



VÍNCULOS INTERPERSONALES:  
Desde la competitividad entre yo o tú  
hacia la creatividad entre yo y tú.

*M<sup>a</sup> Graciela Andaluz Faraone. 2004.*

ESTAR BIEN CONMIGO depende del AUTOAPOYO y la AUTOACTUALIZACIÓN.

ESTAR BIEN CON LOS DEMÁS, ya sea en la pareja, familia, ámbito laboral y/o social depende, en gran medida, de poder Armonizar los códigos de comunicación que cada persona aporta a la relación. En las relaciones de mayor intimidad como en la pareja la necesidad de armonizar es mayor ya que abarca muchos más aspectos compartidos. En las relaciones laborales los conflictos también surgen de las relaciones personales entre los compañeros de los equipos de trabajo y los mecanismos que los provocan son similares, aunque los modos de intervenir para resolver los conflictos llevan un modelo de actuación específico, diferente a los utilizados en los vínculos afectivos más personales.

Algunas condiciones para que las relaciones interpersonales se armonicen y crezcan (haya más bienestar y disfrute que sufrimiento y peleas....) son:

- Expresión genuina
- Comunicación directa.
- Vínculos equivalentes.
- Equilibrio entre dar y recibir y entre hacer y no hacer.
- Aprender a percibir al otro sin juicios.
- Aprender a aceptar las diferencias, valorándolas al mismo nivel.
- Aceptar que cada persona tiene su razón, su experiencia y que no hay una razón única que sea la verdadera o la mejor.
- Agradecimiento como un darse cuenta de lo que se ha recibido.
- Perdonar a los otros y a sí mismo como un soltar lo viejo y liberarse de cargas. (La liberación es para la persona que perdona, independientemente de lo que le ocurra al perdonado).

Cada persona trae consigo a la adultez un código de relación afectiva y de comunicación construida en su historia, a través del tiempo, con sus valores acerca de lo permitido y lo prohibido, pautas positivas y/o negativas, etc. El aprendizaje de ese código comenzó en la familia, en sus primeros años, y siguió desarrollándose, más tarde, con las experiencias del mundo que le tocó vivir. Aprendió, cada uno, a valorar como positivo o negativo sus acciones, emociones, pensamientos, expresiones, según el modelo de código de comportamiento que le transmitieron los mayores.

Gran parte de ese código de comportamiento relacional está inconsciente para la persona que lo vive y se repite mecánicamente; cada uno sabe que tropieza muchas veces con la misma piedra en sus relaciones aunque cambie de pareja, familia, trabajo, amigos, lugar geográfico...

Cuando nos relacionamos, en cualquier tipo de relación que sea, necesitamos armonizar nuestro código con el de la/s otra/s persona/s para que haya encuentro y la relación pueda crecer. Armonizar es como una danza entre dos o más, se trata de que los diferentes códigos se puedan armonizar y tengan cabida todas las diferencias y no de imponer el propio código o dejarse imponer el otro o pelear por quién somete a quién.

Las relaciones interpersonales representan una oportunidad muy valiosa para conocerse a sí mismo acompañado del otro (yo/tú) y para experimentar todas las posibilidades de interacción (cuidar/ser cuidado, proteger/ ser protegido, ayudar/ ser ayudado, valorar/ ser valorado, amar/ ser amado, en los distintos grados según los tipos de relaciones, etc.

Cuando se le da el poder personal a otro/a, dejándose imponer su voluntad o sus ideas y esperando que sea el otro el que cambie, se genera un estado de impotencia.

La impotencia lleva a la rabia con el otro y consigo mismo por esa dependencia que se crea al querer cambiar al otro y no se consigue. Aquí se inmoviliza y se atasca la relación. Lo que más sufrimiento produce es la rabia consigo mismo, por aguantar o aceptar esa situación.

Y es, justamente, consigo mismo con quien se puede iniciar un proceso de darse cuenta y transformar los modos de relacionarse consigo mismo y con los otros, recuperando la propia potencia, el poder personal, la libertad. Muchos procesos de trabajo y/o crecimiento personal comienzan en estas crisis.

**¿CÓMO SE PUEDE BUSCAR EL BIENESTAR, SALIR DE ESE ATASCO Y DE ESA INMOVILIDAD?**

Activamos lo que está detenido e inmovilizado en el conflicto (como un perro que muerde y no suelta a la presa ni termina de morder, se queda atascado ahí) dando movimiento y voz a los personajes, cambio de roles, pasando de lo imaginario a lo obvio. Expresando lo no dicho y dándose cuenta cada uno de cómo se bloquea en la comunicación por miedos, exigencias, negaciones, etc.

La propuesta para trabajar los conflictos en los vínculos es DARSE CUENTA de sí mismo y de ahí percibir al otro como alguien diferente, que vale lo mismo en su razón y en su experiencia y no hay que ganar o perder. Es un cambio de mirada a lo que ocurre, un cambio de lugar, de roles, es iluminar algo que está oscuro, en la sombra, inconsciente.

No se puede cambiar a otro del modo que se desea ya que depende del otro su cambio y ese intento de cambiarlo es un esfuerzo que lleva a la impotencia y a la rabia por no conseguirlo. Ahora, si uno cambia su conducta, el otro no puede seguir respondiendo igual, mecánicamente, y se ve necesitado de buscar otras respuestas (no quiere decir que va a cambiar como yo quiero).

El énfasis se pone en la recuperación de sí mismo recuperando el ritmo de la expresión y la comunicación directa y aceptando lo que hay:

Como las aguas de un río que cuando encuentran un obstáculo en vez de quedarse atascadas a luchar con él, crean un camino nuevo que bordea el obstáculo y siguen su curso...