

Aprendiendo a Convivir

- Aprendamos a convivir

Cuando nos ponemos a reflexionar sobre nuestra vida lo primero con lo que nos topamos es que somos un YO, una persona que se encuentra en el mundo y que nuestra vida consiste en interactuar con todas las cosas y personas que podemos hallar en él.

La esencia del hombre es el resultado del conjunto de relaciones sociales concretas que se han mantenido a lo largo de la vida. El tipo de trato que tengamos con las personas y que ellas tengan con nosotros determina nuestro modo de ser, nuestra personalidad.

Si estas relaciones han sido favorables porque han satisfecho nuestras necesidades básicas, tales como aceptación, afecto, respeto, auto-estima, etc. Y se han proporcionado las condiciones adecuadas al desarrollo, entonces la personalidad crecerá y se estará en disposición de asimilar los valores y las normas de la sociedad. Si la sociedad le dice SI a un individuo, éste en reciprocidad, responderá con un SI. A este proceso básico de formación de la personalidad se le llama Socialización.

Pero si al contrario, se han vivido relaciones negativas, entonces se desarrollará anormalmente y como consecuencia el sujeto responderá con un resentido NO. Esta actitud se manifiesta por una conducta antisocial, porque no se ah desarrollado normalmente el proceso de socialización.

El aprendizaje de una convivencia afectuosa, amable y respetuosa es esencial para llevar a cabo una vida plena y feliz.

El hombre manifiesta el trato adecuado cuando exhibe las siguientes características:

- Es capaz de integrar lo mío con lo tuyo en la síntesis concordante del nosotros.
- Tiene una actitud afectiva positiva hacia los demás.
- Desempeña los roles que la sociedad establece
- Tiene una motivación social de interés por los demás.
- Tiende a cooperar y trabajar en colaboración con los demás.

Una persona se forma mediante la cantidad y calidad de las relaciones sociales que haya tenido en su medio y es probable que obtenga un mejor desarrollo cuando establece relaciones amistosas, coopera y colabora con los grupos y personas en que convive.

Generalmente los fracasos en las relaciones humanas constituyen la razón principal de la pérdida de la salud mental, es por eso que es tan importante aprender a convivir en armonía con el mundo y con la sociedad que nos rodea. Es de ahí de donde debemos aprender el amor a nosotros, que incluye al yo y a los otros.

- Como Aprender a Ser Personas Humanas.

Cuando un niño nace entra al mundo como un organismo animal que actúa impulsado por sus propios instintos. Pero poco a poco mediante el intercambio con el mundo social, va aprendiendo a comportarse como un ser humano. A través de la convivencia va adquiriendo valores, normas, lenguaje, costumbres y cultura de su grupo social. A este proceso de aprendizaje se le llama socialización. Este proceso de socialización consta de 4 etapas:

- **La aceptación social del niño y del joven.**

Es indispensable que el sujeto reciba la aceptación de la sociedad, pues el incumplimiento de esta primera etapa es la causa principal de los casos de la formación de personalidades desviadas, antisociales o neuróticas; por frustración de esa necesidad humana de sentirse considerado, aceptado y querido.

- **La aceptación de la sociedad por el niño y el joven.**

Si el niño o el joven han recibido un trato amable, amistoso, favorable por parte de la sociedad que le rodea determinara en ellos una actitud consecuente y recíproca de aceptar, aprobar y acoger con beneplácito el mensaje o influencia social (valores, normas, ideas, etc.) que la sociedad en que conviven le transmiten. Pero, en el caso de que no hubiera habido una aceptación social del joven, él probablemente reaccione consecuentemente con posturas y conductas de rebeldía, oposición, negativismo, o en casos extremos podrían presentarse casos de neurosis, trastornos de la personalidad o delincuencia.

Estas 2 etapas principales son las premisas psicológicas que condicionan, predisponen digamos que abandonan el terreno para que se produzca el proceso de convertirse en una persona social.

- **La asimilación o interiorización del mensaje social, adultización del joven o socialización del individuo.**

Mediante las actividades de la vida social (familia, escuela, trabajo, grupos sociales) y a través de los agentes educativos de la sociedad, se produce en los sujetos en formación, un proceso de asimilación de los valores, motivos, normas e ideas de la sociedad: Este primer momento del proceso de formación e integración social es una etapa imprescindible para que el joven pueda iniciar su incorporación a la sociedad como miembro preparado, aunque es insuficiente para lograr la integración activa y plena del joven al mundo adulto.

- **La adaptación creadora o integración social activa y transformadora de la realidad.**

Esta es la etapa final del proceso de socialización en el cual el joven se integra plenamente a la sociedad como sujeto activo, mediante su participación creadora y actividades transformadoras de la propia sociedad.

- **Del Yo Al Nosotros**

La vida es como un compromiso en que se trata de armonizar las tendencias contrapuestas, como resultado de la interacción dialéctica entre el vector subjetivo de lo que el individuo desea y el vector objetivo de lo que la circunstancia posibilita y exige.

Por ser la personalidad un sistema abierto al mundo, hay en la personalidad que crece y se desarrolla una tendencia progresiva del yo individual a rebasarse a sí mismo, a trascender, a expandirse y proyectarse hacia el mundo, a identificarse con personas, grupos y círculos sociales cada vez más amplios y abarcadores.

Tener en cuenta esa trascendencia del yo al nosotros, no significa vivir conformistamente o disolver y anular la propia individualidad en el seno del mundo social, sino todo lo contrario; Significa el florecimiento y la autorrealización plena del individuo a través de la sociedad y la convivencia. Implica también el enriquecimiento y acrecentamiento de lo social por el aporte del yo, por eso se ha propuesto por varios psicólogos una concepción radical y unificadora de las motivaciones, considerando que todas las motivaciones humanas surgen o brotan de una tendencia original del ser humano al crecimiento, mejoramiento y trascendencia que se proyecta y expande en lo social.

De lo anterior se deducen las siguientes recomendaciones educativas. Darle oportunidades, medios y facilidades al niño y al joven par que sean independientes, para que reafirmen su personalidad, para que se expresen y sean creativos, compatibilizando y conciliando esto con las demandas y necesidades sociales. Por otra parte, es menester socializar al niño, enseñarlo los valores, normas y usos sociales, hacer que aprenda a

comportarse de acuerdo a los principios y normas de la comunidad, pero con aceptación, respeto y amor a su persona. Tal es el difícil y delicado pero posible aprendizaje que supone el armonizar el yo con el nosotros, el vivir con el convivir.

- Regla de Oro de la Convivencia.

La regla de oro en las relaciones humanas: Hacer a los demás lo que queremos que nos hagan y no hacer a otros lo que no desearíamos que nos hicieran.

Este principio que constituye un legado fundamental que heredamos de culturas y religiones milenarias y que, de una u otra forma esta presente, a traves de la historia, en caso todos los sistemas éticos como norma principal que debería regular las relaciones entre las personas.

Esta regla se basa en la idea y convicción humanista del amor al ser humano, sin distinción de raza, sexo, edad, credo o condición social, simplemente por el hecho de ser persona. La palabra dignidad viene de la raíz *dig* que significa luz, así que su culto constituiría, en sentido metafórico, un acto de honra y reverencia a ese destello luminoso del valor de lo humano que irradia todo hombre. El reconocimiento y apreciación de la dignidad del valor humano en cada persona implica relacionarnos con ella como un ser valioso.

El primer nivel de esta regla de oro es el que da reciprocidad o correspondencia, que es el mas frecuente y que cumple ese principio pero limitándose a corresponder: dar lo suficiente para quedar bien con los demás, esperando que los otros le respondan del mismo modo.

Este tipo de relación humana corresponde a las necesidades de sentir amor como algo que falta y se obtiene pagando con un amor equivalente. Amor con amor se paga. En el otro extremo de la regla de oro esta el nivel superior de la magnanimidad en que se ama gratis, sin medida, sin esperar reciprocidad o recompensa. Es el amor trascendente en el que el yo se desborda y proyecta sobre los otros y los inunda con simpatía, empatía, cooperación amistosa y creatividad.

Mientras que el amor convencional es un pacto de mediocre calidad que implica un mínimo de mutua aceptación y de convivencia civilizada, en cambio en la magnanimidad, como la virtud o valor mas alto del ser humano o amor grande trasciende y es de máxima calidad.

Tengamos presente que no obstante, ambos niveles (justicia y magnanimidad) se propenden al mismo principio del buen y el mejor trato. En uno u otro caso, la regla de oro representa el principio y la norma que rige la entrada del hombre en la era de la civilización moral.

5. Tipos y Problemas Fundamentales de las Relaciones Humanas

La persona se forma mediante las relaciones e interacciones sociales que sostienen con los que le rodean, a través del tiempo. La personalidad e cada individuo es el resultado del conjunto complejo de las relaciones sociales y de situaciones interpersonales que ha experimentado a lo largo de su vida. Esta demostrado que la clase de contactos y de relaciones predominantes que hayamos tenido con las personas que nos circundan contribuye principalmente a la formación de la personalidad.

Las personas pueden asumir 7 posiciones o actitudes fundamentales hacia los demás.

- **Formas del buen trato interpersonal (Relaciones y actitudes positivas Tipo Nosista)** Consisten en el acercamiento y abordaje a las personas con actitudes de benevolencia, lo cual puede engendrar actitudes similares en las otras personas. Se pueden expresar a través de gestos, palabras u obras amables y satisfactorias.
- Formas del maltrato ofensivo (Actitudes y reacciones negativas de agresividad, hostilidad, desprecio Tipo

Guerrero) Estriban en la aproximación y relación con las personas con actitudes malévolas. Lo que también determina actitudes semejantes en las personas que tratamos. Se pueden expresar en lenguaje no verbal, verbal y en la conducta.

- Formas del maltrato ofensivo (Relaciones y actitudes negativas dominantes tipo dictador) Aquellas que se caracterizan por la relación y status de subordinación o sumisión a que se intenta someter a los demás. Mas que una relación del yo contigo, es una relación yo–cosa que se establece cuando se pretende manejar a las personas de acuerdo a los deseos del sujeto.
- Formas del maltrato ofensivo (relaciones y actitudes del temor o evasión del trato social del tipo tortuga) Estas formas las expresa el sujeto alejándose del contacto con los otros, con actitudes de timidez, recelo, cautela y desconfianza o franco temor y miedo lo que se puede demostrar mediante una serie de expresiones gesticulares, verbales y conductuales, que implican huida.
- Formas de maltrato consistentes en relaciones y actitudes de dependencia parasitaria (tipo enredadera) Son aquellas relaciones en las que se vive a expensas de los demás, de lo que reciben de los otros y que va desde la imploración y la suplica a la exigencia y reclamación.
- Trato enrolado o de relaciones convencionales heterónomas establecidas por los roles sociales (tipo Robot) Son relaciones sociales adquiridas por imitación o aprendizaje social, de cortesía que implican trato superficial, que se limita a cumplir los roles que la sociedad establece.
- Ausencia de Trato: Relaciones y actitudes sociales indefinidas o no estructuradas (tipo Anestesia o Veleta) Estas son firmas de no trato que se manifiestan quedándose o permaneciéndose al sujeto en el punto muerto o neutral de la inercia, la indiferencia por las relaciones humanas.

Si las relaciones sociales en que ha vivido el sujeto han sido buenas, entonces si personalidad crecerá normalmente y estará mas dispuesto al buen trato, a la convivencia amable y cooperativa de los demás.

Si por el contrario, las actitudes y el trato que ha recibido de las personas que le rodean han sido enemistosas, entonces el sujeto se desarrollará anormalmente y surgirán en el los dos patrones de trato y conducta social negativa:

- Formas del maltrato ofensivo, con características de agresividad y rechazo
- Formas del maltrato defensivo y de dependencia, con su cortejo de manifestaciones que implican el retraimiento, la evasión o el parasitismo en el contacto humano y protegerse del mismo o explotarlo.

6. Comunicación Interpersonal.

La comunicación entre las personas es el hecho fundamental que caracteriza a las relaciones humanas. La convivencia se produce a través e la comunicación interpersonal y social.

Estamos siempre en un proceso continuo de comunicación: en la familia, en el trabajo, con las amistades y por lo general, suele haber un flujo constante y reciproco de información entre ellas. El éxito y la felicidad de nuestras relaciones dependen de la eficiencia y efectividad de la comunicación que establecemos con las personas que nos rodean.

La comunicación interpersonal se puede desarrollar y perfeccionar a través del aprendizaje y la practica.

La palabra comunicación viene del latín *com* que significa estar juntos, unir o juntar y *munus* que se traduce por oficio, trabajo y obra, por lo tanto, comunicación es hacer algo en común, compartir algo conjuntamente.

La teoría general de la comunicación explica la comunicación humana y abarca también todas las formas de comunicación como son el teléfono, el telégrafo, el radio, la televisión y todas las formas modernas de comunicación.

Los elemento esenciales de todo sistema de comunicación son los siguientes:

- Fuente del mensaje.
- codificación o clave.
- El sistema de transmisión o canal de la comunicación.
- La descodificación o desciframiento.
- retorno de la comunicación.

El proceso de la comunicación humana puede tener problemas que se deben a dificultades localizables y pertenecientes a cualquiera de las etapas que constituye la cadena.

10. Vivir es convivir en grupos

El estudio de los grupos constituye un campo de gran interés, porque mejorar las relaciones humanas y el funcionamiento de los grupos e instituciones, es una forma efectiva de contribuir al mejoramiento de la sociedad.

La vida del ser humano se desarrolla a través de la convivencia en grupos. Las instituciones y organizaciones sociales y los grupos son los marcos de referencia en los que se desenvuelven las vidas humanas.

La dinámica de grupos estudia las fuerzas variadas y complejas que actúan sobre y dentro de los grupos y que determinan la conducta de los mismos. Hay también aspectos dinámicos de gran importancia, tales como: la conducta variable que manifiestan los cambio, las motivaciones e interacciones entre sus miembros, etc. La naturaleza de la conducta del grupo esta determinada por ese conjunto de fuerzas que se ejercen desde fuera y dentro de ese grupo.

Un conjunto o agregado de individuos se convierte en un grupo cuando:

- Se adquiere una membresía o condición definida de miembro de grupo.
- Desarrollo de una conciencia de grupo
- Comportamiento de una conciencia de grupo
- Cooperación: intra dependencia en la satisfacción de las motivaciones y necesidades.
- Interacción entre los compañeros del grupo
- Capacidad de actuar o reaccionar de un modo unitario
- ¿A que pertenece usted: a una simple colección de individuos o a un grupo de compañeros?

Lamentablemente esa colección de individuos ante los ojos de la sociedad quizás exista nominalmente como grupo, tenga atribuidas funciones, pero por carecer de las cualidades psicológicas del grupo de hecho, no sea, no funcione como grupo, si no como mero agregado mecánico de individuos.