

ACTITUDES QUE CONSTRUYEN RELACIONES

CONTENIDO

¿Qué actitudes construyen relaciones?

- Aceptación en vez de rechazo.
- Comprensión en vez del juicio.
- Acompañamiento en vez de indiferencia.
- Compartir en vez de mezquindad.
- Fe en vez de incredulidad.

Actitudes que destruyen relaciones

- La negativa a perdonar.
- Etiquetar a las personas.
- Guardar rencores y resentimientos.
- Malicia y sospecha sobre la sinceridad ajena.
- Los prejuicios basados en experiencias negativas pasadas.

Las buenas relaciones no pueden venir vía milagro. Si tú esperas que tus relaciones mejoren —sean éstas familiares, laborales, eclesiales o de otra índole—, ten por seguro que no será por causa de un milagro, ¡tendrás que trabajar en ello!

Las relaciones solamente funcionan si nosotros somos constructores de ellas y comenzamos de una manera intencional y decidida a edificarlas; a trabajar con ellas dedicándoles tiempo y especial atención.

Debemos dejar de pedirle a Dios que nuestras relaciones mejoren, más bien, debemos ser coautores con Él de ese “milagro” que constituyen las buenas relaciones.

La parte de Dios no la podemos hacer nosotros, pero hay una parte asignada a nosotros a la cual debemos dedicar especial atención y nuestros mejores esfuerzos.

Se lee en la carta del apóstol Pablo a los Romanos:

“Si es posible, y en cuanto

***dependa de
ustedes, vivan en
paz con todos.”***

Romanos 12:18

Notamos que la intención del apóstol en este pasaje es la de enseñarnos que nuestras relaciones deben ser “buenas” con todos; y señala además, que ello depende de nosotros.

Esto significa que podemos crear un sistema de actitudes de respuestas, no de “reacción”, sino de “pro acción” a favor de que nuestras relaciones se construyan, se edifiquen, se fortalezcan.

Pero si nosotros no hacemos nuestra parte, y queremos que nuestras relaciones funcionen o se desarrollen bien por sí solas, ¡nunca sucederá!

Nosotros debemos hacer que las cosas sucedan; insisto, debemos poner especial dedicación y nuestro mayor empeño en procurar una serie de actitudes que favorezcan el desarrollo de relaciones profundas, estables y fructíferas; todo ello, por supuesto, en amistad y dependencia de Dios.

A continuación enlisto algunas de esas actitudes que te ayudarán a construir buenas relaciones.

¿Qué actitudes construyen relaciones?

Acceptación en vez de rechazo

La aceptación produce mejores resultados que el rechazo. Siempre ten esto presente.

El problema en las relaciones surge en algunas personas cuando otras no les corresponden o retribuyen

inmediatamente, y acaban por responder con rechazo.

Debemos obligarnos a desistir del rechazo como una reacción cuando no obtenemos lo que esperamos, o como un estímulo para lograr la aceptación de otros; optemos más bien por la aceptación, esa sí dará buenos resultados.

También, debemos aprender a dar un poco de espacio y tiempo para que las personas a nuestro alrededor, mediante la aceptación, logren reaccionar o responder como queremos. No todos lo

harán; pero aun así, la aceptación debe ir siempre en lugar del rechazo como actitud que construye relaciones.

Comprensión en vez del juicio

Hay quienes se adjudican el derecho de juzgar los errores, pecados e imperfecciones ajenas, pero eso sólo le concierne a Dios.

El Señor nos dice a través del apóstol Pablo en su Carta a los Romanos: *“¿Quién eres tú para juzgar al siervo de otro? Que se mantenga en pie, o que caiga, es asunto*

de su propio señor. (14:4a).

De ahí que el juzgamiento es una tontería, porque sólo puede juzgar quien es juez, y nosotros no lo somos. Así que, en vez de juicio lo que debemos mostrar siempre en el marco de nuestras relaciones es comprensión.

Comprender al otro, significa que debemos “meternos bajo la piel del otro” o “meternos en los zapatos del otro”. Es decir, introducirnos en su escenario de vida, meternos en su sentir, en sus dolores, en sus complejos, en sus

limitaciones... Para sentir cómo siente...

Esto no significa que vamos a aplaudir toda acción o actitud del otro, y que en una falsa empatía vamos a premiar al que merece más bien reproche o disciplina, ¡no!; significa que la comprensión en lugar del juicio, permite construir mejor las relaciones.

Así que, para construir buenas relaciones la comprensión es sumamente importante.

Acompañamiento o en vez de indiferencia

Mucho del éxito que obtenemos en la vida se debe al acompañamiento de personas idóneas que tenemos a nuestro alrededor.

De ahí que, el acompañamiento es muy importante en nuestro desarrollo y crecimiento integral.

Nadie puede intentar ser una isla cuando se trata de vivir; nadie puede vivir solo. Y en el marco de nuestras relaciones, necesitamos el

acompañamiento y no la indiferencia.

Si tú estás enfrentando un problema serio de relaciones con una persona significativa —tu cónyuge o un familiar cercano—, o algún emprendimiento de vida no se ve del todo bien retribuido, ¿no será acaso que en lugar de brindar acompañamiento estás brindando indiferencia? ¿No será que falta ese espíritu de acompañamiento dentro de tu escenario de vida?

Valdrá la pena cuestionarte y

reflexionar muy seriamente a este respecto, ya que el acompañamiento es una actitud que construye relaciones, y te convendrá tenerlo como una indispensable actitud en tu trato con los demás. Por el contrario, la indiferencia no construye absolutamente nada; y en el contexto de las relaciones, más bien destruye, más bien echa a perder.

Compartir en vez de mezquindad

La mezquindad niega la ayuda, el aporte, la fortaleza, que podamos brindarnos los unos a los otros. La persona mezquina sólo piensa en sí misma; en lo que le duele, en cómo le hablaron o cómo la trataron. Esta actitud no construye relaciones; muy por el contrario, las daña, las deteriora, y hasta puede destruirlas. Debemos aprender a compartir, incluso con personas con temperamento y personalidad distintos a los nuestros —y a veces hasta opuestos—; pero con quienes debemos

compartir nexos relacionales por una u otra razón. Y debemos aprender a hacerlo poniendo en ello toda nuestra mejor intención.

Y es que compartir no tiene que ver con compatibilidad de caracteres, tiene que ver más bien con intencionalidad.

De ahí que, cuando de manera deliberada y resuelta decidimos compartir, definitivamente estamos construyendo relaciones.

Fe en vez de incredulidad

No es agradable trabajar con gente incrédula, es decir, gente sin fe, que no quiere correr riesgos ni quiere aceptar cambios.

La gente que se resiste a los cambios es la que menos progresa y menos éxito obtiene en la vida. El éxito es de los valientes, de los que optan por la fe, por la esperanza, en vez de la incredulidad. A estos valientes, la fe —la convicción, la certeza, la esperanza,

la confianza— aparte de llevarlos al éxito personal, les ayuda a construir relaciones magnificas.

Son gente que se atreve a invertir en sus relaciones, gente que se arriesga a cultivar en ellas...

Y como resultado obtienen relaciones sólidas y estables, sobre las cuales fundamentar o sostener nexos fuertes y duraderos; obtienen relaciones fructíferas, repletas de bendición y plenitud para compartir el uno con el otro.

Actitudes que destruyen relaciones

Ahora bien, si es que hemos de trabajar con nuestras actitudes para construir de manera apropiada nuestras relaciones, nos conviene también conocer también aquellas actitudes que las dañan, que las destruyen.

Dijimos antes que en esto de construir relaciones está la parte de Dios, la cual, obviamente, no la podemos hacer nosotros; pero también hicimos notar

que hay una parte que se nos ha asignado, y que debemos dedicarle especial atención y nuestro mejor esfuerzo.

Leemos nuevamente el verso en el cual el apóstol Pablo nos aconseja respecto a las relaciones con otros: ***“Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos.”***
Romanos 12:18

Entendemos, entonces, que hay una parte que depende de nosotros; y para trabajar con ella nos conviene conocer algunas actitudes que

destruyen relaciones.
Veamos:

La negativa a perdonar

A veces creemos que perdonar conlleva un gran drama, es decir, consideramos que involucra un gran mal que nos hicieron, el cual nos marcó duramente y hasta nos rompió el corazón. Pero lo cierto es que el perdón debe ser un estilo de vida para el cristiano; el perdón debe ser considerado como una expresión de la cultura cristiana, que desarrollamos cuando dejamos de prestarle importancia

a las cosas malas que nos hacen los demás — ya sean pequeñas o grandes—.

Sin embargo, hay quienes se niegan a perdonar porque han hecho del perdón un asunto muy grande, han magnificado el daño; cuando más bien debieran considerar la acción de perdonar como un acto simple, que lo único que requiere es sencillez de corazón para apreciar a las personas al margen de sus errores.

Sin perdonar nadie puede vivir; acabará por autodestruirse. Quien no perdona empieza un proceso

degenerativo en su interior; un proceso que le llevará a destruir sus relaciones. Así que, atiende a este consejo: Negarte a perdonar destruirá tus relaciones.

Etiquetar a las personas

Etiquetar a las personas significa decir: “Esta persona es así y ya no va a cambiar.” Es como ponerle una marca, una señal de advertencia.

Solemos hacer esto cuando una persona hace algo que no nos

agrada; la marcamos de inmediato, y ya queda en encierro con una etiqueta sobre su frente que dice que así es ella. Esto es típicamente humano; en ello tiene que ver la desilusión o decepción cuando las personas no llenan nuestras expectativas, es decir, cuando las cosas que hacen no ocurren de acuerdo a lo que esperamos.

Pero el grave problema de etiquetar a alguien, es que le negamos la oportunidad de volver a intentarlo, de tomar una nueva oportunidad; ya que mediante esta actitud

“atamos” a las personas, les coartamos su libertad de volver a intentar, de tratar de hacerlo nuevamente. Por ello debes tener cuidado de no etiquetar a las personas con quienes te relacionas. Si eres padre, debes tener cuidado de no hacerlo con tus hijos; en un momento de descuido puedes decirle que es un tonto, que no sirve para nada, o que es un fracasado, y con ello estarás etiquetándolo y negándole la oportunidad de aprender lo que no sabe, o de volver a intentar en lo que fracasó.

Expresiones así, dichas a un niño, son muy destructivas, al punto que lo pueden seguir hasta su adultez. Cuando una palabra de “etiqueta” es reiterativa, puede terminar siendo aceptada por el niño, y puede incluso aprisionar su espíritu e impedir el cambio o el desarrollo hacia la plenitud de vida.

Guardar rencores y resentimientos

El rencor es coraje que acumulamos respecto a algo que nos hicieron en el

pasado; el resentimiento, por su parte, es el reciclaje del dolor o la frustración que nos produjo algún acto que nos molestó u ofendió. En realidad, estas dos actitudes son enfermedades, por lo que no pueden ser el combustible que mueve nuestras acciones.

Hay quienes malgastan el tiempo hablándole a Dios sobre sus rencores, pero Dios no puede, de manera milagrosa, quitar un rencor o sanar un resentimiento. Dice el apóstol Pablo en su Carta a los Efesios: *“Abandonen toda*

amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia (Efesios 4:31). Vemos aquí, nuevamente, que es a nosotros a quien se apela como los responsables de guardarnos y limpiarnos de todo rencor y resentimiento; de no hacerlo, se volverán actitudes que destruyen relaciones.

Malicia y sospecha sobre la sinceridad ajena

No podemos ponerle un

manto de malicia y sospecha a la potencial sinceridad ajena.

Soy de los que creen que las personas en general somos sinceras. El problema es que también somos imperfectos, y lo que hacemos muchas veces es estropear nuestra propia sinceridad.

Pero no por ello, vamos a manejar nuestras relaciones basadas en la desconfianza. Eso sería, prácticamente, crear una novela de morbosidad, en la que todo el tiempo estamos pensando maliciosa y

sospechosamente de la potencial sinceridad de las personas con quienes nos relacionamos.

Y esto, definitivamente, lo que hace es destruir relaciones en lugar de edificarlas.

Los prejuicios basados en experiencias negativas pasadas

Los prejuicios son juicios anticipados. Cuando prematuramente determinamos situaciones, sin toda la base o información necesaria, solamente apoyados en una

experiencia negativa del pasado, lo que hacemos es destruir relaciones.

Hay quienes no confían en nadie por razón de experiencias malas del pasado, y actúan siempre a la defensiva, siempre protegiéndose, sin dar a otros la oportunidad de expresar abiertamente sus sentimientos o intenciones; y no debe ser así.

Así que, no importa qué pudo haberte pasado —alguna experiencia muy mala o muy dolorosa—, ello no significa que no puedas darte una nueva oportunidad y dársela también a otros. No darla implicará destruir tus relaciones.

Y recuerda siempre que: Las relaciones solamente funcionan si eres constructor de ellas.

*Este fascículo es parte de la serie **REALIDADES**, de la autoría de **RENÉ PEÑALBA**.*

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

Otros títulos de esta serie:

- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *Aprovecha al máximo tus oportunidades*
- *Cansado de tus errores*
- *¿Carácter u obstinación?*
- *Claves para llevarse bien con los demás*
- *¿Cómo manejar un desacuerdo?*
- *¿Cómo recibir el consuelo divino?*
- *Cómo superar un estado de frustración*
- *Cuando las cosas ayudan a bien*
- *Debilidad ajena, fortaleza tuya*
- *La batalla de la indecisión*
- *La cruda verdad del pecado*
- *¡Mis finanzas son un desastre!*
- *¿Persistir o renunciar?*
- *¿Por qué un hijo crece resentido?*
- *Proveer para los tuyos*
- *Reacciones de fatiga emocional*
- *Tratando con las imperfecciones*
- *Los efectos de la soledad*
- *Para que te vaya bien*
- *Cómo administrar las decisiones*
- *Las alianzas saludables*
- *Cuando pesan los remordimientos*
- *Cómo enfrentar tus temores*
- *Ante lo inexplicable*
- *Cómo se restaura una relación herida*
- *Las explosiones de la ira*

CCI Publicaciones

Tegucigalpa, Honduras
(504) 2235-5968

www.ccipublicaciones.org