

## **Soy un gran malabarista**

Un sábado por la tarde un grupo de chicos y chicas se reúne para salir. Uno de ellos viene sin su pareja habitual. Siempre vienen juntos, así que el resto pregunta por ella. Al principio no da explicaciones, pero su cara refleja que algo ocurre. «Lo hemos dejado», pronuncia solemnemente.

A partir de ahí las reacciones del resto se suceden: primero, sorpresa; luego, la petición de explicaciones («¿Por qué?, ¿Qué te ha dicho?»); por último, las valoraciones. El grupo se divide entre los que animan al chico a superar el mal trago diciendo que no merece la pena y que es mejor así porque ella no valía nada y que si no ha sabido estar con él sería porque no le quería; y otro grupo, que mantiene que las cosas son así, que esto ocurre mil veces cada día a miles de personas. Las relaciones, simplemente, terminan.

Pronto el suceso deja de ser lo importante para dejar paso a las relaciones de pareja en general. Unos apuestan por el cambio constante, otros por el mantenimiento serio de las relaciones en el tiempo, otros hablan de la importancia del sexo, otros de los celos; los temas aparecen rápidamente. La discusión se alarga e incluso produce enfrentamientos serios casi siempre entre chico y chica. No está claro cuál es la forma de resolver este problema y otros parecidos, pero sí que están de acuerdo en que cada persona tiene su forma de enfocarlo y que no siempre es bueno dejarse llevar por las opiniones del resto.

Lo que sí es evidente es que todo el tiempo que dedican a la conversación parece indicar que es un tema que a todos les preocupa y mucho. Las relaciones importan.

- ¿Crees que realmente las relaciones son tan importantes?
- ¿En qué basas tu respuesta?
- ¿Debemos conformarnos con esa idea de que las relaciones terminan, “y ya está”?
- Si algo es importante para una persona, solemos cuidarlo... ¿o no? ¿Tú qué piensas?

## **¿Qué podemos trabajar sobre este tema?**

En muchos lugares, la gente no tiene costumbre de saludarse por la calle. Las familias son más pequeñas que antes. Aunque los parentescos se mantienen porque seguimos teniendo abuelas, primos, nietas y tíos, no existe la relación familiar que había hace años. Las distancias grandes y los espacios cada vez más reducidos, la televisión, el culto a los objetos, el automóvil y otros elementos, han provocado un empobrecimiento de nuestras redes de relaciones.

# fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

¿Podéis intentar preguntar a alguna persona adulta alrededor vuestro cómo eran las relaciones personales antes? ¿Percibís alguna diferencia sustancial con la forma en la que nos relacionamos ahora? (Pensad, por ejemplo, en cuando nos saludamos por la calle, en la relación entre jóvenes y gente adulta,...).

Vamos a intentar desarrollar la respuesta a estas preguntas con una dinámica a la que llamaremos “CUÉNTAME CÓMO PASÓ”, haciendo referencia a la conocida serie de televisión y a cómo eran las cosas antes en lo concerniente a las relaciones personales.

Un grupo de alumnas y alumnos han de ser nombrados unos días antes encargados de investigar sobre el contenido de las dos preguntas planteadas, de forma que el día de la actividad y en este punto de la misma puedan, haciéndose pasar por personas “de antes”, teatralizar alguna de las cosas que se hacían diferentes antes respecto a cómo se hacen ahora.

El resto del aula debe intentar adivinar cuál es el cambio al que se está haciendo referencia y una vez adivinado, deben representar cómo se hace ahora en contraste con lo que han visto en sus compañeros del “antes”. Así, se repetirá el proceso con un número de 4-6 situaciones que nos darán el trampolín para profundizar un poco más sobre el tema a continuación.

Hay personas con las que tenemos mucho contacto y que tienen para nosotros un gran significado afectivo (el padre, la madre, la pareja, el mejor amigo o la mejor amiga). Hay otras con las que, aunque el contacto es grande, puede que el significado afectivo sea bajo (algún vecino, alguna compañera de clase). Con otras personas tenemos pocos contactos pero significan mucho para nosotros (la abuela, un amigo que vive en otra ciudad). Y, por último, están las personas con las que tenemos poco contacto y significan poco para nosotros (la cajera del hipermercado o el presentador de televisión).

¿Podrías hacer, cada cual, un pequeño esquema que represente esos diferentes niveles de relación y su cercanía con vosotros y vosotras? Aparecerán, desde las relaciones más cercanas, a las que lo sean menos y podréis haceros una idea de cómo es vuestra red de relaciones, en cuanto a cantidad y calidad.

La red de relaciones personales se caracteriza por esos dos parámetros: la cantidad y la calidad de las relaciones que la componen. En la satisfacción y el bienestar que es capaz de producir la relación personal influye el número de relaciones que tengamos y la calidad de estas relaciones. Hay personas que optan por un tipo (muchos amigos y amigas) o por otro (pocas amistades pero muy cercanas). Pero es el equilibrio entre cantidad y calidad lo que resulta útil.

# fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

Si nos centramos en la cantidad podemos tener problemas, ya que atender a un número muy alto de relaciones puede ser difícil, por no decir imposible, con lo que podemos terminar en soledad.

Tener un número muy reducido de relaciones pero de gran calidad, por otro lado, tiene problemas de estabilidad. Un cambio brusco en esas relaciones (como un traslado de escuela o de ciudad, por ejemplo) puede llevarnos al aislamiento o la soledad también.

- ¿Qué es más importante para vosotros y vosotras: tener muchas relaciones o que las pocas que tengas sean de calidad?
- ¿Creéis que es posible combinar cantidad y calidad?
- ¿De qué depende? ¿Qué sería necesario para que eso sucediera?

Actualmente existen muchos frenos tanto a la calidad como a la cantidad en las relaciones, lo que hace más difícil mantener este equilibrio. Algunos de estos frenos son:

- la tendencia mercantil a relacionarse con los objetos más que con las personas («ya tengo nuevo móvil»),
- el aumento de actividades y lugares donde lo importante es estar y no hacer (como algunos lugares de ocio),
- la progresiva reducción de lugares de esparcimiento donde no haya que pagar (parques y aceras),
- el aumento de tiempo ocupado en actividades «necesarias hoy en día» (informática, idiomas, defensa personal, extraescolares,...).

Por otro lado, cada relación es muy diferente de otras. Nadie se relaciona con su madre como con su profesor o profesora de Historia. Y dos personas no se relacionan con el panadero de la misma forma. De manera que nos tenemos que hacer en cierta manera “especialistas” de las relaciones para poder sacar el mayor provecho de ello, en el buen sentido, claro.

Podemos tener relaciones de afecto, de poder, de competencia, de ayuda o de protección. O quizá de admiración, de diversión, de aprendizaje, de intimidad. También las hay profundas, intermedias o superficiales. Pueden tener como centro de interés el trabajo, el intercambio intelectual, el sexo o la proximidad física. Pero todas ellas tienen su papel, su importancia y su propia forma de ser abordadas.

# fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

Sobre el esquema que antes se hizo, puede añadirse el tipo de relación que se comparte con cada persona y el nivel de intimidad o profundidad que se comparte con ella.

Si sabemos cómo están nuestras relaciones, podemos conocer cuál es el paso siguiente si queremos trabajar por ellas: aumentar la frecuencia, hacerlas más próximas, favorecer que abarquen más campos y actividades, hacer que sean más beneficiosas para ambas personas o, sencillamente, profundizar en ellas.

A continuación, señalamos algunas actividades, ideas o condiciones que favorecen el desarrollo de las relaciones y que podemos utilizar activamente. Proponemos que se escojan varias de ellas para poder mejorar la profundidad y el funcionamiento de las relaciones que se han recogido en el esquema. En un sentido, pedimos que se sea un poco “malabarista”, para conseguir el equilibrio entre cantidad y calidad...

(NOTA: para extender y profundizar algo más en esta idea del malabarista en las relaciones, proponemos combinar la presente actividad con la que hemos denominado “Control de calidad”).

- Las conversaciones e intercambios sobre temas personales (sentimientos, futuro)
- Contarle nuestras cosas a otras personas (experiencias, recuerdos, emociones).
- Hacer con alguien actividades de alta dificultad física o anímica (escalar una montaña, estudiar la selectividad).
- Tener experiencias compartidas que tengan un impacto emocional (un concierto, una película, un viaje).
- Participar en innovaciones, novedades y aprendizajes comunes (aficiones, habilidades, deportes).
- Coincidir en actividades centrales de la vida (pareja, graduación, entrada en el mundo laboral).
- Tener una compenetración ideológica (moral, política, social, cultural).
- Superar conjuntamente fracasos y problemas o sentirse con alguien en situaciones de ayuda (crisis afectivas o sentimentales, problemas de salud).
- Compartir proyectos y luchas relevantes (cooperación al desarrollo, reivindicaciones sociales).
- Participar conjuntamente en actividades centradas en la risa y la diversión (fiestas, asistir a espectáculos).

Volviendo a las diferencias entre cómo nos relacionábamos antes y ahora, ¿en cuál de ambos tiempos creéis que se favorecía más la cantidad de las relaciones? ¿Y la calidad? Justificar la respuesta.

# fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

Echando un ojo a los elementos que acaban de mencionarse para darle mayor calidad a las relaciones, ¿veis que algunos o muchos de ellos estuvieran más presentes en las relaciones de antes que en las de ahora? ¿Cuáles son?

Para terminar, os pedimos que le deis concreción a algunas de las ideas que hayáis podido recoger en la lista y que las llevéis a la práctica con la persona o personas que hayáis elegido. De esa forma, estaremos trabajando activamente en nuestras relaciones personales.