

DOSSIER



**DISFRUTA del AMOR SIN SUFRIMIENTO
cultivando los ingredientes de las relaciones sanas e igualitarias**

De SARA AÑINO VILLALVA

Vivero de BuenTrato cuandoelamorfluye.com

Para la Mancomunidad de Servicios Sociales THAM

25 de Noviembre 2022



En este dossier, compartimos algunas reflexiones sobre los **factores que facilitan las relaciones sanas e igualitarias**, con el fin de que puedas potenciarlos en tu vida, al mismo tiempo que indagamos en los **obstáculos**. De esta manera, pretendemos reforzar la capacidad de detectar lo que dificulta las relaciones, primer paso para poder transformar, superar o alejarse de lo que nos puede dañar, mientras potenciamos lo que nos hace felices.

¿QUÉ FACILITA LAS RELACIONES?

Para comenzar, te propongo que pienses en **situaciones en las que te has sentido querida o querido o que, vividas en tercera persona, has notado que facilitan una relación o que hay amor del bueno**:

¿Qué gestos, miradas, palabras y actitudes te han llevado a abrirte y a sentirte de esta manera? 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, qué permite que las relaciones fluya. Este ejercicio nos da pistas para poder **cultivar el buen trato en nuestras vidas**, ya que todo lo que facilita las relaciones tiene que ver con tratar/se bien, **empezando por la que tenemos con nosotras y nosotros mismos**. En el siguiente cuadro, plasmamos algunas de las respuestas a esta pregunta, tomadas de talleres desarrollados con personas de todo tipo de edades:



1 “El amor y la sexualidad en la educación”. Cuadernos de Educación no sexista nº21, Instituto de la Mujer, p.57

¿QUÉ BLOQUEA O DIFICULTA LAS RELACIONES?

Si nos preguntamos **qué gestos, miradas, palabras y actitudes nos llevan a cerrarnos y nos hacen sentir poco o nada queridos y queridas**, nos pueden surgir respuestas como las siguientes:



Si te fijas, todo lo que ha surgido en "Obstáculos a las relaciones" tiene que ver con el maltrato o la violencia en diferentes niveles, ya que la violencia no es sólo lo más visible, sino todas esas formas de actuar que causan daño y te llevan a cerrarte, por más sutiles que sean. El grado, la intensidad y la frecuencia con la que se dan este tipo de comportamientos marca el tipo de comportamientos y actitudes marcan el tipo de relación. No es lo mismo que un día alguien tenga una mala contestación de forma puntual, que sufrir de manera permanente manipulaciones, faltas de respeto o de consideración, desprecio o infravaloración.

Puede haber violencia interpersonal en las relaciones debido a que aún en la sociedad se ven como normales diferentes tipos de violencia, lo que dificulta que las personas podamos detectarlas y pedir ayuda. En el caso de la violencia de género, es aquella que se ejerce contra las mujeres por el mero hecho de ser mujeres, al igual que la violencia homófoba se ejerce contra personas que no son heterosexuales. Este tipo de violencias tienen un origen social, y

en muchos estados, desgraciadamente aún hay gobiernos que las ejercen contra las mujeres bajo el amparo de leyes que las someten, discriminan y desprotegen, como es el caso de Afganistán o Irán, entre otros. En este enlace de ONU Mujeres, puedes encontrar diferentes definiciones sobre la violencia que se ejerce contra las mujeres, así como otros tipos de violencia: <https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/types-of-violence>

Si estás en una relación en la que se dan de forma regular ese tipo de actitudes y comportamientos descritos arriba, te puede ayudar mucho **pedir ayuda**. Puede que sientas falta de energía, de fuerzas, confusión, dolor y miedo. El miedo suele avisar de posibles amenazas o peligros. En el **teléfono 016** te pueden informar bien acerca de qué puedes hacer.

Sea cual sea tu situación, puedes **cultivar los ingredientes de las relaciones sanas con quienes estén por la labor de hacer lo mismo**. Y, si la otra persona no sabe, no puede ni hace por la felicidad de sus seres queridos, el autoamor y el apoyo de otras personas te ayudarán a alejarte. Puedes pedir ayuda a profesionales que conozcan bien la cuestión de la violencia, como quienes están en los [puntos municipales de violencia del observatorio de violencia de género](#).

LA COMUNICACIÓN:

Si te fijas en tu experiencia, hay gestos, palabras y tonos de voz que facilitan que te abras y otros te llevan a cerrarte **¿Qué es lo que nos permite conectar con otras personas y facilita que nos entendamos?**

Para abrirnos, necesitamos escucha, confianza, aceptación, aprecio, empatía y voluntad de comprendernos mutuamente. Si no se dan estas condiciones, lo más probable es que la comunicación se bloquee. **Expresarse con autenticidad requiere sentirse libre y a salvo**. Si una persona te juzga, se pone por encima, te castiga, te intimida, te amenaza o utiliza cualquier otra forma de violencia, lo más probable es que te cierres para protegerte.

A continuación, vamos a ver **DIFERENTES ESTILOS DE COMUNICACIÓN:**

COMUNICACIÓN AGRESIVA. Manipular, imponer, gritar, culpar, criticar, usar sarcasmo o hablar sin empatía hace que las personas se cierren y se sientan atacadas, ofendidas, dolidas y poco valoradas. Detrás de esta forma de comunicarse puede haber inseguridad, rigidez, falta de autoestima o de empatía o deseo de que la otra persona se someta. En todo caso, crea miedo, desconfianza, distancia y rechazo. Ante una forma de comunicación de este tipo, lo más probable es que reaccionemos con miedo, rebeldía o resistencias, algo que impide la comunicación auténtica y la convivencia feliz.

COMUNICACIÓN PASIVA. Consiste en expresarse de forma complaciente con otras personas sin tener en cuenta las propias necesidades, deseos o puntos de vista (por ejemplo, decir “sí” cuando necesitamos decir “no” o no atreverse a expresar lo que queremos, pensamos o sentimos). Cuando nos callamos algo que es importante para nosotras y nosotros, es difícil que las otras personas lo tomen en consideración. Esto nos puede generar resentimiento, rabia, frustración o aumentar la inseguridad que hay detrás de esta forma de comunicarse. En ambientes, grupos o culturas donde hay machismo, se suele educar a las mujeres para que



presten atención a las necesidades ajenas sin tener en cuenta las propias. Este hecho crea una desigualdad que perjudica a las mujeres y da lugar a mucho sufrimiento.

El libro *Voy a ser asertiva. Utiliza tu inteligencia emocional para autoafirmarte*, de Olga Castanyer y Olga Cañizares, ofrecen reflexiones y propuestas para avanzar hacia una comunicación más asertiva. Asimismo, en la [web de Melanie Amaya](#) tienes ideas y vídeos para potenciar esta capacidad.

COMUNICACIÓN PASIVO-AGRESIVA. Consiste en lanzar indirectas, bloquear la comunicación o evadir responsabilidades en lugar de expresar lo que pensamos, deseamos o necesitamos. Este suele dar lugar a que el mensaje no se entienda y que las otras personas se alejen o se molesten, pues se percibe una agresividad contenida y no hay propuestas claras. Además, es muy probable que sintamos frustración o que baje nuestra autoestima por no haber dicho lo que necesitábamos.

COMUNICACIÓN ASERTIVA. Expresar lo que pensamos, sentimos o necesitamos con franqueza y sinceridad, cuidando los sentimientos de la otra persona y los propios. Normalmente facilita la apertura, da más confianza y ayuda a que nos entendamos, siempre que las otras personas también estén dispuestas a comunicarse también de forma empática. Implica escucharse a uno o una misma y escuchar a la otra persona sin enjuiciar, tratando de comprender y abrirse a diferentes puntos de vista, manteniendo la conexión con nosotras y nosotros mismos. Consiste también en exponer, pedir o proponer con claridad y respeto. Va de la mano de una coherencia entre nuestras palabras, gestos y tono de voz. Para ponerla en práctica, necesitamos conocernos, querernos y llevarnos bien con nuestras emociones.

Comunicarse de forma consciente y empática (o asertiva) requiere una gestión saludable de emociones. Para ello, a veces necesitamos respirar antes de hablar, dar un paseo, esperar a hablar en el momento adecuado o cuidarse ante la presencia de una emoción difícil. Cada emoción nos avisa de una necesidad, un deseo, un estado interno... Por esta razón, es tan importante tomar conciencia del “mensaje” que nos trae y tener en cuenta tanto las necesidades propias como las ajenas a la hora de comunicarnos.

En los vídeos del Vivero de BuenTrato tienes más información sobre cómo gestionar tus emociones de forma saludable y profundizar en los ingredientes del buentrato y la comunicación consciente. Los puedes ver clickando en:

<https://cuandoelamorfluye.com/index.php/videos/>



TIPS PARA CUIDAR/TE Y DISFRUTAR DE TUS RELACIONES



Compartimos a continuación algunos tips basados en el Dossier “¿Cómo disfrutar más del amor y la convivencia”, elaborado por el Vivero de BuenTrato en 2021:



🌀 **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. Dedicamos 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.



🌀 **CONVIERTE LAS EMOCIONES EN TUS ALIADAS.** Cada emoción te da pistas sobre tus **necesidades y deseos**. Reconocerlas, aceptarlas y aprender a descifrar sus mensajes te hará mucho más fácil relacionarte contigo y con el resto. El arte, la música, la actividad física y la meditación te ayudarán mucho en este sentido. Si se trata de una emoción difícil, trata de “no echar más leña al fuego” con pensamientos que aviven el dolor y recuerda que pasará.



🌀 **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. Existe toda una corriente de Comunicación No Violenta que te puede dar muchas pistas para expresarte de forma que te ayude a conectar con la otra persona y a facilitar el entendimiento mutuo. Eso sí, recuerda que la comunicación no sólo depende de tu actitud, sino también de la de la otra persona. Si no quiere abrirse o tiene una actitud impositiva, será muy difícil o prácticamente imposible que os podáis entender y llegar a acuerdos.



🌀 **ANTE LOS CONFLICTOS, BUSCA SOLUCIONES CREATIVAS.** Querer llevar la razón a toda costa, ceder en algo que es muy importante o imponer sin tenerse en cuenta mutuamente no ayudan a resolver conflictos. Sólo si **las dos 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 ambas.

🌀 **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”; “el amor **lo puede todo**” ¡No te pierdas este vídeo de [Marina Marroquí “El amor no se parece en nada a lo que nos enseñan”!](#)



- ☯ **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.

¿DÓNDE PUEDO ENCONTRAR MÁS INFORMACIÓN?

Te dejamos algunos enlaces donde puedes profundizar en estas cuestiones y encontrar más información ¡Espero que te resulten útiles!:

VIVERO DE BUENTRATO: 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**. Tenemos programas de prevención y de actuación ante la violencia de género, así como publicaciones, talleres y actividades para facilitar la igualdad, el buentrato y las relaciones sanas a través de musicoterapia y mindfulness con mirada feminista.
<https://cuandoelamorfluye.com>

MANCOMUNIDAD THAM: ofrece muchísimas actividades gratuitas, como el Taller de Buentrato del que forma parte este Dossier. Desempeña una labor fundamental en la promoción de la igualdad dentro de los municipios que abarga. Puedes encontrar más información en: <https://www.torrelodones.es/etiquetas/mancomunidad-tham>

LIBROS DE FINA SANZ RAMÓN: es la autora y psicóloga que acuñó el término “buentrato”. Ha dedicado su labor profesional a la terapia, la formación y la elaboración de libros para facilitar el buentrato y las relaciones sanas. Te recomendamos libros como “El buentrato como proyecto de vida” o “Los vínculos amorosos”, ambos publicados por Kairós.

PACO CASCÓN SORIANO: es un gran referente en educación para la paz y afrontamiento de conflictos. En el artículo siguiente puedes aprender mucho sobre las diferentes estrategias para tratar los conflictos, teniendo en cuenta las consecuencias que conlleva cada una de ellas: "[¿Qué es bueno saber sobre el conflicto?](#)", Cuadernos de Pedagogía: Educar en y para en conflicto. Cuadernos de pedagogía, n. 287, Enero 2000

PLAYLIST DE BOOOOO – INICIATIVA SOCIAL: en [este enlace](#) de Youtube puedes encontrar información sobre muchos temas relacionados con igualdad, diversidad y buentrato.

DELEGACIÓN DE VIOLENCIA DE GÉNERO: Si estás en una relación de violencia, no dudes en pedir ayuda llamando al 016 o buscando información dentro de [esta web](#).

ASOCIACIÓN DE HOMBRES POR LA IGUALDAD DE GÉNERO (AHIGE): si eres hombre y quieres contribuir a la igualdad, desarrollar el buentrato en tu vida y ser parte de la solución (y no del problema) de la violencia contra las mujeres, aquí tienes más info: <https://ahige.org/>

