Si la convertimos en problema y les damos la identidad de tales, creamos dolor.

Si seguimos las siguientes reglas vamos a construir buen trato en la solución de los desacuerdos:

- Identificar el problema.
- Atacar el problema y no a la persona.
- Ver a la persona y no a la enfermedad.
- Escuchar sin interrumpir.
- Preocuparse de los sentimientos de los demás.
- Ser responsables de lo que hacemos y decimos.

Y aplicamos estos consejos:

- Escuchar a los demás, siempre.
- Las manos son para ayudar, acariciar y no para lastimar.
- Nuestro lenguaje siempre debe ser atento.
- Debemos hablar con cariño.

Cuando aplicamos a la vida diaria estas reglas, los conflictos con la pareja, en el trabajo o con los hijos serán me menos tensos y podremos aprender toda una forma de respeto y de escucha que hace que nuestras relaciones sean mejores, que podamos cambiar nuestras actitudes y con seguridad que nuestro trato con clientes y pacientes sea mucho más adecuado.

Las posibilidades que tenemos de ayudar a otros a asumir y manejar las variaciones para cambiar y hacer la vida mejor y ser mejores seres humanos, está presente como contingencia en cada uno.

Cambiando no sólo aquello que pueda ser impedimento para crecer, sino además viendo que cada paso y cada etapa de nuestro propio cambio es el camino que nos ayudará en el proceso. Adquirir y fortalecer las habilidades emocionales es valioso individualmente, pero todavía lo es más cuando nos disponemos por nuestra condición profesional o personal a ayudar a otros o cuando nos comprometemos a asumir la necesidad de cambiar.