

## APRENDER A RELACIONARNOS

*Las relaciones interpersonales son fundamentales al momento de querer construir una vida con menos ansiedad. Es que las relaciones interpersonales son el objetivo de todo y todo apunta a eso.*

***Todo se trata de las relaciones interpersonales.*** Una madre, un esposo, una hija, un amigo, un jefe, un cliente, un desconocido, todo se trata de relacionarse, incluso en el desarrollo de una vida espiritual, también el objetivo es relacionarnos con Dios. ***Fuimos creados para relacionarnos***, entre otras cosas, por eso somos personas. En la vida cotidiana, las actividades siempre son para sostenernos y sostener a otros.

Pero no son pocas las personas que pueden desarrollar todo un estilo de vida funcional y sin hábitos ansiógenos, pero a la hora de tener que intercambiar trato con otros, se atan a presiones que los agobian y que les quitan la el gozo de vivir.

- *Hice todo lo que me dijo Dr. – me dijo Mariela.- pero aún así no logro sentirme bien.-*
- *¿Donde estas viviendo, Mariela?.- pregunte*
- *Con mis padres.- dijo ella*
- *¿Y como es tu relación con ellos?.-*
- *Pues la verdad es que se me hace difícil, mi madre no deja de meterse en todo, y mi padre me pregunta todo el tiempo cuando voy a tener novio y a casarme.- respondió*
- *¿Por qué vives con ellos aún?.- pregunte*
- *Es que siempre me dicen que soy la única hija que les queda en la casa, y que ellos hicieron todo para que yo me quede con todo, que si los dejo ellos no tienen mas sentido para vivir.-*
- *¿O sea que pasaste a ser su fetiche de vida?.-*
- *¿Como es eso?.- pregunto casi molesta*
- *Te has convertido en el medio por el cual ellos viven su vida. Ya no vives para cumplir tu destino y tu propósito, sino para darle placer a tus padres, tu eres lo que les genera placer y sin darte cuenta has consentido en esto.- ella quedo en silencio mirando por la ventana.*

**Haz todo lo que puedas, luego espera que el otro resuelva sus problemas.**

No importa si se trata de un padre, un hijo o un amigo, con todos tenemos tiempo para estar y funciones que cumplir, pero ninguno de ellos puede reemplazar el que vivamos “nuestra” vida, no la de ellos.

**Cuando tratamos de cuidar nuestras vidas y la vida de los demás mas allá de nuestras capacidades y responsabilidades, es cuando comenzamos a levantar niveles de alertas y de ansiedad de tal manera que puede afectar nuestra calidad de vida.** No es lo mismo cuidar a un bebe, que cuidar a un hijo de 35 años que no quiere recapacitar en su estilo de vida y estamos por detrás cubriendo todos sus errores para no verlo sufrir por las consecuencias de una vida desordenada que no quiere ordenar.

La responsabilidad de cuidar un bebe es alta y debe realizarse con toda la responsabilidad que amerita la situación, pero en el caso de un hijo al cual ya se formo se educo y se enseño todo lo que creíamos necesario, tenemos limites de decisión y limites de acción, (aunque muchos padres no lo quieran reconocer). Lo mismo ocurre en todas las relaciones interpersonales. Un jefe mal humorado, una novia quisquillosa, un hermano molesto, una amigo desubicado, todos pueden generar conductas que nos irriten o nos estorben, **eso es imposible de evitar, pero la diferencia la hace como nosotros reaccionamos ante esas situaciones.**

Hay un limite de lo que podemos hacer para estimular un cambio en el ambiente con las otras personas, cuando hicimos todo lo posible para lograr ese ambiente de paz y aún así continua la tensión en la relación, todo lo demás que hagamos generará ansiedad y angustia. Cuando un jefe llega de mal humor y comienza a mal tratar a todos, yo puedo saludarlo bien, sonreír, callar para no discutir temas que pueden resolverse luego. Obedecer lo que pide siempre que sea digno. Etc. Pero si el se empeña en ser un gruñon, pues no le daré crédito a sus enojos ni a su inseguridad y me relajare esperando que su día cambie. Ya no puedo hacer mas nada,

todo lo que haga de allí en adelante me generara ansiedad por intentar controlar algo que no puedo controlar.

**Veamos algunos ítems a tomar en cuenta para desarrollar relaciones funcionales para nosotros y para los demás:**

- ***Elegir las personas con las que invertimos calidad de tiempo y afecto:*** Tener un jefe, un compañero de trabajo, un compañero de estudio o un familiar que sea agobiante y contaminante para mi mente, es algo que no puedo evitar. Pero **si puedo evitar el tiempo que voy a pasar con ellos y la calidad de interacciones que voy a tener con ellos.** Muchas personas dejan que otros se metan en sus vidas tan solo por que pasan mucho tiempo de reloj con ellos, escuchan sus opiniones, tratas de caerles bien con las decisiones que toman y hasta les dejan participar de actividades privadas tan solo por compromiso, como el cumpleaños de un hijo o propio, una cena de fin de año etc.

***Elige cuanto tiempo vas a pasar con personas contaminantes y que calidad de tiempo vas a pasar con ellos.***

Debes conocer las características de personas estables sanas para poder identificar a las que no los son. **Las personas estables con las que vale la pena invertir tiempo, saben perdonar, se adaptan a la espontaneidad, no tienen altos niveles de demandas, son difíciles de ofender y saben respetar las diferencias de ideas. Dan sus opiniones en el momento adecuado y no de forma desubicada ofendiendo al otro.**

*Ej. Una vez invite a un nuevo amigo a comer a mi casa. El era un invitado y cuando llego comenzó a criticar a mi perra caniche que tengo con mi esposa. Comenzó a decir que son perros chillones y molestos y que el no los tendría en su casa. De entrada no me gusto que me diera una opinión que no le pedí en un asunto que ni siquiera era relevante.*

*La gente desubicada esta en todos lados y no podemos evitarla, sin embargo tenemos derecho de limitar nuestro contacto con el. El resultado fue que limite mucho las invitaciones de esta persona a mi*

*casa, ya que no cesaba de dar sus opiniones fuera de contexto, así que cada vez que iba a venir yo estaba en condiciones mentales de tolerar sus desubicaciones.*

- **Identificar bien nuestro rol con los demás:** no es lo mismo un compañero de trabajo, que un amigo.
  - a) Puede un compañero de trabajo ser un amigo, pero cuando es una persona contaminante, nosotros podemos tomar distancia sin que nos afecte y mantener una relación de trabajo.
  - b) Otro rol es el social, un conocido de la cuadra, un vecino, un amigo de un amigo, etc. Si son personas contaminantes tengo toda la obligación de *tratarlas con el derecho que se merecen pero también tengo el derecho de limitar mis acciones con ellos.***
  - c) Lo difícil de administrar ***es cuando la familia es contaminante, aquí ya se requiere de cierto entrenamiento en autoconfianza e identidad*** como para reconocer cuando estamos cediendo nuestros derechos de bienestar y cuando estamos deshonrando a los que nos aman tanto. Las pautas son las mismas que con el resto, solo que acá hay mucho componente afectivo y condicionado a la culpa muchas veces. Es por eso que digo que necesitamos de cierta capacidad de identidad como para saber que si ponemos límites con amor, a personas que nos lastiman, tendrán ellos que resolver el problema y no nosotros
  - d) **Por último la elección de nuestros amigos**, aquellos que elegimos para nuestra contención, para la construcción de proyecto y para deleite mutuo. *No se puede poner una regla acerca de quien puede o no puede ser un amigo*, solo debemos saber que no todas las amistades tienen que cumplir los mismos requisitos y las mismas funciones. No con todos tenemos que hablar las mismas cosas. Yo personalmente lo resolví de forma bien práctica. Tengo muchísimos amigos y con todos tengo relaciones particulares. Es que se que le gusta y que no le gusta a cada uno. Tengo amigos con los que charlo de todo, pero muchas veces ellos no están dispuestos a hacer de todo por mí, por otro lado tengo amigos que no puedo contarles todo en función de su madurez emocional pero se que lo que les pida ellos harían. Tengo amigos a los que les invierto

mucho tiempo y otros que no lo necesitan y hasta se sienten ahogados cuando los cargaseo mucho. Con todos intento aprender a adaptarme. Eso me sirvió para no sentirme defraudado. Aprendí a esperar todo de todos. Es que la palabra amistad tiene el mismo origen que la palabra amor. No hay amistad sin amor. Y el amor “todo lo espera, todo lo soporta”. Así es la amistad ideal, aunque muchas veces este en proceso de ser así y tenga defectos y equivocaciones. Entonces se pedirá perdón o se perdonará y se continuará disfrutando.

- ***No tener miedo a las personas, en cuanto a sus opiniones:*** en este ítems solo tengo una pregunta que hacer y con ella pretendo hacer reflexionar al lector: ¿Por qué invertimos tanto tiempo, esfuerzo y angustia, en trata de hacer cosas que no nos gustan, invirtiendo tiempo que no tenemos para intentar agradar a personas que no nos interesa? Las opiniones que debieran influenciarte son las de tus seres queridos. Familia y amigos. En el libro “Confiar en Mi”, se desarrolla todo un capitulo acerca de cómo la adicción a la aprobación de los demás afecta la vida de miles de personas de forma negativa.
- ***Aprender a decir que no:*** Decir no, en el momento justo, puede muchas veces disminuir notablemente los niveles de ansiedad futuro. Son muchas las personas que terminan haciendo cosas que no quieren, por la incapacidad de decir “no” a los pedidos de compromiso y son muchos los motivos por los que alguien no dice “no”, veamos algunos:
  - a) Por vergüenza: Le importa demasiado el que dirán, y tiene miedo a que opinen mal de su persona, por no haber aceptado lo que le proponían.
  - b) Por lastima: Piensa que el otro no va a poder resolver el problema si el no coopera. Aquí también se encontrará con que es su orgullo el que le impide darse cuenta que no es imprescindible para todos.
  - c) Por costumbre: Simplemente no sabe decir “no”, porque esta acostumbrado a estar en todos los eventos.
  - d) Por vanidad: Asume compromisos porque esta interesado en que le reconozcan su buena disposición o su capacidad para hacer algo.

e) Por comprar el favor ( interesado ) : Personas que necesitan quedar bien delante de alguien y que intentan comprar su favor o buena mirada, por lo cual ceden a sus pedidos.

f) Por estrategia: Cree que al hacer mayor cantidad de actividades logrará determinadas metas.

g) Por temor: Teme a la represalia de la vida o las personas si no coopera o no cede a determinados pedidos o funciones.

Aprender a decir “No” es muy importante para no meternos en mas actividades de las que podemos resolver, con los recursos psíquicos disponibles.

- ***No intente cambiar al otro si no quiere hacerlo.*** Muchas veces somos nosotros los que desarrollamos conductas estresante a la vida de los demás, y eso se debe a que hemos creído que podemos opinar y dar consejos a todos y de todo. Muchas veces vemos errores en los demás e invertimos mucho tiempo y esfuerzo en querer que cambie. Una esposa acerca de su marido, una madre acerca de su hijo ya adulto, una novia de su novio. El asunto es que muchas veces esas personas no quieren cambiar y han decidido no hacerlo. En ese caso el esfuerzo será inútil y se tendrá un alto nivel de ansiedad intentando controlar ese asunto. Lo único que podemos hacer es buscar todos los recursos a nuestro alcance para evitar que el estilo de vida de ellos nos arrollen y despedacen, muchas veces limitando ciertos contacto y otras veces alejándonos para no ser destruidos.
- ***Distánciese de la situación problemática.*** Recuerdo que habíamos llegado a Córdoba a estudiar y el papa de un compañero de departamento había venido a arreglar el baño pues estaba roto. Su hijo se había ido y yo me había quedado ayudando. En medio del trabajo el me pidió que yo sostuviera un caño por encima de su cabeza, pero el caño se deslizó y cayo sobre el golpeándolo en su cabeza. El comenzó a insultarme y a quejarse del dolor, lo que me pareció una falta de respeto y hasta injusto, por que no teníamos la confianza como para que el me trata de esa forma, pero en el momento comprendí el dolor agudo que tenía, así que decidí hacerme a un costado y no hacerme

cargo de su enojo. Comencé a reírme de la situación y al ratito el también comenzó a hacerlo. Luego me pidió perdón. Si yo me hubiera enojado hubiera roto probablemente una relación y todo por una situación espontanea que era posible que ocurriera.

Cuando ves la ira o la desubicación de alguien, no te hagas cargo de su error, ponte a un costado y espera que todo vuelva a la normalidad. Todos podemos tener días agobiantes.

Los consejos para relacionarse sanamente con las personas son muchísimos, y hasta podemos organizar un libro para dar un entrenamiento mas profundo, sin embargo, todas las pautas y reglas en las relaciones interpersonales se pueden resumir en un consejo al que Jesús llamó la regla de oro:

***Trata a los demás como te gustaría que te traten a ti.***

## **Resumen**

- Las relaciones interpersonales pueden ser con personas estresantes, o con personas no estresantes.
- Las personas estresantes son demandantes, de opiniones desubicadas, no saben perdonar y son fáciles de ofender.
- Las personas no estresantes se saben adaptar a las diferentes situaciones, no son fáciles de ofender, saben considerar las emociones de los demás.
- Con cada una de ellas podemos relacionarnos identificando bien nuestro rol y nuestro propósito con esa persona, nuestro rol definirá el tiempo, la calidad de la relación y la calidad de los diálogos.
- Para no desarrollar niveles de ansiedad descontrolados, debemos aprender a comprometernos con lo que podemos hacer. Decir no muchas veces es saludable.
- No de golpes contra la pared, cuando las personas no quieren cambiar nada de este mundo puede modificar eso. Solo queda adaptarnos y evitar que su estilo de vida nos arrolle.

- Si las otras personas tienen un mal día o tienen problemas, no se ponga en el medio, puede salir herido. Mejor póngase a un costado y no haga personal la situación de la otra persona.

### **Plan de acción:**

- 1) En su cuaderno continúe con el punto 4 del día 1.
- 2) Repase el plan de acción del día 2 y evalúe si pudo separar un día de descanso para meditar.
- 3) Continúe llevando el registro de sus comidas y sus ejercicios de acuerdo al día 5. ( ¿Ya se anoto en un gimnasio?)
- 4) ¿Ya decidió como va a manejar los puntos 3 y 4 del día 6?
- 5) Haga un listado de las personas con las cuales les cuesta pasar tiempo.
- 6) Anote al lado de cada uno de los nombres, los motivos por los cuales les cuesta pasar tiempo con ellos.
- 7) Evalúe las siguientes preguntas en cada uno de esos nombres?
  - a) ¿cual es el rol que tengo con esta persona?
  - b) ¿qué tan importante debiera ser su opinión para mi en función nuestro rol?
  - c) ¿El tiempo que les invierto de forma voluntaria es el adecuado para lo que significan para mi?
  - d) ¿Puedo considerar estresante a esta persona para mi?
  - e) ¿En función del día de hoy, que parámetros puedo aplicar en esta relación para disminuir el agotamiento mental?