

Relaciones sanas



Muchas veces cuando hablamos sobre el amor a la juventud, hablamos de todo lo que NO es amor, hablamos de relaciones tóxicas, de malos tratos... Sin poner el foco en algo fundamental: ¿Cómo son las relaciones sanas e igualitarias?

Somos seres relacionales, estamos en constante interacción y necesitamos de los y las otras para sobrevivir. Sin embargo, nunca nos han dado una asignatura sobre cómo tener relaciones positivas, teniendo en general, las personas jóvenes (y las adultas) grandes carencias en este ámbito. Es muy importante que acompañemos al alumnado a reflexionar sobre qué características tiene que tener una relación sana tanto con uno/a mismo/a como con los otros/as, ya que esta relación marcará la forma de vernos y de entender el mundo.

Dentro de las relaciones, están los vínculos amorosos, que en edades jóvenes empiezan a cobrar relevancia, viviendo los primeros enamoramientos y/o encuentros sexuales de una forma muy intensa.

Estas relaciones amorosas y/o sexuales incipientes suponen un momento de posible riesgo de reproducir relaciones basadas en estereotipos sexistas de dependencia, pero también pueden suponer una oportunidad para aprender a detectar y rechazar relaciones abusivas de control y violencia y de aprendizaje de modelos positivos.

Cuando hablamos de relaciones románticas y/o sexuales saludables, es importante plantearnos que no existe un solo modelo de vinculación. Las personas implicadas tendrán que consensuar su propia “guía de ruta de la relación”. Estos acuerdos o contratos serán mutables pudiendo ser revisados y re-consensuados cuando alguna de las personas lo soliciten.

Algunos de los indicadores de una relación saludable serían los siguientes:

- › Nos sentimos bien haciendo cosas conjuntamente. Acordamos las cosas que queremos hacer, no hacemos siempre lo que quiera la otra persona.
- › También realizamos actividades por separado. Mantenemos nuestro espacio personal, con nuestras aficiones, amistades y familia.
- › No necesitamos comportarnos de manera diferente a como somos para agradar a la otra persona.
- › Nos gusta la otra persona tal como es y no tratamos de cambiarla. Apreciamos sus cualidades y aceptamos sus defectos.
- › Las opiniones de las dos son igual de importantes, aunque sean diferentes. No hay una imposición de creencias.
- › Cuando discutimos o tenemos problemas intentamos buscar soluciones satisfactorias para ambos, a través del diálogo y la negociación, sin usar la amenaza o el chantaje afectivo (“si me quisieras de verdad”, “mi ex sí que me dejaba hacer estas cosas”, “no sé lo que podría llegar a hacer...”).
- › La confianza mutua y la honestidad son ingredientes básicos de la relación. Podemos hablar de cualquier tema y expresar nuestros sentimientos con confianza y sin miedo a la reacción de la otra persona.
- › Utilizamos la comunicación, expresándonos con respeto. Controlamos y evitamos las expresiones violentas.
- › Respetamos los límites de la otra persona, aunque no estemos de acuerdo con ellos.
- › Tenemos relaciones sexuales por deseo y acuerdo de todas las partes implicadas. Aceptamos un no sin problemas. Las relaciones son consensuadas y planificadas.
- › Si una de las dos personas decide terminar la relación puede plantearlo sin miedo, sabiendo que la otra persona va a respetar esa decisión, aunque no le guste o le duela.
- › No esperamos que la otra persona nos haga siempre feliz o nos resuelva todos nuestros problemas. Cada una asume la responsabilidad de su vida.

- › Respetamos que somos personas diferentes. Tenemos en cuenta las opiniones e ideas de la otra persona. Apoyamos sus proyectos y decisiones.
- › Reconocemos el derecho de la otra persona a la libertad y a cuidarse por sí misma.
- › Reconocemos la igualdad de género en las relaciones, sin que puedan existir personas dominantes ni dominadas.

(Adaptación de la Guía Paz, JI. (2010). Relaciones y parejas saludables: Cómo disfrutar del sexo y del amor. Sevilla: Junta de Andalucía. Consejería de Salud).

Los indicadores de una relación saludable comentados con anterioridad son igualmente aplicables a la diversidad relacional más allá del modelo hegemónico de relación de pareja monógama.

Un error que no debemos cometer las personas “adultas” es trivializar la intensidad de los amores y relaciones que nos expresan los/as jóvenes, así como no dar importancia a los indicadores de relaciones de maltrato; el mostrarnos comprensivos/as y cercanos/as hacia como se sienten, será el primer paso para poder acompañarlos.

