

TUTORÍA 3 - LAS RELACIONES PERSONALES

1ª SESIÓN: "METÁFORA DEL FILÓSOFO CHINO"

En el siguiente texto encontramos una breve descripción por medio de una metáfora de cómo son las relaciones personales:

“Un filósofo chino decía que las relaciones personales son como los malabares del rodador de platos.

Este malabarista utiliza una larga varilla metálica del tamaño de una persona. Sobre ella coloca un plato y lo hace girar sobre sí mismo manteniéndolo en equilibrio sobre un extremo de la varilla. La varilla queda apoyada en el suelo sobre el otro extremo y el giro del plato sobre ella la mantiene a su vez en posición vertical. La proeza malabar consiste en mantener el mayor número de varillas en pie con platos girando sobre ellas.

La metáfora del filósofo chino es muy útil para entender el “trabajo” en las relaciones personales. Cada persona debe atender a sus propios platos y mantenerlos rodando sobre sus varillas. Las relaciones necesitan ser impulsadas cada cierto tiempo porque si no se endentecen, se estancan y finalmente caen.

En el campo de las relaciones personales tenemos nuestras propias varillas con platos sobre ellas. Conforme vamos creciendo y desarrollando nuestra vida personal y social, aumenta el número de varillas. Y debemos ir de unas a otras dando impulso a los diferentes platos para que sigan girando.

Llega un momento en que las carreras y el empeño no son suficientes para mantener todos los platos girando a la vez. Eso no debe preocuparnos, es normal, le pasa a todas las personas. Existen relaciones que con el tiempo dejan de “girar”, y no es un problema grave.

Situémonos en medio de la pista. Siempre tendremos cerca aquellas varillas que tengan sobre ellas nuestros más preciados platos. De esta manera no tendremos que recorrer mucha distancia para impulsarlas de nuevo.

Algunas veces miramos más lejos y vemos que un plato se tambalea sobre la varilla, está dejando de girar. Con un rápido movimiento nos acercamos y le impulsamos de nuevo. Le damos fuerza para que continúe girando un tiempo.

En ocasiones algún despiste hace que algún plato caiga al suelo. No se ha roto. Con cuidado lo colocamos de nuevo y lo impulsamos para hacerlo girar de nuevo. Al principio muy despacio, después más deprisa. Otras veces el plato se rompe al caer. Ya no podemos utilizarlo.

Tendremos que buscar otro plato para hacerlo girar. No sabemos si el nuevo plato girará bien o mal, rápido o despacio. Tras probarlo y decidir que nos interesa lo dejamos girando y volvemos al centro.

Así son nuestras relaciones personales. Necesitan impulso, trabajo constante. No por tener acuerdo o convencimiento sobre una amistad, un amor o un afecto este se mantiene por sí mismo. Hay que hacerlo girar. El número de varillas y platos depende de nosotros mismos.

Los platos que están más cerca, a los que damos impulso casi sin esfuerzo, son nuestra pareja, nuestros familiares más próximos, nuestros hijos e hijas, nuestros mejores amigos y amigas, etc. Otros más lejanos son nuestros compañeros del trabajo o nuestra vecina de al lado. A lo lejos quedan antiguas amistades, los demás vecinos o parientes lejanos.

A veces atendemos demasiado a los tres platos más cercanos, nos recreamos en su giro. Cuando queremos darnos cuenta, el resto de la vajilla está en el suelo, algunos están rotos, otros no. El esfuerzo que nos puede suponer poner otra vez tantos platos a girar nos asusta y nos echa para atrás. Sin embargo, se puede hacer. Poco a poco todos los platos pueden estar en su sitio.

Los platos siguen girando (más o menos despacio) a pesar de no estar atendéndolos, y están girando todos a la vez. Nuestras relaciones tampoco necesitan de nuestra presencia permanente para seguir vivas. Y todas existen en el mismo momento, aunque no podamos atenderlas simultáneamente.”

Comentad experiencias personales en las que la falta de atención a una relación haya hecho que esa relación se pierda o deteriore.



2ª SESIÓN: "CARACTERÍSTICAS DE LAS RELACIONES"

Cada relación es muy diferente de otras. Nadie se relaciona con su madre como se relaciona con su profesora de Historia. Y dos personas no se relacionan con el panadero de la misma forma.

Podemos tener relaciones de **afecto**, de **poder**, de **competencia**, de **ayuda** o de **protección**. O 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.

Podemos observar las relaciones desde diferentes variables:

- Las relaciones pueden ser **afectivas**, es decir que provocan emociones y sentimientos o no ser afectivas. Los problemas suelen estar más ligados a las primeras.
- Las relaciones pueden ser **funcionales** o no. Las relaciones funcionales son las que se establecen entre personas para resolver las necesidades básicas (el frutero, el panadero o el conserje del instituto). Las relaciones de las que no se derivan ningún beneficio práctico son las relaciones no funcionales (la compañera de baloncesto o de cartas).
- La **cooperación** y la **competencia** es otra característica de las relaciones. Las relaciones de cooperación son aquellas en las que el beneficio para una de las dos personas es un beneficio para los dos (un grupo de aficionados al cine). La competencia en una relación se produce cuando el beneficio de una persona supone el perjuicio de la otra (dos deportistas en un torneo).
- Las relaciones **especializadas** se diferencian de las **integrales** en que las primeras resuelven sólo una necesidad (el del butano o el profesor de Matemáticas), mientras que las segundas abarcan un abanico de funciones (una amiga o amigo que escucha, propone, habla, juega y cuida las plantas).
- Hay relaciones en las que el interés existe en una sola dirección (**unidireccionales**) y otras en las que el interés es mutuo (**bidireccionales**). Los enamoramientos no correspondidos son un ejemplo de las primeras.
- El nivel de comunicación marca las relaciones **superficiales** (en las que se habla de pocos temas y cuidadosamente seleccionados), como las que se dan en la sala de espera del médico. De ellas se distinguen las **profundas** (en las que existe un variado espectro de temas y niveles de comunicación), como ocurre en la mayoría de las parejas o entre los amigos íntimos.
- Las relaciones **distantes** son las que se establecen en un espacio más lejano que las próximas. El espacio entre las personas influye de forma determinante en la relación. No hay la misma relación entre los compañeros de pupitre que entre los que ocupan los extremos opuestos.
- La **frecuencia** o la cantidad de encuentros en el tiempo puede ser baja o alta, y las relaciones que se establecen en uno u otro nivel son distintas y requieren una forma diferente de actuar para desarrollarse.
- Las relaciones pueden ser **conflictivas** o **armónicas**. En las primeras una alta carga afectiva (padre-hijo) o una gran proximidad (vecindad) pueden suponer un mayor número de conflic-

tos. Las relaciones armónicas en las que el conflicto es poco frecuente se pueden establecer por habilidad de las personas que se relacionan o simplemente porque “se juegan poco en ellas”.

- El **grado de apertura** es otra característica. Las relaciones abiertas son las que permiten a una relación ensamblarse con otras (“los amigos de mis amigos son mis amigos”). Las cerradas son las que no tienen esa posibilidad y son relaciones excluyentes (“O tus amigos o yo”).

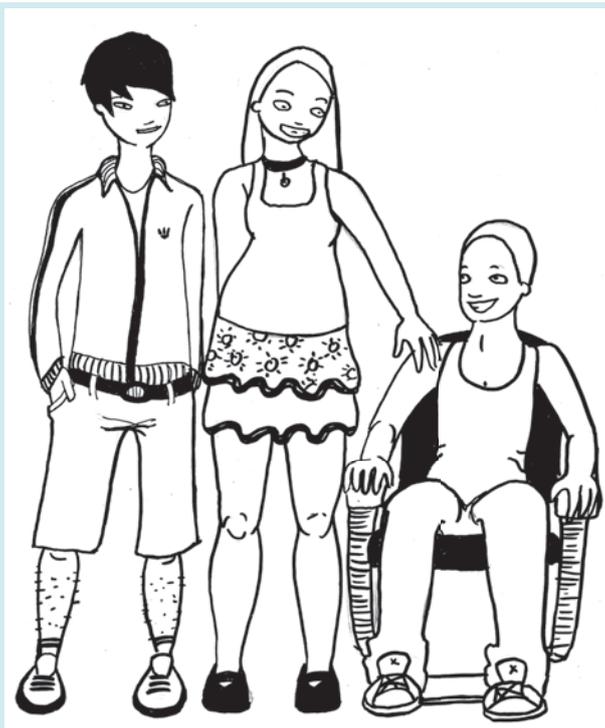
La afectividad, la funcionalidad, la cooperación-competencia, la especialización, la direccionalidad, el nivel de comunicación, la distancia, la frecuencia, la conflictividad y la apertura **son características de las relaciones a través de las que podemos establecer el perfil de nuestras relaciones.**

Cada relación tiene un perfil determinado, que se establece según el valor que alcance en cada característica. Así la relación con un buen amigo será muy afectiva, no muy funcional, de alta cooperación, bidireccional, cercana a la integralidad pero no completamente profunda, próxima, frecuente, a medio camino entre armónica y conflictiva y más bien abierta.

Por otro lado la relación con mi dentista no es muy afectiva, es absolutamente funcional, de cooperación media, unidireccional, especializada, superficial, distante, esporádica, y abierta.

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 su integralidad, reducir su competencia o profundizar.

Elegid personalmente una relación concreta (con un familiar, compañero/a, amigo/a, profesor/a...) y elaborar el perfil de esa relación. Comentadlo con el grupo.



3ª SESIÓN: "MARCHANDO UNA DE MITOS"

En las relaciones personales existen muchos mitos. Estos mitos son ideas erróneas que se manejan como ciertas y que hacen más difícil las relaciones entre las personas.

Veamos **algunos mitos**:

- **Los supuestos irracionales de la vida en pareja:**

Vivir con otra persona o llevar un noviazgo es una tarea satisfactoria pero difícil. A veces una serie de supuestos que son irracionales hacen esta relación mucho más difícil.

La **exclusividad** (por la que hay una serie de actividades que sólo se realizan con la pareja y unos sentimientos que sólo se sienten por la pareja: "si disfrutas con otros es que no disfrutas conmigo"), la **eternidad** (que alude a la duración de las relaciones: "eso se terminó así que no sería una relación seria"), la **totalidad** (por la que las personas tienen que cubrir todas las áreas vitales de su pareja), la **superioridad** (en la que la pareja tiene que cumplir y sobresalir por encima de los demás), o la **constancia** (por la que las actividades y las costumbres son para siempre: "ya no vamos nunca al parque") son ideas que muchas personas asocian a su pareja. Son incorrectos y suelen ser perjudiciales.

Debatid la siguiente pregunta: ¿es la **fidelidad** un valor en las relaciones personales? ¿Y el **compromiso**?

- **Los verdaderos amigos son...**

Los amigos que están **en los momentos malos** y los que están en los momentos **buenos** no suelen diferenciarse. Las verdaderas amistades son las que están, a las que nos gusta ver, con las que nos pasamos horas muertas, con las que disfrutamos y nos morimos de aburrimiento, a las que les pedimos, a las que les damos, con las que no nos da vergüenza casi nada, las que saben de qué pie cojeamos.

Los amigos son los que son. No es necesario ni útil esperar a que las cosas vayan mal para saber quién es de verdad amigo. La vida está compuesta sobre todo de momentos de emoción media o baja y son pocos los momentos cumbres. Es **en la vida cotidiana** donde encontramos los amigos.

- **Las muletas para relacionarse:**

"Yo necesito desinhibirme". Hay personas que utilizan ciertas ayudas para relacionarse como el alcohol, la clandestinidad, a otras personas, una imagen falsa u otras. **El problema surge cuando esos apoyos pasan a convertirse en indispensables** y después de un tiempo ya no podemos actuar sin ellos. Así es necesario e imprescindible parecer un humorista de la televisión para estar en grupo porque hay costumbre, o tomar un par de copitas para disfrutar de una fiesta.

Las muletas que recibe una persona escayolada son un apoyo mientras se restablece. Para facilitar su curación y normalización. En ningún caso deben sustituir a sus piernas ni a su capacidad de andar. Sería estúpido que alguien caminara con muletas siempre porque las utilizó un par de meses.

Buscad diferentes ejemplos de muletas que las personas utilizan para relacionarse.

- **Publicidad sobre relaciones personales:**

La publicidad habla a menudo del éxito personal. En gran parte de los mensajes publicitarios se utilizan las relaciones personales como gancho (tabaco, alcohol, prendas, colonias y, en general, mensajes dirigidos al público joven).

La publicidad relaciona estos dos elementos (éxito y relaciones personales) con una imagen muy determinada, útil y recomendable para hacer el acceso al mensaje más agradable. Esta imagen está compuesta por personas de un aspecto, belleza y estética específicos: Cuerpos exuberantes, piernas largas y esbeltas, torsos atléticos se relacionan entre sí.

El resto de los mortales debemos conformarnos con frases como “es un poco feo pero muy majo”. Esperemos que algún día alguien se plante y diga: “es un poco guapo, pero muy interesante”.

La publicidad vende una imagen de las relaciones personales engañosa. A menudo lujosa y adinerada, tecnológicamente avanzada y muy atractiva. Sólo hay que mirar alrededor para comprobar que las cosas afortunadamente no son así.

Piensa en características personales para que funcionen las relaciones personales que no contempla la publicidad. Pon algunos ejemplos.

- **La espontaneidad**

Muchas personas creen que lo que está relacionado con las emociones y los sentimientos debe ser espontáneo.

- “Ya no me dices que me quieres”.
- “Te quiero”
- “Ya, pero yo quería que saliera de ti”.

¿En qué quedamos? Se dice o no se dice. Si te gusta el azul, azul; si te gustan los mimos, mimos; si te gusta algo de libertad, algo de libertad; si te gusta el campo, campo.

¿Es que es posible que alguien sepa en cada momento lo que el otro necesita, quiere o desea? Por supuesto que no. La espontaneidad es una característica que cuando surge es bienvenida, pero estar pensando en ella es un error.

Si se me ocurre por el camino comprarte flores es algo bonito. Pero si algún día quieres flores y no las traigo, ¿podríamos acercarnos y comprarlas juntos en la floristería?

Comentad la existencia o no de los mitos en las relaciones y buscar otros diferentes.

4ª SESIÓN: "PEPA O PEPE"

A continuación vamos a reflexionar sobre las diferencias que existen entre los hombres y mujeres a la hora de enfocar las relaciones personales.

Sea por la causa que sea (historia, naturaleza o educación) los gestos, la ternura, el poder, la sensibilidad, el aplomo, la posesión, la seducción, las demostraciones de amor y todas las características que conforman o acompañan a una relación tienen un matiz diferente en hombres y mujeres.

Esta diferencia lejos de ser un motivo para el disfrute y el intercambio suele producir conflictos (en los grupos de amigos, al elegir una actividad, en las parejas, o al valorar una película).

Una asignatura aún pendiente en estos tiempos, en los que queremos acabar con la discriminación y la desigualdad entre hombres y mujeres, es aprender a convivir y disfrutar esa diferencia.

Buscad diferencias entre la forma de enfocar las relaciones de un hombre y una mujer y comentarlas.

