BUEN TRATO E IGUALDAD EN FAMILIA II

¿CÓMO DISFRUTAR MÁS DEL AMOR Y LA CONVIVENCIA?



SARA AÑINO VILLALVA Vivero de Buen Trato cuandoelamorfluye.com













Tanto si vives en familia o en pareja como si compartes casa o si tu hogar eres tú misma o tú mismo, si conoces las claves para disfrutar más del amor y la convivencia te resultará más fácil cultivarlas. Para comenzar, te propongo que pienses en situaciones en las que tus relaciones han fluido especialmente ¿Qué facilitaba que fueran tan bien? Seguro que una parte importante de ese fluir es que te sentías querida o querido y la otra persona también.

A continuación, recuerda momentos en los que te has sentido querida o querido o relaciones en las que notas que hay amor del bueno. Siguiendo esta idea de Graciela Hernández Morales¹, partiendo de estas situaciones concretas podemos tomar conciencia acerca de qué nos hace saber que allí hay amor. Esto nos dará pistas para poder cultivar el buen trato en nuestras vidas, que es lo que hace que el amor fluya en todas nuestras relaciones, empezando por la que tenemos con nosotras y nosotros mismos.

En el siguiente cuadro, plasmamos algunas de las respuestas a estas propuestas, tomadas de talleres desarrollados con personas de todo tipo de edades:

i¿TE ANIMAS A CULTUVAR LOS INGREDIENTES QUE HACEN QUE FLUYAN TUS RELACIONES?!



¹ <u>"El amor y la sexualidad en la educación"</u>. Cuadernos de Educación no sexista nº21, Instituto de la Mujer, p.57











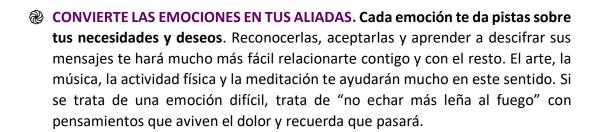






TIPS PARA DISFRUTAR MÁS DEL AMOR Y LA CONVIVENCI

CUIDA DE TU ESPACIO PERSONAL Y DEL COMPARTIDO. El espacio que no compartimos con otras personas es tan importante como el que dedicamos a estar con ellas. Dedica cada día uno o varios momentos a estar en silencio y en soledad o para desarrollar actividades que te nutren y te ayudan a "cargar las pilas". Cuidarte te facilitará sentirte en plenitud, valorando quién eres. Si a esto le añades el cuidar de esas relaciones que te importan, saber qué le hace sentir bien a tus seres queridos, contribuir a su felicidad y a la tuya y compartir esas cosas que os unen u os sientan bien, todo será mucho más fácil.



- PRACTICA LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, NO VIOLENTA. Atender a tus propias necesidades, opiniones y sentires, al mismo tiempo que tienes en cuenta los de la otra persona son una clave importante para desarrollar una comunicación asertiva y empática. En el siguiente apartado te daremos algunas pistas.
- ANTE LOS CONFLICTOS, BUSCA SOLUCIONES CREATIVAS. Querer llevar la razón a toda costa, ceder en algo que es importante para ti o imponer sin tenerse en cuenta mutuamente no ayuda a resolver conflictos. Sólo si las distintas partes dialogan, abriéndose y escuchándose mutuamente es posible buscar soluciones en donde nadie pierda y se tengan en cuenta las necesidades, perspectivas y sentires de cada cual.
- LIBERA AL AMOR DE MITOS Y SUFRIMIENTO EXTRA. El amor de pareja, de madre o de amistad se vuelve más disfrutón cuando nos liberamos de creencias como: "amor = sacrificio o entrega total"; los celos son un signo de amor; "amores reñidos son los más queridos"; "somos seres incompletos si no tenemos pareja o hijas/os"; "tu felicidad depende por completo de otra persona" o "el amor lo puede todo".
- SER EQUIPO EN CASA. Si compartes convivencia, una buena comunicación y un reparto equilibrado del trabajo doméstico y de cuidados facilitará que seáis un buen equipo. La justicia, el cuidado mutuo y el equilibrio en el dar y el recibir son facilitadores de las relaciones. Si no hay ese equilibrio ni justicia, si hay malestar, mira a ver si puedes hacer algo con herramientas de comunicación no violenta.

































LA COMUNICACIÓN ASERTIVA, EMPÁTICA, NO-VIOLENTA

Comunicarse con otras personas y con una o uno mismo es un arte que se puede desarrollar toda la vida. Las palabas, el tono y los gestos con los que nos comunicamos tienen un efecto sobre quienes reciben estos mensajes. No reaccionamos igual ante un "¡Me tienes hart@!", que ante una petición formulada de manera respetuosa que nos ayude a tomar conciencia de algo que ha molestado a otra persona sin que nos hubiéramos dado cuenta (por ejemplo, "ayer intenté varias veces contarte algo que es muy importante para mí. Cuando comencé a hablar, me interrumpiste, cambiaste de tema y no pude terminar de contarte. Eso me hizo sentir dolor. Por favor ¿podríamos buscar un momento para hablar tranquilamente?").

A veces una emoción nos abruma y esto dificulta que nos expresemos de una manera empática y asertiva. Por ejemplo, cuando alguien hace o dice algo que nos molesta mucho (aunque su intención no sea molestar), si nos dejamos llevar por la rabia de forma automática, podemos herir a la otra persona o actuar de algún modo que no tenga consecuencias beneficiosas para nadie. Sin embargo, si llevamos la atención a nuestra respiración, a las sensaciones de nuestro cuerpo y a los hechos que están ocurriendo, podremos darnos cuenta con más detalle qué es lo que nos genera malestar. Esto nos ofrecerá más oportunidades para expresar lo que necesitamos de una manera empática y facilitar que la otra persona tome conciencia de lo que nos hace sentir mal y lo que puede hacer que nos sintamos mejor.

¿QUÉ DIFICULTA LA COMUNICACIÓN?

- Culpar, gritar, juzgar, criticar, usar sarcasmo, imponer o hablar sin empatía constituyen formas de COMUNICACIÓN AGRESIVA y suelen llevar a que las personas se cierren y se sientan atacadas, ofendidas, dolidas y poco valoradas.
- No expresar emociones, sentimientos, opiniones o necesidades que queremos comunicar o no hablar con claridad son formas de COMUNICACIÓN PASIVA. Cuando no perseguimos nuestras metas, no damos valor a nuestras necesidades y punto de vista o dejamos de decir algo que es importante para nosotros y nosotras, es muy difícil o casi imposible que las otras personas se den cuenta de lo que nos importa, queremos o pensamos. Esto nos puede generar resentimiento, rabia, frustración o pueden reforzar la falta de autoestima y de autoconfianza que en muchos casos origina esta forma de comunicarse.
- Lanzar indirectas, bloquear la comunicación o evadir responsabilidades en lugar de expresar las necesidades propias o el desacuerdo. Esta forma de COMUNICACIÓN PASIVO-AGRESIVA suele dar lugar a que nuestro mensaje no se entienda y/o a que las otras personas sientan molestia o rechazo. Además, podemos sentir malestar o resentimiento por no haber dicho lo que necesitamos, queremos, sentimos u opinamos cuando hemos necesitado decirlo.













LA COMUNICACIÓN ASERTIVA ¿QUÉ FACILITA LA COMUNICACIÓN?

Expresar de manera concreta, clara y empática lo que queremos, necesitamos y pensando, escuchando también a la otra persona y teniendo en cuenta a ambas partes facilita el entendimiento. Te ofrecemos a continuación algunas ideas para comunicarse de esta manera:



OBSERVA LO QUE ESTÁ OCURRIENDO. Trata de diferenciar qué es lo que está ocurriendo de lo que eso te hace sentir a ti (por ejemplo, esta semana has llegado con mucho cansancio después de un largo día de trabajo. Al entrar en la cocina a preparar la cena, ves una pila de platos sin fregar y la mesa llena de objetos).



TOMA CONCIENCIA DE TUS SENSACIONES Y EMOCIONES Y HAZTE CARGO DE ELLAS (p.e, te abruma el cansancio y sientes frustración por no poder utilizar el espacio para hacer la cena. Te enfada que tus convivientes no han hecho su parte del trabajo doméstico que habían quedado en hacer. Te tomas un respiro, vas a dar un paseo o a correr 10 minutos para descargar esa frustración antes de hablar con la otra persona).



BUSCA EL MOMENTO ADECUADO para comunicar lo que necesitas y encontrar las palabras que te permitan comentar tu punto de vista y lo que sientes (p.e., tocas la puerta de la habitación donde está quien había quedado en recoger la cocina y le comentas que necesitas/ te gustaría hablar con él/ella).



CONSTRUYE UNA AFIRMACIÓN REAL de lo que ha pasado, de la forma más ecuánime y descriptiva posible, sin juicios ni acusaciones (p.e., "he llegado muy cansad@ del trabajo y, al entrar en la cocina para preparar la cena, no he podido hacerla porque el aparador está lleno de objetos y la pila con muchos platos sin fregar. Habíamos acordado que yo hacía la comida esta semana y tú fregabas los platos."



EMPATIZA, VALORA LA RELACIÓN CON LA OTRA PERSONA Y, SI ES PRECISO, PREGUNTA: (p.e., no sólo sientes molestia y enfado. Al pararte, conectas con el cariño que tienes a esta persona y lo importante que es para ti esa relación. Le preguntas si ha pasado algo que haya generado ese comportamiento: "¿Estás bien? ¿Ha ocurrido algo que te impidiera fregar los platos?").



DIALOGA, ESCUCHA, CUENTA QUÉ TE HACE SENTIR ESE COMPORTAMIENTO Y/O PIDE O PROPÓN ALGO DE MANERA CONCRETA (p.e, "voy a hacer la cena y para esto necesito que friegues los platos. Me genera malestar cuando llego del trabajo y no está hecho".













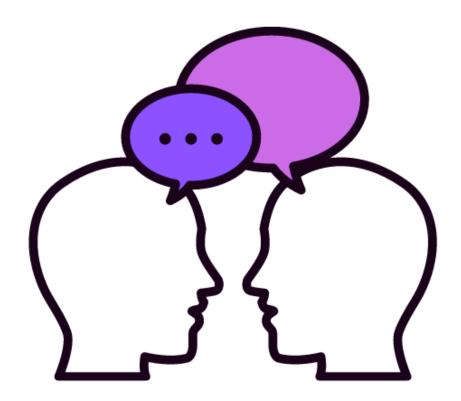


OFRECE LAS CONSCUENCIAS POSITIVAS DE TU PROPUESTA para ambas partes (p.e., "si mantenemos el orden y limpieza en la cocina, quien necesite hacer alguna comida podrá hacerlo sin problemas. Además, respetar los acuerdos a los que hemos llegado hará mucho más fácil nuestra convivencia").



EXPLICA LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS de que se siga haciendo lo que te genera malestar, sin formularlo como una amenaza (p.e., "si alguien no cumple su parte del acuerdo, dificultará que la otra persona pueda hacer lo que le corresponda. Eso nos hará sentir molestia y dificultará nuestra convivencia").

Así pues, la comunicación asertiva, empática y no violenta consiste en **expresa**r lo que pensamos, sentimos o necesitamos **de forma clara, segura, amable y empática**. Implica decir no cuando queremos decir no, decir sí a lo que queremos, pedir, proponer con claridad, sin ponernos por encima o por debajo, conscientes de los efectos de nuestra comunicación en las otras personas. Requiere tomarse el tiempo para observar, sentir y, si nuestro estado de ánimo está alterado, serenarse antes de hablar















FORMAS DE AFRONTAR UN CONFLICTO:

Hay muchas formas de afrontar los conflictos y cada una de ellas tiene sus consecuencias. Para entendernos realmente, necesitamos que todas las partes se abran al punto de vista ajeno y se tengan en cuenta mutuamente. Aunque no siempre es fácil mantener la serenidad ante los diferentes puntos de vista, formas de pensar, etc., abrirse a comprender siempre facilita las cosas. El diálogo, por tanto, es lo ideal, aunque si una de las personas se cierra, todo será más difícil o no será posible comunicarse de forma no-violenta. Tomar conciencia de las diferentes formas como podemos abordarlos nos ayuda a desarrollar más herramientas para una comunicación consciente. A continuación, compartimos este cuadro:



DIÁLOGO Y APERTURA: atender a necesidades, puntos de vista, sentimientos y deseos ajenos sin perderse, partiendo cada cual de sí mismo/a. Según el grado de apertura y afinidad, da lugar a:

- Consenso: al dialogar y escucharse mutuamente, os dais cuenta de cosas en las que no habíais caído que os hacen llegar a un punto común transformador. La solución incluye a todas las partes y requiere cooperación e igualdad.
- Acuerdo: seguís pensando de forma distinta, pero encontráis una decisión común. A veces implica ceder en algo. Para que funcione, nadie puede ceder en algo que le resulta irrenunciable ni que le vaya a suponer un daño.



COMPETICIÓN: una parte se intenta imponer y la otra adopta la misma actitud, sin que ninguna se abra al punto de vista ajeno.



IMPOSICIÓN/CESIÓN: una parte se impone o manipula/ la otra cede por miedo, engaño o confusión. Implica violencia hacia fuera (imposición/manipulación) o/y hacia dentro (sumisión)



EVASIÓN: el conflicto se evade, lo que puede dar lugar a que se cree un problema más grande ("efecto bola de nieve" si lo que está en juego es importante) o que se acabe mitigando con el tiempo (cuando lo que hay en juego, lo que ha entrado en conflicto no tienen gran relevancia para esas personas).













Esperamos que todas estas ideas te aporten para disfrutar más del amor y de la convivencia con quienes compartes tu tiempo y espacios. En el Dossier con *Recursos para familias y personas interesadas*, podrás encontrar materiales para que puedas profundizar y tener más herramientas si quieres llevar a cabo estas propuestas en tu día a día.

Un abrazo y ¡feliz convivencia!

¿Qué es el Vivero de Buen Trato?

Es un espacio donde cultivamos el buen trato: la principal clave para disfrutar de nuestras relaciones en cualquier ámbito (educativo, personal, laboral...). Porque el buen trato se puede sembrar, regar, cultivar... y saborear sus frutos.

En el siguiente cuadro, puedes ver los **principales temas que trabajamos a través de cursos, talleres y otro tipo de actividades** orientadas al desarrollo personal, la transformación social, la educación y el bienestar.

Más información en https://cuandoelamorfluye.com

<u>SARA AÑINO VILLALVA</u>: socióloga especializada en género, musicoterapeuta y facilitadora de mindfulness. Creadora del Vivero de BuenTrato y del método de musicoterapia vocal Dale Alas a tu Voz. Más información <u>pinchando aquí</u>













