



Las personas nos nutren, pero con frecuencia descuidamos los detalles. Debemos huir de encuentros rutinarios y cultivar las buenas conversaciones.

POR *Miriam Subirana*

Cuidar las relaciones

Las relaciones son fuente de felicidad y de sufrimiento. Encontramos felicidad en una buena amistad, un buen amor, una conversación, un compartir íntimo y lleno de sentido o en una aventura compartida. Todo esto nos nutre. Sin embargo, las relaciones también son las que más sufrimiento nos causan. Debido a malos entendidos, riñas y conflictos, pueden suponer una causa de pesar constante. Desafortunadamente, a veces es la pérdida de un ser querido la que nos hace sentir que quizá deberíamos haber cuidado más la relación. Cuántas veces hemos escuchado que en el lecho de

muerte, las personas se arrepienten de no haber cuidado mejor a sus amistades o familiares, de no haber dedicado más tiempo a conversar y a estar con ellos. “Muy pronto en la vida es demasiado tarde”, dice Marguerite Duras.

A veces cuidamos más las relaciones en momentos difíciles. En cambio, en momentos mejores podemos caer en dar por supuesto que uno ya *tiene* a esa persona, sea marido, esposa, amigo, colaborador. Y entonces deja de sentirle, de cuidarle, de estar más atento a su presencia y a lo que le ocurre y necesita. Cuando se inicia una relación se cuidan los detalles. Con el tiem-

po, cuando uno ya ha integrado a esa persona en su círculo relacional cercano, a menudo deja de cuidarla con atención. No escucha, no dedica tiempo, no percibe si la otra persona está pasando por momentos delicados.

Cuidarnos unos a otros es esencial para que las relaciones florezcan. Somos seres relacionales. Las personas dan sentido a nuestro ser y hacer. Nos construimos con el otro. Las relaciones se convierten en un proceso de revelación propia y ajena, en las que uno se descubre a sí mismo descubriendo al otro.

¿Qué hace que las relaciones prosperen? “El poder personal no se puede desarrollar ni sostener si la persona no logra ver a otros y sentirse vista por los demás, valorados y valorar. Ésta es la dinámica relacional central, la fuente que permite vivir plenamente” (Joan Quintana).

Si las amistades y las relaciones son tan importantes, es una prioridad cultivar una actitud apreciativa y prestar atención a no caer en la trampa de las expectativas, plantear las conversaciones necesarias, escuchar, estar por el otro, no evitar el conflicto sino afrontarlo mediante la comunicación no violenta, acompañar en el sufrimiento y dedicar el tiempo necesario. Veamos cada uno de estos aspectos.

Mirada apreciativa

“Si no puedes cambiar tu destino, cambia tu actitud”

AMY TAN

Cuando estamos muy cerca de alguien y creemos que le conocemos bien, podemos caer en el hábito de fijarnos más en lo que no nos gusta y nos acostumbramos a quejarnos. Dejamos de apreciar el valor que nos aporta. Tenemos la sensación de que es el otro el responsable de nuestra insatisfacción.

Cuando uno se queja de algo es porque le importa. Si no le importara, ni prestaría atención, ni dedicaría energía a protestar. Cuando recibimos un reproche de alguien cercano, merece la pena ver qué es lo que realmente nos está diciendo. Detrás de las frustraciones hay un anhelo no cumplido. ¿Cuál es? ¿Qué es lo que realmente quiere la otra persona? ¿Hasta qué punto podemos satisfacerlo o cómo hacerle aterrizar en la realidad de lo que somos y podemos ofrecer? Cuando las quejas son nuestras, podemos reformularlas para expresarlas como una petición, un anhelo, en vez de con rabia o intención de culpabilizar.

Hay veces que la frustración es fruto de darse cuenta del autoengaño en el que uno ha vivido respecto a una relación. Aparece la de-

cepción. La persona se cae definitivamente del pedestal: no es como pensaba que era. En esos casos, cuidar la relación implicaría procurar que la separación sea lo más ética y respetuosa posible. Siendo consciente de que es bueno salir del espejismo en el que se estaba. Es una liberación incluso mientras causa dolor. En estos casos, a veces, la relación que más tenemos que cuidar es la que mantenemos con nosotros mismos. Cuidarnos para no caer en la desesperación ni en la depresión. Necesitamos escuchar y escucharnos. “El cuidado de uno mismo es la condición de posibilidad para articular correctamente atender a otro” (Francesc Torralba).

Plantear las conversaciones necesarias.

Uno de los factores clave del cuidado de las relaciones radica en tener las conversaciones acerca de los temas que importan con las personas que nos importan. Estar presentes y disponibles para conversar, dialogar y aclarar. ¿Qué facilita un buen diálogo? La actitud apreciativa, de escucha y de plantear con claridad y respeto nuestras peticiones. Nos cuesta conversar cuando la relación es fuente de frustración y de quejas. Las quejas, decía, son peticiones encubiertas, y las frustraciones suelen ser sueños o anhelos no cumplidos. Por tanto, para facilitar encuentros que nos permitan un acercamiento, podemos preguntar qué es lo que la persona realmente quiere, y hablar desde ese aspecto y no de lo que no se quiere.

Al charlar sobre los anhelos, abrimos las puertas a una conversación generativa que nos ayuda a aclarar lo que deseamos y hacia dónde queremos ir. En cambio, si nos focalizamos en lo negativo con un discurso de lo que falta, nos anclamos en la queja y no vemos ni nos abrimos a imaginar soluciones.

Nuestra presencia para el otro

“Percibe la verdadera situación del otro, ya que de lo contrario quizá le ofrezcas algo que le haga infeliz”

THICH NHAT HANH

A menudo vamos tan deprisa que cuando hablamos con otra persona, lo hacemos de forma rutinaria y aburrida, sin chispa. No somos comunicadores creativos. Vemos la relación como una irrupción en lo que teníamos previsto, en nuestros planes no entraba la presencia del otro. Planificamos reuniones y acciones, lugares y horarios. Si vivimos afeerrados a lo que hemos planificado, dejamos de escuchar las señales que nuestro cuerpo y el momento nos dan. Vivimos en la mente planificadora que quiere lograr sus objetivos.



ENCUENTROS PLENOS

LIBROS

‘Enseñanzas sobre el amor’
Thich Nhat Hanh
(Oniro, Barcelona)

‘Cuidarse a sí mismo para ayudar sin quemarse’
Francesc Torralba,
Luciano Sandrin y
Nuria Calduch-Benages
(PPC Editorial)

‘Ética del cuidar’
Francesc Torralba
(Mapfre Medicina)

‘Relaciones poderosas’
Joan Quintana y
Arnoldo Cisternas
(Kairós)

Apreciar y confiar para cuidarnos mejor

El mejor cuidado lo manifestamos en entornos de confianza. En ocasiones surge la dificultad de confiar en nuestros colaboradores. Dominan los miedos, en especial cuando se siente que hay mucho que perder. Desde el miedo es difícil asumir riesgos y plantear conversaciones para llegar a acuerdos. Para recuperar la confianza necesitamos valorar lo que tenemos delante. Como explico en el libro *Indagación apreciativa*, “cuando apreciamos, avanzamos: nuestra mente se abre a recibir, a reconocer nuevos datos y aprender. Apreciando sentimos asombro y curiosidad, descubrimos lo mejor de lo que es y nos abrimos a ver lo que podría ser”. Apreciar con esfuerzo apasionado y absorbente nos ayuda a generar una imagen positiva del futuro que deseamos. “Cuando apreciar al otro se convierte en una actitud vital, incrementamos la calidad de nuestras relaciones y contribuimos a que se manifieste lo mejor de las personas.”

A veces nos forzamos a cumplir los planes que nos hemos marcado y los compromisos que hemos adquirido. Otras veces nos obligamos a seguir los horarios impuestos por otros. Vamos tirando del carro sin parar, sin respirar a conciencia ni escuchar. Las personas pasan por nuestro lado o las tenemos delante, y no hay tiempo para ellas porque *debemos* cumplir con nuestros planes. Así, la vida va pasando. Compromisos cumplidos, pero oportunidades y encuentros perdidos. Paseos no compartidos, conversaciones no mantenidas, personas no atendidas, oportunidades desperdiciadas de reencuentros con el otro, porque *teníamos que hacer* otra cosa marcada por el plan. Cuando actuamos de esta manera, nos instalamos en las planificaciones de la mente y queremos que la realidad las cumpla. En cambio, si vivimos estando presentes en el momento, abrazaremos estos encuentros.

Un amigo mío que trabaja en banca desde hace 38 años me comenta su experiencia a raíz de un cambio de actitud que le aportó un gran crecimiento personal e incrementó su motivación para ir a trabajar. Sintió que cada encuentro con el cliente era de hecho la oportunidad de un hallazgo personal real. Por ello, nos explica, cada vez que recibe a alguien lo convierte en una verdadera *re-uniión*. En ese momento, lo más importante es estar presente con quien tiene enfrente. Así la persona se lleva algo más que una solución financiera.

Cuando alguien está delante de otra persona, pero su mente está en el pasado o en el futuro, en lo que tiene que hacer luego o en lo que pasó antes, no está presente y la comunicación que se establece es pésima, porque ni escucha ni habla. Se pierde la oportunidad de un encuentro real y se queda en uno común, ordinario, sin nada nuevo ni especial.

Sea consciente de que su presencia y actuación influyen. Crea en sí mismo. Recuerde que el poder está en lo que ocurre en ese preciso momento. Considere sagrado cada encuentro con alguien e incremente esa actitud de interés único, sea quien sea la persona que está frente a usted. Si está con un cliente, esté plenamente con él. Si es su hijo, entréguese completamente. Haga que cada persona con la que tenga oportunidad de encontrarse sienta que es la más importante para usted en ese momento. Conviértalo en una experiencia inolvidable. Comparta lo mejor de sí mismo. Dele sentido a la conversación y evite huir con conversaciones superfluas y miradas distraídas. Haga que su persona y su ser aporten diferencia, calidad, cuidado y claridad ●