

ES POSIBLE MEJORAR LA RELACIÓN CON TU PAREJA?

a los niños... respirar por unos momentos el nuevo aire bogar. Es entonces cuando se puede iniciar el diálogo. Si no es el momento, todo empeño será inútil y lo único que se puede conseguir es agobiar a la pareja.

Dos personas pueden disentir y ambas tener razón. La percepción de un mismo hecho es siempre subjetiva. A menos que nos valoremos recíprocamente y creamos en la posibilidad de que ambos tengamos razón, de que la vida no sea un juego de "o esto o aquello" antagónicos, de que casi siempre las alternativas, nunca podremos trascender los límites de ese condicionamiento.

Entonces, pero no lo digas: yo esto lo veo de este modo, pero tú lo ves de otro. Y lo valoro. Valoro tu punto de vista. Quiero comprender. Al valorar la diferencia, no sólo se aumenta tu propia conciencia; también la estás afirmando.

La fórmula más equilibrada es aquella que se basa en el respeto mutuo y la negociación.

ACTÚA SOBRE TI MISMO

IV

En la relación entre varón y mujer se pone de manifiesto con especial claridad una de las características de la relación humana: la circularidad. Toda acción puede ser entendida como reacción. Esto quiere decir que ni uno ni otro empezó una determinada secuencia que ha evolucionado hacia una pelea, por ejemplo: "Empezaste tú, llegando tarde anoche". "No, no hay duda que fuiste tú quien empezé, con tu modo de mirarme sin decir palabra". La discusión puede prolongarse hasta el infinito... vanamente.

Lo primero que has de saber es que, ante una dificultad en la relación, hay una sola persona sobre la que es preciso incidir para mejorarla: ¡uno mismo! Tú no tienes acceso a la voluntad del otro, pero sí a la propia. Por ello, la estrategia más eficaz consiste en preguntarse: "¿Qué puedo hacer yo para que el otro sea más generoso, o más cariñoso, o más sincero, o más activo?"

Si puedes trabajar sobre ti mismo, sobre tus propios defectos. Puedes centrarte en ser un gran esposo/a, una fuente de amor y apoyo incondicionales. Con suerte tu esposo/a sentirá el poder del ejemplo y responderá con la misma moneda. Pero lo haga o no, el modo más positivo en que yo puedo influir en mi situación consiste en trabajar sobre mi mismo, sobre mi ser. No adoptes una actitud defensiva ni evasiva.

La actitud defensiva es un modo de culpar a la pareja. Le estás diciendo: "El problema no soy yo. Eres tú". Con esto agravas el conflicto. No resuelves nada.

aprender a vivir con ellos, aunque no nos gusten. De este modo no les otorgamos el poder de controlarnos. Compartimos el espíritu de oración de los Alcohólicos Anónimos: "Señor, concédeme coraje para cambiar las cosas que pueden y deben cambiarse, aceptar lo que no puede cambiarse y sabiduría para establecer la diferencia".

Este modo de proceder brinda un profundo poder porque nos pone completamente al mando de nosotros mismos. Somos responsables de nuestro propio crecimiento y, aunque en cierto modo dependemos de nuestra pareja para sentirnos bien—somos seres ligados, dependientes—, podemos comprender que, en un punto concreto, mi cónyuge no lo va a ver como yo. Por lo tanto, puedo esperar de él algo, pero no todo lo que en un primer momento me hubiera gustado. Este modo de actuar exige un crecimiento en la propia autonomía al mismo tiempo que un esfuerzo por hacer realidad la interdependencia.

V SEPARA LA PERSONA DEL HECHO

Este es el camino para fomentar conductas positivas en el otro.

No somos malos por hacer una cosa mala. Hemos cometido un error o un acto malo, o hemos tenido una debilidad. Las cosas puntuales no definen a la persona en su totalidad.

Hace falta la constancia en el tiempo, y la repetición con tumoraz de un hecho grave, para que éste constituya parte del carácter.

Si tienes esto en cuenta sabrás la diferencia entre la queja y la crítica. Lo segundo es como un cáncer para la relación: es global e incluye palabras negativas sobre la personalidad del otro. Lo primero hace referencia a una acción específica y no deja de ser una debilidad de nuestra condición humana.

Ejemplo de crítica:

"¿Por qué eres tan distraído? No soporto tener que fregar siempre la cocina cuando te toca a ti. ¡Nada te importa!".

"¿Por qué nunca te acuerdas de nada? Te he dicho mil veces que dejes el coche con gasolina!".

"¡Mira que eres imprudente y conduces mal! ¿Quieres reducir la velocidad antes de que nos matemos?".

Ejemplo de queja:

"Estoy muy enfadada porque anoche no fregaste la cocina. Dijimos que lo haríamos por turnos".

"El coche se ha quedado sin gasolina. ¿Por que no lo llenaste como te dije?".

**ALGUNAS PAUTAS PARA ABORDAR
CONFLICTOS CON VUESTRA PAREJA Y/O
VUESTROS HIJOS**

**CAF 1 Paseo del Molino 11
Madrid**

PAUTAS Y REGLAS BÁSICAS PARA UNA COMUNICACIÓN ADECUADA

LO QUE NO HAY QUE HACER

- Ordenar: Ven aquí y limpia esto ahora mismo
- Amenazar. Si no vienes aquí ahora mismo no verás la televisión esta noche
- Moralizar. Tu responsabilidad es limpiar sin tener que decírtelo
- Imponer soluciones. Por qué no te pones a limpiar cuando empiecen los anuncios
- Reprender: Tendrás que aprender a limpiar sin que te lo diga nadie si quieres ser una buena esposa
- Criticar. Nunca terminas lo que empiezas
- Pseudoaprobación. Ya veo que estás demasiado cansado para limpiar lo sucio esta noche
- Tranquilizar. Te sentirás mucho mejor cuando hayas limpiado
- Ridiculizar. No eres más que una perezosa
- Interpretar. Estás haciendo eso para volverme loca
- Retirarse. Estoy demasiado cansado para esto, me voy a la cama.

PRINCIPIOS PARA UNA COMUNICACIÓN EFECTIVA

Herramientas para decir lo que quiero, lo que pienso, cómo me gustan las cosas

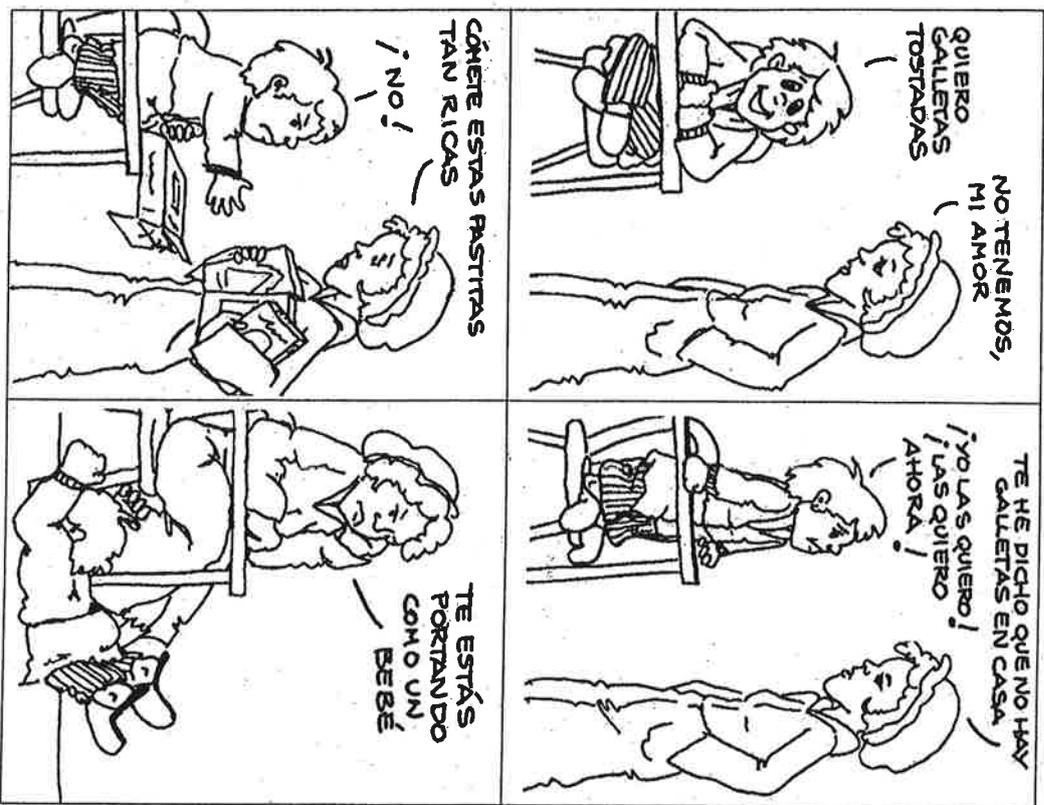
La comunicación desde el yo

.- Mejor hacer una petición que una demanda-. Las peticiones muestran respeto por el otro.

- Preguntar, no hacer acusaciones. Las acusaciones hacen que el otro se defienda.
- Cuando se habla de la conducta del otro es mejor hablar de lo que hace que de lo que es. Ej. Tu es que eres un vago. Tu no friegas los platos.
- Durante una discusión sacar un solo tema, evitar amontonar una discusión sobre otra.
- Evitar las generalizaciones. Palabras como siempre y nunca deben evitarse
- Debe haber una sinceridad medida. Algunas cosas no deben decirse
- Mantener el contacto ocular
- No criticar a la persona sino aspectos específicos de su conducta.
- No intentar saber lo que el otro está pensando o sintiendo
- Evitar categorías de cierto/falso y bueno y malo
- Utilizar mensajes tipo “Yo siento” en lugar de “tu eres”. Ej me siento mal cuando haces eso, en lugar de eres un egoísta y no te importa que me sienta mal.
- Ser directo y honesto. Digo lo que siento y siento lo que digo
- Dar preferencia la información positiva
- Es importante utilizar mensajes iniciando la frase con “yo” seguido de lo que sea. Es fundamental hacerse responsable de la parte que a mí me corresponde dentro de la relación y no hablar de la del otro, sino permitir que se haga cargo de su parte y que pueda expresarlo.
- Expresar sentimientos

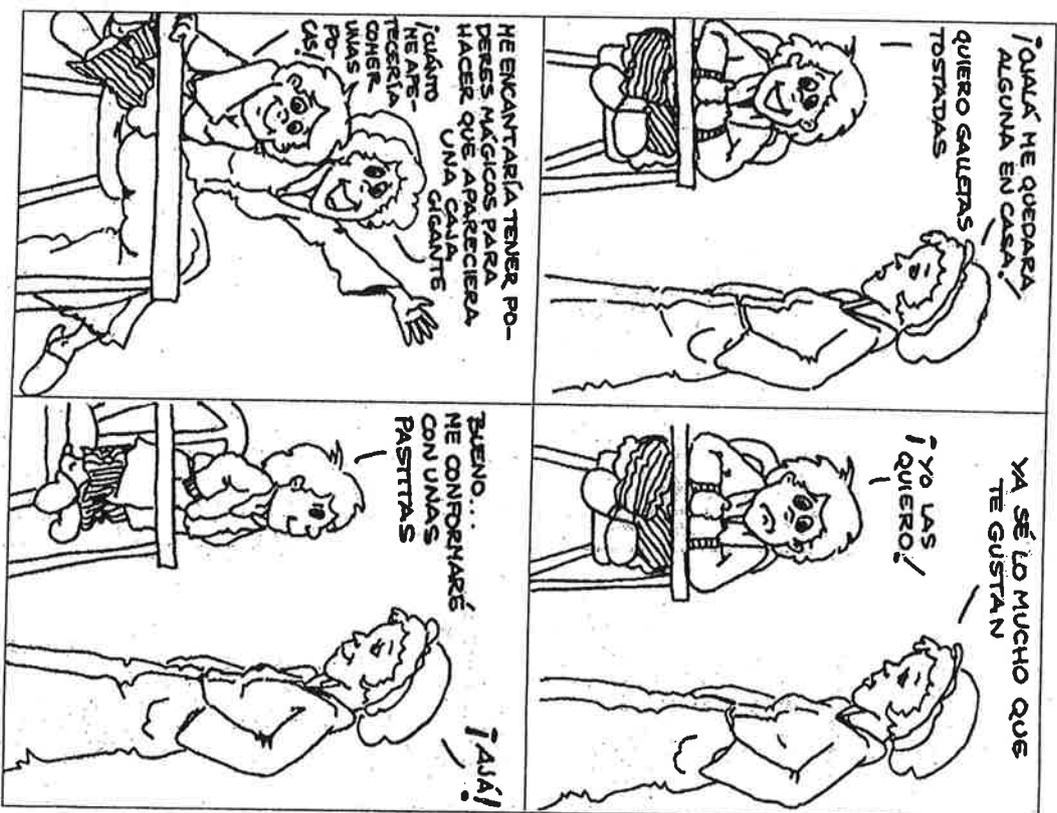
- Ceder la palabra
- Solicitar más información
- Ser flexible
- No ser suspicaz. No interpretar negativamente el mensaje que recibimos del otro, si tengo dudas preguntar
- Utilizar un lenguaje no verbal positivo
- Escuchar al otro cuando habla. No interrumpirle
- Ofrecer soluciones, tratar de llegar a un acuerdo
- Hacer ver al otro que lo has entendido repitiéndole algo
- Preguntar qué puedo hacer para mejorar las cosas
- Expresar satisfacción por las cosas que el otro ha hecho y que a mí me gustan
- Interesarme por las actividades del otro
- Buscar un ambiente y momento apropiado para hablar de temas que pueden ser conflictivos
- Sorprender a la pareja de vez en cuando con algo agradable.

EN VEZ DE EXPLICACIONES Y LÓGICA,



Quando un niño quiere algo que no está disponible, los adultos responden casi siempre dándole explicaciones lógicas de por qué no puede ser. Normalmente, cuánto más se lo explicamos más arrecrian sus protestas.

4. CONCEDELE SUS DESEOS EN LA FANTASÍA.



A veces, que alguien entienda cuánto deseamos algo hace la realidad más llevadera.

DEJARLE EXPERIMENTAR LAS CONSECUENCIAS

<p>MAMA, ¿ADÓNDE VAS? A COMPRAR</p>	<p>QUIERO IR CONTIGO HOY, NO</p>
<p>¿POR QUÉ NO? DÍGUELO TÚ</p>	<p>¿PORQUE EL OTRO DÍA ESTUVE POR CORRIENDO POR LA TIENDA? LO HAS ADIVINADO</p>
<p>LO SIEMTO. DAME OTRA OPORTUNIDAD. TENDRÁS HILES DE OPORTUNIDADES, BILLY, PERO HOY IRÉ YO SOLA</p>	

ALTERNATIVAS AL CASTIGO

Expresa sus sentimientos con rondadad

Manifieste sus expectativas

<p>ME HA PUESTO FURIOSO ENCONTRAR LA SIERRA NUEVA TIRADA EN EL JARDÍN, OXIDÁNDOSE BAJO LA LLUVIA</p>	<p>CUANDO PRESTO MIS HERBAMIENTAS ESPERO QUE ME LAS DEVUELVAN PRONTO... ¡Y EN BUENAS CONDICIONES!</p>
--	---

Enseñe al niño cómo rectificar

<p>LO QUE NECESITA AHORA ESTA SIERRA ES UN BUEN ESTRÓPAJO DE ACERO Y MUCHO AHÍNCO</p>	<p>UNA LIGERA CAPA DE ACEITE CUANDO HAYAS TERMINADO LA PROTEGERÁ DE CARA AL FUTURO LA LIMPIARÉ AHORA MISMO</p>
---	--

En muchos casos, cualquiera de estos planteamientos bastará para incitar al niño a actuar de un modo más responsable.

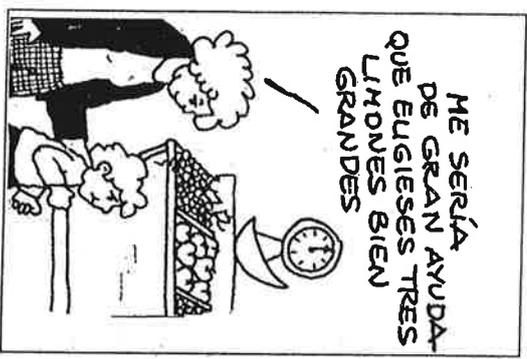


ALTERNATIVAS AL CASTIGO

En vez de



Señálele la manera de ser útil

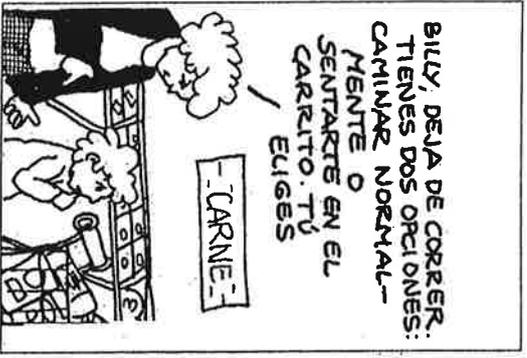


ALTERNATIVAS AL CASTIGO

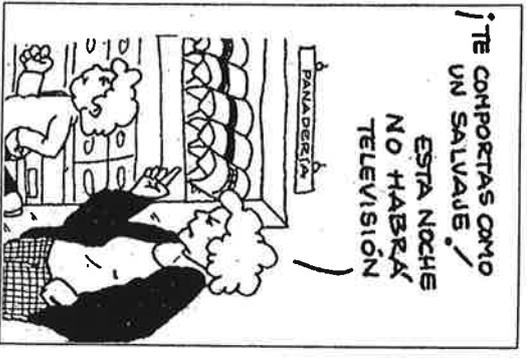
En vez de



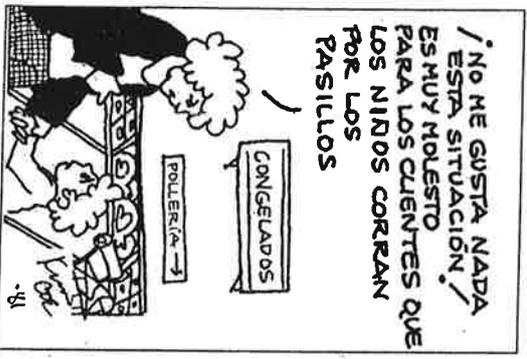
Déle opciones



En vez de



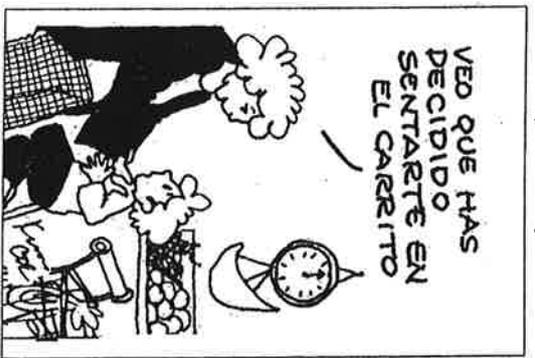
Expresé una censura rotunda (sin atacar el carácter del niño)



En vez de



Tome medidas (apure o restrinja)



En vez de castigar

1. EXPRESE SUS SENTIMIENTOS CON ROTUNDIDAD (SIN ATACAR EL CARÁCTER).
«Me ha puesto furioso encontrar mi sierra nueva tirada en el jardín, oxidándose bajo la lluvia.»
2. MANIFIESTE SUS EXPECTATIVAS.
«Cuando presto mis herramientas, espero que me las devuelvan.»
3. ENSEÑE AL NIÑO CÓMO RECTIFICAR.
«Lo que necesita ahora esta sierra es un buen estropajo de acero y mucho ahínco.»
4. DÉ OPCIONES AL NIÑO.
«Puedes pedirme las herramientas y devolvérmelas, o renunciar al privilegio de usarlas. De ti depende.»
5. TOME MEDIDAS.
«Hijo: ¿Por qué está cerrada con candado la caja de herramientas?
«Padre: Dímelo tú.»
6. RESUELVAN CONJUNTAMENTE LOS PROBLEMAS.
«¿Cómo podríamos arreglarlo para que tú utilices mis herramientas cuando las necesites y yo sepa que están bien guardadas?»