

## **Relaciones humanas**

### **Padre Alejandro Cortés González-Báez**

Hay un excelente video donde un expositor da una lección de trato humano muy valiosa. Desafortunadamente no sé el nombre de este señor. Si alguien lo sabe le pido que me lo haga saber.

Los seres humanos para desarrollarnos necesitamos Oxígeno, comida y agua, pero sobre todo, necesitamos cariño. William Faulkner dice: "Entre el dolor y la nada prefiero el dolor". Esa frase ilustra muy bien un principio desarrollado por Claude Steiner en una teoría muy interesante; la economía de las caricias. Todos necesitamos la caricia externa. La caricia no sólo como el contacto de piel con piel. Una caricia es una mirada, es un gesto amable, es un mensaje, es una mano en el hombro, es una sonrisa, es un file-back, es una crítica constructiva como signo de reconocimiento. ¿Pero qué ocurre?

Pongamos —dice este señor— si yo no tengo agua que beber, y estoy solo en un páramo sin agua y llevo muchos días moviéndome por ahí sediento; sabiendo, además que mi vida, comienza a correr riesgo y encuentro un charco de agua en muy mal estado y mal oliente; no lo dudemos, cualquiera de nosotros se tiraría de cabeza al charco. Con las caricias, con los signos de reconocimiento, sucede lo mismo... Por lo tanto, cuando un ser humano no sabe cómo obtener caricias positivas hace lo posible para obtener caricias negativas antes que no tener ningún tipo de reconocimiento.

Esto es importante en las dinámicas de grupo, porque muchas de las disyunciones que observamos en las relaciones interpersonales no se generan de manera consciente, se generan obedeciendo este principio: Cometo un error inconscientemente para llamar tu atención. Ya que tú no me reconoces positivamente lo que hago es provocarte.

Por poner un ejemplo: El adolescente que se rebela, lo hace normalmente para tener la atención de su padre —o madre— ausente y agobiado por motivos profesionales, por pagar la hipoteca, o simplemente porque está cansado. ¡Pégame, antes que ignorarme! Por eso crea comportamientos disfuncionales, porque está clamando por el reconocimiento de aquella persona a la que ama y lo tiene como un referente. La rebelión muchas

veces no es más que una forma descarada y, a veces desesperada, de llamar la atención.

Si fuéramos conscientes de esto la lectura que deberíamos hacer no sería que el otro lo hace por incompetencia o deliberadamente, sino porque nos está llamando nuestra atención, nuestro diálogo para que los dos podamos crecer.

A partir de esta premisa..., a la hora de relacionarnos con el otro, no sirve de nada la relación tóxica y son tremendamente contraproducentes, el insulto, la presión innecesaria, la humillación, el acoso moral. Aquellas personas que dicen que sometiendo al otro y tratándolo a un exceso de presión rinden más, generan el espejismo de la eficiencia a corto plazo; están probablemente poniendo un combustible de alto octanaje a un motor que a la larga no lo va a soportar, aunque la curva de rendimiento a corto plazo pueda ser elevada.