

Lidiando con personas que se quejan, se aprovechan y se lamentan.

Cómo manejar las relaciones difíciles en su grupo pequeño

Dr. Les Parrott

Cuando éramos niños, nunca se nos ocurrió «trabajar» en ninguna de nuestras relaciones. Simplemente ocurrían. Y si por alguna razón no funcionaban, abandonábamos el barco. Sin problemas.

Pero en algún momento, cada uno de nosotros entró en el terreno de las relaciones maduras y las cosas se complicaron. Aprendimos que algunas personas eran más difíciles, por no decir imposibles, de tratar. Aprendimos que los amigos de confianza podían traicionarnos. Las figuras de autoridad que admirábamos podían desairarnos. Las críticas constantes de un colega podían perjudicarnos. E incluso familiares con información importante podían dejarnos al margen. Pero también aprendimos que, a menos que quisiéramos ser ermitaños, no podíamos abandonar todas las relaciones que se encontraran con un obstáculo. Ése es el problema con las personas difíciles: nos hundimos o nadamos juntos, especialmente en un grupo pequeño.

Un grupo pionero de investigadores ha estudiado el viejo misterio de lo que hace feliz a la gente, en sentido general. La respuesta no es la que usted podría esperar. Lo que aparece sistemáticamente en los primeros puestos de las listas no es el éxito, la buena apariencia ni ninguno de esos bienes envidiables. El principal ganador son las relaciones. Las relaciones estrechas - el tipo de relaciones que generan los grupos pequeños.

Pero esta investigación plantea una pregunta interesante: Si las relaciones nos hacen tan felices, ¿por qué muchas de ellas nos complican tanto la vida? Y lo que es más importante, ¿qué podemos hacer para mantener la calma, mantenernos firmes y alcanzar soluciones positivas cuando nos encontramos en un grupo con relaciones de alto mantenimiento?

Definir el problema

Hace unos 40 años, la Marina de los EE.UU. pidió a William Schutz que construyera un instrumento que les ayudara a formar tripulaciones de submarinos compatibles, es decir, grupos de hombres que pudieran vivir juntos, codo con codo, durante largos periodos de tiempo con un mínimo de conflictos. Schutz determinó que el comportamiento compatible estaba determinado principalmente por el «ajuste natural». En otras palabras, las personas que se llevan bien entre sí lo hacen sin mucho esfuerzo. Su relación no requiere mucho trabajo; se podría decir que es de bajo mantenimiento.

Es de esperar que en su grupo pequeño haya algunos miembros de bajo mantenimiento, personas con las que usted encaja de forma natural. Seguro que de vez en cuando se encuentran con turbulencias temporales, pero son periódicas y la relación mantiene el rumbo. Sin embargo, si usted es como la mayoría de la gente, también tiene algunas relaciones de grupo pequeño que no son tan fáciles. Estas son las personas imposibles que se quejan, se aprovechan y se lamentan. Le dan fríamente la espalda, exigen atención especial, se hacen las víctimas, dominan el grupo o pisotean los sentimientos de los demás.

Entonces, usted podría preguntarse: *¿Nos quedamos simplemente hundidos en la miseria que ellos crean?* Difícilmente.

Después de peinar las bibliotecas, escuchar a líderes de grupos pequeños y encuestar a docenas de miembros de grupos pequeños, he llegado a la conclusión de que es posible mejorar la mayoría de las relaciones de alto mantenimiento, en muchos casos, mejor de lo que usted podría imaginar. Las Escrituras no sólo dicen: **«Si es posible, y en cuanto dependa de ustedes, vivan en paz con todos»** (Romanos 12:18), sino que también prometen que cuando nos esforzamos por dejar de ser egocéntricos y dedicarnos a mejorar nuestras relaciones, **«Como palmeras florecen los justos; como cedros del Líbano crecen.»** (Salmo 92:12). El esfuerzo que usted realiza para mejorar una relación difícil casi siempre se ve recompensado con una nueva vitalidad para usted y para su grupo.

Tal vez se haya librado de miembros del grupo pasivo-agresivos, o muy críticos o controladores. O tal vez nunca se ha encontrado con otras descripciones que entran dentro de «personas difíciles» en un grupo

pequeño. Si es así, no siga leyendo. Considérese afortunado y extremadamente raro. Pero si usted es como la mayoría de los líderes de grupo que tratan con personas difíciles, le ofrezco las siguientes sugerencias clave.

No deje que una persona difícil determine su estado de ánimo

Cuando Thomas Jefferson incluyó «la búsqueda de la felicidad» entre nuestros derechos inalienables, señaló una idea que es importante para todos los que queremos vivir con alegría interior: la gente interferirá con nuestro derecho inalienable a ser felices si se lo permitimos.

En un pequeño grupo en el que participé hace algún tiempo, mi amigo que dirigía entregó algunos materiales a un miembro del grupo muy huraño. Al hacerlo, agradeció cortésmente la presencia del hombre de mal humor. El hombre, sin embargo, ni siquiera lo reconoció. Más tarde, le pregunté a mi amigo sobre aquello. «Un tipo huraño, ¿verdad?», comenté mientras nos alejábamos. «Oh, es así cada vez que nos vemos», se encogió de hombros mi amigo. «Entonces, ¿por qué sigues siendo tan cortés con él?», le pregunté. Mi amigo respondió: «¿Por qué voy a dejar que él determine cómo voy a actuar?».

¡Qué perspicacia! Pero lo que realmente me impresionó fue que mi amigo lo practicaba. Saber que los demás no controlan nuestro estado de ánimo es una cosa, pero ponerlo en práctica es otra muy distinta. Así que, practique esta lección cada vez que pueda con una persona muy exigente de su grupo. Si lo hace, pronto se convertirá en un hábito.

Establezca sus límites

De niño, yo era el recogepelotas de un equipo de fútbol de la universidad donde trabajaba mi padre. Corría de un lado a otro de la línea de banda dispuesto a recuperar un balón que se salía del campo. Por supuesto, cuando lo hacía, la acción en el campo se detenía. Lo mismo ocurre cuando usted aprende a establecer límites con personas difíciles. Como en su pequeño grupo no hay árbitros que hagan sonar el silbato ni entrenadores que pidan tiempo muerto, usted se convierte en el

responsable de decir «falta» o «eso estaba fuera de los límites». Sólo usted dirige el juego.

Así que establezca algunos límites con las personas de su grupo que son muy exigentes. Ponga límites a lo que es un comportamiento aceptable. Decida lo que usted quiere, sea específico y haga que la persona conozca las reglas. Cuando se salga de los límites, haga sonar el silbato y pida tiempo muerto antes de reanudar el juego en grupo (o, si es más apropiado, después de que el grupo se vaya por la noche).

Protéjase del contagio

Advertencia: el virus del negativismo es muy contagioso. Al igual que la gripe, el negativismo puede transmitirse involuntariamente en un grupo pequeño. Piénselo así: Cuando alguien toca el claxon insistentemente en la autopista, ¿aumenta su ira hasta igualar la suya? No se ha pronunciado ninguna palabra, pero si usted es como la mayoría de la gente, se contagia de la negatividad del conductor.

La cuestión es que cuando estamos cerca de una persona negativa, nosotros también nos volvemos negativos. Reducimos las ideas de los demás y hacemos declaraciones cínicas. Una vez contagiados, se convierte en una forma de relacionarnos. Se convierte en nuestra cuota de aceptación.

Así que el objetivo para usted como líder de un grupo pequeño es ser objetivo y observar los sentimientos negativos de la persona sin contagiarse de ellos. Pablo nos da la mejor protección contra el negativismo cuando dice: ***“No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente.”*** (Romanos 12:2).

Reconozca la química que hay entre ustedes

Todo el mundo es la persona imposible de alguien alguna vez. Pero rara vez alguien es la persona imposible de alguien todo el tiempo. Oh, hay algunas excepciones molestas que se dedican a complicarle la existencia a todo el mundo - normalmente usted puede detectarlas cuando la mera mención de su presencia provoca un sonoro «¡Oh, no!» en un grupo de personas. Pero, afortunadamente, son poco frecuentes.

Por eso, una buena regla general es recordar que la dificultad que usted experimenta con la mayoría de las personas imposibles está en su relación, no en la persona. Alguien que a usted le agrada mucho puede llevarse muy bien con otra persona del grupo a la que usted apenas soporta. La imposibilidad, como la belleza, está en el ojo del que mira.

Les Parrott, Ph.D., es fundador de www.RealRelationships.com y del Center for Relationship Development; copyright 2008 de Christianity Today.

Discuta:

1. ¿Permite que el comportamiento y las actitudes de los demás influyan o afecten su comportamiento y actitud? ¿Qué medidas puede tomar para evitarlo en el futuro?
2. ¿Qué límites ha establecido para su grupo? ¿Qué hace cuando una persona se ha «salido de los límites»?
3. ¿Quién de su grupo se lleva bien con la persona o personas difíciles? ¿Cómo puede usted conseguir su ayuda para cuidar de ellos?

2021 Cristiandad Hoy - una organización sin ánimo de lucro 501(c)(3).

Traducido por: Elizabeth Guevara Cabrera