

## **MINDFULNESS RELACIONAL (relaciones conscientes)**

### **Introducción**

Durante las pasadas semanas, hemos realizado un amplio recorrido por nuestra mente, desde nuestros pensamientos y memorias internas, hasta nuestras sensaciones más “sólidas” pasando por todo el rango emocional disponible.

Se dice que, para conocer a las demás personas, primero debemos conocernos a nosotros mismos. En este curso, se ofrece una guía estructurada de autoconocimiento a través del desarrollo de la atención, la compasión, la conciencia de las sensaciones físicas y su relación con nuestros estados internos.

Habitualmente, muchas personas que dicen conocerse (o conocerse muy bien), se describen a sí mismas en base a características superficiales basadas en acciones que realizaríamos con mayor probabilidad dada una situación concreta (llamémoslas **tendencias de acción**); “cuando me enfado, sé que necesito apartarme porque si no, puedo descontrolarme”. Ciertamente, es muy útil conocer nuestras tendencias de acción, pero aun es más útil (tal y como indicamos a lo largo de todo el curso) profundizar en la utilidad de dichas tendencias, porque lo sepamos o no, todas las acciones que realizamos, ya sean conscientes o inconscientes, absurdas o elaboradas, tienen un propósito.

Además, una de las partes importantes del conocimiento personal implica la relación con los demás. En las relaciones interpersonales encontramos apoyo, se nos disparan miedos, nos sorprendemos etc. Es decir, el contacto con otras personas es el precursor de muchas tendencias de acción asociadas a condicionamientos arraigados profundamente. Por ello, **las relaciones interpersonales son un campo de juego esencial** en el que conocernos mejor, tomar ejemplo de los modelos que nos inspiran e inspirar nosotros a otras personas.

Por otro lado, cuando nos sentimos desconectados de las demás personas, podemos sentir que perdemos el sentido de la vida, pero cuando se nos acerca una persona con verdadero cariño, podemos recobrar la vitalidad al instante.

En ocasiones, caminando por la senda del crecimiento personal (o espiritual), podemos pensar que para liberarnos de nuestro malestar o para mejorar nuestra gestión emocional, es necesario incrementar nuestra práctica (meditar, yoga, rezar etc.) pero por mucho que lo hagamos **seguiremos necesitando a las demás personas, para que nos ayuden a quitar el velo de nuestro aislamiento** y nos recuerden la totalidad de la que somos parte.

Recordar que estamos conectados con el resto de las personas y el resto del mundo es la esencia de la sanación.

Somos seres sociales, nos herimos con las relaciones personales y es nuestra responsabilidad curarnos en dichas relaciones. Incluso en la soledad más absoluta, portamos con nosotros la representación de las personas que forman parte de nuestra vida, así como el concepto que tienen sobre nosotros. Todas las relaciones tienen el potencial de permitirnos florecer, y aunque algunas las percibamos más reconfortantes que otras, todas ellas pueden desvelar una conexión mutua o reflejarnos información relacionada con nuestra forma de manejarnos en el mundo.

Vivir la vida es como pilotar un avión en el que puede haber más o menos turbulencias. Cuando unimos el timón de cola de la **atención**, las alas de la **ecuanimidad** y el combustible del **amor compasivo** nuestras relaciones con las demás personas vuelan hacia un lugar sagrado para la liberación espiritual.

Para que podamos comprender mejor como nos relacionamos con las demás personas, a continuación, basándome en el libro de Castanyer (1996), voy a explicar el concepto de la asertividad y los patrones no asertivos de respuesta.

## LA ASERTIVIDAD

**Definición:** La capacidad de hacer valer los propios derechos, siendo claros, francos, directos, diciendo lo que se quiere decir, sin herir los sentimientos de los demás, ni menospreciar la valía de otras personas, **respetándose a sí mismo y a los demás.**

La asertividad se expresa en conductas como poner límites, decir NO, afrontar una agresión y una crítica, expresar peticiones y sentimientos, expresar una opinión contraria a la del resto de personas etc. Y todo ello siendo claros, directos, diciendo lo que se quiere decir y sin herir ni menospreciar a las demás personas.

La asertividad, en este capítulo, **se posiciona muy cerca de la autoestima**, por ser una habilidad íntimamente ligada al respeto y amabilidad hacia uno mismo y el resto de personas. Por consiguiente, este concepto, no tiene nada que ver con quedar por encima o tener siempre razón.

La asertividad es la manera ideal de relacionarnos, ofrece al interlocutor unos límites claros, sensación de coherencia y unas expectativas claras sobre qué puede esperar de nosotros y qué podemos ofrecerle.

### **Patrones No Asertivos**

Ninguna persona es asertiva al 100% y todos nos movemos en ciertos momentos hacia diferentes polos no asertivos dependiendo del contexto.

#### **Patrón “sumiso”**

La persona no-asertiva sumisa no defiende los derechos e intereses personales. Respeta a los demás, pero no a sí mismo.

En general dichas personas se sienten inseguras, sufren bloqueos en los que no saben qué hacer o decir, tienen la sensación de ser incomprendidas, manipuladas o no tenidas en cuenta y frecuentemente consideran que así evitan molestar u ofender a las demás personas.

La persona no-asertiva puede hacer sentirse a los demás culpables o superiores: depende de cómo sea el otro, tendrá la constante sensación de estar en deuda con la persona no asertiva ("es que es tan buena..."), o se sentirá superior a ella y con capacidad de "aprovecharse" de su "bondad".

A veces las personas no asertivas presentan problemas somáticos (que es una forma de manifestar las tensiones que sufren por no exteriorizar sus preferencias u opiniones).

Otras veces, estas personas tienen repentinos estallidos desmesurados de agresividad. Estos estallidos suelen ser bastante

incontrolados, ya que son fruto de una acumulación de tensiones y hostilidad y no son manifestados con habilidad social.

### **Patrón “agresivo”**

Defiende en exceso los derechos e intereses personales, sin tener en cuenta los de los demás: a veces, no los tiene realmente en cuenta, otras, carece de habilidades para afrontar ciertas situaciones.

Este tipo de persona suele mostrarse tenso, con un tono elevado de voz, suele ser tajante, interrumpe y amenaza, con una postura que invade el espacio del otro y una tendencia al contrataque.

Piensa que si no se comporta de esa forma es vulnerable, lo sitúa todo en términos de ganar-perder.

Es habitual que las demás personas le rechacen o huyan en alguna medida.

Provoca una conducta de “escalada” al forzar a los demás a ser cada vez más agresivos y así aumentar él su agresividad.

La conducta agresiva y desafiante es muchas veces una defensa por sentirse excesivamente vulnerable ante los "ataques" de los demás o bien es una falta de habilidad para afrontar situaciones tensas. Otras veces sí que responde a un patrón de pensamiento rígido o unas convicciones muy radicales (dividir el mundo en buenos y malos), pero son las menos.

Muy común es también el estilo **pasivo-agresivo** (dentro del patrón agresivo): la persona callada y no-assertiva en su comportamiento externo, pero con grandes dosis de resentimiento en sus pensamientos y creencias.

Al no dominar una forma asertiva o agresiva para expresar estos pensamientos, las personas pasivo-agresivas utilizan métodos sutiles e indirectos: ironías, sarcasmos, indirectas, etc. Es decir, intentan que la otra persona se sienta mal sin haber sido ellos aparentemente los culpables. Obviamente, esto se debe a una falta de habilidad para afrontar las situaciones de otra forma.

## **CURAR LA HERIDA RELACIONAL**

*(Este recurso es útil cuando la relación es sana, pero hay conflictos solucionables, o cuando hay una herida relacional, pero has tomado la distancia suficiente con la otra persona)*

En muchos casos nos quedamos atascados permaneciendo heridos (a veces incluso muchos años) sin saber cómo avanzar.

Sin darnos cuenta de que **son nuestras creencias** las mantienen ese dolor.

En ocasiones, pensamos que es la otra persona la que nos produce ese estado y reaccionamos consecuentemente.

Es como si pensáramos que la única manera de lograr un cambio en la otra persona es mostrándole lo enfadados que estamos y que, si dejáramos ir los juicios y la culpa hacia esa persona, ella, nunca cambiaría, por consiguiente, yo nunca estaría a salvo o satisfecho.

Además, habitualmente, tenemos las mismas creencias sobre nosotros; “si nos tratamos con amor compasivo, amabilidad y aceptación, nunca cambiaremos hacia una persona mejor”.

Carl Rogers (1987) indicaba: *“Hasta que no me haya aceptado a mí mismo, no podré sentirme libre para cambiar”*.

Y si estamos buscando transformar las relaciones con los demás, el mismo principio se convierte en verdadero. Porque habitualmente, **solo cuando dejamos de culpar a la otra persona** surge una intimidad y comprensión real hacia ella.

Para ello, necesitamos **primero** alejarnos de la historia con el otro que nos hirió y enfocarnos en nuestra experiencia directa del dolor, el miedo o el enfado.

- Piensa primero en el problema principal de la relación (si no llama, está ausente, no colabora lo suficiente etc.)
- ¿Qué sensaciones aparecen cuando piensas en ello? Observa tu garganta, tu pecho, tu estómago, tu cabeza y tus músculos o huesos y registra tus sensaciones físicas.
- ¿A qué sentimiento se corresponde esa experiencia física? Regístralo.

- Ahora anota que valores o necesidades se corresponden con cada sentimiento. Por ejemplo, si no llama cuando pasa tiempo fuera de casa, tus sentimientos podrían ser de soledad, melancolía etc. Y las necesidades que se corresponden podrían ser de compañía, de saber que le importas, conexión etc.
- Comprueba de nuevo las sensaciones corporales, observa si han cambiado.
- Si es coherente para ti, puedes poner las dos manos en tu pecho, observar las sensaciones corporales, aceptarlas tal y como surgen y observar esa parte de ti que está dolida con cariño, amabilidad y comprensión.

Esto nos ayudará a experimentar amor compasivo hacia nosotros mismos para calmar y liberar nuestro corazón de los sentimientos que nos mantienen atascados.

Lo **segundo**, es tratar de ver la vulnerabilidad en la otra persona, y aunque requiere práctica, es lo que nos permitirá expandir nuestra compasión hacia las demás personas de una manera saludable.

- Ahora registra cuales podrían ser las sensaciones, sentimientos y necesidades de la otra persona.
- Por ejemplo, si la otra persona pasa mucho tiempo fuera de casa quizá se sienta muy sola y tiene miedo de que dejes de verle como una persona fuerte. Quizá tenga necesidades de autoaceptación, de compañía u otras.

Es importante que nuestro cuerpo logre cierta relajación antes de ponernos en la perspectiva de la otra persona.

*Para hacer más gráfico el ejercicio imagina lo siguiente:*

Imagina que caminas por la montaña y ves un enorme perro junto a un árbol. Ves que se pone a ladrar, y eso te asusta. Pero cuando ves que una de sus patas se encuentra atrapada en una trampa, ¿acaso tu emoción no cambiaría?

Cuando nos criticamos o juzgamos a nosotros mismos por caer en comportamientos que nos disgustan y que fomentan nuestro propio odio, podemos vernos como si tuviéramos una pierna atrapada que nos impide hacer las cosas de otra manera. Del mismo modo, cuando otras personas

hagan cosas que nos disgusten, podemos recordar como ellos también tienen una pierna atrapada en una trampa.



### Referencias:

Castanyer, O. (1996). La asertividad. *Expresión de una sana autoestima*. Bilbao: Descleé de Brouwer.

Rogers, C. R. (1987). *El camino del ser*. Kairós.



This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. To view a copy of this license, visit <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> or send a letter to Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, CA 94042, USA.