

## **Primera Parte: Comprender Nuestras Relaciones**

### **Capítulo 1: Terreno Común**

*Lo que tenemos en común constituye un vínculo mucho más poderoso que las diferencias que utilizamos unos en contra de otros.*

En cada una de nuestras actividades diarias necesitamos mucho esfuerzo y no poca habilidad para comportarnos según se espera de nosotros. En el trabajo, por ejemplo, se supone que cumpliremos con nuestras obligaciones y que nos conduciremos de un modo acorde con nuestro cargo. Tenemos que atender a los clientes de una manera y a los supervisores de otra. Cuando dejamos el trabajo y tomamos el ómnibus o el tren, debemos actuar de un modo; si hablamos con un extraño, nos expresamos de distinta forma.

Continuamente cambiamos el modo en que nos expresamos de acuerdo con el cambio de situación. Adaptarnos en forma tan espontánea y rápida nos

hace creer que somos siempre los mismos. Nos parece que nunca cambiamos nuestro modo de actuar y relacionarnos. Uno de los aspectos fundamentales de nuestra educación es precisamente éste: saber cómo comportarse de modo adecuado en todas las circunstancias y reconocer la diferencia entre una situación y otra. Gracias a esta capacidad nos es posible mantener un sistema de relaciones que es muy complejo pero, al mismo tiempo, no resulta molesto ni difícil de mantener.

Aun así, a muchos no nos satisface el modo en que nos relacionamos, no porque sea malo, sino porque es superficial. Nos gustaría entablar relaciones más profundas, más significativas. Obviamente no podemos hacerlo con todos, pero quisiéramos hacerlo al menos con los que tenemos cerca. Desgraciadamente, esto no siempre nos resulta fácil.

Para lograr una buena relación en el marco de nuestras actividades cotidianas, es necesario ejercer un alto grado de control sobre nosotros mismos. Absorber molestias y dificultades sin mostrarnos frustrados, mantener cierta conducta en el trabajo y con nuestros compañeros, nos lleva a acumular tensiones, y éstas comienzan a cobrar fuerza. ¿Qué mejor momento para liberarlas que cuando nos encontramos con un amigo o cuando llegamos a casa?

Soltar nuestra tensiones pocas veces conduce a una buena comunicación con otros. Por el contrario, suele ser una fuente de incomprensión y dolor mutuo. También nuestro amigo puede querer descargar sus problemas sobre nosotros, y en casa también otros tienden a soltar sus tensiones y frustraciones. No podemos esperar tener una buena relación con alguien si lo usamos para llorar sobre su hombro o lo hacemos

receptáculo de nuestras frustraciones y reacciones. Nuestros amigos y familiares pueden muy bien esperar que tengamos otro comportamiento.

¿Qué podemos hacer para mejorar la situación y transformarla en un medio de comunicación más profundo con los demás?

Podemos hacer mucho. Podemos empezar por observarnos a nosotros mismos y ver cómo nos relacionamos. Podemos ver cómo usamos a los demás para aliviar nuestras frustraciones o para obtener lo que deseamos. Podemos observar con honestidad cómo tratamos de controlar a los demás. En cuanto nos vemos a nosotros mismos con un poco más de claridad, nos damos cuenta de que hay muchas pequeñas cosas que podemos hacer para mejorar nuestras relaciones.

Comencemos por una observación muy simple acerca de nuestras relaciones: cuando estamos con otros, tendemos a realzar nuestras diferencias: opiniones, costumbres, preferencias y objetivos contrastantes. Cuando esto sucede, solemos defender nuestra postura y los otros defienden la suya. Y de esta postura a una discusión o a una grave desavenencia hay sólo un pequeño paso. Poner de relieve las diferencias no suele conducir a buenas relaciones ni a una verdadera comprensión entre las personas. Necesitamos una actitud diferente.

En cualquier situación podemos intentar descubrir similitudes entre nosotros y los demás, lo que podríamos llamar “terreno común”. Cuando descubrimos estas similitudes encontramos un lenguaje común y, mediante ese lenguaje común, se inicia una relación más armoniosa que, con tiempo y esfuerzo, podemos profundizar.

Las diferencias entre las personas son siempre relativas a las circunstancias. Todas pasan por experiencias diferentes. Nuestros

compañeros de trabajo pueden provenir de culturas y condiciones sociales diferentes. Cada personalidad está formada con sus propias características. Aun miembros de la misma familia pueden ser muy diferentes entre sí. Pero somos todos seres humanos, somos todos sensibles al dolor y a la alegría; todos tenemos dificultades, todos anhelamos la felicidad y todos buscamos el modo de desenvolver nuestras posibilidades.

Nuestra condición humana nos une. Lo que tenemos en común constituye un vínculo mucho más poderoso que las diferencias que esgrimimos unos en contra de otros. Al fin y al cabo, lo que tiende a separarnos son elementos creados por nosotros mismos, que podemos controlar y cambiar. Lo que nos une, en cambio, pertenece a nuestra naturaleza humana, a una historia que es común a toda la raza humana y a las posibilidades de todos los seres humanos. Cuando permanecemos conscientes de este terreno común, y cuando nuestras relaciones se desenvuelven a lo largo de esta línea, automáticamente nos comunicamos mejor y encontramos el canal por medio del cual podemos comprendernos unos a otros de manera más profunda y permanente.