



Pablo Maella, socio director de Maella & Partners y lecturer IESE Business School

# 10 ideas para relacionarse eficazmente con uno mismo (y con los demás)

Cada uno vive su vida como quiere. Esta capacidad de escoger viene porque las personas somos libres. Según sean las actitudes y comportamientos que cada uno aplique en su vida, podrá llevar una vida satisfactoria y eficaz, o una estéril. El decálogo de ideas que a continuación se presenta facilita relacionarse con uno mismo y con los demás de una manera eficaz, y llevar una vida más satisfactoria.

## Pensar que la vida está hecha para disfrutarla

La vida no es un mal trago que hay que pasar. No es una enfermedad crónica que solo se cura con la muerte. Ni un castigo. Quien piensa eso, se está condenando mentalmente a llevar una existencia miserable.

Estas visiones, aparte de perjudicarnos porque no nos aportan nada bueno, son poco realistas. En la vida hay contratiempos, negarlo sería estúpido, pero aun así la existencia es un regalo temporal que hay que disfrutar y aprovechar para hacer cosas positivas, desechando el temor y la cobardía de vivirla con intensidad. La vida hay que navegarla, no ahogarse en ella. Se trata de ser el capitán del barco, no un naufrago.

## Poner ilusión a lo que se tenga que hacer

Todos tenemos actividades que realizar: ganar dinero, educar a los hijos, ayudar a los amigos... Estas actividades se pueden hacer con ilusión o con desgana. La clave no está tanto en hacer únicamente lo que nos gusta, sino en poner ilusión en realizar nuestros compromisos, porque la ilusión viene principalmente del compromiso. Y cuanto más trascendentes sean los compromisos, mayor será la ilusión por seguirlos.

Si el compromiso es la energía de la ilusión, la falta del mismo implica la apatía. Si uno no se compromete con nada, acabará viviendo sin ganas y sin sentido, y de este modo, difícilmente podrá llevar una vida satisfactoria y eficaz.

## Echar mano de la responsabilidad en las etapas más arduas, cuando la ilusión falla

¿Y qué pasa cuando la ilusión falla? La respuesta es sencilla: hacer igualmente lo que uno se ha comprometido libremente a realizar, aunque no tenga ganas de hacerlo, porque dejar de cumplir con los compromisos no solo implica ineficacia, sino que también nos aleja de una vida satisfactoria.

No siempre se puede esperar disfrutar de todo lo que se haga. No se puede tener la expectativa de realizar todo siempre con ilusión, sería poco realista. A veces, se tendrá que echar mano de la responsabilidad, y poner esfuerzo para realizar tareas que se piense que es conveniente que se hagan, a pesar de no tener ilusión por ellas. La responsabilidad y el esfuerzo también son elementos que nos acercan a una vida satisfactoria y eficaz.

## Ser conscientes de que los resultados no dependen enteramente de nosotros

Una vida satisfactoria no es una vida "resultadista". La plenitud de la vida no viene por los logros. No ha vivido más plenamente quien más y mejores resultados ha conseguido, sino quien ha hecho todo lo que razonablemente se podía para lograrlos.

Llevar una vida satisfactoria depende de la persona, de sus actitudes y comportamientos, sin embargo, los resultados no dependen enteramente de ella, también dependen de la suerte. Por suerte nos referimos a los factores externos al individuo, aquellos sobre los que no tiene control pero que afectan a sus resultados, en sentido positivo o negativo. Si los favorecen, decimos que se ha tenido buena suerte; y si los perjudican, entonces decimos que se ha tenido mala suerte.

Ser consciente de que la suerte existe y que puede influir en nuestros resultados nos tiene que llevar a no tensionarnos cuando no los consigamos. Cuando se ha tenido mala suerte, debemos tratar de actuar para revertir, en la medida de lo posible, las consecuencias negativas ocasionadas por esta. Cuando se ha tenido buena suerte, debemos valorarlo y disfrutarlo. Estos comportamientos ayudarán a la eficacia y a la propia satisfacción personal.

“Cuanto más trascendentes sean los compromisos, mayor será la ilusión por seguirlos”

## Interiorizar que no somos perfectos, pero que tampoco es necesario serlo

Si algo es común a la naturaleza humana es la imperfección. Todas las personas somos limitadas por naturaleza. Pues bien, acostumbramos a obviar este hecho tan incontestable, y preferimos no considerarlo. Nos suele gustar más una imagen de nosotros mismos en la que pensamos que las limitaciones son siempre superables, que tenemos las condiciones para lograr aquello que nos proponemos, y que no podemos fallar en nada. Pero nada de esto es cierto: fallamos con frecuencia, tenemos limitaciones insuperables, y no podemos lograr todo aquello que queremos.

Por tanto, reconocer nuestros defectos nos proporciona una visión realista de nosotros mismos que facilita una actuación más eficaz, en la medida que nos permite conocer cuándo es muy probable que tengamos éxito, y cuándo es muy probable que necesitemos ayuda para lograr algo.

La gran ventaja de la imperfección humana es que para llevar una vida satisfactoria y eficaz no necesitamos ser perfectos. A pesar de nuestras limitaciones y errores, podemos hacer cosas positivas.

### Tratar de convivir con naturalidad con la imperfección de los demás

En esta vida nos interrelacionamos con los demás constantemente, y como son imperfectos, nos estamos relacionando inevitablemente con los defectos ajenos. Por tanto, una vida satisfactoria y eficaz también requiere aceptar con naturalidad (que no compartir) el error ajeno, y saberse relacionar con las limitaciones de los demás.

¿Y cómo relacionarse con la imperfección ajena? En primer lugar, aceptándola. ¿Qué ganamos, aparte de frustración, enfadándonos porque los demás son como son? En segundo lugar, siendo más indulgentes. Si son limitados ¿cómo les vamos a pedir que lo hagan todo bien? En tercer lugar, conociéndoles bien para saber lo que podemos esperar de ellos, y lo que no. Y finalmente, en vez de juzgar a los demás y ser muy conscientes de sus defectos, poner el énfasis en sus fortalezas y apreciarlos por lo que puedan aportar.

### Dejar de exigirse a uno mismo; y dejar de exigir a los demás y a la realidad que se amolden a nuestros intereses

Si, en tanto que personas, somos limitados, es una estupidez exigirnos a nosotros mismos la perfección, entre otras razones, porque nadie puede dar lo que no tiene. Sin embargo, a veces somos demasiado perfeccionistas y nos reprochamos en exceso nuestros fallos. Con censurarnos por ser como somos, no vamos a ganar nada más que estrés y frustración. Se trata de aceptar nuestras limitaciones con naturalidad, e intentar mejorarlas cuando sea posible.

Por otro lado, en nuestras relaciones con los demás, tenemos tendencia a exigirles que se adapten y amolden a nuestros intereses. Queremos cambiarlos para que hagan lo que nos conviene, pero ¿por qué deberían hacerlo? Los demás no están en este mundo para hacer lo que a nosotros nos conviene, como tampoco estamos nosotros para hacer lo que ellos quieren. A veces actuamos como si fuéramos el centro del mundo, exigiendo que las circunstancias sean favorables a nuestros deseos, pero no siempre será así.

La satisfacción y la eficacia pasa por, en vez de exigir a los demás y a las circunstancias que se amolden a nuestros deseos, aceptarlos tal y como son. No necesitamos que todo sea perfecto para llevar una vida satisfactoria. En un mundo imperfecto, con personas imperfectas, y con circunstancias a veces adversas, podemos igualmente hacer cosas positivas y eficaces.

### Evitar la queja

Hay muchos motivos para quejarse. No podría ser de otra manera en un mundo imperfecto. A veces esas quejas serán razonables, y otras no tanto. En cualquiera de los casos, quejarnos nos aleja de una vida satisfactoria y eficaz en la medida que no resuelve nada y, sin embargo, nos perjudica porque genera frustración e impotencia.

La queja no acostumbra a solucionar las situaciones, y nos paraliza para la acción. Para ser eficaces, hay que tratar de huir de la tentación de la queja y centrar nuestros esfuerzos en identificar qué podemos hacer nosotros para que la situación cambie.

### Valorar lo que se tiene por encima de lo que no se tiene

Relacionado con el punto anterior está el tema del agradecimiento: en vez de quejarse por lo que a uno le falta, es más útil valorar y agradecer lo que uno tiene. Se trata de poner el énfasis más en lo que se es, que en lo que no se es. Se trata de valorar más lo que hemos conseguido, que lo que nos queda por conseguir.

El que agradece, valora lo positivo de su existencia, y no deja que quede injustamente enterrado bajo las aciagas arenas de la queja, y por eso le conduce a una vida más plena. Valorar lo positivo que hay en nuestra existencia y estar agradecido por ello nos permite analizar la realidad con más justicia, y nos da satisfacción personal.

### Simplificar y huir de la complejidad

La vida es sencilla, muy sencilla. Cada uno se la puede complicar todo lo que quiera y más, pero en realidad es muy sencilla. Nos levantamos, y a lo largo del día nos pasan cosas, unas agradables y otras desagradables. A partir de ahí, hay que valorar las cosas agradables por muy cotidianas que sean (sale agua caliente de la ducha), y no acostumbrarse a ellas ni darlas por supuestas. También es conveniente asumir que nos ocurrirán cosas desagradables (por ejemplo, perder el tren). A estos inconvenientes no hay que darles mucha importancia, y simplemente aceptarlos con naturalidad, porque siempre van a estar ahí.

“ No ha vivido más plenamente quien más y mejores resultados ha conseguido, sino quien ha hecho todo lo que razonablemente se podía para lograrlos ”

La vida es sencilla porque no se trata más que de minimizar y tratar de superarse ante los hechos desagradables (se convierten entonces en buenos), y de disfrutar con intensidad y valorar los agradables.

Simplificar también implica priorizar y centrarse en lo importante, evitando toda complejidad innecesaria. Una vida satisfactoria y eficaz es aquella donde se ponen las ilusiones, capacidades y esfuerzos en tratar de alcanzar objetivos y metas que valen la pena, y no se desperdician en tratar de conseguir cosas sin importancia real ni sentido que, sobre todo, lo que consiguen es añadir mera complejidad.

La interiorización y seguimiento de estas ideas que hemos expuesto nos facilita el ser capaces de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás de una manera más eficaz. Estas actitudes y comportamientos nos permiten ir hacia nuestros objetivos más directamente, despojándonos de muchas actitudes inútiles que lo único que consiguen es frenarnos en la conquista de nuestras metas. Además de allanar el camino, lo hacen más agradable, es decir, no solo nos hacen más eficaces, sino que también nos aportan mayor satisfacción (con nosotros mismos y con los demás) ■