

FICHA DE TRABAJO 5: BUEN TRATO

OBJETIVOS

1. Identificar las conductas de respeto que deberían formar parte de una buena relación de pareja.
2. Analizar las dificultades que se tienen para poner en práctica esas conductas.
3. Identificar qué aporta este ingrediente a la relación.

MATERIALES

Guía Desconecta del maltrato, apartado 6, tarjetas

METODOLOGÍA

Reservar 50 minutos para el ejercicio

- Elaborar tarjetas con las frases de las páginas 46 y 47 de la guía, una frase por tarjeta
- Repartir entre las chicas (pág. 47) y chicos (pág. 46)
- Cada participante tendrá que leer su frase y opinar sobre ella: si está de acuerdo y qué dificultades tendría para llevar adelante esa conducta. El resto del grupo puede opinar después.

Variante 1

- Hacer dos grupos: uno de chicos y otro de chicas con sus respectivas tarjetas. Discutir en cada uno de ellos las dificultades para llevar a cabo esas conductas y cómo sería una relación si esa conducta formara parte de ella. Posteriormente, compartirlas con el otro grupo.

Variante 2

- Hacer dos grupos: uno de chicos y otro de chicas y entregar a cada uno de ellos las tarjetas del otro sexo, es decir, a las chicas las de los chicos y viceversa. Discutir en cada uno de ellos las dificultades que creen que pueden tener quienes deberían llevar a cabo esas conductas y como sería una relación si esa conducta formara parte de ella. Posteriormente, compartirlas con el otro grupo.

Variante 3

- Depositar las frases en una caja y pedir a cada alumna o alumno que saque una al azar y la comente con el resto del grupo, haciendo énfasis en las dificultades que cree que se puedan tener para llevar adelante esa conducta y cómo sería una relación si esta conducta formara parte de ella. Previamente en las tarjetas se habrá señalado si es una indicación para chicas o para chicos.

Ten en cuenta que la puesta en marcha de alguna de las variantes te llevará más tiempo de trabajo

CONTENIDOS DE LA FICHA 5: MOCHILA PARA EL VIAJE

Los *buenos tratos* son conductas deseables en una relación. Son comportamientos que dicen mucho de lo que se piensa de la otra persona pero también de las personas y las relaciones en general. Son comportamientos individuales fuertemente influidos por el grupo y el contexto.

Las expresiones verbales y las respuestas físicas varían de grupo a grupo y están influidas por distintos factores: el sexo, la cultura, la edad. Por eso, es importante identificar las conductas propias de cada grupo y, sobre todo, las dificultades personales que se tienen para cambiar de conducta cuando esta contradice lo que el grupo hace.

Es importante hacer énfasis en que los *buenos tratos* son conductas, no intenciones, es decir si alguien dice "pero yo no quería hacerle daño" es una intención, el resultado es lo que cuenta.

Las conductas de *buen trato* tienen que acordarse en una relación y pueden ir variando a medida que avanza la confianza y el compromiso en ella. Lo más importante es que sean acordadas y que quienes integran la pareja puedan expresar libremente si le gusta o no esa conducta, rebatiendo el "así soy yo". En una pareja vale más el "así nos llevamos mejor".

En las parejas, algunas conductas de mal trato están influidas por las ideas que se tienen sobre lo que es el amor o las conductas que caracterizan a una chica o chico enamorado. Por eso es importante también, incidir en algunas ideas sobre las relaciones que pueden sostener conductas de tratos malos.

De ti no me gusta todo, pero sí la mayoría

¿Qué hay del hombre ideal? ¿O de la mujer ideal? La mayoría tendremos una idea de lo que podría ser nuestra pareja "ideal". Pero es sabido que no existen ni princesas rosas ni príncipes azules. Y que lo contrario de "ideal" es precisamente "real". Por eso, cuando tenemos una pareja real no estamos soñando, sino viviendo la realidad, y por eso, nuestra pareja real nunca va a poder ser como ese ideal soñado, ¡pero sí parecido! Además, mientras soñamos o esperamos que llegue esa persona ideal, nos perdemos a la que tenemos delante.

Si intentamos buscar a una persona que sea perfecta, que cumpla todos los requisitos que soñamos, seguramente no la encontremos nunca. Pero sí podremos encontrar a una persona que, aunque tenga alguna cosa que no nos guste, sí nos guste en su mayor parte. Si nos ponemos a pensar en serio, encontraremos cosas propias que no nos gustan. ¿Así que cómo encontrar a alguien de quien te guste todo, todo, todo? Amar también nos enseña a aceptar esos pequeños "fallos" que no nos gustan del todo de nuestra pareja, pero que forman parte su personalidad, de sus características, de sus manías... y también es divertido saber que hay alguien que aguanta mis "manías" y me sigue queriendo.

¿Príncipes azules perfectos, apuestos y maravillosos? ¿Princesas rosas bellísimas, perfectas y estupendas? Quizá queden bien en el expositor de juguetes, pero para la vida real, ¡Pídetes una persona de verdad!

Si no podemos ver a la persona real con la que estamos y queremos ajustarla a la que imaginamos, empezaremos a comportarnos de manera que a esa persona no le guste, e incluso puede hacerle daño. Recuerda que es tu idea y que quien está forzando las cosas eres

tú. Nadie tiene la culpa de no ser como tú quieres ni tiene la obligación de cambiar. Si en una relación fuerzas a la otra persona a que cambie para ser como a ti te gusta, ya has perdido.

Quiero estar contigo... Cada uno con su espacio

Es normal necesitar por un lado, tu espacio individual, de libertad, de amistades propias, de aficiones propias, de tiempo, de estar en tu compañía que es de lo más interesante; y por otro lado, el espacio donde estar con tu pareja, donde compartir con tu pareja y donde disfrutar con tu pareja. No son incompatibles. Y es muy importante aprender a conjugar ambos espacios, sólo así la fórmula saldrá bien, isin pensar que nadie pierde!

Si tu pareja quiere salir con su cuadrilla no es porque no te quiera o no le importe, es porque ninguna relación llena todos los aspectos de la vida, tampoco la de pareja y eso es bueno, de lo contrario, la pareja se viviría como una mochila cargada de piedras, pesada para cargar y con riesgo de rompernos la espalda.

A veces me encantas, me alegras, te deseo. A veces me cargas, me lías, me ahogas.

Cuando nos contaron lo de las historias de amor, nos dijeron que todo es siempre bonito, precioso, romántico, dulce... Y quizá eso siga en nuestra cabeza como el ideal de lo que debería ser nuestra relación. La verdad es que, cuando estás con alguien, hay días en los que te lo comerías a besos, en los que le deseas con pasión, en los que te encanta todo lo que hace y lo que es, en los que te sientes feliz, alegre... Pero hay otros, en los que la misma persona que te genera toda esa felicidad, no sabes dónde se encuentra, si se ha perdido o es que te has equivocado de capítulo. Te molestan sus defectos [que los ves de repente por todas partes] o te agobia, o te lías; te acuerdas de todas las cosas que te molestan y no sólo las de hoy, sino las del otro día, y las del anterior y las de hace dos meses... te dan ganas de mandarle a... Pero no lo haces, porque sabes, que en el fondo, forma parte de la relación. Porque no existe todo lo bueno y todo lo malo, y porque habrá días en los que verás muchas cosas buenas, pero habrá otros en los que sólo verás las cosas malas que tiene tu relación, o las que crees que tiene.

Es normal que no todo sea de color de rosa y florecitas, sino que haya días en los que tengas dudas o sientas ahogo. ¡Ojo!, es cierto que si sólo tienes días malos, agobiantes y que te hacen sufrir, deberías pararte a pensar por qué. De igual manera que no todo puede ser rosa en el amor, tampoco puede ser todo espantoso.

El amor cuesta trabajo

Se ha dicho muchas veces que el amor es como un flechazo. Que viene, llega, te invade, y se queda a vivir contigo para siempre jamás. Y si fuera así, sería bastante diferente todo, porque todos sentiríamos amor perpetuo por nuestra pareja sin esfuerzo, cambio, ni duda ninguna. ¡Qué matemática más aplastante!

Menos mal que el amor no es matemático ni una ciencia exacta y fija, porque si así fuera, sería bastante aburrido. El amor no es fijo ni inmutable, no viene y se queda sin más, sino que nos cuesta esfuerzo y a veces trabajo. A cada una de las personas que integran la pareja le toca hacer algún esfuerzo o cambio, para que pueda "fluir" el amor.

A ella a lo mejor le encanta hacer escalada los fines de semana y él es un amante de pasar el sábado de borrachera y el domingo pegado al mando de la tele, sofá + palomitas. Si el amor fuera matemático y fijo ambos se querrían y estarían enamoradísimos aunque no se vieran ni un solo fin de semana; pero como no lo es, seguramente, si ni ella ni él hicieran un esfuerzo nunca por la relación y no se vieran, acabarían mal. Para que ambos puedan estar a gusto en compañía, ella tendrá que hacer algún esfuerzo y a veces dejar el plan de escalada, y él otras veces tendrá que cambiar su plan para estar con ella. Eso sí, ique no sea siempre la misma la que se esfuerza por el otro! Que el amor cueste trabajo significa que se tienen que hacer cambios y esfuerzos por que la relación vaya dando pasitos adelante, y los tienen que hacer los dos integrantes de la pareja. Si sólo uno (generalmente ella) carga con todo el peso del trabajo, de los cambios y el esfuerzo, mientras que el otro se limita a disfrutar, el amor ya no es tan maravilloso.

Los buenos tratos son un ingrediente indispensable en la sopa del amor, no se nos pueden olvidar porque entonces estamos haciendo un potaje tóxico.