

# Condiciones, las justas

LA BUENA SALUD DE UNA RELACIÓN FAMILIAR, AMISTOSA O SENTIMENTAL EXIGE EL ABANDONO DE JUICIOS, EXIGENCIAS Y COACCIONES

# A

lo largo de la vida, las relaciones se suceden. No todas son iguales y el grado de implicación emocional y afectivo que ponemos en ellas varía. El interés, el bienestar que nos proporcionan, el nivel de empatía y los afectos que suscitan son factores que determinan la implicación. Sin embargo, hay un elemento que debe ser común en todas ellas: la incondicionalidad. No hay relación que se sostenga si se coarta, se juzga o se limita al otro.

## LA INCONDICIONALIDAD: SIN RELATIVISMOS

Estar, escuchar, apoyar y acompañar. No imponer, no juzgar, no entender al otro a través de nuestro criterio. Aceptar el suyo. Admitámoslo: con demasiada facilidad etiquetamos a las personas por las conductas que no compartimos, no nos gustan o no entendemos. Es más, nos enfadamos o nos alegramos y manifestamos nuestro amor o desamor, como si ese sentimiento fuese una moneda de cambio que bonifica a la otra persona, si se comporta según nuestras expectativas y nuestro concepto de cómo deben ser las cosas. En definitiva, ponemos condiciones a la relación. Estas condiciones se traducen en la relativización: "Estoy contigo mientras me guste lo que haces. Si no es así, te juzgo y te abandono". Aunque no siempre nos paremos a pensarlo, es muy diferente dar por finalizada una relación repentinamente porque la otra persona no encaja en nuestros esquemas o ha hecho algo con lo que estamos en desacuerdo, que hacerlo porque poco a poco la unión se ha enfriado. En el primer caso dejamos de apoyar a una persona que parecía afín y, sin embargo, no se respetaba.

Puede ocurrir, como sucede a menudo entre padres e hijos o entre hermanos, que la unión implique un fuerte lazo emocional, pero, sin embargo, haya cierto desentendimiento, aunque no ruptura explícita. La relación es sólida en apariencia, pero no se participa en los proyectos de los otros: se considera que se salen del patrón de vida propio o que se alejan de la escala particular de valores. Pero, una cosa es no compartir ni apoyar situaciones concretas de la vida, y otra no atender a la persona.

Cuando una relación no tiene condiciones significa que permanecemos al lado de esa persona con

LA INCONDICIONALIDAD  
NO SIGNIFICA ESTAR  
PARA TODO Y  
EN TODO MOMENTO



independencia de sus comportamientos. Si sus actos motivan el desencuentro, y éste es una constante, tendremos que pensar que, quizá, ésta no es una persona adecuada para nosotros. Si el vínculo es familiar, conviene, al menos, fijar de mutuo acuerdo los límites y márgenes, y pensar en reconducirla y llevarla a una situación normal.

### LA RECIPROCIDAD: DAR Y TOMAR

No hay que obviar que un factor clave en una relación es la reciprocidad. Es decir, ambas partes han de estar participando de la misma sintonía, compartir valores afines y expectativas de la vida.

Una buena relación exige que la persona se entregue y se implique, pero sin desentenderse de sí misma. Cuando se está "pase lo que pase" nos estamos relacionando desde una dependencia insana. Antes, o después, vamos a salir desgastados, vacíos y muy perjudicados.

La reciprocidad es una relación de ida y vuelta. Está también condicionada por el momento vital en que nos encontremos. Las personas pasamos por diversas etapas y no en todas podemos entregar ni entregarnos. En ocasiones necesitamos recibir, ser atendidas y cuidadas. Pero eso es algo temporal, no intrínseco, y superada la etapa, se equilibrará la relación y podrá ponerse al servicio del otro lo que somos y tenemos, sin restricciones y generosamente.

### EL COMPROMISO: LIBRE Y CONSCIENTE

Que una relación sea incondicional no significa estar para todo y en todo momento. El que alguien pueda contar con nosotros no implica que nuestra disponibilidad sea constante y sin límite de tiempo, sino que nuestro ánimo e intención es de acompañamiento, aunque puedan darse algunas circunstancias que impidan poder plasmar esa voluntad. El compromiso se adquiere desde la libertad y la consciencia. Desde esa perspectiva se podrá afirmar que el compromiso es verdadero y maduro.

La asunción del compromiso con el otro exige que nos hayamos parado, escuchado, conocido, atendido y estemos siendo para nosotros mismos el mejor de los acompañantes. A partir de esa aceptación personal, sin juicios de valor y sin castigos consiguientes, lograremos establecer relaciones maduras y equitativas con los demás. El autoanálisis responsable estimula la visión e interpretación de las otras personas, de sus actos y sus circunstancias. Se descubrirá de manera acertada el grado de vínculo que se quiere establecer. Sea cual sea, deberá estar sustentado en la seguridad. Representa un soporte básico que condiciona las relaciones, porque refuerza la confianza en nosotros mismos. Este bienestar lo transmitiremos en nuestras relaciones. ◀



### Bases para establecer un vínculo

Para que una relación, sea de amistad, familiar o amorosa, pueda consolidarse y perdurar en el tiempo es necesario que las dos partes estén en la misma sintonía; es decir, que ambas quieran y esperen lo mismo de la relación. Es básico:

- **Dedicar tiempo, esfuerzo, mimo y cuidado a la relación.**
- **Presentarnos como somos, es decir, desde la autenticidad.**
- **Permitir que la otra persona se exprese como es, evitando los juicios de valor y promoviendo una escucha atenta, abierta y positiva.**
- **Evitar los obstáculos y promover la fluidez en las puestas en común.**
- **Hacer del respeto y la confianza la base de la relación.**