



CRECIENDO DESDE LAS EMOCIONES

¿Pueden los conflictos ayudar al encuentro?

Eduardo Granados
e.granados@uptoyoueducacion.com

La Fundación UpToYou—presente en España, México, Brasil y Camerún—promueve la renovación de la educación partiendo de las emociones para el autoconocimiento y la mejora de las relaciones interpersonales. El punto de partida de esta renovación es el curso para educadores.



Imagínate cómo una madre y su hijo universitario discuten sobre la hora a la que el joven tiene que llegar a casa por la noche. Tras unos minutos de confrontación, al final la madre impone su criterio: «Antes de las cuatro tienes que estar en casa». En las últimas semanas los desencuentros entre ambos parecen la nota dominante.

Después de esta última discusión con su madre, el joven llama a un amigo y le dice: «A ver si ya me puedo ir de casa de una vez y me dejan en paz». La madre por su parte, hablando con su hermana le dice: «Mi hijo está insoportable: a ver si se independiza de una vez».

Ante situaciones conflictivas parecidas a esta, muchas veces la independencia puede aparecer como la mejor de las soluciones: que cada uno vaya por su lado y cree su propia isla de tranquilidad al margen del otro.

Pero al mismo tiempo, intuimos lo incompleto de esta solución: añadimos a algo que consideramos negativo como un conflicto, una situación peor que es vivir cada uno a espaldas del otro. Y resulta que queriendo solucionar los conflictos con la «medicina» de la independencia nos podemos estar perdiendo la esencia de la vida: el encuentro interpersonal.

¿Queremos simplemente vivir cada uno a nuestro aire en nuestra propia isla de tranquilidad emocional?

En UpToYou proponemos otra respuesta: creemos que los conflictos que aparecen en nuestra vida pueden ser usados para conocernos mejor en nuestra complejidad y mejorar nuestras relaciones interpersonales. Creemos que las confrontaciones no tienen por qué llevarnos a

vivir independientes los unos de los otros. Al contrario, esas discusiones pueden ser motivo para crecer en el encuentro.

«No proponemos simplemente aguantar juntos a pesar de las discrepancias. La discrepancia hay que usarla para estar cerca del otro. (...) Pero mientras no cambie nuestra forma de mirar al otro, no se podrá usar la discrepancia». (cf. José Víctor Orón, *Conoce lo que sientes*, p. 161).

Este «cambio de mirada» es la razón de ser de UpToYou. Las discrepancias esconden un tesoro: nos hablan de nosotros mismos y nos pueden ayudar a actuar desde nuestra interioridad para mejorar las relaciones con los demás. Por eso no planteamos la pregunta ¿cómo arreglar las discrepancias?, sino ¿cuál es el camino para que esos conflictos nos ayuden al encuentro?

En UpToYou proponemos la respuesta a esta pregunta en dos pasos: primero, partiendo de la realidad vivida, la aprovechamos para crecer en el conocimiento de uno mismo. Y en un segundo momento planteamos una toma de decisiones que promueva el encuentro.

Volviendo al ejemplo inicial, a esa madre que desea que su hijo se vaya ya de casa, asfixiada por tantas discusiones, le propondríamos acercarse con una mirada diferente a la realidad vivida: ¿Qué ha pasado? ¿Por qué me siento agotada de tanta divergencia? ¿Qué dicen de mí estas confrontaciones? ¿Qué dicen de mi historia personal? ¿Qué otros sentimientos surgen? Y también puede hacerse preguntas por su hijo: ¿Cómo está la relación con mi hijo? ¿Por qué me duele discutir tanto con él? ¿Cómo estoy viviendo los cambios y retos a los que se enfrenta? ¿Por qué los vivo así?

Estas preguntas y muchas más pueden ir ayudando a la madre a entrar en su interioridad. Y allí pueden comenzar a brillar aspectos positivos que habían pasado desapercibidos a simple vista. Detrás de esas discusiones interminables, por ejemplo, la madre puede descubrir que quiere estar cerca de lo que su hijo vive, que quiere saber acompañarle en sus retos, que no se cansa de acercarse, que su hijo le importa mucho, que quiere encontrarse con él y cuidarle.

Estos descubrimientos escondidos en situaciones complicadas, conviene engrandecerlos y ponerlos en valor, ya que van a ser la base desde la que en UpToYou planteamos, en un segundo momento, la toma de decisiones. A la madre se le pueden abrir nuevas preguntas: ¿Quién me gustaría ser en relación con mi hijo? ¿Cómo esta situación vivida se puede convertir en palanca para mejorar la relación con mi hijo? ¿Cómo podemos ayudarnos a crecer? ¿Qué puedo hacer para «usar» esas discusiones para crecer en el encuentro? La madre se puede plantear muchas preguntas. Y desde este punto se puede plantear muchas acciones.

En este camino puede que al principio las cosas no cambien mucho y las discusiones continúen. Recrear nuevos espacios de encuentro, de aprendizaje mutuo, de interdependencia, puede ser complicado. Seguramente no será un camino de rosas, pero nos puede abrir la puerta a la grandeza de una interdependencia realista.

¿Queremos simplemente vivir cada uno a nuestro aire en nuestra propia isla de tranquilidad emocional? ¿Son los conflictos una llamada a la independencia y a vivir de espaldas al otro? ¿O podríamos aprender, gracias a los conflictos, a vivir en una profunda y enriquecedora interdependencia?

«La independencia, sin lugar a dudas, es algo inhumano porque somos seres de relación. Aspirar a ser independientes es una aspiración a no ser humanos. (...) Existe una profunda y enriquecedora dependencia que, lejos de buscar superarla, hay que profundizar en ella. El filósofo de educación Altarejos afirma que los hijos enseñan a los padres qué es la humanidad.

La idea es preciosa. Existe una sana dependencia entre generaciones.

¿Qué puede enseñar una generación a otra? Se podría responder así: la infancia enseña la humanidad, la juventud enseña la búsqueda de calidad, la adultez enseña a vivir en la complejidad y la ancianidad enseña lo esencial. (...) Aprendiendo a depender unos de otros, aprendiendo a necesitarnos, se abren nuevos horizontes y caminos para una sociedad diferente.» (cf. José Víctor Orón, *Conoce lo que sientes*, p. 291)

Las discusiones y las confrontaciones son magníficas si las utilizamos para acercarnos más al otro. No queremos vivir autónomos cada uno encerrado en una dorada soledad. Queremos vincularnos, ser interdependientes, aprender a necesitarnos, ¿O no?

