

## Mejorar la manera de relacionarnos con los demás

*Fernando Torre, msps*

La relación interpersonal lo es todo: es el mejor parámetro de salud mental, el signo de madurez humana, el distintivo de los discípulos de Jesucristo (Jn 13,35), el principal ingrediente de la felicidad, la llave del cielo (Mt 25,34).

La relación es el Problema (con artículo determinado y mayúscula) entre los esposos, entre padres e hijos, entre hermanos; también lo es en la escuela y el trabajo, en los grupos de Iglesia y las asociaciones de cualquier tipo. Mejorar la relación con los demás debería ser uno de los más importantes puntos de trabajo de cada día.

Ahora, a causa del confinamiento domiciliario por el Covid-19, la relación con los de casa se ha hecho más cercana y frecuente. Esto ha propiciado que salgan a la luz conflictos que estaban ocultos, y que haya más tensiones y fricciones. En los últimos meses, ha aumentado la violencia doméstica; unos viven la experiencia de soledad en compañía; otros han preferido salir de casa –¡huir!–, a pesar del riesgo de contagio (“ya no los soportaba”).

Esta emergencia sanitaria nos ha hecho ver nuestras limitaciones y/o capacidades para la relación interpersonal; nuestra poca o mucha preparación para convivir con los demás en la cercanía. Con el paso de los días, tenemos el peligro de volvernos más irritables y susceptibles, menos atentos y amables; más tristes y enojados, menos serviciales y alegres.

Es necesario usar tres palabras clave, nos dijo el papa Francisco: permiso, gracias, perdón. «Cuando en una familia no se es entrometido y se pide “permiso”, cuando [...] no se es egoísta y se aprende a decir “gracias”, y cuando [...] uno se da cuenta que hizo algo malo y sabe pedir “perdón”, en esa familia hay paz y hay alegría»<sup>1</sup>. Yo añado una cuarta expresión: “por favor”.

«Golpear el hierro mientras está caliente»<sup>2</sup>, dicen los italianos. Esto significa aprovechar las circunstancias cuando son favorables. Pues esta pandemia nos ofrece óptimas circunstancias para revisar y *mejorar* la manera como nos relacionamos con los demás.

~ . ~ . ~ . ~ . ~

Otros artículos de la serie **Para pensar durante estos tiempos del Covid-19** puedes encontrarlos en: [www.tinyurl.com/y4oc5pgb](http://www.tinyurl.com/y4oc5pgb)

---

<sup>1</sup> *Amoris Laetitia* (19 marzo 2016), 133.

<sup>2</sup> *Battere il ferro finché è caldo.*

¿Qué me ha molestado de los demás en los últimos siete días?	
¿Por qué <i>eso</i> me ha molestado? ¿Qué hay <i>en mí</i> que ha hecho que eso me moleste?	
¿Qué actitudes o acciones más he visto que les molestan a los demás (o ellos me lo han dicho)?	
¿Qué hice ayer para ayudar a las personas con quienes convivo a sobrellevar mejor el confinamiento domiciliario?	
¿Cómo llevar a la práctica –hoy y mañana– estas palabras de Jesús: «traten ustedes a los demás tal y como quieren que ellos los traten a ustedes» (Mt 7,12)?	
¿A qué me impulsan estas palabras de Jesús: perdonar «setenta veces siete» (Mt 18,21); perdonar «de corazón cada quien a su hermano» (Mt 18,31).	
¿En qué debo cambiar para ser más <i>amable</i> ; es decir, para merecer o inspirar amor, para que los demás puedan amarme sin que tengan que esforzarse?	