

Lo siento, no me interesas

¿Has pensado alguna vez si eres una persona que lo pone fácil en las relaciones personales?

¿O eres de los que hacen que “la cosa” vaya un poco difícil, para saber si algo merece la pena o no?

A veces no ponemos las interacciones difíciles simplemente por una cuestión de capricho, sino que puede estar sucediendo que estemos “a la defensiva”. Al fin y al cabo, como suele decirse, “cuando una persona corta, es porque está rota”.

- *¿Qué opinas tú de esa frase?*
- *¿Y de tener esa actitud borde o defensiva?*
- *¿Crees que va contigo o sirve para algo? ¿Tú qué piensas?*

¿Qué podemos trabajar sobre este tema?

Decir que una persona “corta” puede significar muchas cosas diferentes:

- *¿Qué piensas que significa esa manera de hablar?*
- *¿Cuáles son formas de relacionarse que consideras cortantes?*
- *¿Identificas cuáles han sido las que ha usado la protagonista de la escena?*
- *¿Puedes pensar en algunas que se hayan usado contigo?*
- *¿Puedes pensar en alguna que hayas usado tú hacia otros?*

Piensa ahora qué puede significar que una persona esté “rota”:

- *¿Piensas que todas las “roturas” son iguales?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Cuáles podrían ser ejemplos de golpes difíciles de superar y que nos dejan rotos?*
- *¿Cuáles pueden ser menos graves, pero tienen la capacidad de dejar una huella en la persona?*
- *¿De qué piensas que depende que pase lo uno o lo otro, es decir, que nos afecte o no?*

Maggie, la protagonista de la escena, está teniendo que escribir un diario que le ha encargado la psicóloga a la que visita desde que se ha muerto su madre. Lo que se le ve escribir es que “esto apesta”. Sin embargo, al llegar el chico y empezar a hablar con ella rápidamente lo esconde y dice que es una lista. ¡Ni de lejos va a reconocer que es un diario!

- *¿Qué crees que está evitando Maggie al ser honesta con el chico?*
- *¿Es normal ser tan precavido o podría haberse gestionado de otra forma?*
- *¿Ves exagerada su reacción, o solo una parte de ella?*
- *¿Con qué te quedarías y qué cambiarías?*
- *¿Qué podría suponer para ella que él la conociera más de cerca?*
- *¿Cuál es la percepción que ella tiene de él cuando él se acerca?*
- *¿Puede ser que, aparte de que esté rota por la cuestión de su madre, lo que la haya dejado rota también sean malas experiencias de otras personas que se han acercado a ella antes, quizá los chicos con los que ha salido antes?*

Comentad en grupo por qué a veces las maneras en las que otras personas nos han tratado en el pasado, y particularmente en las relaciones de pareja, nos dejan tan mal para siguientes interacciones de ese tipo.

Uno de los aspectos más delicados de llevar en una relación de pareja es el tema de la vulnerabilidad. Es decir, frente a esa persona nos mostramos más abiertamente quizá que con

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

cualquier otra persona. Sucede también en las amistades, pero se produce a otro nivel, sin sexualidad de por medio, con lo que el nivel de riesgo y dolor que se vive en caso de decepción también es menor, aunque duele mucho. Si a algo tenemos miedo en general es a sentirnos despreciados, utilizados... por eso tendemos a ser defensivos.

El ámbito de la familia es quizá donde más nos permitimos ser como realmente somos, para lo bueno y para lo malo. Pero como percibimos esa relación incondicional (es decir, pensamos que no hay nada que podamos hacer que nos pueda hacer perder el afecto y nuestro lugar en la familia) no identificamos el mismo nivel de riesgo. Eso hace, en apariencia, las cosas algo más fáciles. Sin embargo, hemos de reconocer que, en ocasiones, las mayores heridas pueden venir del plano de la familia. Hacernos vulnerables puede ayudarnos y ayudar a otras personas de la familia a recuperar las relaciones cordiales en los momentos difíciles.

Así las cosas, parece que en cualquier caso, tener relaciones personales nos atrae, es bueno para nosotros, pero a veces lo manejamos como si se tratara de un campo de minas.

- *¿Con qué tipo de personas te cuesta más relacionarte?*
- *¿Es con ese tipo de personas con las que sientes que corres mayor riesgo de salir dañado si no tienes cuidado?*
- *¿Qué cosas te ayudan a tener cuidado en una relación de pareja? ¿Y de amistad? ¿Y con tu familia?*
- *¿De dónde vienen tus mayores decepciones o roturas? ¿Pareja, amistades o familia?*
- *¿A día de hoy te cuesta hacerte vulnerable a otras personas cuando se te acercan?*
- *¿Qué tiene que pasar para que eso ocurra?*

El chico protagonista de la escena parece haber entendido perfectamente lo que sucede con Maggie. Y maneja la situación de forma magistral.

- *¿Cuáles son los pasos que sigue para “relajar” la situación tensa con Maggie?*

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *¿Crees que ella colabora con él?*
- *¿Qué ha tenido que suceder para que ella reduzca sus defensas para con él?*
- *¿Cuál piensas que ha sido la frase “clave” para que ella cambie su actitud? (Probablemente, a la respuesta de ella que le dice “No me interesas”, cuando él le contesta “Vale, pero eso no impide que sea amable contigo”).*

Cuando alguien nos ha hecho daño es fácil, entonces, que nos pongamos a la defensiva. Eso, que en ocasiones nos puede ayudar a protegernos, por otra parte nos aleja de la posibilidad también de tener relaciones sanas que merezcan la pena. Así que necesitamos un plan para ser suficientemente prudentes como para protegernos, pero lo suficientemente vulnerables a la vez como para dejarnos conocer y disfrutar de las relaciones interpersonales.

Proponemos dedicar el rato que sobra en la sesión para que se trabaje en dos equipos. Se divide la clase numéricamente en dos partes iguales y se les sienta enfrentados, una hilera frente a la otra, siendo la primera la que llamaremos “de avance” y la segunda la que denominaremos “de prudencia”.

El primero de los grupos, el de avance, ha de iniciar las interacciones con el otro al proponer qué tipo de actitudes, frases, gestos o conductas pueden servir para acortar distancia social con una persona a la hora de relacionarse. Se hará mediante una frase que siempre empiece por las palabras “*Si quieres avanzar... (con una chica, p.e. o a la hora de conocer a alguien con quien no has hablado antes), una propuesta sería...*”

A lo que el otro equipo, el de la prudencia, debe responder con una segunda parte a la frase, que podría empezar por las siguientes palabras: “*Eso sí, debes tener en cuenta... (completar la frase con un consejo basado en la prudencia, suficiente para aprovechar la interacción que se inició, pero intentando reducir los riesgos). P.e. A la frase “Si quieres avanzar procura ser amable”, contestaríamos “Eso sí, ser amable no significa tener que responder a todo lo que la otra persona te pregunte o darle toda la información que pide”.*

En algún momento de la actividad, puede proponerse que sea el grupo de prudencia el que inicie las participaciones y que le siga el grupo de avance. Por ejemplo:

fad PROGRAMA Y TÚ, ¿QUÉ?

- *“Es importante ser muy cauto con las actividades a las que vas a prestarte cuando entras en un grupo nuevo”*
- + *“Eso sí, sin perder de vista que lo importante no es decir que NO a todo, sino hacer una valoración inteligente de a qué cosas te compromete participar en esa actividad y si sabrás diferenciar lo que te conviene de lo que no”.*

Si quien coordina la actividad lo considera necesario, orientar parte de este cierre de actividad hacia el plano amistad, pareja y familia, para equilibrar los tres frentes. Cerrar con las conclusiones o recomendaciones principales a las que se haya llegado con las aportaciones de los grupos.