

UNIDADE 4

As relacións afectivas: aprendendo a querer mellor



Para comezar:

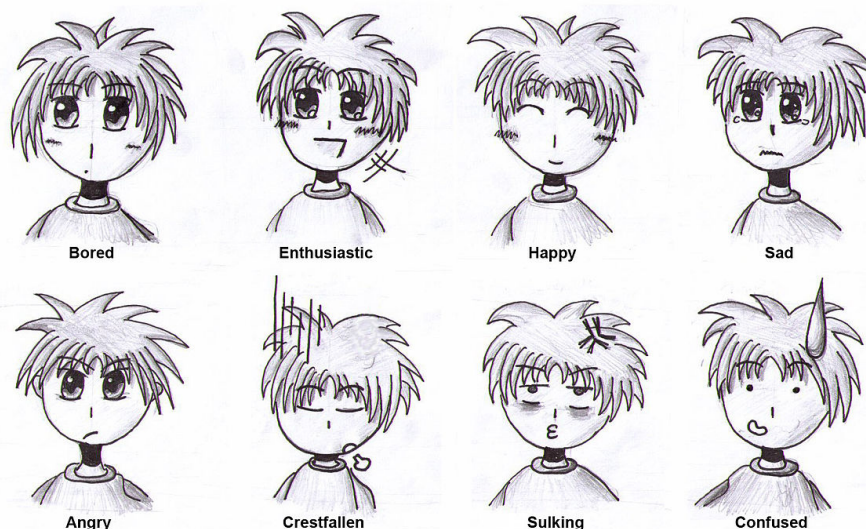
- *Que emocións coñeces? Saberías explicar que é unha emoción?*
- *Que entendemos por afecto? Que diferenzas atopas entre emoción e afecto?*
- *Nas relacións de parella heterosexuais homes e mulleres expresan o seu afecto do mesmo xeito? Se cres que hai desigualdade, a que se debe?*
- *Escoitaches falar algunha vez dos mitos do amor? Saberías dicir que son ou poñer algún exemplo?*
- *A palabra conflito ten connotacións violentas. Un conflito aparella necesariamente violencia física ou verbal?*

A desigual expresión dos afectos e das emocións

Aclaremos antes de nada que se entende por **afectos** e **emocións**. As emocións son sentimentos de curta duración (rabia, medo, ira, euforia...). En cambio un afecto é un sentimento duradeiro que se produce no ámbito dunha relación cunha persoa, animal, obxecto...

É fundamental comprender que non existen emocións boas e malas. Unha persoa non escolle se sente tristura ou ira fronte a unha situación ou persoa determinadas. As emocións brotan en cada persoa dun xeito diferente. Porén, o que si podemos escoller é que facemos ou como **reaccionamos ante esas emocións**. Podemos sentir rabia, pero iso non nos dá dereito a agredir ou insultar á

persoa que nola produce. Ante esta situación temos poder de decisión e polo tanto somos responsables da nosa actuación.



Representación das emocións no manga, por Sympho. Licenza CC BY-SA-3.0

Como xa comentamos na unidade 1, a cultura na que nos criamos é **patriarcal**. Polo tanto, a educación emocional que recibimos tamén está influenciada polo sistema sexo-xénero, que tende a asociar certas emocións cos homes e outras coas mulleres. Isto lévanos a pensar que hai emocións que son propias de cada xénero. Está mellor visto que os homes expresen rabia que pena (“os homes non choran”) e as mulleres adoitan substituír emocións como a ira pola tristura, que é socialmente máis aceptable.

Modelos de relacións afectivas

No que toca ás relacións afectivas de parella o modelo patriarcal occidental impón un modelo de familia tradicional: parella heterosexual con roles de xénero diferenciados. Así, o home asume o rol de “cabeza de familia” mentres que a muller queda relegada ao coidado da casa e dos fillos e fillas. Este modelo implica ademais un rol afectivo determinado. Os homes deben ser fortes: non está ben visto que amosen os seus sentimentos de tristeza, preocupación... Porén, si teñen permitido expresar a súa ira ou rabia. As mulleres deben estar sempre dispostas a axudar aos demais, sen importar se o seu propio coidado queda relegado a un segundo lugar. Deben ser cariñosas, amables...

Dado que a familia é o máis importante **axente socializador**, nenos e nenas medran cun modelo afectivo que vai condicionar as súas relacións de parella e o modelo de maternidade e paternidade.

Nos últimos anos este segue a ser o modelo afectivo predominante. Aínda así vemos un cambio substancial dos roles afectivos de xénero grazas á incorporación das mulleres ao mundo laboral e aos **novos modelos de familia: homoparentais, monoparentais, reconstituídas...**

Mitos do amor romántico

Asociados a este modelo de parella e á existencia duns **roles de xénero** diferenciados xurden os **mitos do amor romántico**. Estes mitos son ideas socialmente construídas sobre o que aceptable e o que non nunha relación afectiva.

A sociedade en xeral, e o cine, a música e a literatura especialmente, difunden estas ideas erróneas sobre a afectividade.

No seguinte cadro podedes ver os mitos do amor romántico máis estendidos e as súas implicacións a nivel afectivo. Porén, existen moitos máis. Analizarémolos no vídeo-forum.

Mito	Implicacións afectivas
O amor pode con todo: se hai amor, superaremos calquera problema.	Aturar calquera tipo de situación prexudicial en aras do amor que se sente cara outra persoa.
O amor a primeira vista: para que exista amor ten que xurdir o frechazo.	Iniciar unha relación na que se idealiza ou descoñece á outra persoa. Tamén rexeitar outras relacións que poden ser máis enriquecedoras.
A media laranxa: existe unha persoa que me completa en todas as facetas.	Frustración ao non atopar ningunha persoa que encaixe perfectamente co ideal que temos na cabeza.
Os celos son unha proba de amor: se me quere ten que sentir celos.	Angustia, ansiedade... Sensación de control e falta de liberdade dentro da parella.
O amor é exclusividade: se estou namorada/o non me podo sentir atraída/o por outras persoas.	Sentimentos de culpa por sentir atracción cara a outra persoa. A fidelidade é un acordo entre dúas persoas. Que ame a unha persoa non significa que non me poda sentir atraída/o cara outras persoas.

Estes mitos condicionan as nosas relacións de parella, pois transmiten expectativas irrealistas. Ademais son perigosos, pois lévannos a establecer relacións prexudiciais que non se basean nos principios de tolerancia, respecto e autonomía, senón en comportamentos intolerables, como a violencia de xénero.

Bos tratos vs relacións tóxicas

Unha **relación tóxica** (de parella, amizade, laboral...) é aquela na que ambas persoas –ou só unha delas– sofren máis do que desfrutan polo feito de estaren xuntas. Ambas vense sometidas a un gran desgaste pensando que poden salvar a unión. As razóns polas que nos podemos ver involucrados/as nunha relación tóxica son varias: baixa autoestima, dependencia emocional...

É importante entender que calquera parella pode caer nunha relación tóxica se non se coidan certos aspectos. Falamos de **bos tratos** para referirnos a condutas que contribúen a crear un bo clima nas relacións persoais. Algúns exemplos de bos tratos dentro da parella son: confianza, respecto, comunicación...

Estratexias para a resolución de conflitos

En todas as relacións afectivas, tamén nas románticas, é necesario traballar a comunicación e a capacidade para resolver problemas ou diferenzas de intereses. Resolver un **conflito** non é doado, principalmente porque é unha situación na que as emocións están a flor de pel. Para resolveres conflitos de forma pacífica:

- Pospoñer a resolución do conflito, tratándoo nun momento no que esteamos tranquilas/os e poidamos tratalo coa maior obxectividade posible.
- Utilizar un **estilo asertivo** de comunicación. Debemos ser firmes á hora de expresar as nosas opinións e sentimentos, pero con respecto e tranquilidade.
- Levar a acabo unha **escoita activa**, sen cuestionar nin xulgar á outra persoa.
- Empregar a **empatía**, tratando de poñernos no lugar da outra persoa.
- Unha vez expostas as dúas posturas debemos levar a cabo a **negociación**, buscando unha solución para ambas partes. Hai que ter en conta que teremos que ceder na nosa postura se queremos que a outra persoa ceda tamén.



PARA REFLEXIONAR :

- 1) *Por que cres que se di que non existen emocións boas e malas?*
- 2) *Como se poden xestionar as emocións de xeito que non nos afecten negativamente?*
- 3) *Os roles afectivos diferenciados por xénero afectan negativamente ás relacións de parella. De que xeito?*
- 4) *Agora que coñeces os mitos do amor romántico escolle un par de cancións de actualidade e analiza a presenza destes.*
- 5) *Os bos tratos contribúen a establecer relacións máis satisfactorias coas demais persoas. Seríades quen de elaborar un decálogo de bos tratos na parella?*
- 6) *Existen distintas formas de resolver un conflito: eu gaño-ti perdes; eu perdo-ti gañas; eu perdo-ti perdes; eu gaño-ti gañas. Poderías poñer un exemplo de cada un deles? Cal pensas que é a forma máis satisfactoria de todas elas?*