

## Relaciones interpersonales: Una cuestión de resonancia

Cuando dos cuerdas de un instrumento están afinadas en el mismo tono, basta con hacer sonar una de las dos para que la otra también lo haga sin necesidad de tocarla. El sonido transmite la frecuencia que despierta la vibración de otro igual.

Las investigaciones demuestran que las emociones tienen su propia frecuencia de vibración. De este modo, la actitud de alguien causa resonancia: un grito genera una reacción igualmente fuerte de estallido o explosión; una palabra de aliento trae esperanza. Atraemos personas con afinidades de algún tipo por empatía, que es otra forma de resonancia. Pero: que se dé la reacción o respuesta depende de si se sintoniza con el otro, es decir, cuando se habla "el mismo lenguaje", ya sea a nivel verbal, de comportamiento, mental o emocional.

Esto permite entender y aceptar que cuando otra persona se acerca con rabia, no es que la "pegue" si la reacción es igualmente fuerte, sino que la despierta, lo que significa que tiene que haber rabia en el interior para que se reaccione de la misma manera, o miedo para esconderse. Entonces la expresión "me hizo / hace daño" puede comprenderse y ampliar la conciencia si vemos que es realmente un

"me hago daño" o "cedo el poder de hacerme daño", que en el fondo es lo mismo. De igual manera, tanto lo que molesta como lo que agrada de los otros está reflejando algo que existe dentro de sí mismo.

La vibración armónica del amor es la frecuencia de mayor fuerza. Su poder puede atraer a frecuencias desarmonizadas, sosteniéndose más fácilmente que cualquier otra y despertando también el amor en el otro. De ahí que, por difícil que en ocasiones resulte, mantenerse en el amor incondicional que conduce necesariamente a la comprensión y el desapego del ego, es el único camino para la armonía, y para que su expresión sea verdaderamente auténtica, la clave está en amarse a sí mismo y encontrarse con el Amor que por la esencia del Espíritu habita en la conciencia de todos los hombres.

La sintonía con el Amor atrae la sabiduría y la armonía en la mente, liberando todo tipo de historia o prevención al conectar con el presente siempre nuevo, que genera emociones estables, revitalizando el cuerpo y generando salud. En el intento permanente de amar, se habrá de revelar otra forma de vida que sólo se conoce cuando el Amor habita frecuentemente e influye en el ser.

8. ¿Soy consciente de que todos estamos en un proceso de crecimiento y aprendizaje?

9. ¿Cómo está mi Amor incondicional?

10. ¿Permito que se den transformaciones a partir de la relación con los demás? ¿Temo al cambio y a la dificultad para encontrar lo que necesito de la vida?

11. ¿Comprendo que cada quien hace lo mejor que puede y estimo el dar lo mejor de sí mismo?

12. ¿Hago lo que me gusta o estoy en un trabajo o lugar por temor a perder algo (compañía, reconocimiento, aprecio, estabilidad económica)? ¿He considerado opciones relacionadas con lo que más me gusta hacer?

13. ¿Me observo sin juicios diluyendo prevenciones, culpas o temores? ¿Busco la armonía tanto conmigo mismo como con los demás?

## SOBRE LAS CONVERSACIONES...

La percepción limitada que domina el diario vivir se refleja en las conversaciones; muchas de ellas tocan el tema de la vida de los otros como punto central, con sus opiniones respectivas y el juicio sobre si estará haciendo bien o mal tal cosa. Si se analiza con cuidado, esto es, realmente, no sólo una gran pérdida de energía, sino también una forma de estancamiento. Veamos que:

► Lo que se conoce a nivel externo de una historia es lo notorio de ella, un **resumen superresumido**. Y míralo desde este punto de vista: Tú sabes que los otros no conocen prácticamente nada de ti. Tendrían que estar dentro de ti cada día de tu vida y con tus sentidos para saber qué cosas has aprendido, visto, sentido, callado, evitado, temido y de qué manera las has interpretado de acuerdo con tus intereses personales y sentires... ¿Qué te hace pensar que tú sabes del otro?

Y también sucede a nivel masivo: ¿es realmente un noticiero una información válida? ¿qué porcentaje de personas y qué porcentaje de la vida de esas personas se presenta en el noticiero? ¿Son los temas económicos, político, social, deportivo, de farándula lo único que sucede? ¿Qué tanto estás viendo de La Vida?

► Cuando se habla de la vida de otros puede imprimírsele la interpretación personal: tu juicio de valor impregna la historia de tu visión, convirtiéndola en

## TRABAJO EN EQUIPO

Las actitudes que se asumen con los demás corresponden a las que se tienen consigo mismo. Teniendo esto como base, reflexiona sobre las siguientes preguntas:

1. ¿Tengo la disposición de aprender de los otros y de mis relaciones con los demás?

2. ¿Me bloqueo ante los obstáculos o los tomo como importantes oportunidades de aprendizaje que da la vida? ¿Qué miedos me condicionan?

3. ¿Escucho con atención el contenido, incluso más allá de la forma de expresarlo? ¿Me libero de expectativas de modo que pueda aprender de los otros y de las situaciones siempre nuevas? ¿Respeto los espacios, elecciones y comprensiones? ¿Manifiesto receptividad, flexibilidad y apertura?

4. ¿Aprecio verdaderamente la diferencia de quienes conmigo trabajan? ¿Valoro sus ideas como construcción personal desde la experiencia? Evitando todo tipo de crítica, supuesto o interpretación, ¿me informo adecuadamente primero antes de emitir una opinión? ¿Qué tanto generalizo, asumo o defino algo o a alguien a partir de un fragmento de información?

5. ¿Fomento la participación con observaciones justas y motivantes?

6. ¿Tiendo a participar o a actuar de acuerdo con lo que desean de mí o esperan mis jefes u otras personas?

7. ¿Soy consciente de que la relación conmigo se proyecta en la relación con los demás? ¿Acepto que las dificultades se originan en mi percepción de lo que me rodea y, por ende, en la actitud que asumo?

tuya, pues la ausencia o variación de un solo detalle puede modificarla. Y si se trata de tu vida, existen muchas posibilidades de percibir una misma escena. Así es que hasta ahora hablar de las historias personales es construir un mínimo resumen del fragmento visible ante los ojos de quien lo cuenta a su manera.

► Se crea una imagen o generalizaciones, fijándolas en las personas. Decir que alguien “es (amable, hipócrita... cualquier cosa)” significa reducirlo a una palabra. ¿Te gusta que te definan por tus cualidades o títulos? ¿Has tenido alguna vez la sensación de que eso no dice realmente nada de ti? *¡Todos tenemos de todo!* ¡Todos conocemos todos los sentimientos!, unas emociones son más conscientes en nosotros que otras... y en algunos con más permiso de sentirlos que en otros. Curiosamente la forma como vemos al otro en algún momento pudimos asumirla o lo haremos. Y entonces, ¿para qué asignar palabritas a los otros? De las creencias sobre los demás nace la actitud que se muestra ante ellos... y también consigo mismo.

► Se habla más de los eventos dolorosos o desagradables. Perdón: de los fragmentos dolorosos de la inaprehensible vida propia o de los demás. Ese detalle oscuro atrae toda la atención, magnificándolo. ¿De dónde crees que viene la desesperanza y el pesimismo? ¿En qué centras tu atención?

► Se crea la necesidad de opinar, juzgar, con la sensación de estar en la “mira”. Y de juzgar y juzgarse surgen las mentiras, los dolores, bloqueos y podemos enumerar muchas cosas más que causan separaciones internas o externas. La conversación mental también se vuelve esa y en estos temas se pasa el tiempo en el pasado o en el futuro; en los temores, preocupaciones, necesidades... La vida se reduce a los hechos significativos... ¿A los ojos de quién? ¿Acaso no es cada instante presente y total un hecho significativo?

¿Qué pasaría si las anécdotas fueran vistas con mayor profundidad y una verdadera intención de aprendizaje, preguntando más, sin ningún tipo de juicios, y especialmente las de la vida personal y consigo mismo? ¿Hay conversaciones que recuerdas especialmente? ¿De casualidad en las que has aprendido algo nuevo, que regala mejores comprensiones o en las que compartes saberes? ¿Por qué no procurar que todas sean por el estilo? Como **siempre hay más**, ¡podríamos llegar muy lejos en conocimientos, escucha, receptividad y creatividad!

## A CONSTRUIR PUENTES

No hace mucho tiempo, dos hermanos que vivían en granjas adyacentes entraron en conflicto. Este fue el primer conflicto serio que tuvieron en 40 años de cultivar juntos hombro a hombro, compartiendo maquinaria e intercambiando cosechas y bienes en forma continua.

Esta larga y beneficiosa colaboración terminó repentinamente. Al principio fue un pequeño malentendido que creció hasta llegar a ser una diferencia mayor entre ellos, hasta que explotó en un intercambio de palabras amargas seguido de semanas de silencio.

Una mañana alguien llamó a la puerta de Luis. Al abrir la puerta, encontró a un hombre con herramientas de carpintero. “Estoy buscando trabajo por unos días”, dijo el extraño, “quizás usted requiera algunas pequeñas reparaciones aquí en su granja y yo pueda ser de ayuda”. “Sí”, dijo el mayor de los hermanos, “tengo un trabajo para usted. Mire al otro lado del arroyo aquella granja, ahí vive mi vecino, bueno, de hecho es mi hermano menor. La semana pasada había una hermosa pradera entre nosotros pero tomó su bulldozer y desvió el cauce del arroyo para que nos separara. Bueno, hizo esto para enfurecerme, pero le voy a hacer una mejor. ¿Ve aquella pila de desechos de madera junto al granero? Quiero que construya una cerca, una cerca de dos metros de alto, no quiero verlo nunca más.”

El carpintero respondió: “Creo que comprendo la situación. Muéstreme dónde están la madera, los clavos y la pala para hacer los hoyos de los postes y le entregaré un trabajo que lo deje satisfecho.”

El hermano mayor le ayudó al carpintero a reunir todos los materiales y dejó la granja por el resto del día para ir por provisiones al pueblo. El carpintero trabajó duro todo el día midiendo, cortando, clavando. Cerca del ocaso, cuando el granjero regresó, el carpintero justo había terminado su trabajo.

El granjero quedó con los ojos desorbitados y la boca abierta. No había ninguna cerca de dos metros. En su lugar había un puente. Un puente que unía las dos granjas a través del arroyo. Era una fina pieza de arte, con todo y pasamanos.

En ese momento, el vecino, su hermano menor, vino desde su granja y abrazando a su hermano le dijo: “Eres un gran tipo, me conmueve que construyas este hermoso puente después de todo lo que he hecho y dicho”.

Estaban en su abrazo de reconciliación los dos hermanos, cuando vieron que el carpintero tomaba sus herramientas. “¡No, espera!”, le dijo el hermano mayor. “Quédate unos cuantos días. Tengo muchos proyectos para ti”. “Me gustaría quedarme”, dijo el carpintero, “pero tengo muchos puentes por construir”.



## DRAMAS DE CONTROL

Diversas teorías psicológicas proponen observar dentro de cuatro roles principales nuestras actitudes en las relaciones interpersonales. El Inquisidor o Intimidador, el Salvador o Interrogador, el Víctima o Pobre de Mí y el Ausente o Pasivo. En el fondo de todas ellas existe el miedo: a la pérdida de poder, a la soledad, al sufrimiento... y cada una de ellas cae en la necesidad de tomar la fuerza del otro para sostenerse. Sin embargo, existe un quinto rol, que llamaremos Asertivo; ¿cuál será la actitud que asume el asertivo, que no se incluye en ninguna de las otras?

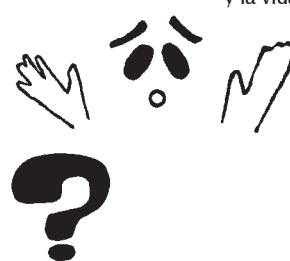
### INQUISIDOR O INTIMIDADOR

autoritario  
se las sabe todas  
sobrevaloración de sí mismo  
despierta rabia y/o temor  
anula e intimida  
impone  
desprestigia



### SALVADOR O INTERROGADOR

alto interés por el bienestar de otros...  
y la vida de otros (inspeccionador)  
consejero  
sensible  
encuentra problemas  
y la forma de resolverlos...  
tranquiliza  
impide el surgimiento  
del otro por sí mismo



### VÍCTIMA O POBRE DE MÍ

quejas y lamentos  
sufre, acusa  
chantajea con su dolor  
“debería” o “debi” culposo  
sensación de incapacidad  
baja autoestima, pesimismo



### PASIVO O AUSENTE

tiende a alejarse  
cae en ensimismamientos  
dificultad para vincularse  
desinterés... todo da igual  
desesperanza o anomia  
demuestra indiferencia y/o rechazo  
guarda rencores o resentimientos



### ASERTIVIDAD

La asertividad involucra todos los valores que, a su vez, se integran en el Amor. Quien se ama, reconociendo y respetando su individualidad, verdad, libertad, sabiduría e ignorancia, con justicia y libre de juicios, culpas o reproches es capaz de actuar así naturalmente con los demás, de vivir y permitir el aprendizaje de las experiencias. El proceso personal de autoconocimiento despierta la comprensión de la realidad humana y la capacidad de intervenir —cuando es solicitado—, actuando con un amor auténtico y espontáneo.

### CONTACTOS:

Ana María Bermúdez Díaz  
Gino Luque Cavallazzi  
UNIMINUTO: 291 6528  
fpv-uniminuto@universia.net.co

Visita nuestro sitio en internet,  
<http://www.geocities.com/fppdv>