



## **Resumen Tertulia día 17 de Mayo**

### **“Cómo mejorar las relaciones sociales”**

#### **INVITADO ESPECIAL: OSKAR EKAI**

Director y Psicoterapeuta del Centro de Terapia ISURI (Blanes).  
Coach Ontológico, certificado por Newfield Chile.

Ha desarrollado su labor profesional como Educador Social y como psicoterapeuta del CAF de INTRESS, en Barcelona y de CINTRA, psicología i psicoterapia de Sant Cugat.

Fue una tertulia preciosa, cargada de experiencias personales, íntima, especial, respetuosa.

Comenzamos la tertulia comentando que nos cuesta relacionarnos más o menos dependiendo del grado en que abrimos nuestras emociones a los otros.

Uno de los tertulianos hablaba de emociones positivas y negativas, explicando que las positivas nos ayudan a relacionarnos mientras que las negativas nos dificultan la comunicación con los demás.

Algunas emociones, sentimientos y habilidades que nos acercan a los otros son: amor, paz, comprensión, empatía y alegría. Por otro lado, se hace necesario aprender a educar nuestras emociones negativas.

Hubo tertulianos que no estuvieron de acuerdo con esta clasificación de las emociones en positivas y negativas. Para ellos, las emociones están y las hemos de aceptar tal y como se manifiestan. Por tanto, no son ni positivas ni negativas, las emociones no tienen moral, no son ni buenas ni malas.

Otra tertuliana comentó que la relación que mantengo con los otros es un reflejo de la relación que tengo conmigo mismo/a. Si me doy a mi mismo/a emociones como ira o paz, a los otros les trataré de la misma forma, con ira o paz. Al mismo tiempo, cuando proyectas emociones positivas, la vida te proveerá de emociones también positivas.

Es importante dedicar tiempo a conocernos para reconocernos como seres emocionales.

Cada uno de nosotros vive las emociones con más o menos intensidad y en cada situación nos comportamos de forma diferente

Las emociones tienen memoria y esto influye en nuestras relaciones sociales. Cuando alguien que conocemos aparece en nuestra vida puede despertar en nosotros una emoción que representa una situación aún pendiente que tengo con esa persona.

Las acciones que mueven nuestras emociones pueden ser conscientes o inconscientes, más o menos controladas. Como ilustró un tertuliano, los maltratadores, por ejemplo, no controlan sus emociones y lo que se intenta cuando se trabaja con ellos a nivel terapéutico es hacerles conscientes de sus respuestas automáticas.

Las acciones, si se hacen de forma consciente, sí pueden ser negativas o positivas.

El tipo de relación que mantuvimos con nuestra familia influirá en la forma de comunicarnos con otras personas. Nuestra familia, por tanto, nos enseña a comunicarnos.

Para mejorar nuestras relaciones sociales es importante aprender a expresar nuestras emociones sin dañar y de forma asertiva. Es importante para una comunicación auténtica con los otros expresar las emociones, sin reprimirlas. Cuando nos expresamos de forma abierta, tal y como somos, corremos el riesgo de chocar con el otro. Al mismo tiempo, al otro se le puede despertar algún asunto pendiente en forma de envidia o celos sobre nosotros y esto nos afecta. Para nosotros no es igual sentirnos rechazados o aceptados socialmente porque somos sensibles a la reacción de los otros, es inevitable como seres sociales que somos.

Uno de los tertulianos aportó la idea de que es importante aprender a racionalizar nuestras emociones, poner pensamiento a la emoción, con el fin de mejorar nuestras relaciones sociales.

Otra persona comentó lo difícil que le parece identificar las distintas emociones.

Alguien compartió la idea de que todos somos uno, formando parte de una unidad. No somos ni ricos ni pobres, ni hombres ni mujeres, no somos tan diferentes. Si nos diésemos cuenta de lo iguales que somos no habría tanto conflicto.

Un tertuliano comentó que, todos respiramos lo mismo envueltos en la misma naturaleza. Somos más parecidos de lo que creemos pero luchamos constantemente por diferenciarnos. Nos ayudaría, para trascender, tener conciencia de la gran conciencia.

El estar en un determinado nivel de conciencia nos puede separar o unir a los demás y ello dependerá sobre todo de nuestro contexto cultural. Atraemos a nuestros alrededor aquello que necesitamos para crecer. Las personas que existen en nuestro entorno nos hacen de maestros, tanto para vivir experiencias que valoramos como positivas o negativas.

Se hace necesario también aprender a poner límites en nuestra relación con los demás.

Hay personas a las que les cuesta enfrentarse al otro sin enfadarse y, por esta razón, necesitan aprender a poner límites de forma asertiva. Al mismo tiempo si somos nosotros las personas a las que se les pone los límites, es importante encajar la frustración lo mejor posible.

Como conclusión, nuestro invitado, Oskar Ekai, compartió sus ideas, entre ellas destaco las siguientes:

- Cada uno es un observador distinto del otro, cada uno siente y piensa las cosas de forma diferente. A la hora de relacionarnos ese observador se ha de dar cuenta de que el otro es también un observador diferente a nosotros. A veces enunciamos nuestra forma de ver el mundo como si se tratase de un dogma exigiéndole al otro que también lo vea como nosotros. Esto dificulta nuestras relaciones.
- En nuestro entorno familiar y de aprendizaje tuvimos una experiencia emocional y corporal que fue forjando nuestra forma de relacionarnos con el mundo.  
Cuando somos adultos nos damos cuenta que ese aprendizaje no nos sirve y nos peleamos con el otro porque no se comporta como yo quiero. Esta experiencia nos sirve como maestra, ayudándonos a vernos a nosotros mismos.  
Se trata de reconciliarme con lo que me dolió en mi pasado no resuelto para relacionarme mejor con el otro.

Ante la pregunta de uno de los asistentes: ¿cómo transformar una emoción negativa en positiva?, Oskar respondió que, muchas veces hay un goce al apegarnos a lo negativo. Es importante preguntarse para qué me está sirviendo lo negativo. A partir de ahí lo voy transformando, sosteniéndolo de otra manera. Se trata de aprender a estar con la emoción negativa, sin evitarla, para descubrir qué me dice de mi mismo/a, valorándola, sin escaparnos de ella. Al mismo tiempo, si aprendemos a reconocer en nosotros estas emociones que

nos duelen también las podré reconocer en los otros, aceptándolos tal y como son y se expresan.

Gracias a todos los asistentes a esta tertulia por haber creado un ambiente tan especial y por su confianza a la hora de compartir sus experiencias.

Y, especialmente gracias a Oskar Ekai por sus valiosas aportaciones.

Y, una dedicatoria especial a todos los seguidores del Portal que, mes a mes, leen nuestros resúmenes.



*Mayte Saavedra Talavera  
Fundadora-Directora del Portal de Inteligencia Emocional*