

LA META INTERPERSONAL

"Sé el cambio que quieres ver en el mundo" - Mahatma Ghandi

El ejercicio de establecer una meta interpersonal busca ayudarte a crear un cambio en un área específica de tu vida. Se trata de tomar el control de las palabras que dices y de las acciones que llevas a cabo, con miras a un objetivo concreto: crear una mejor relación con alguien en tu vida.

Esta herramienta fue desarrollada por Lee, Sebold y Uken en su libro *Solution-Focused Treatment of Domestic Violence Offenders: Accountability for Change* (2003). Los autores de Plumas, California, tras ver que los programas ordenados por los tribunales de su estado no estaban siendo eficaces, se plantearon enfocarse en incorporar acciones proactivas que le permitiera a las personas participar directamente en la creación de soluciones que mejoraran sus relaciones interpersonales.

Lee, Sebold y Uken afirman que estudios hechos sobre los programas más usados entonces descubrieron que los programas de tratamiento de agresores eran en gran medida ineficaces (p.9). Decidieron centrarse en crear un cambio a un nivel completamente distinto.

Con esto en mente, estos terapeutas del condado de Plumas, California, centraron su atención en crear una **meta interpersonal**. Veamos qué caracteriza a una meta interpersonal:

1. *Interpersonal* significa que tiene que ser **entre la persona y otra u otras personas**. La meta se puede centrar en **cambiar la relación** con la pareja de quien establece la meta, o con su hijo, hijos, con otros automovilistas, con la madre, amigo, colega, jefe, vendedor de periódicos, etc. Lo importante es que la meta sea **diseñada con una relación particular en mente**.
2. La meta tiene que ser **creativa**, algo que la persona **no ha intentado** antes.
3. La meta es **activa**. Es decir, la persona tiene que decir **lo que va a hacer** en lugar de lo que quiere dejar de hacer. Para ello aplica la **regla del "hombre muerto"**: si un hombre muerto puede lograr la meta, ésta necesita ajustarse. Por ejemplo, un hombre muerto puede dejar de beber, fumar, gritar, interrumpir a la gente. Sin embargo, un hombre muerto no puede esperar tres segundos después de que su compañero dejara de hablar antes de empezar a hacerlo. Un hombre muerto no puede mantener un tono de voz razonable en todo momento. En otras palabras, la meta implica **tomar acciones y ejercer la voluntad para lograr el objetivo**.
4. El **formato de metas "SMART"** que aparece al final de este artículo esboza algunas pautas útiles para la fijación de la meta. La meta tiene que ser **razonable, tener un plazo límite para ser lograda y estar dentro de tus posibilidades reales**.

LA META INTERPERSONAL

Lee, Sebold y Uken, piden que la gente inicie por establecer y escribir la meta. El acto de poner una meta por escrito crea el espacio de reflexión que permite empezar a internalizar el cambio, y nos lleva a generar claridad sobre qué va a hacer uno. El acto de escribir algo crea un compromiso más profundo que el mero hecho de pensar en una meta.

También se pide que las personas escriban una página sobre cómo van a conseguir su objetivo. Esto permite que uno visualice los cambios que necesitará hacer para lograr la meta, y establezca qué pasos va a tomar. Esto aclara aún más cómo alcanzarás tu objetivo.

También te sugerimos que escribas lo que podría ser un obstáculo para lograr tu meta. ¿Qué te impediría alcanzar tu objetivo? El hambre, la falta de sueño, los hábitos, llegar tarde, entre otras muchas cosas, pueden obstaculizar el logro de tu meta. Reflexionar sobre los bloqueos cuando no están presentes te permite emplear los recursos de tu mente cuando ésta se encuentra fresca, disponible, con más recursos de los que normalmente tienes cuando tienes ya el bloque frente a ti.

Este paso es importante también porque permite descubrir si los obstáculos que enfrentarás son externos, y entonces tendrás que buscar otra meta, o si son internos, y dependen de tu dedicación y compromiso. La meta tiene que ser algo sobre lo que tengas poder, es decir, vinculado a tus propias palabras o acciones.

Después de indicar los bloqueos, indica cómo planeas superar estos bloqueos. El objetivo de esta sección es que tú tengas un plan claro ya listo para cuando te topes con los bloqueos. Al completar todo esto, es mucho más probable que tengas éxito en tu objetivo.

Cuando los autores de este método revisaron los resultados de sus programas, vieron que, de hecho, los que pasaron por estos programas tenían muchas menos probabilidades de enfrentarse a acusaciones similares en un plazo de dos años en comparación con un grupo de control.

Crear un cambio toma un esfuerzo, que sólo se sostiene por tu compromiso con el cambio que quieres lograr, y este compromiso es un testimonio de cuán importantes son para ti las personas en tu vida. Tu esfuerzo es por ellas, y por tu propia integridad, por sentirte bien contigo, por poder mirarlás a los ojos y sentir el afecto entre ustedes, en lugar de ver en ellos su resentimiento y su miedo. Siente cuánto sí te importan y te invitamos a que elijas honrar ese cariño, ese afecto, ese amor por las personas en tu vida.

Este texto es una estructura de apoyo para ese compromiso. El conocimiento de muchas personas está presente aquí, y te invito a que sientas que tú nos importas a todos los que contribuimos para crearlo. Este texto y nosotros te apoyamos en tu esfuerzo. Toma un momento y siente cómo nosotros creemos que sí lo puedes lograr.

LA META INTERPERSONAL

Por eso, y porque este texto te puede ayudar a mantener en existencia tu meta, trabajar con una meta por escrito es una elección muy poderosa. Tan poderosa que, de hecho, ha marcado la diferencia para muchos individuos a la hora de elegir de nuevo entre una reacción violenta en sus relaciones íntimas o algún camino más constructivo. Ahora es tu turno. Pruébalo:

Mi objetivo es:

Lograré mi objetivo en las próximas __ semanas haciendo:

En el espacio siguiente, escribe al menos una página sobre cómo vas a conseguirlo.

Lo que puede impedir el éxito, convertirse en un obstáculo para mí es:
Estos bloqueos suelen ser algo dentro de ti mismo. Susceptibilidades que tienes, frases frente a las que reaccionas, o que se reduce tu tolerancia cuando no comes bien, etc.

Cómo voy a superar estos bloqueos:

Una meta interpersonal es:

- Relacionado con algo que quieres hacer diferente.
- Sobre tu comportamiento, sobre cómo vas a actuar con otra persona.
- Algo de lo que se puede hablar durante el control, o en otro momento.
- Relacionado con el cambio personal e interpersonal
- Debe definirse en términos de "puedo hacerlo", en lugar de algo que quieras dejar de hacer.
- Algo que pueda lograr en un plazo de cuatro a seis semanas
- Algo que genere un cambio en su vida

EJEMPLOS DE METAS INTERPERSONALES

LA META INTERPERSONAL

- Ser más paciente manteniendo la conciencia de que me importa. Utilizar la regla de los 3 segundos: esperar 3 segundos cuando alguien termina de hablar, antes de yo responder.
- Detenerme cuando culpo a mi pareja y pensar en algo útil que podría hacer en ese momento, ahora mismo.
- Llevar a mi pareja a una cita con regularidad
- Hablar con respeto a mi cónyuge y a mis hijas, no interrumpiendo y escuchando con intención
- Dar a mi hija al menos el mismo nivel de respeto que le doy a mi jefe
- Apoyar a mis hijastros
- Pedir perdón cuando sea necesario y ser sincero al respecto
- No tomarme las cosas como algo personal, parando y pensando antes de actuar o hablar
- Dejar el trabajo en el trabajo y centrarme en el momento presente cuando esté con la familia.
- Ser más compasivo y mostrar más comprensión
- Relacionarme con mi hija de forma respetuosa. Recordarme a mí mismo que mi hijo de 5 años tiene 5 años (se me olvida)
- Ser más respetuoso con mis colegas
- Hacer cosas consideradas con regularidad para mi pareja
- Reconocer y agradecer a mi mujer diariamente algo que es o hace que yo aprecio
- Pensar en los buenos momentos, en lugar de centrarme exclusivamente en los problemas
- Pensar/planificar con antelación nuestras actividades con mis hijos y mi mujer, y poner de mi parte para que las cosas sucedan
- Escribir en un diario sobre la ira en lugar de descargarla sobre los demás
- Compartir/tener más conversaciones sobre... la vida, los hijos, el futuro, con mi pareja
- Mantenerme centrado y tener en mente el panorama general: el impacto a largo plazo de mis posibles acciones y palabras
- Salir a pasear, jugar a las cartas, hacer cosas que nos gusten a los dos
- Recordar lo que nos unió en primer lugar
- Parar y pensar antes de abrir la boca: ¿qué quiero conseguir cuando hablo? ¿Cuál es mi intención con lo que pienso decir en este momento?
- Regalos - prestarles atención - dar mi tiempo, mi atención y mi amor
- Detente y califica las cosas del 1 al 10: ¿qué importancia tiene esto en el panorama general? ¿Importará dentro de una hora, un día, un mes, un año...?

EL FORMATO DE METAS “SMART”

Este formato tiene como objetivo identificar los parámetros que te van a permitir ser exitoso en el logro de tus metas. Sus siglas coinciden con la palabra inglesa “smart”, que significa “inteligente”.

ESPECÍFICO—detallado, particular, preciso

MEDIBLE—cuantificable, comparable a través del tiempo

ACTIVO—no es dejar de hacer, sino tomar acción para producir un resultado

REALISTA—práctico, posible y dentro de un parámetro loggable

LA META INTERPERSONAL

TIEMPO LIMITADO—con una fecha establecida para lograr la meta

¡Esperamos que esta herramienta sea de utilidad para ti!

Creada y adaptada de materiales elaborados por:

Lee, Sebold y Uken (2003) *Solution-Focused Treatment of Domestic Violence Offenders*. Oxford University Press.

Moose Anger Management, (2011) *Lose Your Temper*. Vancouver, Canadá

Terapia para México (2022) *La Meta Interpersonal*. CDMX