

CLAVES PARA LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

CONTENIDO

Algunas claves para llevarse bien con los demás

1. No exijas más de la cuenta.
2. No critiques demasiado.
3. No seas dominante ni posesivo.
4. Ríe con el que ríe, y llora con el que llora.
5. Sirve a los demás de manera desinteresada.
6. No te aproveches de la bondad ajena.
7. Cumple lo que prometes.
8. Aprende a olvidar lo desagradable.
9. No explotes la debilidad ajena.
10. Sé una cuña, no una estaca.

Las relaciones interpersonales, en ningún escenario, son fáciles. Son muy pocas las personas que tienen la dicha de sostener relaciones que fluyen de manera natural y espontánea.

Por lo general, la mayoría de las personas tenemos que pasar por procesos —muchas veces molestos y hasta cargantes— de acoplamiento y ajuste, para tratar de compatibilizar nuestros temperamentos y caracteres con aquellos con quienes nos relacionamos. De ahí surge mi interés por brindarte, en las páginas de este pequeño libro, algunas claves que te ayuden a llevarte bien con los demás, y logres hacer de tus relaciones interpersonales un valioso tesoro de vida.

Respecto a las relaciones interpersonales San Pablo escribió en su Carta a los Filipenses, lo siguiente:

“Que gobierne en sus corazones la paz de Cristo, a la cual fueron llamados en un solo cuerpo.”

Filipenses 3:15

Aquí nos dice de dónde procede la paz y dónde debe germinar, lo cual es importante de entender si es que nos hemos propuesto tomar muy en serio llevarnos bien con los demás.

Ahora bien, aunque la paz culmina o llega a su plenitud en el marco de las relaciones interpersonales, no comienza en las relaciones mismas.

Sería algo totalmente imposible, pedir que la paz se genere en las relaciones.

“La paz comienza en los corazones”, es lo que nos enseña San Pablo en este verso; luego surge el derivado. Y es que, una vez que la paz se ha generado en nuestro interior, entonces **“se manifiesta en un cuerpo”**, concluye San Pablo.

Cuando la Biblia habla de “cuerpo”, además de la connotación de la Iglesia, también hace una aplicación de carácter universal que incluye a la familia, al centro de trabajo o de estudio, y hasta la sociedad toda. Esto significa que nuestro mejor estado de paz, serenidad y tranquilidad, debe alcanzar su punto de culminación en el contexto de nuestras

relaciones interpersonales, justo en esos contextos: familiar, de amistad, de compañerismo, de vecindad, y hasta de ciudadanía.

A continuación te ofrezco, entonces, diez claves que te ayuden a llevarte bien con los demás, a fin de que —como lo indiqué antes— logres hacer de tus relaciones interpersonales un valioso tesoro de vida.

ALGUNAS CLAVES PARA LLEVARSE BIEN CON LOS DEMÁS

Primera clave NO EXIJAS MÁS DE LA CUENTA

Las relaciones donde hay más tirantez, son aquellas donde una de las partes se torna muy exigente, y lleva la relación a una especie de tiranía emocional.

Y como todas las personas tienen un límite, y aunque se espera de los demás sacrificio, entrega y

comprensión, no se debe pasar de ese plano al de la exigencia extrema y radical que reclaman las relaciones fundamentadas en la dominación, intolerancia y tiranía.

Esta es una clave: Doquiera que necesites mejorar tus relaciones —sea el hogar, el trabajo o la iglesia—, debes tomar la firme decisión de no exigir más de la cuenta.

Espero no estarte dando un “golpe bajo” con esta primera clave; pero si tú eres una persona demasiado exigente, no debe extrañarte que tengas relaciones empobrecidas, frustradas y adoloridas.

Segunda clave NO CRITQUES DEMASIADO

Mira que estoy indicando "demasiado"; no estoy diciendo "no critiques".

Criticar es parte normal de las relaciones; pero debe ser una crítica constructiva y bien enfocada. Cuando la crítica es constructiva, busca mejorar; cuando no lo es, sólo busca dañar. Cuando una crítica es bien enfocada, es específica y bien orientada; si no tiene un buen enfoque, es sólo para molestar, contradecir o censurar. Por eso propongo de manera deliberada: No critiques demasiado.

Te pregunto: ¿Qué tanto criticas a tus hijos, a tu

cónyuge, a tus amigos, a tu pastor...? Y pregunto en tan variadas direcciones, porque criticar es una conducta adictiva y contaminante.

El proverbista bíblico dijo que la crítica y el chisme son como "un bocado suave que entra fácilmente en la boca"; ya que de alguna manera alimenta algún deleite morboso en nosotros. Y es que de alguna manera nos sentimos bien señalando el error, la imperfección, los defectos o los pecados de los demás. Pero no debemos seguir alimentando ese deleite morboso, ya que es insano e insensato.

Así que cuando te veas obligado a criticar a los demás, sólo asegúrate que tu crítica sea constructiva y bien enfocada.

Tercera clave

NO SEAS DOMINANTE NI POSESIVO

En el ámbito de las relaciones interpersonales hay quienes expresan su inseguridad personal dominando, controlando o poseyendo a la otra persona.

¿De dónde surgen las celotipias? Me refiero a esa "pasión de los celos" que experimentan muchas personas. Ya sean celos profesionales o sentimentales, por lo general surgen de la inseguridad personal o de la baja autoestima.

Cuando una persona se siente segura de sí misma, se valora correctamente y tiene

una sana autoestima, no necesita estar controlando ni manipulando a los demás. Por el contrario, si la persona se siente insegura, surge en ella la necesidad de estar detrás del otro, controlando su tiempo, su agenda, sus relaciones, su teléfono móvil, etc. Todo producto de su propia inseguridad personal.

Por ello, cuando trato las celotipias en las sesiones con mis aconsejados, procuro comenzar a diagnosticar el grado de inseguridad personal o nivel de baja autoestima que está provocado dicha condición.

Por ello la importancia de esta clave en tu intento de llevarte bien con los demás: No seas dominante ni posesivo.

Cuarta clave
RÍE
CON EL QUE RÍE,
Y LLORA
CON EL QUE LLORA

Este pensamiento es, en esencia, de la autoría de San Pablo. Dijo que había que aprender a “reír con los que reían, y a llorar con los que lloran”.

Lo anterior se puede lograr si uno rompe con toda actitud de egoísmo y mezquindad. Por ejemplo, si nos molesta la alegría o el triunfo del otro, ¿cómo vamos a reír con él? O si somos indiferentes a las necesidades de los demás, ¿cómo vamos a llorar por el dolor ajeno?

Algo que tiene que pasar primeramente en nuestro

interior, para que podamos desprendernos del egoísmo, y logremos que la alegría de otra persona nos contagie, o nos alcance su dolor y sufrimiento y experimentemos eso que la Biblia llama compasión y misericordia. Virtudes que, dicho de paso, solamente las personas que han logrado elevarse a otro nivel en su vida espiritual pueden tener para con los demás.

Ahora bien, la compasión y la misericordia por los demás, tienen como antítesis la compasión por uno mismo; a ella se le llama: autocompasión, autoconmiseración o lástima propia. Y es que hay personas que son tan egoístas y mezquinas, que la única compasión que alguna vez han sentido es por sí

mismas. Ríen y lloran sólo por lo propio. Los demás están totalmente fuera de su interés y sensibilidad.

En la vida de personas así, la compasión y la misericordia han sido suplantadas por el egoísmo, la envidia, la mezquindad y la indiferencia; han sido reemplazadas por un inmoderado y excesivo amor propio, que cala hasta los huesos y les lleva a descuidar el interés por los demás. Son personas a quienes no les interesa ni importa su prójimo.

Estas actitudes de egoísmo y mezquindad se expresan o manifiestan mayormente en el escenario de las relaciones interpersonales. Es allí donde más se evidencian, por la incapacidad de las personas

de mostrar solidaridad o compañerismo hacia quienes les rodean. Esto es lamentable. De hecho, el mundo está en la condición de indiferencia actual, porque hay gente que no ha aprendido a reír con los que ríen y a llorar con los que lloran.

Para ti, mi consejo: Ríe con los que ríen, y llora con los que lloran. Ésta es una clave segura que te conducirá a llevarte bien con los demás, y a hacer de tus relaciones interpersonales el contexto más apropiado en el cual expresar la virtudes de compasión y misericordia que Jesús mismo nos mandó imitarle a Él.

Quinta clave
SIRVE A LOS DEMÁS
DE MANERA
DESINTERESADA

Servir, no está de moda. Lo que está de moda es, servirse. Con esto lo que quiero decir es que alguna gente se sirve de los demás. Para ello aprovecha de la posición que alcanza, de la autoridad que ostenta o de la influencia que ejerce. Al final, logra beneficios sólo para su provecho personal.

Éste es un reclamo que con frecuencia se hace en todos los círculos —sean políticos, económicos, sociales o religiosos—, donde el líder sólo busca servirse de los demás. Es decir, que instrumentaliza a los demás para lograr sus fines egoístas.

Pero tenemos que romper con toda actitud que busque instrumentalizar a las personas para sacar provecho. Quizá pensemos que no es posible lograrlo, pero debemos tener fe en que la humanidad puede recuperar la sensibilidad y caridad perdidas.

Si optas por no servirte de los demás, sino, por el contrario, servirles con generosidad sin esperar recompensa o provecho alguno por tu servicio, estarás, precisamente, sirviendo a los demás de manera desinteresada. Y con ello, estarás usando una de las claves que te garantizarán llevarte bien con los demás en el contexto de tus relaciones y enriquecer tu vida.

Sexta clave NO TE APROVECHES DE LA BONDAD AJENA

Cómo se estropean muchos matrimonios? Cuando uno de los cónyuges comienza a aprovecharse de la bondad del otro.

Esto sucede cuando uno de los cónyuges, o deja de cumplir con sus obligaciones, o comienza a eludir sus responsabilidades, o abandona el papel que le corresponde en el hogar. Con ello, el otro, comienza a asumir dichas obligaciones y responsabilidades, a trabajar al doble o al triple, a caminar la milla extra... Todo por sacar adelante, no sólo la relación matrimonial, sino también la vida familiar y la crianza de los hijos. Pero

esto no es justo en ninguna manera.

A decir verdad, no concibo relaciones interpersonales saludables, si uno "se está matando" y el otro sólo "la está pasando bien". Uno está sacrificándose por la relación y el otro aprovechándose de ella. Ésta es más bien una relación disfuncional.

No te aproveches de la bondad ajena, es mi consejo. Lo puedes practicar en casa, con los vecinos, con tus empleados o compañeros de trabajo, o en la Iglesia con los hermanos en la Fe.

Ésta es una clave de aplicación universal en el contexto de las relaciones humanas... ¡Úsala!

Séptima clave CUMPLE LO QUE PROMETES

Hay personas —y es triste admitirlo— cuya palabra no vale nada. Son personas que prometen aquí y allá, pero siempre tienen una excusa o justificación para no cumplir lo que prometen.

La Biblia dice que no debemos prometer a Dios algo que no Le vamos a cumplir, y que es mejor no prometerle nada, a prometerle algo y no cumplirlo.

Te pregunto: ¿Cuántas veces tus hijos, tu cónyuge, tus familiares, tus subalternos o tus compañeros, se quedaron aguardando promesas incumplidas de tu parte?

Quizás en algo tan simple como prometer llevar a los chicos de paseo, y preferiste quedarte viendo el partido con los amigos o disfrutando un café con las amigas. Con ello creaste desilusión y descontento en tus hijos, pues no les cumpliste tu promesa.

Cuando prometes algo, debes cumplirlo. Con relación a esto, mi padre solía decir: “Mi palabra vale más que mi firma”.

Es importante, entonces, que le des mayor validez a tu palabra empeñada. Sobre todo en una época como la nuestra, en la que hay tanta corrupción, engaño y falsedad. Cumplir lo que prometes te asegurará buenas y sanas relaciones.

Octava clave **APRENDE A OLVIDAR LO DESAGRADABLE**

Hay quienes se han acostumbrado a guardar los episodios desagradables de sus relaciones. Los guardan “por allí”, para sacarlos cuando les conviene.

Por lo general los sacan para reclamar o recriminar al otro, o para “restregárselos en la cara” a manera de reproche. Y pasan diez o más años, pero los sacan nuevamente cuando hay una molestia o una discusión. Esto no está bien. Hay que aprender a dar vuelta a la página, y olvidar todo episodio desagradable que ocurra en el marco de nuestras relaciones.

Yo tengo por esposa a una mujer realmente virtuosa. Su nivel de estabilidad es —de verdad— como la mujer de Proverbios 31: ¡Sobrepasa a muchas mujeres! Así es ella. Y una de las cosas que más destaco, es que es una mujer con la capacidad de olvidar lo desagradable. Nunca —en 37 años de casado— me ha recordado un error, ni me ha vuelto a sacar o echar en cara algo malo que yo haya hecho. Siempre trata el problema del hoy, nunca saca el tema del ayer. Esta actitud suya es formidable, porque es sanadora y tiene un alto componente terapéutico.

Lamentablemente, por el otro lado, están las personas que mantienen relaciones inestables, aunque sea gente que ama y hasta se sacrifica

por los demás. Sin embargo —a pesar de ese amor y actitud sacrificial—, propician heridas a la hora del pleito, diciendo palabras y haciendo acciones que provocan graves ofensas y profundos daños.

Tienes que aprender a olvidar lo desagradable que ocurra en el marco de todas tus relaciones. No hay relación interpersonal donde no se cometan errores o equivocaciones; así que el olvido, como parte del perdón, debe ser parte de la dinámica de tus relaciones.

Por ello mi consejo: Una de las maneras de manejar los errores, es aprendiendo a olvidar lo que causó molestia o desagrado.

Novena clave **NO EXPLOTES LA DEBILIDAD AJENA**

Esto puede darse cuando conoces la debilidad de la otra persona; y comienzas a emprenderla por ese lado, echándole en cara sus errores una y otra vez, y hasta humillándole constantemente.

El reclamo y la acusación se vuelven en una herramienta que se usa para afligir y molestar, al estar explotando al otro por causa de su debilidad.

Y es que, cuando sabes dónde le duele a alguien —cuál es su punto débil, su Talón de Aquiles—, cada vez que dices algo, lo haces a sabiendas de que fácilmente puedes

golpearle en ese punto sensible para causar malestar o incomodidad. Pero si comienzas a molestarle con mucha frecuencia o con dureza, cada vez que puedes, al final sólo producirás mayores heridas y mucho dolor en esa relación, y acabarás por perderla o destruirla.

A decir verdad, ninguna persona debiera explotar la debilidad ajena en ningún tipo de relación. Hacerlo es desleal, manipulador y hasta malévolo.

Décima clave **SÉ UNA CUÑA, NO UNA ESTACA**

Una cuña es un soporte, y se pone a algo para que no se mueva y permanezca estable o firme. Una estaca es un elemento punzante, que se clava en algo, a veces para causar dolor.

En el contexto de las relaciones interpersonales podemos usar estas ilustraciones para indicar el tipo de personas que escogemos ser en nuestras relaciones con los demás.

Usamos la cuña, para representar a alguien que brinda soporte, que da estabilidad a la relación. Y la estaca, como alguien que con sus palabras hirientes y

acciones groseras se clava en la otra persona y le causa dolor y aflicción.

Tú debes decidir cuál será tu papel en el contexto de tus relaciones: Una estaca o una cuña. Debes preguntarte si vas a ser una estaca, que con sus palabras y acciones hiere a los demás a su alrededor. O si prefieres ser una cuña que brinda soporte para la estabilidad de tus relaciones interpersonales.
¡Tú decides!

RESUMEN

San Pablo nos ha descrito el ordenamiento divino con relación a llevarnos bien con los demás. Notemos que dice: fuimos “llamados”; es decir, fuimos “convocados” a un fin específico: Que la paz de Cristo gobierne en nuestros corazones, mientras somos un cuerpo.

Este llamado, tal como se explicó a lo largo de este fascículo, se aplica en todo contexto de las relaciones interpersonales. Por ello mi consejo: Busca a Dios de todo corazón, para que Él pueda inspirarte a fin de transformar tus actitudes relacionales, de tal manera que tus relaciones sean el mejor de tus tesoros.

Este pequeño libro es parte de la serie REALIDADES, de la autoría de RENÉ PEÑALBA.

Dicha serie tiene la finalidad de difundir el consejo de la Palabra de Dios sobre asuntos de la vida diaria.

Para mayor información sobre el ministerio y otras publicaciones del autor, por favor visite www.renepenalba.org

Otros títulos de esta serie son:

- Cómo superar un estado de frustración*
- Proveer para los tuyos*
- Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- Reacciones de fatiga emocional*
- Claves para llevarse bien con los demás*
- ¿Por qué un hijo crece resentido?*
- ¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- Tratando con las imperfecciones*
- ¡Mis finanzas son un desastre!*
- Aprovecha al máximo tus oportunidades*

CCI Publicaciones

(504) 2235-5968

ccipublicaciones@ccihonduras.org

www.ccipublicaciones.org