

TAMMY LENSKI

Turning
Conflict into
Peace of Mind

THE
CONFLICT
PIVOT

THREE SIMPLE PRACTICES TO DISSOLVE
CONFLICT AT WORK AND HOME

Pivotes de Conflict – Ficha de Trabajo

BY TAMMY LENSKI

Llamamos pivote de conflicto a un cambio intencionado de dirección que podemos dar durante una disputa para resolverla de la mejor manera posible. Los tres pivotes de conflicto que se trabajan aquí te ayudarán a resolver conflictos tanto en relaciones personales como profesionales, explicando porqué el conflicto te atrapa y cómo liberarte de él. Además, te ayudarán a evitar que algunos conflictos se produzcan.

Los Tres Pivotes de Conflicto

1. **Aléjate de la historia habitual que cuentas sobre el conflicto y acércate al mensaje detrás.** Tu versión de la historia intenta transmitirti un mensaje. Descúbrelo.
2. **Deja de fijarte en el comportamiento del otro y fíjate en lo que te mantiene atrapado.** Tu malestar no sale de los demás, sino de ti mismo. Descubre a qué te estás apegando y porqué.
3. **Aléjate del pasado y acércate el presente.** Elige tu libertad al descubrir las soluciones que tienes el poder de aplicar.

Pivote 1: Aléjate de tu historia enquistada sobre el conflicto y acércate al mensaje detrás

El primer pivote de conflicto conlleva dejar de concentrarte en tu historial enquistada sobre el conflicto (o *Stuck Story*) y, por el contrario, prestar atención a lo que esta historia te está intentando transmitir.

Cuando experimentamos tensión o conflicto continuamente, es habitual revivir en nuestra mente lo ocurrido en un intento de entenderlo y decidir qué hacer. Con el tiempo, estas repeticiones generan una versión resumida del conflicto que se convierte en memoria.

Como un tráiler de película, la historia enquistada que cuentas habitualmente se convierte en un montaje de los momentos más potentes y destacables, en el que algunas escenas aparecen mientras otras han sido eliminadas. No es la historia del conflicto, es tu historia del conflicto.

Tu historia enquistada es rica en significado, si sabes dónde buscar. Busquemos ahora.

Para más información: ConflictPivot.com

1. ¿Con quién se produce la tensión o el conflicto? ¿Y de qué se trata?

La tensión continua o el conflicto recurrente se produce con _____

sobre _____

Ejemplo: Tengo un conflicto recurrente con mi esposo Jaime por la forma en que me excluye de las decisiones importantes sobre las finanzas o nuestro hogar.

2. ¿Qué parte del conflicto te hace reaccionar más?

En el conflicto, lo que más me hace reaccionar es _____

Nota: No se trata de buscar la interpretación de los hechos que te hizo reaccionar de forma contundente, sino de encontrar aquello que ocurrió que te provocó una fuerte reacción.

Ejemplo: En el conflicto, mi mayor reacción fue al escuchar que Jaime se estaba reuniendo con agentes inmobiliarios ¡sin ni siquiera haberme dicho que quería comprar una casa nueva! También reaccioné fuerte al descubrir que tenía una cuenta bancaria propia a parte de la que compartimos..

3. Cuando explicas la historia de este conflicto a otros o a ti mismo, ¿qué es lo que más destacas?

Al explicar la historia del conflicto a otros o a mi mismo, me preocupa sobre todo que _____

Ejemplo: Cuando explico la historia de este conflicto a otros o a mí misma, me preocupa sobre todo que Jaime reiteradamente tome decisiones importantes sobre compras y sobre nuestras finanzas sin mí, es decir, la poca estima que debe tener de mi inteligencia, y cómo le gusta tener poder sobre mí.

Pivote 2: Deja de fijarte en el comportamiento del otro y fíjate en lo que te mantiene atrapado

El segundo pivote de conflicto se centra en dejar de preocuparte por lo que el otro hace o no hace, y en cambio atender a las razones por las que el conflicto te tiene atrapado.

Los conflictos ocurren cuando crees que algo importante se ve amenazado o ha sido despreciado. Las cosas que te preocupan te dan pistas sobre la verdadera fuente del conflicto. Tendrás que fijarte en ellas para poder liberarte.

La lista que aparece a continuación ha sido adaptada de los escritos de Dr. Stella Ting-Toomey, y describe algunos de los 'enganches de conflicto' más habituales. Se trata de las causas subyacentes por las que el conflicto te mantiene atrapado. Estos enganches de conflicto están conectados a tu identidad, a la manera en que te ves a ti mismo y te gustaría que otros te vieran. Cuando alguien aparentemente pone en duda o ignora algo que tu aprecias de ti mismo, este malestar te 'engancha', o te atrapa.

Puede ser que te enganche cualquiera de las causas descritas, aunque muchos tenemos uno o dos enganches particularmente fuertes que suelen ser la causa de nuestra frustración, tensión y conflicto.

- **Competencia:** Nuestra necesidad de ser reconocidos como competentes, inteligentes, cualificados, y por tener experiencia o conocimiento.
- **Autonomía:** Nuestra necesidad de ser reconocidos como independientes y autosuficientes, y que se respeten nuestros límites.
- **Compañerismo:** Nuestra necesidad de ser incluidos y de ser considerados agradables, cooperativos y dignos.
- **Estatus:** Nuestra necesidad de ser admirados por activos tangibles e intangibles, como el atractivo, la reputación, el poder y el valor material.
- **Fiabilidad:** Nuestra necesidad de ser vistos como fiables, fidedignos y leales.
- **Integridad:** Nuestra necesidad de ser respetados en cuanto a nuestra dignidad, honor, virtud y buen carácter.

No hace falta que lo que estás experimentando quepa perfectamente en una de las categorías descritas para poder utilizar los pivotes con éxito. Aún así, la mayoría de personas encuentra

Para más información: ConflictPivot.com

que si reflexionan con suficiente profundidad, sus enganches encajan con uno o más de las causas.

4. ¿Porqué te molesta lo que apuntaste en las preguntas 2 y 3?

Me molesta porque _____

Ejemplo: Me molesta porque no me gusta que me excluyan, como si fuese una ciudadana de segunda clase. Además, no creo que un esposo deba tener poder financiero sobre su mujer, y me gustaría ser vista como la persona inteligente que soy.

5. ¿Qué es la imagen que tienes de ti mismo que sospechas que la otra persona no tiene?

Sospecho que _____ no me ve como _____

Ejemplo: Me preocupa que Jaime no me vea como inteligente y capaz de contribuir a nuestras decisiones financieras, o como su igual intelectual.

6. ¿Qué enganche de conflicto te tiene atrapado en este conflicto?

Me tiene atrapado el aparente menosprecio o desafío por parte de _____ a mi: competencia / autonomía / compañerismo / status / fiabilidad / integridad / o otro (_____).

Example: Me tiene atrapado el aparente menosprecio que Jaime tiene de mi competencia, mi deseo de ser incluida en decisiones (compañerismo) y puede que también mi deseo de ser visto como su igual (status).

Pivote 3: Aléjate del pasado y acércate al presente

El tercer pivote de conflicto consiste en dejar de fijarte en el pasado y en cambio dirigirte hacia tu propia libertad – hacia lo que haces en este momento.

El conflicto prospera en un pasado incognoscible: quién dijo o hizo qué, quién tiene la culpa, qué pasó realmente... La memoria es muy poco fiable, ni siquiera cuando se trata de hechos que estás seguro que recuerdas con gran precisión. La resolución de conflictos y la elección de liberarte de ellos son actos que se centran en el presente y en el futuro.

Los conflictos también se intensifican cuando dependes de otra persona para arreglar una situación. Cuando dependes de que sea otro quien cambie lo que está haciendo, cuando conectas tu felicidad a las acciones de otra persona, le estás entregando el poder. El tercer pivote consiste en retomar tu poder, y reescribir la historia de tu conflicto.

7. ¿De qué te estás protegiendo?

Me estoy protegiendo de _____

Ejemplo: Me estoy protegiendo de mi miedo que Jaime me vea como una 'mujercita', que me he casado con un hombre que no me ve como su igual. Me estoy protegiendo de la incomodidad de admitir que no soy tan lista en cuanto a finanzas como creo ser.

8. ¿Qué quieres para ti a partir de ahora en esta situación??

Quiero _____

Para más información: ConflictPivot.com

Ejemplo: Quiero sentirme responsable y capaz en cuanto a finanzas. No quiero pensar continuamente qué opina de mi en realidad. No quiero tener tensiones constantes y disputas sobre dinero. Quiero estar en una alianza real con mi marido.

9. ¿Qué harás para que esto sea posible? Escribe solo cosas que no requieran que la otra persona cambie sus acciones o su manera de pensar.

Haré _____

Ejemplo: Me apuntaré a un curso de administración financiera personal y se lo diré a Jaime. Hablaré con él para averiguar si es posible que él me vea como su igual y para averiguar qué hace falta para que esto pase. No discutiré con él constantemente sobre el hecho que me excluye, sino que le pediré que me incluya en algunas decisiones y, a partir de allí, seguiré paso a paso. Utilizaré todas estas experiencias para determinar si este es un matrimonio en que quiero seguir o no.

Traducción realizada por Susanne van Voorst - Junio del 2020

Para más información: ConflictPivot.com

© 2012-2020 Tammy Lenski • Todos los derechos reservados • tammylenski.com • Última revisión 10/2019