

... tiempo que aprendo de mis experiencias para en el futuro tratar de hacer las cosas o mejor que razonablemente pueda.

Soy indulgente, transigente, benevolente y tolerante conmigo mismo, tratando a mi niño interior con paciencia y amabilidad. Si mi padre interior me ha venido fustigando o castigando, tal vez necesitaré perdonarle por haberme hecho daño, perdonándome a mí mismo por haberme tratado así.

Crear un padre interior a mi gusto

Entender cómo funciona nuestra mente nos ayuda a amarnos y a ser bondadosos con nosotros mismos. Sabemos que nuestro “yo” se compone del niño, del padre y del adulto¹. Pues bien, podremos mejorar nuestra autoestima si nuestro “yo” adulto cuida del niño y cuestiona al padre.

¿Fueron mis padres respetuosos, considerados, benevolentes, pacíficos y tolerantes conmigo en mi infancia? ¿Me valoraban y eran generosos en el elogio y la aprobación? Si no lo fueron, probablemente en la actualidad yo tampoco lo sea conmigo mismo. Una parte de mí “yo”, el padre, seguirá tratando de la misma manera a otra parte de mi “yo”, el niño.

La forma de evitarlo es creando otro padre de nueva construcción que sea amoroso, bondadoso, comprensivo y tierno con mi niño interior, es decir, el padre que me encantaría tener. Un padre que lo mime, lo cuide, lo atienda y lo haga feliz, permitiendo a su hijo que saque su espontaneidad y alegría de vivir. Puedo construir un nuevo padre más benigno, flexible e indulgente, que ayude y anime a mi niño interior. Permito a mi niño interior que salga, juegue, disfrute, se autoexpresé, haga lo que realmente le gusta y que se desarrolle de forma libre y sana. Hacer eso es una experiencia muy gratificante.

A base de trabajar mi autoestima llego a tener una buena relación conmigo mismo. Si estoy bien conmigo me será más fácil estar bien con los demás, ya que tiendo a tratar a los demás de la misma manera que me trato a mí mismo.

7.6.2. Espacio propio

A veces necesitamos contrapuntos, un equilibrio entre opuestos. Necesitamos tiempo para compartir con otras personas, pero también para estar con nosotros mismos. Son como dos ruedas de la misma bicicleta, que se mantiene equilibrio cuando se sujeta en ambas y no sólo en una. Necesitamos nuestro propio espacio, como momentos de silencio, momentos para la introspección y la interioridad, para estar con nuestros pensamientos, contemplando algo o simplemente abstraídos, con la mente en blanco. Si tenemos poco

¹ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

espacio podemos llegar a sentir una sensación de agobio y asfixia, del mismo modo que si tenemos poca relación con los demás podemos sentir una sensación de soledad.

Ese espacio es un suelo fértil del que fácilmente salen plantas fructíferas en forma de ideas, creaciones e innovaciones. Las grandes ideas de personas que han influido en la humanidad frecuentemente han surgido en esas fases de introspección, de contemplación, de reflexión personal y de atención indirecta. A menudo es en esos momentos en que nos damos cuenta de necesidades que no tenemos cubiertas, de nuestras carencias y angustias existenciales y nos surgen inspiraciones de cómo mejorar y orientar nuestra vida. Además, nos permite descansar del desgaste que suponen las relaciones. Es lógico que tengamos esta necesidad, ya que tiene una función evolutiva que nos ayuda a nuestro éxito biológico como especie.

Cada cual necesita un equilibrio diferente entre estar con los demás y estar consigo mismo, del mismo modo que determinadas personas son más extrovertidas y otras más introvertidas. ¿Cuánta necesidad de espacio propio tengo yo? La clave es ser coherente con lo que necesito, lo cual puedo conseguir si me conozco a mí mismo y busco mi franja de equilibrio. Para ello a veces puede ser una buena idea reservar un tiempo y un espacio para estar conmigo mismo en la medida en que quiera y pueda. Si me gusta estar a solas conmigo y con la naturaleza de vez en cuando, es muy saludable que lo haga, yendo a un parque, a la playa, a un bosque o una montaña.

Si en algún momento siento que me vendrían muy bien unos días de retiro a algún lugar donde pueda estar solo o con una compañía que respete mis momentos para estar en silencio y con mis pensamientos, me puedo plantear hacerlo. Puede ser una experiencia muy renovadora, equilibradora y provechosa. Puedo aprovechar esos días de retiro para practicar la meditación y otras técnicas del bienestar personal.



A veces no es posible cubrir esta necesidad, sobre todo cuando trabajamos y tene-

mos hijos pequeños de los que cuidar, de modo que casi no nos quede tiempo para nosotros. En este caso no habrá más remedio que aceptar nuestra carencia, no desear intensamente nuestro espacio y ser lo más felices que podamos con esa realidad, que muy probablemente durará sólo unos cuantos años, hasta que los hijos sean más mayores, intentando disfrutar lo máximo posible de la infancia de éstos.

Muy relacionada con la necesidad de espacio propio está la de intimidad o privacidad, que consiste en mantener en nuestra esfera privada y no pública aquella parte de nuestra vida que no deseamos que sea observada por los demás. Dentro de nuestro “ámbito privado” pueden encontrarse informaciones confidenciales, relaciones, salud, correo, comunicaciones electrónicas privadas, sentimientos, cosas que hemos dicho o hecho, etc. Incluiría que no se difundan informaciones sobre nosotros que no queramos, o imágenes nuestras, o que no se nos difame o calumnie o de algún modo se atente contra nuestro honor y prestigio. También podría incluir la necesidad de anonimato.

La mejor manera de cubrir esta necesidad es con la discreción, intentando mantener nuestra vida y actos personales fuera de la vista del público y controlando el flujo de información sobre nosotros mismos.

7.7. NECESIDADES DE RELACIÓN CON LOS DEMÁS

Tal como afirma el investigador de la felicidad David Myers, “tenemos una necesidad de sentirnos conectados con los demás”, la cual es importante para la mayoría de personas. Se trata de una necesidad biológica que existe desde que el hombre es hombre e incluso mucho antes, cuando todavía éramos *homo erectus*, *homo habilis*, *australopithecus* o incluso otras especies más antiguas de primates organizados en bandas, ya que para todos ellos las relaciones han sido un mecanismo muy útil para la supervivencia y la reproducción.

Para poder sobrevivir un tiempo lo suficientemente largo como para dejar nuestros genes a través de nuestra descendencia ha sido necesario contar con otras personas que nos protegiesen, nos cuidasen y nos ayudasen en momentos en que no nos podíamos valer por nosotros mismos, como momentos de enfermedad o de accidente. Y ello todavía sigue siendo así.

Por eso las relaciones satisfactorias con los demás nos enriquecen tanto material como emocionalmente, siendo como un manto cálido que nos abriga y reconforta. Nos suele gustar relacionarnos con los demás y que dichas relaciones sean de apoyo mutuo, cuidado mutuo y protección mutua. Nos suele gustar amar y ser amados, así como dar y recibir cariño, ayuda, reconocimiento y respeto. Nos gusta la comprensión, la aprobación,

la armonía, la atención, la comunicación y la aceptación. ¿Hay en mi vida suficiente amor y son mis relaciones suficientemente satisfactorias? Si no es así, podré mejorar mi felicidad y la de los demás si cultivo esta dimensión de mi persona.

Ahora bien, para ser feliz conviene tener claro que la necesidad de relaciones no es para nada de una necesidad absoluta y que también se puede encontrar un nivel muy alto de felicidad en la soledad. Así, el experto en budismo tibetano Alan Wallace cuenta en su libro “Buddhism with an attitude” el caso de un ermita tibetano al que conoce bien que le dijo sin pretensión alguna (vivía solo y tranquilamente en su ermita si pretender nada de nadie) que había vivido durante 20 años en un estado de éxtasis constante.

Por tanto, se puede encontrar la felicidad tanto con muchas relaciones, como con pocas o incluso con ninguna. Ahora bien, si tengo un tipo de vida solitaria y ello no me satisface o si tengo una sensación de soledad y de no ser amado, mi felicidad mejorará si hago un trabajo con estos “temas específicos”, que trataremos en el Nivel Avanzado².

Si nuestra opción es cultivar relaciones, a continuación podremos aprender cómo conseguir que sean satisfactorias.

7.7.1. Las bases de las relaciones satisfactorias

Las bases para tener relaciones satisfactorias son tres: (1) tener pensamientos sociales positivos que favorezcan las relaciones, es decir, creencias y concepciones positivas sobre el ser humano y sobre las relaciones; (2) tener sentimientos sociales positivos, es decir, amar y reducir los sentimientos negativos, como el sentimiento de no ser querido, el enfado, la inseguridad social, el odio o el desprecio; y (3) tener conductas y actitudes sociales positivas que agraden a los demás.

7.7.1.1. Pensamientos sociales

Las personas que tienen sentimientos y conductas más positivos hacia los demás los tienen porque internamente suelen creer que la mayor parte de personas son honestas y fiables, mientras que los que tienen actitudes negativas más bien suelen creer lo contrario, siendo escépticos sobre la bondad de las intenciones de la gente, lo que les lleva a ser desconfiados.

Esa desconfianza frecuentemente se debe a experiencias negativas causadas por alguna persona concreta o a la educación recibida en el entorno familiar y social. Ello es natural, pero si nos dejamos arrastrar por esa desconfianza nos puede pasar como a los niños pequeños que ven fantasmas y monstruos donde realmente no los hay, de-

² Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.D. Soledad insatisfactoria y el apartado 4.2.2.4.C. Sensación de soledad y de no ser amado.

sarrollando conductas de retraimiento, evitación o incluso rechazo. Las creencias que tenemos sobre el género humano y sobre las relaciones suelen estar pegadas con cola muy fuerte, pero se pueden ir despegando poquito a poquito y cambiándolas por otras más realistas. Si no lo hacemos, por mucho que nos esforcemos difícilmente podremos amar y valorar a los demás, así como desarrollar conductas positivas hacia ellos.

El hombre es esencialmente “bueno” por naturaleza

Una creencia irracional que nos puede limitar mucho en nuestras relaciones es pensar que hay mucha maldad y miserias en el ser humano. Es cierto que existen algunas personas que comenten abusos, injusticias o incluso crueldades o que a veces sean mentirosas, falsas, manipuladoras, aprovechadas, explotadoras, incumplidoras, corruptas o de algún modo nocivas, tóxicas o poco fiables. También es cierto que pueden existir determinadas injusticias mantenidas por la mayor parte de determinadas sociedades. Es asimismo verdad que a lo largo de los últimos siglos han tenido lugar guerras muy cruentas, genocidios y crueldades a gran escala. Muy probablemente he sido víctima de algún abuso o he presenciado o tenido noticia de otras personas que lo han sido.

Todo eso existe o ha existido, pero ¿qué porcentaje supone del total? ¿Cuántas personas de cada 100 que existen o han existido en la humanidad son realmente crueles? Y los que son crueles ¿en qué medida lo son, en qué contextos sí y en cuáles no, y cuántas de sus acciones son abusivas, cuántas no y cuántas son todo lo contrario? Dañar a los demás es un fenómeno que existe en el género humano y en otras especies, pero es algo minoritario respecto al total de conductas.

Los animales, incluyendo el ser humano, parecen estar diseñados genéticamente por norma general para vivir y dejar vivir, para intentar satisfacer sus necesidades y para causar daños sólo cuando es necesario para su supervivencia o la de sus genes. Las investigaciones modernas parecen demostrar en parte la teoría del “buen salvaje” del filósofo ilustrado Jean Jacques Rousseau, que afirmaba que el hombre es bueno por naturaleza y que son las sociedades corruptas las que corrompen al hombre.

Podemos conocer la naturaleza del género humano a través de los estudios antropológicos sobre las pocas bandas de recolectores-cazadores de baja densidad de población que quedan en la actualidad. Bastantes antropólogos opinan que ésta fue la forma de vida del hombre primitivo, que también vivía en bandas de recolectores-cazadores. Parece que así es como hemos vivido durante más del 99% de nuestra historia, siendo esa época cuando se fue formando casi todo nuestro mapa genético.

Hipotéticamente nuestros genes estarían adaptados básicamente al estilo de vida de los recolectores-cazadores de baja densidad, y al mismo tiempo este tipo de sociedades funcionarían conforme a lo que dictan dichos genes sin la interferencia de influencias culturales posteriores propias de las sociedades agrarias, es decir, que funcionarían conforme a nuestra naturaleza más profunda. Por tanto, ese tipo de sociedades serían las que mejor

definen la naturaleza humana y conociendo estas sociedades podemos conocer nuestra auténtica naturaleza y saber si el hombre realmente es “bueno” por naturaleza o no.

Según los antropólogos, este tipo de sociedades, además de ser igualitarias y democráticas³ y de ser respetuosas con la libertad de las personas y con su individualidad, valoran la paz y la convivencia. Existen hostilidades personales, muchas veces a causa de adulterios, que pueden incluso acabar en homicidios pasionales y compulsivos, pero el grupo desalienta la agresión en aras a la buena convivencia. No se suele permitir que la violencia se expanda en un conflicto dentro del grupo, sino que las disputas se suelen saldar con la separación. Las guerras no existen y las confrontaciones inter-grupales son poco comunes.

No suele haber comportamientos antisociales, como la violencia repetida, el abuso o las actitudes dominantes y manipuladoras, que son rechazadas socialmente y que pueden llevar a la expulsión o incluso la ejecución de la persona en cuestión. Suelen existir mecanismos para evitar el maltrato de los adultos a los niños y en el improbable caso de que alguien intentase abusar de un niño, el resto del grupo lo impediría. También se desincentiva y existen pocas oportunidades para el abuso o la agresión entre niños u otro tipo de hábitos antisociales entre ellos, por lo los recolectores-cazadores crecer normalmente con unas pautas de respeto y convivencia.

Las relaciones suelen tener lugar en términos de cooperación y de mutuo beneficio. El que es capaz de conseguir más recursos comparte con el resto del grupo. Si una familia encuentra pocos alimentos en la zona donde vive, puede moverse a otras zonas más prometedoras y las familias que habitan estas zonas aceptan compartir su territorio y sus recursos.



³ Tienen un estilo democrático, aunque no en el sentido de las democracias parlamentarias, sino en el sentido de que las decisiones se toman de una forma consensuada, mediante el diálogo entre los diferentes miembros del grupo. Las mujeres toman las decisiones sobre los temas de los que son responsables (como la recolección y el procesamiento de los alimentos) y los hombres sobre sus temas (como la caza y el traslado del campamento). No suele haber liderazgo, salvo en momentos puntuales para problemas específicos en que una persona que es experta en ese tema puede ejercer una autoridad moral para gestionarlo.

Se incentiva la generosidad y se desincentiva la ostentación y la arrogancia. En ese tipo de sociedades se cazan animales para conseguir las proteínas, pero sólo en la medida necesaria para sobrevivir, intentando no matar más de lo estrictamente necesario ni causar más daños de los necesarios. Existen sociedades de recolectores-cazadores que incluso tienen ritos que muestran su respeto y sensibilidad hacia el animal que van a cazar, como pedirles permiso para cazarles, dado que se sienten mal por el daño causado. Este estilo principalmente respetuoso, pacífico, sensible, generoso, igualitario, democrático y de vivir y dejar vivir parece ser el que mejor define la naturaleza más profunda del género humano.

Ello coincide con el hecho de que el ser humano desarrolla por naturaleza la empatía y la compasión desde su infancia, mecanismo por el cual tendemos a sentirnos mal si otros sufren, sobre todo si sufren mucho. El Psicólogo Martin Hoffman, de la Universidad de Nueva York, ha desarrollado un modelo de desarrollo de la empatía que ha sido respaldado por la investigación científica. Según este modelo, los niños de forma natural desarrollan la empatía a finales de su primer año. Tras el primer año, frecuentemente tratan de ayudar a otras personas que se sienten mal, usando tácticas que les ayudaron a ellos previamente, como ofrecerles su muñeco o llevar al niño a su madre. Antes de cumplir los dos años de edad los niños comprenden que cada cual tiene sus emociones internas, desarrollando una preocupación empática por los demás, comprensión y conductas de apoyo. Ello también coincide con la necesidad innata en el ser humano de altruismo y solidaridad, así como con su tendencia natural de establecer vínculos afectivos con las personas con las que trata.

Asimismo coincide con un estudio realizado sobre la guerra de Corea, que incomodó al Ejército de Estados Unidos, ya que descubrió que casi la mitad de los soldados americanos nunca disparan con sus armas durante el combate. Muchas personas no quieren o incluso no pueden matar a otras. Probablemente por ello a los soldados se les suele dar tanto adoctrinamiento militar, para intentar conseguir que en la guerra vayan en contra de su naturaleza profunda.

¿Por qué existen abusos y crueldades?

Bastante gente se preguntará, con mucha lógica: si esa es en esencia la naturaleza humana, ¿cómo se explica que existan abusos y crueldades? La respuesta es que se explica por dos razones. La primera es que parece ser, en base a la investigación, que esa es la esencia genética de la mayor parte de seres humanos, pero que existe una minoría que genéticamente tiene una predisposición a la violencia, la dominación o el abuso. Existen algunos individuos que no tienen empatía y pueden hacer daño a los demás sin sentir culpa ni sentirse mal. A dichas personas antes se los denominaba psicópatas y actualmente antisociales. Esas personas existen, pero se trata de una pequeña minoría

de aproximadamente un 2%.

La segunda razón y más importante es que una cosa es nuestra naturaleza más profunda, de tipo genético, y otra es la cultura existente en un determinado entorno social y las pautas establecidas por las autoridades. Probablemente buena parte de los abusos y crueldades que han existido son debidos a obedecer a la autoridad y a unas pautas culturales contrarias a la verdadera naturaleza humana, que en cierto modo confirman la teoría de Rousseau de que son las sociedades (o muchas veces las familias) “corruptas” (usando el mismo término de Rousseau) las que corrompen al hombre.

Y de nuevo se podría preguntar con mucha lógica: si la mayoría de personas que componen una sociedad son esencialmente respetuosas por naturaleza, ¿cómo es posible que esa sociedad genere unas autoridades y unas pautas culturales que induzcan al abuso? La causa de que ello haya sucedido nos la dan antropólogos e historiadores. Hace entre 5.000 y 12.000 años, es decir, hace muy poco en comparación con nuestra larguísima historia, la población humana creció excesivamente, existiendo demasiada población humana en relación con los alimentos y recursos naturales disponibles en la naturaleza.

Como el ser humano está diseñado genéticamente para ser agresivo cuando su supervivencia está amenazada, esta situación llevó a una lucha constante por los recursos naturales y los territorios. En esta lucha, esa minoría que es más proclive a la violencia, la dominación y el abuso que hasta ese momento era mal vista e incluso excluida por el grupo se abrió camino y pasó a dominar al grupo, usando la violencia y la intimidación mediante las armas, así como la manipulación y el control de las mentes mediante religiones que inducían al sometimiento y la obediencia.

Es así como aparecieron primero los caciques y posteriormente los reyes y emperadores, apoyados por el poder militar de los aristócratas y por el poder religioso de los sacerdotes, todos los cuales tenían sometidos a la gran mayoría de plebeyos. Esta nueva clase minoritaria de humanos desarrolló una cultura basada en la dominación, la agresión, la guerra, el abuso y la crueldad y la impuso durante siglos a la mayor parte de sociedades.

La Ilustración, la Revolución Francesa y la Revolución Industrial supusieron un gran cambio cultural en dirección hacia el espíritu respetuoso, igualitario, democrático y liberal originario del hombre primitivo, pero a pesar de ello se ha mantenido una parte de las pautas culturales abusivas. Conforme los países avanzan hacia economías desarrolladas y hacia sociedades modernas basadas en las libertades y derechos de sus ciudadanos se van reduciendo las pautas culturales abusivas y violentas, que cada vez generan más rechazo por parte tanto de la sociedad como de sus instituciones.

En la actualidad en las sociedades evolucionadas económica y sociológicamente se puede contemplar a la gente cómo simplemente hace su vida, cómo circula por la calle o está en sus casas pacíficamente sin hacer daño a los demás, viviendo y dejando vivir. A veces existen sucesos de abusos y crueldades, algunos de ellos difundidos por las noticias sensacionalistas de los periódicos y los telediarios, pero son muy puntuales respecto al total. También en la tierra a veces suceden catástrofes naturales o climáticas

y no por ello es lógico decir que la tierra es un planeta catastrófico, inhabitable y horrendo. Representan unos sucesos muy anecdóticos respecto a la totalidad.

La teoría de Rousseau de que el hombre es bueno por naturaleza también parece estar respaldada por experimentos psicológicos, como el de Milgram sobre obediencia a la autoridad que tuvo lugar tres meses después de que Adolf Eichmann fuera juzgado y condenado por crímenes contra la humanidad durante el nazismo. El psicólogo de la Universidad de Yale Stanley Milgram ideó este experimento para responder a la pregunta: ¿podría ser que Eichmann y su millón de cómplices en el Holocausto sólo estuvieran siguiendo órdenes?

El experimento consistió en asignar a una serie de personas que participaban en el experimento el rol de “maestro”, que consistía en hacer preguntas a otras personas que también participaban (los “alumnos”) y en presionar a los “maestros” para aplicar descargas eléctricas (que eran simuladas, pero los “maestros” pensaban que eran reales). Los “maestros” hicieron lo que Milgram esperaba de ellos y aplicaron descargas eléctricas, obedeciendo a la autoridad, pero muchos se sentían incómodos al hacerlo y todo el mundo paró en cierto punto y cuestionó el experimento, quedando patente que el experimento era contrario a los fuertes imperativos morales de los voluntarios de no dañar a otros. Ello probaría que muchas de las crueldades que han cometido las personas en realidad han sido contra lo que les dictaba su interior.

Estados mentales dañinos

De todo ello podría deducirse que el ser humano tiene en su interior una cierta bondad natural, salvo cuando su supervivencia y la de sus genes está en juego, y que cuando causa daños no orientados a ésta suele ser debido a estados mentales que no forman propiamente parte de su esencia más profunda e innata, como determinadas creencias, pensamientos, emociones o pautas de comportamiento que no son consustanciales a la persona, sino que suelen ser en gran medida aprendidos. Por lo tanto, aunque pueden influir temporalmente en la persona, ésta puede liberarse de los mismos y volver a su estado de bondad natural.

Prueba de ello es que con cierta frecuencia las personas cambian de actitud, se arrepienten, evolucionan y dejan atrás determinadas pautas desconsideradas hacia los demás. Otra prueba muy clara es la evolución de muchas sociedades en las últimas décadas, que están abandonando e incluso rechazando cada vez más prácticas que causan sufrimiento a los demás, como pegar y humillar a los niños, someter a las mujeres, maltratar a los animales en espectáculos públicos y un largo etcétera.

Por otro lado, casi siempre (con la excepción de una pequeña minoría de sádicos) la gente cuando hace daño no suele hacerlo con la intención de causar el sufrimiento que inflige, sino con otra intención positiva, como obtener algún tipo de beneficio personal o la satisfacción de creer que están haciendo algo positivo. Con cierta frecuencia tiene

lugar una mezcla de intenciones y emociones, como el deseo de enriquecerse, aunque sea a costa de explotar a los demás, pero al mismo tiempo un sentimiento de culpa por hacerlo o compasión hacia las personas explotadas.

El doctor en genética molecular y monje budista Matthieu Ricard aconseja en su libro “En Defensa de la Felicidad” que cuando alguien hace daño a los demás lo veamos más como un enfermo que como un enemigo, como alguien que necesita ser curado de su estado mental más que castigado, distinguiendo entre paciente y la enfermedad y sintiendo compasión por el primero y un deseo por que se libere de la segunda. Ello no es incompatible con repulsa por el daño causado y tristeza por el sufrimiento causado. Si un loco ataca al doctor, se le intentará poner bajo control y curarlo, pero no se espera que el doctor pegue a sus pacientes.

Generalmente las personas dañinas, incluso los dictadores más duros, son prisioneros de un estado mental negativo que no es inherente a ellos. Están en cierto modo dominados por unas creencias y emociones negativas que no han solido elegir, pero que pueden cambiar, como ya vimos cuando hablamos de sustituir las creencias. ¿Quién sabe cómo serán dentro de 20 años?

De hecho, algunas personas hacen cambios radicales en su vida y pasan de ser criminales crueles a grandes benefactores de la sociedad, como el gran emperador indio Asoka, que según fuentes históricas pasó de ser un guerrero sanguinario y cruel que acabó con la vida de muchas personas y torturó a sus presos a un arrepentido gobernante pacífico que difundió la doctrina de la no violencia y se dedicó a mejorar la calidad de vida y el bienestar de sus súbditos, llegando incluso a crear hospitales para animales y a extender el vegetarianismo.

Otras creencias irracionales negativas sobre los demás y las relaciones

Existen otras creencias negativas sobre los demás y las relaciones que nos obstaculizan el relacionarnos satisfactoriamente, como pensar que nos excluyen, nos rechazan o nos desprecian cuando en realidad no es así, que somos inferiores o superiores a otros, que necesitamos de forma absoluta a otras personas o relaciones o por el contrario que las relaciones nos aportan poco o nada. Si tenemos alguna de estas creencias u otras similares, nos convendrá desmontarlas, tal como explicamos al hablar del pensamiento social irracional⁴.

Por último, comentar que también está muy extendido el hábito mental de pensar más en las cosas que no nos gustan de los demás que en las que sí nos gustan, por lo que seremos más felices y nos relacionaremos mejor si cada vez que descubramos que nuestra mente está produciendo pensamientos negativos sobre una persona o grupo de personas focalizamos conscientemente nuestra conciencia en enumerarnos aspectos que nos gustan de esa persona o grupo.

⁴ Ver el apartado 3.2.1.8. Pensamiento social irracional.

7.7.1.2. *Sentimientos sociales*

Los sentimientos sociales positivos son aquellos que nos ayudan a tener relaciones satisfactorias y podemos aumentarlos si cultivamos el amor y reducimos todo lo que podamos los sentimientos sociales negativos.

La esencia de la relación satisfactoria es el amor, es decir, el instinto de protección, cuidado y ayuda hacia los demás que nos genera buenos sentimientos hacia ellos, de modo que deseemos sinceramente el felicidad de los demás y que las cosas les vaya de forma satisfactoria. Puedo aumentarlo si lo cultivo, tal como ya hemos aprendido⁵. Ello no sólo me hace sentir bien, sino que suele generar una expresión tanto verbal como no verbal en consonancia y ello es captado por las otras personas, de forma consciente o muchas veces inconsciente, haciendo que tiendan a reaccionar también con sentimientos y actitudes positivos, cordiales y respetuosos. Es como lanzar una pelota contra una pared, que rebota y vuelve hacia mí.



Cuanto más cultive el amor, más amor daré y recibiré, pero aunque no lo cultive igualmente sentiré afecto por otras personas con las que trato y otras personas que me tratan sentirán afecto por mí, ya que de forma genética tendemos a sentir cariño por aquellas personas a las que tratamos al cabo de cierto tiempo. Cuanto más tiempo se tratan las personas, mayor es el aprecio que tiende a generarse. De ahí que sea cierto el dicho “el roce hace el cariño”.

Al mismo tiempo, mejoraremos nuestras relaciones si reducimos nuestros sentimientos sociales negativos. Uno de ellos es el sentimiento de no ser querido o de no ser suficientemente querido a pesar de recibir afecto, lo cual además de hacernos sentir mal nos lleva a apartarnos de la gente.

⁵ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

Otros sentimientos que limitan nuestras relaciones son los sentimientos de inseguridad, ansiedad social, desconfianza o timidez hacia las personas en general o hacia determinados tipos de personas o situaciones sociales en particular sin que exista una amenaza real. Hacen que en vez de acercarnos con confianza a la gente y desarrollar las relaciones con naturalidad, coloquemos distancia y mostremos una actitud desconfiada o a la defensiva.

Aunque no existe una fórmula universal, en general seremos más felices si buscamos el equilibrio en las relaciones, evitando el extremo de la desconfianza, la evitación o la falta de interés por las personas y el otro extremo de la dependencia de las mismas. Entre el distanciamiento y la posesividad existe una franja intermedia.

Si tuvimos alguna experiencia traumática con alguna persona o si en nuestro entorno familiar hemos aprendido una actitud de evitar, rehuir, colocar distancia o de timidez frente a las personas es posible que adoptemos esa actitud, basada en la creencia irracional de que las personas o determinadas situaciones sociales son una amenaza cuando en realidad nuestra vida y nuestra integridad física no peligran.

La buena noticia es que podemos ir deshaciendo gradualmente esta inseguridad social si aplicamos regularmente las técnicas que aprendimos cuando hablamos de gestionar la sensación de miedo y ansiedad⁶. Si soy tímido o retraído o tengo una gran tendencia al aislamiento, la soledad, la introversión o la desconfianza, o si tengo problemas de convivencia no deseada, y tras aplicar las técnicas que aquí se explican no consigo deshacer esta tendencia, probablemente mejoraré mi bienestar si hago un trabajo más a fondo con estos “temas específicos”, que trataremos con más detalle en el Nivel Avanzado⁷.

Tampoco nos hace sentir bien caer en el otro extremo de la dependencia, la adicción y el aferramiento a las relaciones, que es la necesidad absoluta de determinadas personas o relaciones, ni en la llamada codependencia, que es la necesidad absoluta de que otras personas dependan de nosotros. Todo ello es diferente al amor, genera malestar y puede acabar dañando las relaciones. Por ello, si detecto en mí una tendencia a la dependencia o la codependencia, además de aplicar lo que hemos aprendido para gestionar nuestros deseos intensos⁸, me convendrá hacer un trabajo en profundidad para superar estos “temas específicos”, que también trataremos en el Nivel Avanzado⁹.

Otro tipo de sentimientos que pueden hacer mucho daño en las relaciones son los de enfado, odio, desprecio, asco o envidia hacia los demás, así como la frustración cuando ésta la descargamos negativamente en ellos.

La tensión emocional, aunque se haya producido por causas que no tengan nada que ver con las relaciones, también afectan a las mismas, ya que cuando mostramos una expresión

⁶ Ver el apartado 4.2.2.1. El miedo y la ansiedad.

⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.1.A. Timidez, 7.7.1.3.F. Desconfianza excesiva, 7.7.1.3.G. Introversión muy acusada, 7.7.1.3.D. Soledad insatisfactoria y 7.7.1.3.E. Convivencia no deseada.

⁸ Ver el apartado 4.2.2.13.

⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 4.2.2.13.H. Adicción a las relaciones.

facial y corporal contraída, así como un tono de voz tenso, ello puede ser interpretado por otras personas consciente o inconscientemente como hostilidad, pues la hostilidad y agresividad también se caracterizan por esas expresiones no verbales tensas.

La buena noticia es que todas esas sensaciones negativas las podemos reducir o incluso eliminar si aplicamos las técnicas que aprendimos para gestionar las emociones negativas¹⁰.

7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales

Para cultivar unas relaciones armoniosas es fundamental tener conductas y actitudes sociales positivas hacia los demás. Las conductas sociales son cómo nos comportamos con los demás. Las actitudes sociales son una predisposición aprendida a comportarnos de una manera determinada frente a alguien, soliendo incluir una componente de pensamientos y sentimientos que nos predisponen a favor o en contra de las personas o las situaciones sociales.

Esas conductas y actitudes sociales son positivas cuando gustan a los demás y por tanto favorecen las relaciones satisfactorias. También se le llaman habilidades sociales y pueden desarrollarse a base de ir las practicando una y otra vez. Ed Diener, conocido por “Doctor Felicidad” y una de las figuras más reconocidas en la investigación de la felicidad, afirma que “es importante trabajar con las habilidades sociales para ser feliz”.

¿Qué tal son mis habilidades sociales? ¿En qué medida agrado a los demás? Independientemente de cómo sean esas habilidades en el presente, podemos desarrollarlas cultivando actitudes que gusten a los demás y tratando a los demás como nos gusta que nos traten a nosotros y sobre todo como les gusta que les traten a ellos, pero al mismo tiempo siendo al mismo tiempo fieles a nosotros mismos.

Conviene aclarar que no es necesario mostrar siempre una actitud positiva y agradable hacia los demás. A veces nos sometemos a esa exigencia que dice que siempre tenemos que ser agradables y que es importante gustar a los demás sin importar cómo nos sentimos, por lo que no tenemos derecho a estar enfadados, frustrados, decepcionados, tristes o lo que sea. Si me sacudo de encima esta creencia irracional me sentiré desahogado como cuando me desabrocho un cinturón que me está apretando. Además de que esa supuesta obligación no tiene ningún fundamento, en realidad expresar lo que sentimos puede ser positivo, ya que nos ayuda a liberarnos y a comunicar honestamente nuestros sentimientos, siempre que no ataquen el valor personal y la seguridad de los demás, es decir, de forma asertiva.

Con todo, tal como aconseja John Gottman, uno de los investigadores más reputados a nivel mundial sobre el campo de las relaciones humanas, para desarrollar unas relaciones satisfactorias y nutritivas es conveniente que tengamos como mínimo cinco

¹⁰ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

interacciones positivas por cada una negativa.

Una manera de desarrollar las habilidades sociales es observar qué actitudes agradan a los demás y cuáles les molesta. Otra manera es fijarnos en aquellas personas que nos resultan más agradables a nosotros y a los demás y darnos cuenta de por qué los son, es decir, descubrir qué actitudes tienen exactamente esas personas que las convierten en atractivas y que hacen que nos guste tratar con ellas. Si lo hacemos, probablemente nos daremos cuenta de que las principales habilidades que las hacen así son el respeto y el reconocimiento, la tolerancia y la indulgencia, la amabilidad y la atención, la generosidad y la confianza, la comunicación no verbal, la comunicación verbal, la empatía, la sintonía y la discreción.

El respeto y el reconocimiento

La base del respeto y el reconocimiento es valorar a los demás y sus aspectos positivos, es decir, aquellos que nos gustan. Probablemente todas las personas tengan algún rasgo positivo que nos guste y conviene ser consciente de ello. Cuando valoramos a alguien tendemos a tener respeto, que es una actitud positiva de estima y valoración de los demás, que se refleja en una conducta considerada.

Respetar a alguien suele implicar mostrarse educado y cortés y evitar burlarse de él o humillarlo, así como el cinismo, el sarcasmo, la discriminación y los juicios y prejuicios negativos sin fundamento. Asimismo nos lleva a tratarlos en pie de igualdad, ya que los demás también tienen un ego y no les gusta que otras personas quieran ser más que ellos, imponerse sobre los mismos o que les desprecien. Si creo que los demás tienen poco valor y son inferiores a mí tenderé a tratarlos con condescendencia, arrogancia, prepotencia y aires de superioridad, mientras que si creo que tienen tanto valor como yo tenderé a relacionarme en plano de igualdad, con sencillez y naturalidad.

Lo más opuesto al respeto es la dominación, la manipulación y sobre todo la explotación, los abusos y los malos tratos, todo lo cual es nefasto para las relaciones. Si tengo una tendencia hacia alguna de las actitudes anteriores podré mejorar mis relaciones, mi bienestar y el de los demás trabajando estos “temas específicos”, que se tratarán en el Nivel Avanzado¹¹.

Valorar lo positivo también me lleva al reconocimiento, que puedo expresarlo a través del elogio, del cumplido y del agradecimiento, lo cual resulta agradable para los demás. Si me hacen cumplidos, puedo sencillamente recibirlos y dar las gracias.

La tolerancia y la indulgencia

Más difícil que valorar lo que nos gusta de los demás y de sus conductas y actitudes es aceptar lo que no nos gusta, pero ello es fundamental para tener unas relaciones

¹¹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.7.1.3.A. Abusos y malos tratos y 7.7.1.3.B. Dominación y manipulación.

armoniosas, siendo la base de la tolerancia y la indulgencia.

La tolerancia es la capacidad de aceptar las diferencias, respetando las ideas, creencias, valores, formas de entender la vida o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las nuestras. Implica aceptar aquellas actitudes que nos molestan o desagradan y nos lleva a tener una conducta paciente y flexible, evitando actitudes de rechazo, imposición, exclusión o estigmatización, así como a evitar un excesivo criticismo. En ocasiones es conveniente hacer una crítica constructiva, pero en vez de criticar al otro podemos expresar lo que nosotros sentimos, no hablando de “tú”, sino de “mí”.

Si la tolerancia a veces nos cuesta, la indulgencia todavía nos suele costar más. Ésta es la capacidad de perdonar los abusos, injusticias o conductas que nos hacen daño a nosotros u otras personas o que de algún modo creemos que “no deberían” realizarse. No tengo por qué aprobar ni soportar conductas claramente abusivas o injustas y puedo intentar restablecer el orden justo, pero al mismo tiempo seré más feliz si perdono y dejo ir¹². La indulgencia me lleva a evitar conductas excesivas de recriminación, culpabilización y castigo, así como excesivos juicios y prejuicios negativos, y en vez de ello a desarrollar una actitud más transigente, clemente y compasiva.

Si soy proclive a hacer muchas críticas a los demás, a reprocharles, recriminarles y culpabilizarles, mejoraré mis relaciones si soy sincero conmigo mismo y me propongo seriamente pulir esta tendencia haciendo un trabajo con este “tema específico”, que se tratará en el Nivel Avanzado¹³.

La amabilidad y la atención

Todas estas cualidades nos ayudan a desarrollar la amabilidad, que consiste en mostrarnos afables y afectuosos, tratando a los demás de forma delicada, atenta y cálida. Ello implica intentar hacer comentarios y tener conductas que agraden y evitar los que molesten, tratando de contribuir a que las personas a nuestro alrededor estén a gusto y felices. En ocasiones también nos lleva a ser complacientes, a tener detalles que sabemos les agradarán y a intentar cumplir con sus expectativas, haciendo lo que les gustaría que hiciésemos, obviamente dentro de unos límites.

Además de usar un lenguaje corporal que muestre afecto, como la sonrisa, de vez cuando podemos expresar en palabras el aprecio que sentimos por las personas a nuestro alrededor.

La amabilidad es parecida al respeto, pero con la diferencia de que el respeto es una muestra externa de nuestra valoración positiva de otra persona, mientras que la amabilidad es más bien la muestra externa de nuestro sentimiento de afecto y amor hacia otra persona. Del mismo modo que nos suele gustar que los demás sean agradables y simpáticos, también lo podemos ser nosotros con los demás. Si venimos practicando regularmente

¹² Ver el apartado 4.2.2.2. El enfado y el rencor.

¹³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.C. Críticas excesivas.

las técnicas para desarrollar el amor hacia los demás nos resultará fácil¹⁴.

Muy relacionada con la amabilidad está la atención, que consiste en centrarse en la otra persona, en prestarle atención, en hacer que sea el centro. Podemos convertir parte de los ratos en que tratamos con otras personas en una meditación en que focalizamos nuestra conciencia en ellos, estando pendientes de ellos y concentrándonos en lo que dicen, en sus expresiones corporales, en transmitirles afecto y en hacer algo para que esa persona esté a gusto y bien, de modo que además de cultivar unas relaciones satisfactorias estaremos también entrenando la conciencia focalizada.

La atención también incluye que cuando se acerquen a nosotros y nos soliciten relación, conexión, comunicación, apoyo emocional, etc. (como cuando nos hacen un comentario, un chiste o nos proponen un plan a hacer juntos) respondamos tal como se espera de nosotros, teniendo las interacciones que gustan y mostrando interés, lo cual irá generando una cada vez mayor conexión, confianza e intimidad. Para desarrollar las relaciones también es conveniente que nosotros también hagamos esas solicitudes de relación.

La generosidad y la confianza

La función biológica del amor y de las relaciones es que nos ayudemos, nos apoyemos y nos cuidemos mutuamente cuando lo necesitamos, por lo que tendremos unas relaciones más satisfactorias si somos generosos y estamos dispuestos a ayudar, a hacer favores, a implicarnos en los asuntos de los demás cuando lo desean y dar a las personas que nos rodean lo que necesitan, en la medida en que podamos y queramos. A la gente le suelen gustar más las personas cooperativas que las competitivas. Nos atraen las personas que están disponibles, que son sensibles a nuestras necesidades y responden a ellas, que resultan nutritivas y que se hacen responsables de los demás además de sí mismos.

La generosidad incluye dar soporte emocional cuando los demás se sienten mal y necesitan ayuda, ofreciendo apoyo para que procesen sus emociones desagradables de la forma que ya sabemos (tomar conciencia y expresar, racionalizar, solucionar, aceptar, positivar, liberarse o convivir).

Aunque ser desprendidos, colaboradores y serviciales nos ayuda a relacionarnos de forma satisfactoria con los demás, nos conviene tener claro que no tenemos ninguna obligación de ser generosos. En ocasiones tenemos la creencia irracional de que siempre tenemos que ser generosos o de que las buenas relaciones se basan en el sacrificio mutuo y en dar o incluso en que es mejor dar que recibir. Aunque el dar y la generosidad forma parte de las relaciones, no es necesario el sacrificio por el sacrificio. La auto-negación constante genera amargura y retraimiento. Si nos piden ayuda, tenemos derecho a darla o denegarla. Al mismo tiempo, cuando damos, es preferible intentar no esperar nada a cambio, para evitar la decepción, pues tal vez seremos correspondidos o tal vez no. Se

¹⁴ Ver el apartado 4.1.2. El amor.

trata por tanto de ir gradualmente aprendiendo a desarrollar un amor altruista.

Por otro lado, una parte de la relación es tener la suficiente confianza como para sentirme con el derecho de acercarme a los demás y pedir ayuda si la necesito. Si yo no expreso lo que quiero y necesito, los demás no suelen tener la capacidad de adivinarlo mediante telepatía. Si me ayudan, puedo ser agradecido y dar las gracias de forma sincera. Si no lo hacen, no queda más remedio que aceptarlo, ya que a fin de cuentas no tienen ninguna obligación de hacerlo, ni siquiera aunque yo les haya ayudado previamente.

En ocasiones tenemos la creencia irracional de que sólo nosotros mismos podemos resolver nuestros problemas, de que no podemos confiar y recibir ayuda de los demás, ya que ello haría que nos controlasen y esa pérdida de control sería intolerable. La irracionalidad está en que hay problemas que los podemos resolver nosotros solos, pero para otros dependemos de la ayuda de los demás, como sería el supuesto evidente de que tengamos un accidente y no nos podamos mover. En muchos casos no dependemos de esa ayuda externa, pero sí nos beneficia, como pedir información cuando no sabemos algo que queremos saber. Generalmente existe una interdependencia entre las personas, por lo que nuestro bienestar mejorará si nos abrimos a recibir el apoyo de los demás. De hecho, cuando pensamos en todas las personas que han participado en la producción de todos los bienes que tenemos y consumimos o que son necesarias para prestarnos los servicios sanitarios, de ocio, jurídicos y de otro tipo que utilizamos tomamos conciencia de esa interdependencia entre las personas.

Por último, comentar que conviene buscar un equilibrio y una solución de compromiso entre nuestras necesidades y las de los demás.

La comunicación no verbal

Nuestros sentimientos positivos se expresan en gran medida con nuestras expresiones no verbales positivas hacia el interlocutor, quien a través de las mismas entiende que tenemos pensamientos y sentimientos positivos hacia él y esa percepción es consciente pero también en gran medida inconsciente. Según estudios del investigador Albert Merhabian, de la Universidad de California (UCLA), el 93% del impacto de una comunicación va por debajo de la conciencia.

Las dos expresiones positivas que más impacto tienen son el contacto visual y sonreír de vez en cuando, en ocasiones con una sonrisa expresiva en la que mostremos los dientes de arriba, subamos las comisuras de los labios y contraigamos los músculos que hay alrededor de los ojos. Mirar a alguien a sus ojos (o al triángulo formado por sus dos ojos y la punta de la nariz) muestra interés por esa persona. Si no miro a alguien cuando le estoy hablando o escuchando, puede sentir consciente o inconscientemente que le ignoro, que no soy fiable o que no me gusta. Ello no quiere decir que me quede mirando fijamente a sus ojos, ya que demasiado contacto visual o demasiado temprano también puede ser molesto.

Sonreír no sólo muestra afecto, sino que además la investigación sobre atractividad ha demostrado que sonreír cuando miramos directamente a alguien hace que resultemos mucho más atractivos.

También nos comunicaremos mejor si mantenemos una postura abierta mientras interactuamos con los demás, no cerrando las piernas ni brazos. Los expertos en este tema recomiendan que al estar de pie estemos rectos y sobre ambos pies, colocándonos de frente a la persona más que a un lado. Asimismo resulta agradable al interlocutor que mantengamos una expresión serena y relajada, lo que podremos ir desarrollando con la aplicación regular de las técnicas de meditación y relajación¹⁵, así como con el entrenamiento de la cara positiva¹⁶.



Otras muestras no verbales de calidez son saludar con expresividad y cariño cuando nos encontramos a alguien, realizar gestos afectuosos, a veces tocando, abrazando o besando, según el tipo de relación, y mantener una entonación de la voz cordial, suave y agradable.

Pero tal vez lo más aconsejable sea fijarnos bien en las expresiones no verbales de aquellos que nos resultan más agradables a nosotros y los demás e intentar imitarlas.

La comunicación verbal

La comunicación verbal también es una habilidad social que tiene mucho impacto en las relaciones satisfactorias. Algunas de las claves de la comunicación verbal positiva son las habilidades conversacionales, la asertividad y la resolución de conflictos. Requieren focalización en el interlocutor y este tipo de concentración es una especie de meditación concentrativa. Además, al concentrarnos en el interlocutor se reduce el nivel

¹⁵ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad y el capítulo 2. Entrenar la conciencia.

¹⁶ Ver el apartado 5.2. Cara positiva.

de ansiedad social, ya que si nos olvidamos de nosotros mismos dejamos de centrarnos en lo bien o lo mal que estamos actuando socialmente.

Habilidades conversacionales

Las habilidades conversacionales son aquellas que hacen que la conversación resulte agradable al interlocutor, como la habilidad de saber escuchar activamente, de mostrar interés y de hablar de temas de conversación que agraden.

Saber escuchar consiste en dejar que los demás hablen y se expresen, escuchando activa y atentamente y observando lo que el interlocutor piensa y siente, mostrando nuestro interés con gestos, preguntas, expresiones, sonidos y comentarios que denoten que estamos siguiendo la conversación. Recordar sus datos, sus gustos e intereses denota interés, como también recordar y pronunciar su nombre. Puedo preguntar por sus asuntos: su trabajo, sus hijos, su familia, sus problemas y los temas que les interesa. Pero una cosa es interesarse por los demás y otra cosa bien diferente es ser entrometido e invasivo. Suele convenir ser moderado y respetar la esfera privada y el espacio de los demás.



Al mismo tiempo, generalmente la conversación será más amena para todos si yo también participo con comentarios y opiniones. Si me hacen preguntas, en vez de contestar con monosílabos puedo intentar dar una respuesta con el grado de detalle que espere el interlocutor. No tengo por qué escuchar ni hablar demasiado, sino que puedo buscar un cierto equilibrio entre hablar y escuchar, salvo que haya circunstancias que justifiquen lo contrario, como que alguien tenga un problema que requiera dedicar tiempo abundante a tratarlo. No obstante, con las personas habladoras resultaremos más agradables si escuchamos más que hablamos, colocándolas en el centro.

Las habilidades conversacionales también incluyen aprender a tomar la iniciativa e iniciar conversaciones con los demás. Asimismo, si interrumpo a los demás puede resultar molesto,

por lo que a menudo conviene respetar el turno de los demás y hacer respetar el mío.

Si lo deseo, puedo buscar también un cierto equilibrio entre hablar de lo que a mí me gusta e interesa y lo que gusta e interesa a los demás, así como entre hablar de mí y hablar de los demás. Si hablo demasiado sobre mí mismo ello puede aburrir al interlocutor y hacer que piense que soy un egocéntrico. De hecho, con muchas personas resultará más agradable si dejo que se hable más de esas personas y de lo que les gusta.

En las relaciones íntimas solemos esperar que los demás tengan la suficiente confianza como para que se sinceren con nosotros y nos hablen de sus vidas, pero si justo cuando acabo de conocer a una persona le hablo de mis deseos y aspiraciones más íntimas y vulnerabilidades, ello puede distanciar a la otra persona. Generalmente es preferible comenzar una conversación más superficial sobre temas que no sean personales de ninguna parte o intercambiando puntos de vista de una forma equilibrada y cuando las conversaciones y las relaciones progresan ir revelando datos personales (al principio pequeños y no de tipo emocional), lo que va generando un sentimiento de ir conociendo a la otra persona.

Asimismo, no necesito demostrar que soy un experto en el tema ni tener la razón, sino que el objetivo principal más que tener la razón es comunicarse bien y tener buenas relaciones.

También conviene tener en cuenta que a algunas personas no les gusta compartir en exceso los problemas, quejas y angustias de otras personas o en general las cosas negativas, por lo que nos relacionaremos mejor si tenemos una cierta prudencia en este sentido. Ante la duda sobre los gustos del interlocutor, es preferible hablar principalmente de cosas positivas. Es saludable comentar nuestros problemas y desahogarnos, pero podemos plantearlos de forma positiva, centrándonos en la solución y en la situación positiva a la que queremos llegar.

Del mismo modo, hay bastantes personas a las que no les gusta los comentarios superfluos, los chismes, los cotilleos, las críticas excesivas y muchos menos las calumnias y los comentarios injustos sobre los demás, por lo que si elegimos frases y palabras que transmitan mensajes positivos frecuentemente daremos una imagen más positiva. En general es preferible reducir las quejas, las críticas y los comentarios negativos a lo mínimo posible y hablar de las cosas positivas.

Asertividad

La asertividad consiste en decir lo que uno piensa, siente y quiere de forma respetuosa con los demás, con tacto y diplomacia, defendiendo los propios derechos o necesidades sin agredir, ofender, herir, amenazar ni coaccionar a nadie y sin permitir ser agredido u ofendido, lo que se refleja sobre todo en el lenguaje hablado pero también en el lenguaje no verbal. Incluye poder decir lo que deseamos, saber decir no, no dar mucha importancia a lo que piensen los demás y hacer lo que creemos que es correcto. Es una actitud intermedia entre una actitud pasiva o inhibida y otra actitud agresiva frente a otras personas. También

es un punto de equilibrio entre ser respetuoso con nosotros mismos y con los demás, entre nuestra autoestima y la estima hacia los demás.

Una persona asertiva suele ser tolerante, aceptar los errores, proponer soluciones factibles sin ira, encontrarse segura de sí misma y frenar pacíficamente a las personas que les atacan verbalmente, evitando asimismo ser manipulada por los demás en cualquier aspecto.

Expresarse asertivamente suele componerse de 3 pasos: la preparación, la descripción de la situación y la petición. La preparación consiste en analizar a qué tengo derecho en esa situación. Tengo derecho a dar mis opiniones, aunque sean diferentes a los demás, a expresar todos mis sentimientos, positivos o negativos, a decir que no a algo y a pedir lo que considero razonable. También tengo derecho a seguir mis propios valores y estándares siempre que no haga daño a nadie ni vulnere los derechos de los demás, a decidir mis prioridades y a cometer errores. Asimismo, tengo derecho a esperar honestidad de los demás, a estar en un entorno no abusivo, a ser tratado con dignidad y respeto, a que mis necesidades sean respetadas por los demás y a ser feliz. La preparación también incluye elegir el momento oportuno para hablar del problema con la persona en cuestión, salvo cuando sea conveniente comentar el tema de forma inmediata.

La descripción de la situación consiste en no juzgar y culpar, sino en intentar describir y explicar a la persona en cuestión de forma objetiva qué ha sucedido o qué ha hecho alguien, cómo ello me afecta a mí o a los demás y cómo me siento yo o se sienten los demás. Por ello, es preferible hablar de “mí” más que de “tú”. Así, por ejemplo, en vez de decir “no haces casi nada en la casa, eres un gandul y un desconsiderado y por tu culpa no paro de trabajar y haces que me sienta agotada y estresada” es preferible decir “tengo que trabajar mucho en las tareas de la casa, lo que hace que me sienta agotada y estresada”. Ello supone también que me centre en alguna conducta concreta de la persona y no en su personalidad en su conjunto. También nos comunicaremos mejor si decimos las cosas positivas que ha hecho esa persona o que nos gustan de ella, de modo que se sienta valorada y respetada y que vea que somos objetivos, justos y tenemos buenas intenciones.

La petición es el paso clave de la asertividad y consiste simplemente en pedir lo que quiero o lo que no quiero de una forma directa, afirmando lo positivo que sí deseo en vez de hablar de lo negativo que no quiero. Es preferible hacerlo con calma, mirando a los ojos, de frente y con una postura corporal abierta. Posiblemente conseguiremos mejor respuesta si hacemos la petición de una forma simple, con sólo una o dos frases, así como de la manera más concreta posible, como “me gustaría que me te ocupases de lavar los platos y de quitar el polvo”. La petición es algo que se solicita y no algo que se exija u ordene.

En ciertos casos, sobre todo con personas cercanas, puede ser más efectivo añadir un cuarto paso que consiste en comentar las consecuencias que la otra personas ganará o no ganará con su cooperación.

Si necesito dar mi crítica o feedback a alguna persona sobre algo que ha hecho, conseguiré una mejor respuesta si me centro en decir concretamente qué se podría me-

jorar y si lo digo lo antes posible tras el suceso. Si he de hacer comentarios negativos, sentarán mejor si los hago de forma individual y privada y no delante de otras personas. También podemos conseguir las conductas y actitudes que queremos dando todo el feedback positivo que podamos y “pillando” haciendo las cosas bien, ya que el feedback positivo puede ser tan efectivo o más que el negativo.

A veces tenemos la creencia irracional de que la gente es frágil y nunca habría que herirla, por lo que no podemos comunicar abiertamente sentimientos importantes. Esta creencia, que lleva a no poder expresar nuestras necesidades y sentimientos, causa frustración, desaliento y depresión. Cuando surgen conflictos a veces no se dice nada para resolverlos y se van acumulando como un globo que se va hinchando y que puede llegar a explotar.

Otra idea que hemos recibido muchos de nosotros es pensar que lo que opinen los demás de nosotros es muy importante y si nos critican ello constituye una amenaza. Sin embargo, es imposible complacer y gustar a todas las personas. Incluso aquellos a los que gustamos y nos aprueban en general no gustan de algunos de nuestros comportamientos y nuestros rasgos. Podemos tener pensamientos más positivos como “me respeto y creo en mí mismo con independencia de las opiniones de los demás; puedo aceptar y aprender de la crítica constructiva de los demás”.

Resolución de conflictos

¿Soy conflictivo o más bien una persona fácil de tratar? Si quiero ser lo segundo sencillamente puedo intentar rehuir las peleas y conflictos innecesarios y buscar los puntos de acuerdo. Es normal e inevitable que a veces surjan conflictos, ya que son algo que afecta a todo el mundo y a todos los ámbitos sociales, pero podemos intentar abordarlos y gestionarlos de forma pacífica y dialogante. De su adecuada gestión dependerá el poder obtener el beneficio de los cambios o el perjuicio que comportan los conflictos no resueltos o mal gestionados.

La buena gestión del conflicto supone gestionar en primer lugar las emociones y en segundo lugar el problema que motiva el conflicto. Cuando surge un conflicto es natural que aparezcan emociones negativas como el enfado, la tristeza y el miedo, y si gestiono esas emociones¹⁷ e intento mantener la calma¹⁸ ello me ayudará a tener una actitud más propicia para resolver el conflicto. La gestión de las emociones en un conflicto también incluye identificar y respetar las emociones de los demás, utilizando nuestra empatía¹⁹. Todo ello me lleva a conocer qué necesidades mías y de los demás se han visto no satisfechas.

La gestión de las emociones me ayuda a detectar los pensamientos irracionales que

¹⁷ Ver el apartado 4.2. Gestionar las emociones desagradables.

¹⁸ Ver el apartado 4.1.1. La serenidad.

¹⁹ Ver el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.

me vienen a la cabeza, como que la culpa la tiene el otro o la culpa la tengo yo o tal persona no debería haber hecho tal cosa, por lo que facilitaré la solución del conflicto si desmonto ese estilo de pensamiento culpabilizador y punitivo²⁰ y exigente²¹ y en vez de buscar culpables describo objetivamente lo que ha sucedido.

Es más útil expresar lo que yo he vivido, cómo lo he interpretado, cómo lo he sentido y qué me gustaría que hubiera pasado, proponiendo cambios para el futuro. El interlocutor reaccionará mejor si lo expreso de la forma lo más serena, asertiva, positiva y afectuosa que pueda en ese momento, afirmando lo que quiero y mostrando interés en lo que dice la otra parte (a veces incluso humor positivo).

Conviene evitar las acusaciones, el cinismo, la ironía, las amenazas, el desprecio, el criticismo, la defensividad, un tono exigente o negativo o rehuir o ignorar a la otra parte, ya que con eso sólo se consiguen actitudes de ataque y defensa que impiden llegar a soluciones. Generalmente se obtiene más siendo respetuoso que siendo agresivo y embistiendo con la cabeza. Asimismo es preferible centrarse en el tema que se esté tratando durante la discusión que sacar a relucir temas pasados. En vez de acumular quejas, podemos ir tratando una por una.

Además de expresar mi versión, resulta eficaz escuchar activamente a la otra parte: lo que vivió, cómo lo interpretó, sus intenciones reales, cómo se sintió, qué le habría gustado que sucediera y sus propuestas para el futuro. En vez de intentar adivinar el pensamiento del otro es preferible preguntarle. Puedo preguntar qué puedo hacer para mejorar las cosas, así como hacer ver a la otra parte que lo he entendido repitiéndole alguna frase del discurso que refleje sus peticiones y sobre todo destacar aquello en lo que estamos de acuerdo o pensamos de la misma forma. También ayuda expresar lo que me agrada del otro.

Probablemente todo esto me permita ver aspectos que no tenía en cuenta desde mi postura y me ayuden a cambiar la interpretación de los hechos o por lo menos a ver determinados matices.

También puedo reconocer aquello en que los demás tengan razón, admitir mis propios errores y aceptar la crítica en la medida en que tenga razón. Si he herido a alguien, si he pisado su territorio y sus derechos, es justo que me disculpe.

Al describir lo que ha sucedido en realidad ya he empezado a gestionarlo. Tras describir el problema, puedo averiguar sus causas y sobre todo buscar las soluciones apropiadas siguiendo lo que hemos aprendido para la solución de problemas²². Para buscar soluciones puedo buscar formulas “win-win”, en que todos ganemos y que sean respetuosas con mis derechos y con los derechos de los demás. Se trata de ofrecer soluciones razonables y llegar a un acuerdo.

Por otro lado, para evitar que se vayan acumulando conflictos, conviene ir hablando los temas.

²⁰ Ver el apartado 3.2.1.7. Pensamiento culpabilizador y punitivo.

²¹ Ver el apartado 3.2.1.3. Pensamiento exigente.

²² Ver apartado 7.4.2. Necesidades intelectuales.

Si a pesar de intentar aplicar estas pautas sigo teniendo una tendencia a la conflictividad o a la agresividad, mis relaciones, mi bienestar y el de los demás mejorarán si aplico unas pautas adicionales que se explicarán en el Nivel Avanzado²³ .

La empatía

Otra habilidad social muy relacionada con la comunicación tanto verbal como no verbal es la empatía, que consiste en conocer las emociones y pensamientos de los demás, así como en comprenderlos, valorarlos y respetarlos, poniéndonos en el lugar de los demás e incluso compartiendo y sintiendo sus sentimientos. Frecuentemente las personas con las que más a gusto nos encontramos son las que nos entienden.

La empatía se da en casi todas las personas en mayor o menor grado. No se trata de un don especial, sino de una cualidad innata que podemos desarrollar y potenciar. Aquellos niños cuyas sensaciones eran captadas y comprendidas por sus padres y respondidas adecuadamente para cubrir sus necesidades tenderán a tener más empatía, pero si no tuve esa suerte puedo desarrollar esta habilidad a base de ejercitarla dedicando algo de tiempo a ponerme en la situación de los demás e intentar sentir lo que sienten.

La clave es comprender lo que sucede dentro de una persona a través de captar los mensajes verbales y no verbales que transmite. Puedo obtener mucha información verbal escuchando activamente y haciendo preguntas sobre lo que piensa y siente. Pero la información verbal puede estar falseada, cosa que raramente sucederá con los mensajes no verbales, como la expresión facial o la postura, ya que cada tipo de emoción suele ir unida a una expresión no verbal propia. Por ello, muchas veces este tipo de mensajes transmiten más información y más sincera que los mensajes verbales. El tono de voz también dice mucho sobre lo que la persona siente. Así, por ejemplo, si alguien dice algo de forma emotiva o en voz alta o con firmeza, posiblemente es un tema importante para él, por lo que si soy especialmente cuidadoso evitaré herir sentimientos.

La clave para desarrollar la empatía es dedicar algo de tiempo a observar esas expresiones verbales y no verbales y en base a ellas responder a preguntas como: ¿qué piensa?, ¿qué siente?, ¿qué significa esta expresión corporal?, ¿por qué se comporta así? Si me vengo entrenando regularmente con mis pensamientos, mis emociones y mis expresiones corporales, ello me facilitará mucho detectar en los demás ese tipo de pautas, así como etiquetarlas, comprenderlas, conocer sus causas y ver las relaciones entre las diferentes pautas. El entrenamiento regular de la conciencia focalizada en las personas me será de gran ayuda para desarrollar esta cualidad. También está probado científicamente que el desarrollo del amor y de la compasión desarrolla la empatía²⁴ .

Tras empatizar, conviene mostrar con palabras y gestos que se ha entendido lo que

²³ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” los apartados 7.2.4.A. Conflictividad y 7.2.4.B. Agresividad.

²⁴ Ver el apartado 4.1.3, así como el mismo apartado del libro “La Ciencia del Bienestar Personal”.

el interlocutor está sintiendo.

Al tener más información sobre el por qué y el para qué de lo que hacen los demás veremos las situaciones sociales desde una perspectiva más amplia. Así, por ejemplo, nos daremos cuenta de que muchas veces los comentarios negativos de los demás están motivados por un afán de cuidado, de protección o de ayudarnos a mejorar, o de que a veces cuando alguien no es amable es porque sufre o está frustrado.

Dos errores típicos en la comunicación empática son escuchar juzgando y dar consejos a la ligera. Es muy normal escuchar juzgando. Frecuentemente cuando alguien nos cuenta algo, de forma automática procesamos esa información desde el prisma de nuestras creencias y prejuicios, emitiendo juicios de valor como: “ha actuado mal” o “ha actuado bien”. Aunque nos queramos poner en lugar del otro, muchas veces lo hacemos con nuestra forma de pensar. Ese tipo de valoraciones a veces las expresamos y pueden molestar. En otras ocasiones nos las reservamos internamente, pero con frecuencia la otra persona de algún modo lo notará aunque no lo verbalicemos, no sintiéndose cómoda ni comprendida.

Nos podemos cuestionar nuestros juicios, desmontando nuestro pensamiento valorativo²⁵, ya que a fin de cuentas ¿qué ley del universo dice que haya actuado bien o mal? Suele ser preferible sentir lo que siente esa persona con nuestro corazón en vez de hacer valoraciones con nuestros esquemas mentales. Para ello, podemos recordar alguna situación en que sentíamos algo similar a lo que está sintiendo esa persona.

Otro error frecuente es ser poco cauteloso a la hora de dar consejos. Muchas veces es preferible ser discreto y evitar dar consejos si no me los piden o dejan entrever que los necesitan, ya que en ocasiones lo único que desea el interlocutor es pensar en voz alta y ser escuchado y comprendido. Si decido que voy a dar mi opinión sobre el tema, me será más fácil darla correctamente y sin molestar si me espero a tener información suficiente, si me cerciuro de que la otra persona me ha contado todo lo que quería y de que he escuchado e interpretado correctamente lo esencial de su mensaje, así como si pienso bien la solución que voy a aportar.

Si alguien nos cuenta su problema, posiblemente habrá pensado bastante sobre cómo solucionarlo y tal vez ya haya intentando alguna solución. Desde fuera todo se ve muy sencillo, pero por dentro no lo es tanto. Si lo fuese, nuestro interlocutor ya habría llegado a la solución. Antes de sugerir algo, es más delicado preguntar sobre qué soluciones ha pensado y cuáles ha puesto en práctica. Tal vez al hacer esta pregunta la solución se desprenda sola. Y además conviene tener claro que la otra persona es libre de seguir o no nuestra recomendación.

Otro error típico en la comunicación empática consiste en usar en ciertos contextos y para ciertas personas expresiones como “ánimo”, o “no te preocupes”, ya que puede no gustar, aunque se haga con la mejor intención del mundo.

²⁵ Ver el apartado 3.2.1.4. Pensamiento valorativo.

La sintonía y la discreción

Otra habilidad es conseguir una cierta sintonía, teniendo un estilo en nuestra comunicación no verbal, verbal, intereses, forma de hablar, de vestir, de hacer, de divertirse, etc. que esté mínimamente en línea con las personas con las que nos relacionamos y grupos en los que nos encontramos. Incluso si nuestra forma de pensar o nuestra personalidad son similares a la de otra persona ello tiende a generar compenetración.

Obviamente no se trata de ser falsos y fingir que somos algo diferente en función de con qué persona estemos en cada momento, sino de encontrar un punto de compromiso entre ser nosotros mismos y conseguir un cierto grado de sincronización con los demás, buscando principalmente espacios de intersección e intereses comunes. Podemos tener nuestras creencias y nuestros valores, pero no es necesario estar constantemente contradiciendo de frente los de los demás y dejando muy claro que los nuestros son diferentes.

Podemos fijarnos en qué estilo tienen otras personas y qué les gusta e intentar adaptarnos razonablemente a ello. Por ejemplo, a muchas personas les gusta que hagamos bromas, que riamos y que estemos animados y si lo hacemos estaremos más en sintonía con ellos, pero en cambio ello puede no ser una buena idea con una persona que se sienta deprimida, la cual puede sentirse todavía peor si le demostramos que nosotros estamos muy animados.

Las investigaciones sobre este tema han descubierto que a la hora de incorporarse a grupos nuevos tienen más aceptación aquellos que al principio adoptan un perfil bajo, se dedican a observar el grupo, su estilo, su forma de hacer y de divertirse e intentan encajar y fluir en ello, “siguiendo el juego” a los demás”, que no quienes ya desde el principio intentan cambiar las actividades del grupo y muestran desacuerdo. Nos manejaremos mejor en un grupo si aprendemos el arte de saber cuándo conviene “seguir” y cuándo “liderar” dentro del mismo.

Una parte del entrenamiento de la conciencia consiste en prestar atención a lo que sucede alrededor nuestro, especialmente a las personas que nos rodean, y ello nos es de gran utilidad para generar ese grado razonable de sintonía.

Si decidimos tener una predisposición a seguir la corriente a los demás, a dejarnos llevar por ellos y estar en la misma “onda” probablemente ello ayudará a tener de forma natural lo que técnicamente se llama rapport, que tiene lugar cuando dos individuos de forma natural están en sintonía. En este caso, tienden a sincronizar inconscientemente sus expresiones corporales, haciendo los mismos gestos, posturas, movimientos, ritmos, forma de hablar, volumen de voz, entonación y expresiones, incluso su respiración. Al hacer esto se transmite el mensaje inconsciente de “yo soy como tú y nos entendemos”.

Algunas personas para mejorar la comunicación intentan provocar deliberadamente ese rapport, intentando mimetizar conscientemente las expresiones corporales del interlocutor. Sin embargo, según algunos estudios ello puede provocar un efecto opuesto al deseado, ya que el interlocutor probablemente detecte inconscientemente que no es algo espontáneo. Por ello, es

preferible intentar estar en sintonía de una forma suave y sin forzar. Escuchar atentamente a los demás, observar sus expresiones corporales y concentrarnos en ellos (es decir, hacer una meditación concentrada en el interlocutor) nos será de gran ayuda para conseguirlo.

Se trata de captar con todo el detalle que se pueda las microexpresiones, movimientos y cadencias del interlocutor e intentar dejarse llevar por ellos, como cuando nos concentramos en una música y nos dejamos llevar por su ritmo. Es como una danza. Se trata de intentar bailar al son del ritmo que expresa el interlocutor. Si hacemos lo anterior veremos cómo nuestros movimientos se irán sincronizando con los del interlocutor.

Otra manera que habitualmente genera conexión con los demás es el sentido del humor y las risas.

Una habilidad relacionada con la sintonía es tener una cierta discreción, en función de con quién nos relacionamos y del tipo de ambiente. Existen ambientes y personas más abiertos y tolerantes, en que valoran la diversidad y la individualidad, y otros más uniformes y cerrados. En determinados entornos sociales una excesiva excentricidad o vulnerar de forma muy manifiesta los convencionalismos, “deberías”, usos, costumbres o formas usuales de comportarse puede generar una actitud de incomodidad o incluso de desconfianza y rechazo. De nuevo, ello no quiere decir que tenga que traicionarme a mí mismo, sino más bien buscar un equilibrio razonable entre mi individualidad y las pautas del grupo. Si tengo un grado alto de excentricidad que constituye un obstáculo para tener relaciones satisfactorias, lo que a su vez me lleva a sentirme mal, para ser más feliz me convendrá hacer un trabajo con este “tema específico”, del que trataremos en el Nivel Avanzado²⁶.

Del mismo modo, la ostentación y la exhibición o demostración de riqueza, de estatus, de contactos de alto nivel, de cultura, de superioridad o lo que sea puede resultar molesto a otras personas e incluso generar rechazo, por lo que suele ser preferible una cierta sencillez, moderación y naturalidad. Si tengo una tendencia exhibicionista me convendrá también trabajar también este “tema específico”²⁷.

La discreción también incluye ser moderados en nuestras emociones que expresamos a los demás y en la forma de tratarlos, evitando ser excesivamente teatrales o inestables, con acusados altibajos que nos hacen pasar de ser adorables a ser iracundos y despreciativos. Si tengo esta tendencia, podré mejorar mis relaciones, así como mi bienestar y el de los demás, reconociéndola con honestidad y trabajando con este “tema específico”²⁸.

Otras dos habilidades sociales que nos ayudan a relacionarnos satisfactoriamente con los demás son la espontaneidad y la habilidad de saber gestionar las actitudes que nos molestan de los demás y las relaciones tóxicas, las cuales aprenderemos en el Nivel Avanzado²⁹.

²⁶ Ver el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.H. Excentricidad muy acusada.

²⁷ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.6.1.B. Narcisismo.

²⁸ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3.I. Inestabilidad en las relaciones.

²⁹ Ver en el libro “La Ciencia del Bienestar Personal” el apartado 7.7.1.3. Conductas y actitudes sociales.