

DIÁLOGOS EN LA CIUDAD

UNA MIRADA PROPIA A LAS CRISIS EN LAS RELACIONES HUMANAS

Karen Sofía Mesa Roa¹

RESUMEN

Hablar de crisis en las relaciones humanas invita a pensar en dos ejes fundamentales: por un lado, la importancia de establecer vínculos y relaciones sólidas sin perder la individualidad; y, por otro, el valor que tienen las emociones en la manera de relacionarnos con lo que ocurre en el mundo interior y exterior. El presente artículo es de carácter reflexivo, a partir de la experiencia profesional donde se comparte un llamado a los lectores a conectar con la humanidad de todas las personas y su propia humanidad.

Palabras clave: Relaciones, vínculos, emociones.

¹ Psicóloga de la Universidad Javeriana y Coach Creativa, con ocho años de experiencia enfocada en las oportunidades de crecimiento personal. Co-creadora de Ser Mujer y Philos: desarrollo de habilidades blandas para mujeres y jóvenes, respectivamente. Experta en desarrollo, ejecución y facilitación de actividades y talleres de empoderamiento, manejo emocional y habilidades para la vida. Correo electrónico: karensofia.mr@gmail.com

El artículo se realiza a partir de la reflexión producida en el marco de los Diálogos en la Ciudad, evento convocado por el Observatorio Arquidiocesano de Evangelización, sobre la temática "Crisis en las relaciones humanas". Para dar apertura a la reflexión surge la pregunta: ¿actualmente hay crisis en las relaciones humanas? De manera inmediata resulta una reflexión subjetiva en la que la respuesta es negativa, desde una percepción netamente personal, a partir de una comprensión de las crisis; no desde el problema, sino desde la posibilidad. Es decir, asumiendo el cambio o reto que puede desencadenarse de una crisis como una oportunidad de transformación, crecimiento y aprendizaje.

Adentrarse en el tema requiere una lectura inicial del significado de humanidad y una comprensión básica de las relaciones, en donde ambos elementos resultan ser ejes centrales en la construcción de sociedad. Así, es posible sustentar la tesis central de que las relaciones humanas no están en crisis, pero sí se encuentran en un punto vital de reflexión, consciencia y transformación.

En primer lugar, surge el cuestionamiento y la búsqueda de la comprensión en torno a los vínculos. Se propone aquí analizar, preguntarse y reconocer si las relaciones establecidas con otras personas son saludables o no, si propenden por el respeto a la individualidad o si buscan minimizarla y en qué se podría trabajar para fortalecer estos vínculos. Tal como lo señala Paugman (2012, p. 209), éstos "son concebidos como una unidad mínima básica de configuración de la sociedad, a través de las cuales los individuos forjan sus relaciones y comportamientos". Así, en función de las relaciones que establecemos, los seres humanos definimos la manera en que nos comportamos. Ahora bien, ¿qué es un vínculo saludable? Según lo mencionado, es aquel que hace que nuestras conductas o comportamientos también sean saludables, es decir, conductas respetuosas, oportunas, comprensivas, de empatía y de solidaridad, entre otras. El vínculo saludable es esa relación que se crea y se consolida fuertemente, pero en la que no se pierde la individualidad propia, ni el respeto por la individualidad de la otra persona.

Entonces, los vínculos saludables resultan ser aquellos en los que el ser humano no se desdibuja, sino que, por el contrario, se autodetermina cada vez más único, más auténtico y más responsable de sí mismo. En tanto promueve la independencia, un vínculo saludable posibilita una construcción del yo que no pierde identidad en el nosotros, una capacidad de toma de decisiones desde la autonomía y la construcción de una relación desde el interés genuino de estar en ella y no desde la necesidad.

Una invitación a propósito de los vínculos es reflexionar sobre la pregunta, ¿quién soy si la relación ya no es? Así,

será posible identificar si existe un vínculo sano, al encontrar una respuesta en la que se es, independientemente de la relación o más allá de esta, sea de pareja, de maternidad o paternidad, de amistad, laboral, etc. De lo contrario, si al perderse la relación se pierde el sentido de vida, podría consolidarse la idea de la crisis en las relaciones humanas, no porque estén en crisis per se, sino porque, cuando se pierde la individualidad y la humanidad propias. Adicionalmente, se pretende lo mismo con la otra persona o personas que integran la relación; éstas por supuesto se ven afectadas, siendo relaciones sostenidas por la urgencia del vínculo y no por la naturalidad del mismo; relaciones atravesadas por la obligación y no por la disposición; y relaciones constreñidas en la exigencia y no construidas en la negociación.

Para continuar, se aborda el tema de las emociones, pues hablar de ellas es retornar a nuestra humanidad, es reconocer todo aquello que nos habita, lo que sentimos y lo que somos. Las emociones, tal como lo plantea Mora (2012), son la energía que nos empuja a estar vivos y a vivir en interacción con otros y con nosotros. Así, las emociones son la primera forma de relacionarnos con el mundo, en el sentido amplio del concepto: el mundo que nos rodea y el mundo interno. Emocionarnos es entonces responder a lo que está pasando a nuestro alrededor: todo aquello que nos hace sentir bien, que nos gusta, aquellas cosas que nos duelen, que nos preocupan o molestan, y hasta aquellas que parecieran no impactarnos de ninguna manera o no importarnos, pues también allí nos estamos emocionando.

Además de reconocer el valor de las emociones y entender que son una experiencia permanente en los seres humanos, resulta importante hacer énfasis en otro punto fundamental. Históricamente nos enseñaron que hay emociones buenas y emociones malas, bastaría con preguntarnos cuántas veces escuchamos "no llores, ya pasó" o "no te pongas bravo/a, no es para tanto" o "no deberías sentirte así, eso está mal". Pero, tal como lo menciona Rafael Bisquerra (2016, p. 23), "los dos polos de las emociones representan su valencia (positiva o negativa). No hay que confundir valencia con valor. El valor tiene una connotación de bueno o malo que no se puede aplicar a las emociones. Todas las emociones son buenas y necesarias. Pero unas son positivas y otras negativas".

Todas las emociones son necesarias y, por ende, no son malas, pues nos permiten construir, mantener o terminar relaciones; reaccionar ante diversas situaciones e

El vínculo saludable es esa relación que se crea y se consolida fuertemente, pero en la que no se pierde la individualidad propia, ni el respeto por la individualidad de la otra persona.

interactuar con lo que ocurre a nuestro alrededor. Las emociones sólo son, y sentir las nos informa sobre el significado que tiene para nosotros el mundo y los acontecimientos en él. Dependiendo de la emoción que surja (alegría, tristeza, rabia, desagrado o miedo, por sólo mencionar las básicas) podremos decir si la situación —o persona— con que se relaciona esa emoción es agradable o adversa de acuerdo a la propia percepción. Aquí la invitación es a no calificar las emociones, claro está sin dejar de reconocer que hay emociones agradables, más fáciles de sentir y expresar, y desagradables, aquellas que nos retan o con las que no queremos encontrarnos tanto. Esta es sin duda una invitación a reconocer el valor de las emociones en las relaciones humanas y en la posibilidad de establecer o terminar vínculos desde el cuidado y la responsabilidad afectiva. Es una invitación a permitir que las emociones nos habiten, a vivirlas en el cuerpo y desde allí expresarlas en la palabra, promoviendo siempre el auto-cuidado, el cuidado del otro y de esta manera el bienestar individual y colectivo.

Dicho esto, hablemos de inteligencia emocional, tema que cobra relevancia dado el eje central del presente texto, las crisis en las relaciones humanas. La categoría inteligencia emocional, como cualquier otra inteligencia, hace referencia a saber sobre un tema, entenderlo, y más importante aún: aplicarlo a una situación de la vida real. Así, la inteligencia emocional se identifica cuando estamos informados sobre nuestras emociones, cuando las

entendemos y las utilizamos para relacionarnos con el contexto y en nuestra cotidianidad, de forma saludable, constructiva y en pro del bienestar. De esta manera, podríamos contemplar la idea de que las relaciones humanas no necesariamente están en crisis, pero sí transitan por momentos complejos que las retan social y emocionalmente. Tal vez se podría considerar una tesis diferente y es que lo que está en crisis es la forma en como los seres humanos nos relacionamos con nuestra propia humanidad, cómo vivimos nuestras emociones, cómo las compartimos con quienes nos rodean y cómo acompañamos y coexistimos con las emociones de los demás, es decir, cómo asumimos su otredad.

Así, afrontar situaciones de incertidumbre como las que vivimos durante la pandemia, en esta época de post-pandemia y como las que permanente estamos viviendo como humanidad, la guerra en Ucrania, el terremoto en Turquía, los cambios de gobierno, el fútbol, entre muchas otras, más las que vivimos en la cotidianidad individual (pérdida del trabajo, desacuerdos generacionales, rupturas amorosas, dificultades económicas, entre otras), va a retar nuestros vínculos y nuestra respuesta emocional. Por ello, debemos empezar a reconocer el valor de estos temas y, más allá de eso,

Las emociones, tal como lo plantea Mora (2012), son la energía que nos empuja a estar vivos y a vivir en interacción con otros y con nosotros.



volver a darles lugar que merecen, porque creo profundamente en que los vínculos y las emociones son lo que nos conecta con nuestra humanidad, y entre más humanos mejores humanos también.

En conclusión, considero que la pregunta sobre las crisis en las relaciones humanas es una invitación a no asumir dichas relaciones están en crisis, sino a ver, pensar y analizar cómo se componen las relaciones y qué pasa con esos elementos que las constituyen, a partir del análisis presentado frente a los vínculos y las emociones. Así, podremos generar conciencia y abordar con mayor claridad aquello sobre lo que podemos trabajar: el valor de las relaciones socio-grupales, inter e intra personales y la gestión o inteligencia emocional.

Para finalizar, resulta menester invitar al lector, a que conecte con sus propias emociones, a realizar un ejercicio de consciencia y autoconocimiento en el que pueda descubrir y establecer formas sanas y responsables de expresarlas, para que desde allí construya relaciones sólidas y saludables en las que no se pierda como individuo y no exija a la otra persona perder su individualidad. Una invitación a tomar decisiones en pro del bienestar y la dignidad humana como estándares, a comunicarse para edificar y no para juzgar o destruir, y a que en cada paso y experiencia de vida sea mejor, para un mejor estar y un mejor hacer, con uno mismo, con otros y con el mundo que nos rodea. Tal como lo escribe Robin S. Sharma en su libro *El club de las 5 de la mañana*: “Naciste con la oportunidad y la responsabilidad de convertirte en una persona legendaria” (Sharma, 2018, p.12). Para interpelar su frase y decirlo en otras palabras: Nacimos con la oportunidad y la responsabilidad de convertirnos en personas legendarias, marcar la diferencia y construir la sociedad que queremos

La categoría inteligencia emocional, como cualquier otra inteligencia, hace referencia a saber sobre un tema, entenderlo, y más importante aún: aplicarlo a una situación de la vida real. Así, la inteligencia emocional se identifica cuando estamos informados sobre nuestras emociones, cuando las entendemos y las utilizamos para relacionarnos con el contexto y en nuestra cotidianidad, de forma saludable, constructiva y en pro del bienestar.

Referencias

- Bisquerra, R. (2016). Universo de emociones: la elaboración de un material didáctico. En por José L. Soler Nages, L. Aparicio Moreno, O. Díaz Chica, E. Escolano Pérez, A. Rodríguez Martínez (Coords.), *Inteligencia Emocional y Bienestar II: reflexiones, experiencias profesionales e investigaciones* (pp. 20-31). Universidad de San Jorge.
- Mora, F. (2012). ¿Qué son las emociones? FAROS .
- Paugam, S. (2012). Protección y reconocimiento. Por una sociología de los vínculos sociales. *Papeles del CEIC, International Journal on Collective Identity Research*, (2), 1-19.
- Sharma, R. (2018). *El Club de las 5 de la mañana: controla tus mañanas, impulsa tu vida*. Grijalbo.
-