

Alvaro Umpierrez

Del conflicto a la paz

*Guía práctica
para solucionar problemas*



Ediciones Corona Borealis

Del conflicto a la paz. Guía práctica para solucionar problemas - Alvaro Umpierrez

© 2016, Alvaro Umpierrez
© 2016, Ediciones Corona Borealis
Pasaje Esperanto, 1
29007 - Málaga
Tel. 951 088 874
www.coronaborealis.es

Maquetación editorial: Georgia Delena
Diseño de cubierta: Sara García
www.maquetacionlibros.com

Primera edición: Marzo 2016

ISBN: 978-84-943585-2-4
Depósito Legal: MA 125-2016

Distribuidores: <http://www.coronaborealis.es/?url=librerias.php>

Todos los derechos reservados. No está permitida la reimpresión de parte alguna de este libro, ni tampoco su reproducción, ni utilización, en cualquier forma o por cualquier medio, bien sea electrónico, mecánico, químico de otro tipo, tanto conocido como los que puedan inventarse, incluyendo el fotocopiado o grabación, ni se permite su almacenamiento en un sistema de información y recuperación, sin el permiso anticipado y por escrito del editor.

Printed in Spain - Impreso en España

Índice

INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO 1. LA ESTRATEGIA DEFENSIVA	11
PILARES DE LA DEFENSA	11
OBSERVACIÓN	14
EVALUACIÓN	14
OPORTUNIDAD	15
SEGURIDAD	15
RUTINAS	18
CAPITULO 2. SOBRE EL AUTO-CONTROL Y EL	
ADOCTRINAMIENTO	21
EL ARQUETIPO DE LA DIPLOMACIA	21
AUTO-DISCIPLINA	23
LOS HÁBITOS	24
EMPUJE	25
EL ESFUERZO	26
AUTODETERMINACIÓN	26
MÉTODO DE APRENDIZAJE	28
APROVECHAR LAS ADVERSIDADES	29
EL DOJO	32

ENTRENAMIENTO	32
CAPITULO 3. PRINCIPIOS DE LA SUPREMACÍA.....	37
COMO GANAR	37
COMO AVANZAR HACIA LA PAZ	40
EL MIEDO COMO ARMA	40
COMO ASEGURAR LA SOBERANIA.....	41
CAPITULO 4. PRINCIPIOS ESTRATÉGICOS PARA LA VIDA.....	45
LA ESTRATÉGIA Y LA TÁCTICA.....	45
COMO CREAR UNA TÁCTICA.....	46
COMO CREAR UN PLAN QUE FUNCIONE.....	47
SOBRE EL RITMO DEL CONFLICTO	50
COMO ADAPTARTE A LO INESPERADO	51
COMO RECONOCER LAS ÁREAS FUERTES.....	53
ADAPTARSE A LOS CAMBIOS.....	53
COMO SER DESENVUELTO EN AMBITOS CONFLICTIVOS.....	55
CAPITULO 5. UN ARTE DE VIDA.....	59
INICIANDO A LOS NIÑOS EN EL ARTE DE LA DEFENSA....	59
FOMENTAR LA PAZ EN LOS NIÑOS	61
EL ARTE DE LA OBSERVACIÓN EN LOS NIÑOS.....	66
MEJORAR LA TÉCNICA EN LOS NIÑOS.....	66
CAPITULO 6. SOBRE LA ACTITUD Y LAS FORMAS	69
DEFENDER CON LA ACTITUD	69
UNA ACTITUD HONORABLE	70
REFINAR NUESTRO COMPORTAMIENTO.....	71
CUALIDADES HONORABLES	77
ENTRENAR LA ACTITUD CORRECTA	83
CONOCERSE A UNO MISMO	88
COMENTARIO FINAL	93

INTRODUCCIÓN

“JUANPE CAMINÓ tranquilamente a casa. Abrió la puerta y lo que vio lo impresionó. Su mujer, había apilado toda su ropa en una maleta. ‘¡Amor!’, dijo Juan Pedro. ‘¡¿Por Dios, qué haces?!’... ¡Me voy de esta casa! ‘¿Por qué?’ ‘¡No lo sé! Estoy cansada de esta situación’. ¡Amor, tú nunca te has comportado así antes, sentémonos y hablemos! ‘¡No!’. Entonces su mujer salió por la puerta principal, como si nada hubiera pasado.

Ana es una chica joven, ha estado toda la tarde produciéndose para ir a una fiesta. Sale de su piso. Abajo, esperando por ella, están sus amigas. En el portal se topa con un hombre que entra de mala gana y la empuja. Ana reacciona insultándolo, el hombre se gira y la mira con cara amenazante. Ana le propina una bofetada.

Todos ya estaban reunidos, excepto una pareja. Cuando llegaron a la reunión Francisco se encogió de hombros. La reunión estaba por culminar y la mayoría de los invitados ya no estaban.

Sara, la pareja de Juan, se puso de colores. Él miró el suelo y ella lo miró a él.

Pedro es un joven de cabello suave y abundante, inusualmente largo para un varón. Estaba claro que era muy fuerte y que, además, era guapo. Iba andando a la casa de su novia que estaba a unas calles. Ring, ring. Sonó el teléfono. Contestó diciendo 'hola Andrés. En cuestión de segundos se ve rodeado de tres delincuentes que intentan robarle.

José se levanta todas las madrugadas para ir a su trabajo. Llega muy tarde a su casa y sus hijos reclaman más su presencia. Una tarde deja su puesto en la oficina, para ir al baño. No se encuentra muy bien. Su jefe aparece por sorpresa y le dice que está obligado a quedarse fuera de su horario para sacar el trabajo atrasado. José explica que sus hijos no pueden estar tanto tiempo sin él. Su jefe responde que no es problema suyo.

María es una mujer moderna, ama de casa, madre de familia y una excelente profesional en su trabajo. Su pareja desatiende los deberes maritales, en casa no hay quien mantenga el orden y sus hijos no facilitan las tareas. En el trabajo recibe acoso laboral. Es fin de semana. Tumbada en su cama, suena el móvil de su pareja. María mira y en el registro aparece el nombre de Juan. Ella atiende y del otro lado escucha decir, ¿cuándo piensas decirle de lo nuestro?

Jessica es madre de dos hijos. Trabaja todo el día. Su hijo mayor tiene siete años y mala conducta en el colegio. Su hijo más pequeño aun no habla y se orina sin avisar. Toda su familia la responsabiliza. Intenta encontrar apoyo en especialistas pero no obtiene resultados. Le bajan las defensas y sus emociones se

desbordan al punto que en la empresa le tienen que dar de baja laboral.

Historias como estas suceden a diario. Hurtos, infidelidades, acosos, malos entendidos y crisis personales, son parte de la vida cotidiana.

La vida moderna nos ha facilitado un bienestar físico pero nos hemos vuelto incapaces de resolver nuestros conflictos personales.

Antes de comenzar cualquier intento de mejorar nuestra realidad debemos aceptar que somos parte del problema. Somos víctimas y también somos victimarios de lo que nos sucede. Conscientes o no, estamos siempre tomando decisiones. Nos ponemos bajo circunstancias que no parecen beneficiar a nuestro ser mental y emocional, parecería que lo único que importa es prolongar nuestra permanencia física. Cuanto antes hagamos una autocrítica sincera, más pronto tomaremos cartas en el asunto. No es fácil sanar, llevamos muchos años así, a tal punto que se ha convertido en nuestra forma de ver y sentir la vida. La sanación es posible pero será progresiva.

Al culminar de leer esta obra tendrás una visión mucho más clara de cómo se suscitan los conflictos y que pasos dar para solucionarlos.

Pongo a tu disposición todas las herramientas que necesitas. No daré fórmulas mágicas, eso es una ilusión. Quienes llevamos tiempo en las artes marciales nos caracterizamos por ser prácticos para encontrar soluciones, lucidos en el entender y rigurosos con la disciplina.

Las artes marciales son una excelente herramienta para resolver conflictos y en esta obra he simplificado los principios

para que sea fácil de comprender por cualquier persona que no esté relacionado con mi profesión. Mi compromiso está hecho y tú compromiso ha de ser mantenerte en la autodeterminación. Si durante tu búsqueda interior, alguien te sugiere soltar todo a cambio de sus 5 técnicas milagrosas para sanar y vivir en paz, te recomiendo sentarte bajo una palmera a contemplar tu respiración, seguro que lograrás la calma mucho más rápido y tendrás menos “dolores de cabeza”. El fin que persigo con esta obra es revelar la verdad.

Te invito a leer cada capítulo como un tema aislado, que te detengas en cada párrafo a reflexionar. Esta obra no es una novela para consumir una tarde de verano en la playa. El propósito ya está bien definido y ahora cuentas con este milenar conocimiento para que fortalezcas tu carácter y resuelvas tus conflictos.

CAPÍTULO 1

LA ESTRATEGIA DEFENSIVA

PILARES DE LA DEFENSA

Roberto ha dejado a su novia en el portal. Camina rumbo a su auto que está a unos metros. Dos pandilleros jóvenes se acercan por la espalda. Roberto siente un escalofrío que recorre su espina dorsal. Todos los años de entrenamiento le advierten que algo no anda bien, su respiración se enlentece, su oído se agudiza. Antes de llegar a su coche se detiene, simula sacar el móvil y deja caer una billetera que ya tenía preparada para ocasiones como estas. Gira su cuerpo permitiendo el paso a los oportunistas, sabe que pocos son los que teniendo la posibilidad de robar fácilmente irán al choque. Empuñando el móvil oculta el gas pimienta, listo para usar. Los ladrones reaccionan rápidamente tomando la billetera y se echan a correr. Roberto toma las llaves de su auto y una vez dentro, pone el seguro y se aleja del lugar.

Para entender los pilares que sostienen la defensa personal debemos definir qué es defensa.

Literalmente defender significa detener un golpe, por lo tanto la defensa personal es esperar ese golpe. Roberto con sus años de entrenamiento ha educado sus sentidos para alertarlo ante los pequeños cambios del entorno. No es un súper poder, ni un delirio de persecución, es un instinto que nace de la correcta interpretación de las señales.

La defensa es regularizada por las acciones que permiten la conservación. ¿Y qué es conservar? Conservar es dar todas las garantías para que ese valor se mantenga íntegro y continúe su manifestación natural durante el tiempo de su existencia. En otras palabras, conservar es proteger todo lo que tiene valor para ti.

¿Qué es un valor? Un valor es todo aquello que para ti tiene un significado por encima de cualquier otro. Es decir que todo lo que entiendes, razones y clasificas tiene un valor, lo que hace que para ti algo tenga más valor es el lugar que ese objeto material o inmaterial tiene en la escala de importancia o prioridades que posees. Lo que valoras está ya definido en ti, a veces a un nivel inconsciente. Revisar tus escalas de valores antes de hacer cualquier tipo de cruzada es de sabios.

Roberto, por sus años de entrenamiento y tal vez por alguna mala experiencia ha sabido ser precavido e idear una hábil estrategia basada en el comportamiento de los delincuentes que rondan su zona.

Para lograr aplicar eficazmente el principio de conservación, Roberto, emplea otro principio muy necesario, el engaño. El engaño es tan antiguo como la creación. Desde las

más simples formas de vida hasta nuestra sociedad moderna hacen del uso del engaño una necesidad para sobrevivir. Técnicas como los saltos, los movimientos aparentemente descuidados y hasta los gritos sirven para intimidar, distraer y confundir.

Roberto maneja bien los tiempos, eso le permitió reconocer casi por instinto el momento preciso para dejar caer la billetera y girar su cuerpo. Supo salirse con la suya sin levantar sospechas. En las artes marciales se conoce como el arte de manejar el ritmo.

Y ¿Qué es el ritmo? El ritmo es una serie de tiempos y espacios dentro de un movimiento, entender el manejo del ritmo es clave para imponer nuestra voluntad, salir airoso de una situación difícil y para mantener la armonía con el entorno. El Último principio que hace a la seguridad en la defensa es el ataque. La capacidad de atacar con contundencia. Roberto, tenía su gas pimienta listo para usar, porque una buena defensa es también un buen ataque. Un ataque se puede considerar contundente cuando los factores adecuados conjugan entre sí. Estos factores son: estrategia, seguridad, sabiduría, técnica, fortaleza mental y física. La contundencia no solo se refiere a la energía que surge de la masa por velocidad aplicada en un golpe, también atacar las emociones es parte de la última línea defensiva. Por suerte Roberto no se vio en la situación de llegar a esos extremos, porque significaría estar en el límite de sus recursos y posibilidades.

OBSERVACIÓN

Roberto se ha disciplinado en el arte de la observación, como todo método tiene un aprendizaje y un entendimiento.

¿Qué es observar? Es tomar consciencia de un proceso, es enfocar la atención hacia una determinada situación. Roberto no se dedica a juzgar una situación, juzgar solo pone un velo entre lo que está sucediendo y lo que se ve.

Observar es percibir. Medir, comparar y evaluar el entorno para llegar a una conclusión general de lo que está sucediendo y de las dificultades a sortear. Para poder aplicar, Roberto tiene que pasar por el proceso mental de aceptar las cosas tal cual se presentan.

Recopilar información también ayuda para hacerse una idea precisa de lo que sucede, pero hay que saber discernir correctamente qué información es importante y cual no.

EVALUACIÓN

Para hacer una evaluación detallada de la situación y decidir rápidamente que estrategia tomar, Roberto puso en balance los tres datos más significativos, número de oponentes, vio que eran dos chicos jóvenes. Cambio de ritmo, aceleraron el paso rumbo hacia él por la espalda, delatándolos en la intención de que preferían un ataque sorpresivo y notó que ambos venían con las manos vacías, sugiriendo que eran oportunistas.

Por eso cuando se trata de defenderte has lo siguiente: Sobre lo que consideres valioso, toma en cuenta solo los primeros tres datos más significativos en función de lo que deseas conseguir,

ejemplo, si el fin es cuidar tu integridad física como en el caso de Roberto, presta atención al número de agresores, si llevan armas y cuál es tu vía de escape. Cada situación es única y hay que evaluar correctamente que conviene preservar a cada momento. Lo resumo con una máxima de la guerra: “Si has de sacrificar tu brazo asegúrate de salvar tu vida”. Toma la mejor solución para hacerte de la mejor oportunidad que se presente. Estos son los pasos para encontrar una resolución viable.

OPORTUNIDAD

La oportunidad surge de la interacción consciente entre la acción y la reacción. Para explicar lo que significa el sentido de oportunidad, tomo las palabras de un gran maestro. “En cuestión de distancias, yo veo en mi mente tres áreas bien definidas; verde es la distancia en la cual no me puede golpear, amarilla es la señal que me indica la distancia en la cual tenemos las mismas posibilidades de golpear si los dos avanzamos y cuando en mi mente salta el color rojo ¡ATACO!”.

SEGURIDAD

Por sentirse más seguro o quizás por su profesión, Roberto se preparó antes de salir de su casa, tiene la costumbre de garantizarse un mínimo de seguridad. El resto solo consistió en estar atento a lo que sucede en su entorno, en vez de creer que nada le podría pasar. Una vez la situación se había presentado, supo colocarse de forma tal que le permitió hacerse de la vía de escape, su cuerpo levemente inclinado hacia la calle