ante cada conflicto es importante hablar, ofreciendo la propia opinión sin humillar y sin reiterar. La palabra que es fruto de la escucha nutre y da sentido.

Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"

TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

- **El sacrificio** – Quiere decir, tener la capacidad de sentir como propio el fracaso del otro, compenetrándose hasta el punto de sentir el dolor. Este esfuerzo genera mayor unidad, estima y profundidad en la relación
- **Despojarse** – Y por lo tanto donar al otro lo que tenemos asumiendo sus categorías, su capacidad de comprender y de ver las cosas.



PRINCIPIOS PARA ACARICIAR EL CONFLICTO

- **Reconocer los pensamientos del otro.** ¿Qué quiere decir? Cuando el otro habla, antes de intervenir es importante preguntarse: "¿por qué la persona está diciendo esto?".
- **Construir situaciones en las que el otro pueda experimentar éxito y no fracaso;** esto es, si tengo que pedirle algo, que sea en lo que pueda dar lo mejor de sí. Actuar de manera que se ponga de relieve lo positivo, acostumbrarse a lo positivo y no viceversa.

Curso: "Diálogo y apreciación de la diversidad"

TEMA 9 – Diálogo y cotidianidad

- **Dar sentido y control de la vida.** Quiere decir favorecer la ritualidad. Porque la ritualidad representa el amor, representa la pertenencia. Es sumamente importante la fidelidad a esto.
- **Hacer sentir al otro que es digno de afecto** Subrayar la importancia de la existencia del otro, sin vincularla a ninguna realidad externa, es decir libre que cualquier tipo de interés. Reconociendo el regalo de la existencia del otro.
- **Transmitir una imagen positiva de sí.** Es decir, estar resueltos, en pie. No dar cabida a caras largas ni amargadas. En otras palabras sonreír y dar espacio al cuidado de sí mismo, mediante la fidelidad a esas cosas que pueden hacer que la persona se sienta bien consigo misma.
- **Evitar la hipocresía y el verticalismo,** a través de un diálogo franco y abierto sobre todos los aspectos de la vida.

Para acariciar el conflicto es necesario tener "un corazón tierno y no ácido". Capaz de aceptar a quien se equivoca pero no la corrupción.

Bibliografía

Aceti, E. (11 de Noviembre de 2015). *Accarezzare il conflitto: seme per il futuro*.
Obtenido de Associazione Prospettiva Famiglia:
<http://www.prospettivafamiglia.it/wp/?p=3539>

Papa Francisco, .. (17 de Marzo de 2014). *¡Despierten al mundo! Diálogo del Papa Francisco sobre la vida religiosa*. Obtenido de Civiltá Cattolica:
http://www.laciviltacattolica.it/articoli_download/extra/Despierten_al_mundo.pdf