

8

Abordando el Conflicto

A VECES, SURGEN NUDOS O CONFLICTOS EN NUESTRAS RELACIONES, INCLUYENDO LA QUE TENEMOS CON NOSOTRAS MISMAS. PARA AFRONTARLOS SIN DAÑARNOS, EL BUENTRATO ES LA CLAVE.

Los conflictos surgen cuando nos cuesta aceptar o comprender distintas formas de ser, actuar o ver las cosas, o bien cuando esas diferencias parecen incompatibles entre sí. Ante éstos, algunas actitudes permiten que las relaciones fluyan e incluso pueden llevarnos a conocernos y a acercarnos más. Por el contrario, otras actitudes dan lugar a sufrimiento y nos impiden entendernos. En este capítulo vamos a analizarlas para poder poner el foco en aquello que podemos desarrollar y que nos hace más felices.

Algunas personas confunden “conflicto” con “violencia”, cuando en realidad son cosas diferentes. La **violencia es una manera de actuar ante los conflictos** imponiendo, manipulando, infravalorando, invadiendo, cosificando, golpeando física o emocionalmente o tratando de anular. **Para afrontar el conflicto sin violentar ni violentarnos, necesitamos respeto, apertura, diálogo y aceptación**, y esto a veces conlleva un esfuerzo para poner en marcha o generar recursos que antes no habíamos tenido en cuenta.

Según Graciela Hernández Morales y Susa Cerviño Saavedra: *“Hay conflicto cuando sentimos que nuestros pensamientos, sensibilidades, deseos, códigos o necesidades, además de no ser coincidentes, son difícilmente compatibles con los de otra persona. A menudo, lo que es incompatible, no es tanto lo que pensamos o necesitamos, sino lo que nos lleva a hacer cada pensamiento o cómo damos solución a cada necesidad. De tal modo que, con frecuencia, no se trata tanto de cambiar de pensamiento o necesidad, sino de transformar las actuaciones o soluciones para que podamos convivir”. Los conflictos son inherentes a las relaciones humanas y “a veces, una mirada o una palabra bastan para acoger la discrepancia, colocarla en su sitio y recomponer la relación. Otras veces, en cambio, el atasco es mayor y se necesitan más palabras, más*



Los conflictos no son buenos ni malos. Simplemente, forman parte de la vida. Es la forma de abordarlos la que genera tranquilidad y alegría o, por el contrario, la que da lugar a sufrimiento. Algunos conflictos pueden ser oportunidades para crecer y evolucionar

gestos, más paciencia, más juego de mediación para abrirlo y sacarlo a la luz sin dañar la relación, es más, para darle un sentido dentro de la relación”.

(Módulo 3 del curso “Coeducación: dos sexos en un solo mundo”, Instituto de la Mujer).

¿Te ha pasado alguna vez que una parte de ti quiera hacer algo y otra parte quiera hacer lo contrario? Los conflictos a veces tienen lugar entre personas (interpersonales) o grupos (sociales o políticos). En ocasiones, suceden dentro de nosotras mismas (intrapersonales o internos). Esto ocurre, por ejemplo, cuando estamos en una relación que no nos hace bien y una parte de nosotras se aferra a todos esos momentos buenos,

SABIDURÍA

«Abrir conflictos significa dar la oportunidad para que podamos hablar de ellos (en vez de hacer como si no pasara nada) y hacerlos circular (en vez de dejarlos estancados). Esto significa dar la oportunidad de que una relación permanezca viva, o sea, de que el intercambio entre dos seres humanos no se detenga y pueda incluso ser más profundo».

Graciela Hernández Morales, 1963

«No les deseo (a las mujeres) que tengan poder sobre los hombres, sino sobre sí mismas»

Mary Wollstonecraft, 1759-1797

«No son nuestras diferencias las que nos dividen. Es la incapacidad para reconocer, aceptar y celebrar esas diferencias»

Audre Lorde, 1934-1992

bonitos y placenteros que hemos vivido con esa persona; mientras, otra parte nos avisa de nuestra necesidad de protegernos (por ejemplo, si hay algún tipo de violencia, desigualdad, incompatibilidad o falta de correspondencia). Sea cual sea el tipo de conflicto, para resolverlo necesitamos escuchar a las diferentes partes y comprender sus motivaciones y necesidades. Y para esto es necesario el diálogo.

*A la hora de decidir, recuerda que decir
SÍ a algo puede implicar renunciar a otra cosa.
A veces, un "No" a algunas cosas implica decir
SÍ a una misma y a la propia felicidad.*

ACTITUDES ANTE LOS CONFLICTOS

Para comprender mejor los conflictos y entendernos mejor, nos puede ayudar tomar conciencia de las diferentes actitudes que podemos tomar ante ellos y las consecuencias que éstas tienen en nuestras relaciones:

CEDER

Cuando cedemos, renunciamos a algo. Para que una relación fluya, a veces necesitamos renunciar a algunas cosas, como deseos o hábitos. Ceder suele generar frustración, pero si es en favor de algo más importante que lo que cedemos, es más probable que esa frustración pase. Sin embargo, cuando renuncias a algo que es importante o fundamental para ti o siempre eres tú la que cedes, el cuerpo te avisa con un malestar que se repite, que no se va, ya que hay cosas a las que no podemos renunciar ¿Te has parado a pensar en qué cosas son irrenunciables para ti? (por ejemplo, tu dignidad, libertad, valores, derechos, integridad física o moral, necesidades). **Una relación sana puede implicar ceder en algo que no es fundamental, pero si renuncias a lo que te importa de verdad, lo más probable es que te sientas dolida y que esto afecte negativamente a la relación.**

EVITAR O EVADIRSE

A veces evitamos o nos evadimos de un conflicto porque en ese momento no encontramos los recursos, la energía, o las ganas de afrontarlo, o bien porque no nos damos cuenta de su importancia. **Si lo que está en juego no es muy relevante** para ninguna de las partes, evitar o evadir el conflicto **puede ayudarnos a convivir** con él o, incluso, puede que con el tiempo se recoloque de algún modo. **Pero si se trata de algo importante**, esta actitud no sólo no va a hacer que se solucione, sino que **puede dar lugar a que empeore**. En este caso, tal vez nos convenga buscar las fuerzas, claridad y apoyos necesarios para poder afrontarlo.

IMPONERSE O MANIPULAR

Querer llevar la razón a toda costa, infravalorar a la otra persona o creer que la propia forma de ser, de pensar o de actuar es la única y la mejor para todo el mundo, son obstáculos para entendernos y convivir. **Quien trata de imponer su punto de vista o manipular** para que otras personas hagan lo que quiere sin tenerlas en cuenta, **genera miedo, rechazo o malestar**. Puede dar lugar a que la otra parte: a) ceda por miedo, cansancio, confusión, presión o engaño y se sienta dolida, engañada o enfadada; b) se rebele; c) compita, imponiéndose también y dando lugar a una lucha de poder; d) evite o se evada (por ejemplo, para frenar la violencia, por miedo o bien por falta de interés).

Normalmente, la manipulación implica aprovecharse de una vulnerabilidad y, al igual que la imposición, **es una forma de violencia**, puesto que supone no tener en cuenta a la otra persona. Por tanto, este tipo de estrategia no ayuda a resolver conflictos. **La violencia puede acallar un conflicto, pero no por estar en silencio va a dejar de existir.**

DIALOGAR, ABRIRSE Y CUIDAR LA RELACIÓN

¿Alguna vez has tenido un conflicto con alguien en quien confías y, después de hablar y cuidaros mutuamente, habéis aprendido algo que os ha hecho sentir más cerca? Seguramente te has encontrado en momentos en los que no veías la salida y, con el tiempo, has descubierto un camino que antes no habías tenido en cuenta. **Abrirnos a diferentes propuestas y formas de pensar o de vivir, nos puede llevar a comprender cosas que antes no veíamos y encontrar soluciones creativas que nos hagan evolucionar.**

Para afrontar los conflictos desde el cuidado, necesitamos que las diferentes partes estén dispuestas a dialogar, escucharse de forma empática y dejarse transformar sin perderse. Y esto requiere estar en contacto con una misma y hacerse cargo del propio bienestar y del de la relación.

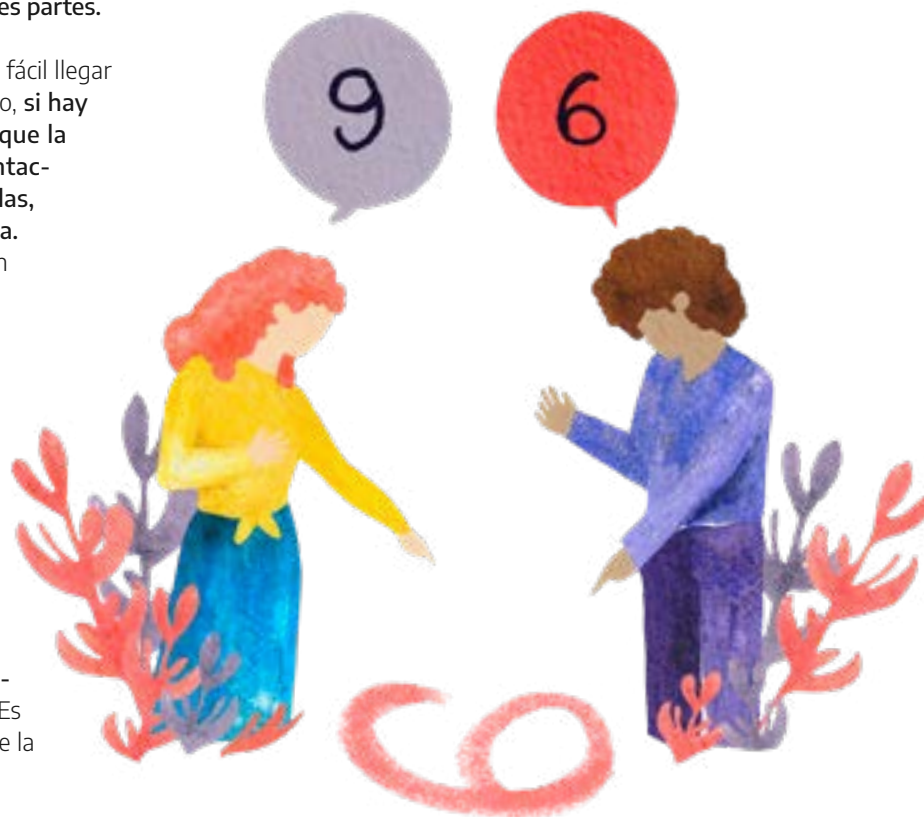
Cuando tienes que tomar una decisión junto a varias personas y todas os abris a la posibilidad de aprender de él, puede que lleguéis a un **CONSENSO**. El consenso se produce cuando, **al comprender algo, cambia nuestra forma de ver las cosas, y esto nos permite llegar a un punto común en el que todas las partes estamos de acuerdo**. Un consenso real **parte de la libertad y el respeto mutuo** y suele generar bienestar. Si no, sería un falso consenso, que tiene lugar cuando alguien dice sí a algo con lo que no está de acuerdo y cede por cansancio, miedo o presión.

Cuando **no estamos de acuerdo en todo pero tenemos algún objetivo común**, podemos llegar a un **ACUERDO**. En ocasiones, los acuerdos implican ceder o renunciar a algo para lograr una meta compartida. **Para resolver el conflicto sin violencia**, esta renuncia no debe dañar a nadie, y el **acuerdo tiene que ser justo para las diferentes partes**.

Si partimos de una igualdad de poder, es más fácil llegar a acuerdos o consensos reales. Por el contrario, **si hay desigualdades importantes, es más difícil que la persona que está en desventaja pueda contactar con sus propias necesidades y expresarlas, o que al comunicarlas sean tenidas en cuenta**. Por esta razón, en las sociedades donde aún queda machismo, necesitamos que se equilibre la balanza: que los hombres que han aprendido a comportarse según un rol dominante aprendan a empatizar, escuchar más y cooperar en lugar de competir o de imponerse. Al mismo tiempo, **las mujeres necesitamos aprender a conectar con nuestras necesidades y priorizarlas sin sentirnos egoístas o culpables**. Y, en este sentido, destacamos la labor del movimiento feminista impulsado por mujeres de todo el mundo, así como el de los hombres igualitarios o pro-feministas que lo apoyan. Se trata, por tanto, de **seguir cuidando las relaciones sin descuidarnos a nosotras mismas**. Es más, si nos descuidamos, es muy probable que la relación se desequilibre.

IGUALDAD, VALORANDO LAS DIFERENCIAS

Necesitamos convivir en paz. Y para ello es preciso lograr la igualdad, pues la paz implica no-violencia, y la no-violencia implica equidad e igual respeto y valoración a las distintas personas sea cual sea su sexo, aspecto físico, etnia, clase social y orientación sexual.





APRENDIENDO A AFRONTAR CONFLICTOS CON ASERTIVIDAD



APRENDIENDO DE UNA CANCIÓN



ESCUCHA LA CANCIÓN DE ROZALÉN “QUE NO, QUE NO” Y PRESTA ATENCIÓN A SU LETRA

<https://www.letras.com/maria-rozalen/que-no-que-no>

¿Qué te parecen las siguientes frases y de qué manera pueden inspirarte para tu vida?

«Y si no me sale del corazón / Voy a aprender a decir que no /
Quien bien me quiere lo va a comprender / Yo no nací solo pa' complacer»

*¿Crees que quien bien te quiere respeta tus límites y contribuye a tu bienestar?
¿Cuándo es placentero complacer y cuándo nos hace daño?*

«Si elijo ser mi prioridad no es cuestión de egoísmo,
el tiempo de calidad parte dedicado a uno mismo»

*¿Cómo puedes hacer para priorizar tus necesidades y cuidar al mismo tiempo
de una relación en la que alguien te está tratando bien?*

“Tengo la cabeza llena de mil razones / que me aseguran que el amor más verdadero
está más cerca de lo que creo”

*¿Cómo puedes actuar desde ese amor y respeto a ti misma cuando tengas un conflicto
con alguien o dentro de ti misma?*



Detectando nuestras propias habilidades

Recuerda conflictos que has tenido y que has sabido afrontar de una manera donde todas las partes han salido ganando. Poniendo esto en relación con lo que hemos visto:

¿QUÉ ACTITUDES Y HABILIDADES OS HAN PERMITIDO RESOLVER ESE CONFLICTO CON ÉXITO?

¿CÓMO TE HAS SENTIDO DESPUÉS?

¿QUÉ RESULTADOS HA TENIDO TODO ESTO EN LA RELACIÓN CON ESA O ESAS PERSONAS?

Así soy yo cuando soy asertiva



Te invitamos a dibujarte a ti misma con todo lo que necesitas para afrontar los conflictos con asertividad. Si quieres, puedes utilizar palabras además de dibujos.

También puedes pintar cómo te sientes cuando eres asertiva

Y AÚN HAY MÁS...

Infórmate de tus derechos asertivos

<https://www.recursoseautoayuda.com/derechos-asertivos/>

Prevenir la violencia desde la escuela

Módulo 3 del curso "Coeducación: dos sexos en un solo mundo",
de Graciela Hernández Morales y Susa Cerviño Saavedra

<https://filosofia.educarex.es/es/la-igualdad-entre-hombres-y-mujeres/unidades/427-coeducacion-dos-sexos-en-un-solo-mundo>

Un artículo para profundizar

Sobre qué es el conflicto, cómo podemos abordarlo de forma no violenta y cómo educar en este sentido:

"Educar en y para el conflicto", de Paco Cascón Soriano

<http://pacoc.pangea.org/documentos/educarenyparaelconflicto.pdf>

Un libro interesante

Argumentar en situaciones difíciles. Qué hacer ante un público hostil, las afirmaciones racistas, el acoso, la manipulación y las agresiones en todas sus formas, de Philippe Breton

Una canción empoderadora

"QUE NO, QUE NO", de Rozalén:

<https://www.youtube.com/watch?v=CsnTVgXFOn8>

PELÍCULAS Y VÍDEOS PARA SUPERAR CONFLICTOS

Si quieres disfrutar de un películón, no te pierdas:

La boda de Rosa, dirigida por Icíar Bollaín

Ganadora de 2 Premios Goya 2021:

Mejor Actriz de Reparto (Nathalie Poza) y Mejor Canción Original (de Rozalén)

Comunicación no violenta y resolución de conflictos

Videos de Pilar de la Torre, del "Instituto de Comunicación No Violenta"

<https://www.comunicacionnoviolenta.com/videos/>

