COMUNICACIÓN CON NUESTROS PADRES MAYORES

Manual de convivenciapara hijos adultos



FRANCO VOLI

Colección
Herramientas para el Bienestar

MUSIVISUAL

COMUNICACIÓN CON NUESTROS PADRES MAYORES

"*Manual de convivencia para hijos adultos*"

COMUNICACIÓN CON NUESTROS PADRES MAYORES

"*Manual de convivencia para hijos adultos*"

FRANCO VOLI

Colección

Herramientas para el Bienestar

MUSIVISUAL

COMUNICACIÓN CON NUESTROS PADRES MAYORES
"Manual de convivencia para hijos adultos"
© FRANCO VOLI
© Editorial: Musivisual
Calle San Benito 21 Local
Tel: 0034 91 3117696 url: www.visionnet-libros.com
Musivisual es marca registrada de Vision Netware S.L.

ISBN: 978-84-92798-11-7

Diseño base cubierta: Marian González,
Maquetación: Verónica García

Distribuye y produce:
Distribución de publicaciones C/ San Ildefonso, 17, Local.
28012 Madrid.

Pedidos a pedidos@visionnet.es

Reservados todos los derechos. Esta publicación no puede ser reproducida, ni registrada, sin el permiso previo por escrito de los titulares del copyright.

Introducción

Aprender a llevarse bien con los propios padres es una inversión que da sus frutos inmediatos. Cuanto antes nos dediquemos a esa tarea, mejor podremos crear convivencia en nuestra familia a todos los niveles y aprenderemos a sentirnos a gusto también con nosotros mismos.

«Desde el punto de vista psiquiátrico, lo importante no es que uno sea joven o viejo; no importa la edad que se tenga; lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objetivo, al que la persona se entrega, y si ella misma tiene la sensación, a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga»

(Victor Frankl).

«Yo veo la vejez como un enriquecimiento, como una acumulación de saberes y experiencias. Pero también como una conservación de la vida. Mientras se vive se mantiene la capacidad de entusiasmo. Mientras se vive hay que esperar la vida cada dia»

(Vicente Aleixandre).

Generar una buena convivencia en una familia extensa no es una obligación o un deber. Es un acto de amor consciente que nos lleva a sentirnos bien mutuamente y con nosotros mismos.

Cuando actuamos para sentirnos bien, no tenemos nada que perder. Sólo podemos dejar partir nuestras tensiones y preocupaciones, así como nuestras pequeñeces, nuestros temores y nuestra ansiedad. El temor y la ansiedad, las tensiones y preocupaciones, de la mente nos privan de la libertad para experimentar nuestro potencial, que no tiene más límites que los que nos ponemos nosotros.

Este libro está dirigido a los hijos adultos de padres mayores. Trata del tema de sus relaciones consigo mismos y con sus padres y de lo que pueden hacer para mejorarlas. También les servirá para mejorar considerablemente la relación con sus propios hijos y otras personas de su entorno.

Después de haber leído el libro y si este les ha motivado, pueden hablarlo en su casa y generar una reflexión conjunta y una colaboración entre todos para mejorar la convivencia.

En efecto, cualquier proyecto de este tipo necesita alguien que empiece el proceso y pensamos que los hijos adultos, en particular si piensan que tienen dificultades con sus padres, son los más interesados en una labor de sanación de sus relaciones con ellos.

El primer paso es decidir si efectivamente les interesa sentirse a gusto consigo mismos. Por tanto, empezaremos a hablar de cómo mejorar su propio bienestar interior.

Una buena convivencia con los demás depende, en primer lugar, de cómo nos sentimos con nosotros mismos y de la labor que hagamos para conseguirlo a nivel consciente. Una vez conseguido este primer paso, nos daremos cuenta de que nuestras relaciones con los demás y de estos con nosotros irán mejorando progresivamente y todas las sugerencias que proponemos para conseguirlo serán más motivadoras y eficaces.

Así que empecemos con una primera declaración de intenciones, preguntándonos si estamos dispuestos a hacer algo para sentirnos a gusto en nuestras relaciones tanto con nosotros mismos como con nuestros padres.

Si, como es probable, contestamos que sí, entonces podemos ir directamente a una pregunta de acción: *¿Qué es lo que podemos hacer cada día para sentirnos cómodos en nuestras relaciones?*

No estamos preguntando qué estoy (o no) haciendo o qué voy a hacer, sino qué puedo hacer.

Entre estas preguntas hay una gran diferencia. Si nos preguntamos sobre lo que estamos haciendo, la respuesta implícita puede ser que no estamos haciendo nada o muy poco, y esto nos haría sentirnos mal porque nos culpabilizaría de no estar actuando o de no conseguir resultados satisfactorios.

Si nos sentimos culpables, nos cerramos a las posibilidades y, automáticamente, buscamos excusas por la falta de acción de nuestra parte. Esto, a su vez,

privaría a la pregunta del carácter motivacional de búsqueda de soluciones que queremos darle con respecto a las primeras actuaciones.

Recordemos que nuestro objetivo no es descubrir nuevas carencias de nuestro comportamiento y de nuestra forma de ser, sino buscar y encontrar soluciones que mejoren nuestro bienestar emocional. Estas soluciones existen y depende de nosotros ponerlas en práctica en nuestra vida diaria.

Por otro lado, cuando nos preguntamos qué podemos hacer no estamos hablando de hacer grandes cosas enseguida. Queremos empezar con actuaciones que nos resulte fácil cumplir y que podamos considerar como placenteras ya de por sí. Además, en estas primeras actuaciones enfocamos nuestra atención en el sentirnos bien de momento y evitamos expectativas a largo plazo.

Más adelante, cuando hayamos comprobado que podemos mejorar nuestras dinámicas de comunicación y relaciones tanto con nosotros mismos como con los demás, podremos tocar puntos más complejos.

Este libro está enfocado a la acción. Aunque a lo largo de sus páginas daremos también informaciones y explicaciones teóricas del porqué de muchas cosas, sin embargo, la propuesta es la de implicarnos directamente en la búsqueda de resultados inmediatos. Darnos cuenta en la práctica de que podemos actuar y conseguir resultados nos motiva a ir profundizando sobre el tema y conseguir resultados cada vez más eficaces y placenteros.

A lo largo de la lectura buscaremos formas de vencer ese miedo al cambio que gran parte de nosotros hemos aprendido desde pequeños y que todavía nos impide ser espontáneos y eficaces al tratar de mejorar nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás. Hablando se entera y se entiende la gente y hablando de nosotros mismos y de nuestra situación emocional y escuchando a los demás compartir sus puntos de vista y sus propias emociones, podemos comprobar que siempre hay soluciones, sean cuales sean los problemas que nos acosan.

La idea de investigar sobre el tema de las relaciones de los hijos adultos con sus padres mayores surgió después de escuchar .a muchos adultos quejarse de las dificultades que tenían con sus padres y de mis propias experiencias y las dificultades que tuve a lo largo de los años para llevarme bien con la gente de mi entorno, mi madre y mi suegra incluidas.

En cierto momento de mi trayectoria personal me di cuenta de que gran parte de los problemas e incomprensiones mutuas que había protagonizado y vivido, y que estaba todavía viviendo, podían haberse evitado si hubiera sabido que existían alternativas más eficaces y satisfactorias, y que no era tan difícil ponerlas en práctica.

La labor personal que desarrollé durante algún tiempo me permitió comprobar que cambiar lo que no nos gusta o satisface es posible para todo aquel que esté interesado y decida hacer algo al respecto. Hay que pensar que se puede y que nos interesa, y a partir de ahí hay que buscar soluciones y alternativas, bien sobre la marcha o bien haciendo planes.

Descubrí, además, que sentirse bien con nosotros mismos tal como somos y con los demás tal y como son, y ser conscientes de ello, ayuda mucho a mejorar la propia autoestima. En efecto, el sentirse bien y la autoestima tienen muchos puntos en común y, a menudo, son interdependientes.

Ambos son posibles y ambos abren a las personas a la posibilidad de aceptar que existen alternativas más satisfactorias. Todos aprendemos y crecemos continuamente y podemos aprender a modificar la parte de nuestro comportamiento que no nos gusta.

Hace ya muchos años se constató que nuestros estados emocionales y mentales tienen un profundo efecto sobre la longevidad y la calidad de nuestra vida. Se ha comprobado que nuestra interpretación de la realidad, nuestros pensamientos y nuestras emociones ejercen un gran poder sobre el funcionamiento del cerebro, el sistema endocrino (hormonal) y el sistema inmunológico.

Esta influencia se transmite por medio de unos mensajeros químicos llamados neuropeptides, que son liberados con cada emoción y captados rápidamente por las células de los sistemas inmunológico, endocrino y nervioso, afectando directamente al funcionamiento de los mismos.

Por ejemplo, las emociones «positivas» (satisfacción, alegria, amor, entusiasmo, éxito, etc.) liberan endorfinas que actúan sobre el cerebro y los sistemas endocrino e inmunológico de forma positiva, creando una mayor resistencia a las enfermedades y un mejor estado general de salud. Por el contrario, las emociones

«negativas» (resentimiento, enfrentamientos, frustraciones, rabia, miedo, tristeza etc.) liberan otras sustancias que afectan al cerebro y a los sistemas endocrino e inmunológico de manera adversa, provocando una menor resistencia a las enfermedades y un peor estado general de salud. De esta manera, el hecho de no sentirnos cómodos con nuestra realidad puede llegar a producir alteraciones importantes en el estado general de la salud física y mental y puede contribuir a un envejecimiento más rápido e incluso al padecimiento de enfermedades de varios tipos como cáncer, enfermedades cardiovasculares, úlceras, etc.

Aplicado a las relaciones con las personas mayores, esto explica que su decaimiento físico y mental, así como la consecuente y más acelerada pérdida de su independencia, se dan más frecuentemente en familias y entornos en que la convivencia no funciona, por la razón que sea.

Para paliar estas situaciones, necesitamos buscar la forma de conocernos mejor a nosotros mismos y de conocer mejor a nuestros padres para abrirnos a una comunicación mutua de forma más empática y eficaz. Aunque pensemos que ya lo sabemos, en realidad muy a menudo no nos conocemos a nosotros mismos ni conocemos a nuestros padres y tampoco a las demás personas de nuestro entorno. De ahí que tengamos dificultades para comunicarnos y, sobre todo, para hacerlo desde el respeto y el aprecio mutuo en cuanto personas y en cuanto familia.

En vista de lo que precede, el tema de generar unas relaciones positivas entre hijos adultos y sus padres

mayores se transforma en algo personal de cada uno y adquiere una dimensión importante, que merece una atención especial para ver lo que cada uno de nosotros puede hacer al respecto.

1. Entrar en acción

Como hemos visto, la idea es de empezar a llevar a cabo unas pequeñas actuaciones que no requieran grandes esfuerzos ni compromisos. Algo que no estemos acostumbrados a hacer y que nos haga sentir bien con nosotros mismos y con los demás justamente por ser al mismo tiempo insólito y positivo.

Así que preguntémonos ahora: «Si pensamos que nuestras relaciones con nosotros mismos y con nuestros padres mayores no son todo lo buenas que deberían ser para sentirnos cómodos, *¿qué podemos cambiar hoy para mejorarlas?*».

Una primera respuesta que puede servir para la mayoría de las personas es recordar y demostrar a nuestros padres, lo más a menudo posible, que les queremos mucho y que estamos interesados en su felicidad y bienestar. Aunque pueda parecer extraño, es algo que no solemos hacer de forma habitual y es importante que eliminemos nuestras posibles inhibiciones a hacerlo.

Cuando hace años me preguntaron qué podía hacer para sentirme bien en mis relaciones con personas mayores y muy mayores de mi familia, y cómo podía motivarles a que ellas mismas hicieran algo para sentirse bien, decidí decirles que eran personas

muy especiales para mí, y en efecto lo eran, Lo hice desde el corazón y les abracé con cariño, dejando a un lado, por un momento, las dificultades que habíamos tenido anteriormente. Haciéndolo, descubrí que efectivamente les quería mucho y en aquella ocasión fue muy bonito darme cuenta de ello.

Al principio se quedaron sorprendidos. Se pregun taron: *¿Qué le pasa a este, que está tan cariñoso de repente?* Pero enseguida se repusieron y me devolvieron el abrazo, diciéndome ellos también lo mucho que me querían.

A todos nos gusta que se nos quiera y que se nos diga que somos muy especiales; nos gusta oír expresiones de aprecio y cariño que no surjan de ningún motivo egoísta. En esta ocasión, a raíz de mi declaración, surgió una conversación muy interesante y fructífera para nuestras relaciones mutuas. Empezamos a compartir más cosas que nos hubiera gustado que hiciera el otro. Cosas que la otra parte valoraba y que podían impactar en la convivencia mutua. Lo importante fue que no lo hicimos con resentimiento, sino tratando de sentirnos bien unos con otros.

Así nos motivamos a seguir con el tema y a entablar una serie de conversaciones y reflexiones muy constructivas que nos permitieron profundizar en lo que cada uno podía hacer para sentirse bien y para ayudar a los demás a mejorar la convivencia entre todos.

Es increíble lo que puede pasar cuando se eliminan o reducen las inhibiciones a expresar los propios sentimientos y deseos de cambio. Mis familiares y yo pasamos mucho tiempo pensando en posibles ac-

tuaciones que nos permitieran sentirnos mejor como familia y como equipo.

Puesto que sentirnos bien era, al mismo tiempo, el punto de partida y el objetivo final que nos habíamos propuesto, cuidamos mucho no enfocar nuestra atención en lo que no nos gustaba que hicieran los demás, que podía sonar a crítica e incomodar a los demás. Todo el diálogo estaba basado en un profundo respeto mutuo como personas, con lo que esto significaba en términos de cualidades personales.

Asumimos que nuestro bienestar emocional dependía en primer lugar de nosotros mismos y de aceptarnos tal como somos. Reflexionamos sobre lo que podíamos hacer en cada situación para sentirnos a gusto, contando siempre con el apoyo de los demás.

Nos hicimos expertos en este tipo de conversaciones. Y descubrimos que el virtual mundo de las posibilidades tiene un alcance muy amplio.

Queríamos lo mejor para nosotros y pensarlo en términos de posibilidades nos llevó a descubrir que efectivamente podíamos pensar y hablar de muchas cosas que tanto unos como otros podíamos hacer.

Demostramos, desde la práctica, que con pequeños cambios en nuestras relaciones conseguíamos transformar nuestra convivencia y nuestras propias vivencias. No hacían falta grandes cambios. A medida que aumentaba la suma de lo que hacíamos, aumentaban también los resultados. Una vez que aceptamos que cambiar dependía de nosotros y que bastaba con rea-

lizar algunas acciones puntuales que estaban a nuestro alcance y no nos exigían grandes esfuerzos, los resultados en la mejora de nuestras relaciones fueron inmediatos y sobre todo perdurables. Eran el fruto de nuestra decisión y actuación consciente.

Está comprobado que cuando decidimos descubrir algo positivo en nosotros y en aquellos con quienes nos relacionamos habitualmente, las relaciones cambian de forma inmediata. Esto incluye las relaciones con personas cuyo comportamiento, a veces, no nos gusta o nos irrita.

También nos dimos cuenta de que cuando hacemos un cumplido a personas a quienes no acostumbramos a hacerlo, necesitamos preparar nuestra actuación de forma racional. La persona, por el hecho de ser persona, tiene siempre algunas características positivas, y nosotros podemos reconocerlas, ensalzarlas y reforzarlas.

Es importante, además, que las alabanzas que nos prodiguemos y prodiguemos a los demás tengan una base real. Pensemos que la persona se merece esa alabanza y que hacerla puede reforzarla en su actuación positiva. Esta es una práctica muy eficaz para crear bienestar en nosotros y en la persona.objeto de la alabanza.

Esto podemos aplicarlo a nosotros mismos: a veces no estamos seguros de si contamos o no con una determinada cualidad, y nos cuesta reconocer que si la tenemos. Démonos cuenta de que cuando lo reconocemos, nos motivamos a hacer algo para confirmar

que efectivamente tenemos esa cualidad y para utilizarla y reforzarla (cf Afirmaciones, pág. 224).

Poco a poco, mis familiares y yo fuimos localizando unas cuantas cosas que nos interesaban y que todos podíamos hacer ya. Nos dimos cuenta de que algunas de las acciones correspondientes ya formaban parte de nuestras estrategias o de nuestros objetivos vivenciales generales, aunque no nos hubiéramos fijado en ellos anteriormente y no los hubiéramos practicado en nuestras relaciones.

Algunas de las cosas que descubrimos y que nos propusimos llevar a cabo fueron:

— Dejar, de forma consciente, de preocuparnos y acusarnos por lo que ya habíamos hecho y que, por tanto, ya no tenía remedio. En su lugar, decidimos fijarnos en lo que habíamos aprendido de los resultados de nuestro comportamiento en las diferentes situaciones presentes y pasadas.

Al hablar de ello, íbamos reinterpretándolo, reaprendiéndolo y reforzándolo, y esto nos alegraba y nos motivaba a practicar lo que habíamos aprendido. Si nos dábamos cuenta de que habíamos hecho daño a alguien con nuestro comportamiento, pensábamos qué podíamos hacer para subsanar la situación y recompensarle, y de esta forma nos sentíamos a gusto por haber saldado la deuda.

— Dejar de enfadarnos cuando alguien nos irritaba o provocaba. Enfadarnos nos hacía sentir mal en todos los sentidos y no nos servía para

nada. Darnos cuenta de ello ponía fin a nuestra irritación y resentimiento y nos permitía entablar un diálogo interior y, si procedía, una conversación con la otra persona para aclarar la situación y subsanarla.

Descubrimos que, en lugar de intentar aclarar el origen de la controversia, acusándonos a nosotros mismos o a la otra persona y anclándonos en el resentimiento, enfrentamiento e incluso el victimismo, resultaba mucho más fácil y eficaz buscar y aplicar las posibles soluciones con el fin de acabar con los enfrentamientos y el resentimiento (cf Vocabulario).

— Centrar nuestra atención en algo placentero: leer un buen libro, escuchar música, disfrutar de la naturaleza, recordar algún éxito pasado o pensar en alguna buena acción nuestra o de alguien conocido pasada o proyectada para el futuro.

— Reconocer que tenemos alguna cualidad o sentirnos orgullosos por algo que habíamos hecho bien. Esto nos permitía reforzarnos a nosotros mismos y reforzar al otro. Al principio no nos salía espontáneamente, pero tras comprobar la eficacia de esta práctica para nuestra propia satisfacción personal y como realce de nuestra autoestima, nos motivamos a hacerlo más frecuentemente.

Esto mismo lo hacíamos con respecto a los demás, y enseguida descubrimos sus motivadores resultados a nivel personal, social y profesional.

Mantener una actitud optimista. Esto nos permitió considerar desde otra perspectiva muchas facetas de nuestra realidad y logramos reforzar diariamente nuestro bienestar.

Al actuar de esta manera nos dimos cuenta de que conseguir los cambios que nos interesaban estaba dentro de nuestras posibilidades., Desde las pequeñas acciones del día a día, vimos que podíamos llegar a modificar hábitos que pensábamos que ya no tenían remedio.

Aplicando estos descubrimientos a la convivencia con nuestros padres, pudimos comprobar lo mucho que ellos y nosotros éramos y somos capaces de hacer para llevarnos bien mutuamente. Comprobamos que, en general, no hacen falta grandes esfuerzos para conseguir mejores resultados, y que nos es muy útil centrarnos en nuestro interés por sentirnos bien.

La repetición de juicios positivos nos permitía, inconscientemente, percibir la realidad de una forma totalmente nueva y satisfactoria.

Reflexionar y hablar sobre estos temas nos ayudó a decidir nuevas estrategias de vida que poco a poco llevábamos a cabo de forma natural. Buscábamos algo que nos abriera a la convivencia y al bienestar, en lugar de enfrentarnos a nosotros mismos y a los demás y sentirnos víctimas de ambos.

Los resultados que conseguimos entonces, nos motivaron a seguir en este camino de desarrollo personal en el que todavía seguimos con la mayor satisfacción.

Como lo hicimos nosotros y se ha repetido en un sinfín de casos, sugerimos que interrumpas un momento la lectura y pienses en algunas pequeñas acciones que puedas empezar a hacer ya, ahora mismo, para sentirte bien contigo mismo y con tus padres:

1) .....

2) .....

3) .....

4) .....

¿Estás contento con lo que se ha escrito? ¿Crees que puedes empezar desde hoy a llevarlo a cabo?

Muy bien, llevar acabo estas acciones depende de ti y te aconsejo que no dejes de hacerlo, como elemento motivador.

Volviendo a la lectura, hemos reseñado como referencia algunas de las acciones, a nivel más general, que fueron sugeridas por varios participantes en los cursos de convivencia y relaciones que hemos estado impartiendo en los últimos años. Las acciones más mencionadas fueron:

Podemos:

- Acostumbrarnos a expresar habitualmente respeto, cortesía, consideración e interés hacia todos, incluyéndonos a nosotros mismos.

- Mantener un buen nivel de comunicación.

- Estar abiertos a la búsqueda individual y conjunta de alternativas que podamos consensuar en cualquier contexto en que existan diferencias o dificultades individuales o compartidas.

- Respetar el derecho de cada uno a tener pensamientos, puntos de vista y convicciones distintas de las nuestras y aceptar que, en cualquier caso, podemos aprender de ellas.

- Colaborar con los demás para encontrar soluciones satisfactorias para ambos en los problemas que surjan.

- Evitar hacer comparaciones entre el comportamiento de uno o de otro. Cada uno es como es y esto depende de un conjunto de situaciones propias de su entorno, educación y, en general, de su historial individual. Evitar generalizar en las evaluaciones de situaciones y comportamientos del tipo: «Siempre estás diciendo esto o aquello».

- Dejar espacio para que cada uno tenga la libertad psicológica de ser él mismo en cuanto persona.

- Expresar posibles desacuerdos con el debido respeto para no dar lugar a enfrentamientos emocionales.

- Perdonar y olvidar después de un altercado o desavenencia.

- Hablar de autoestima para contribuir a realzarla en nosotros mismos y en nuestros padres y a

demostrarlo con nuestras actitudes y comportamiento.

- Organizar contextos lúdicos y diversiones que ayuden a sentirse cómodos y unidos.

- Crear espacios en que todos puedan compartir y expresar sus puntos de vista.

- Permitirnos expresar sentimientos de aprecio, amor, estima, admiración, afecto, etc., sin temor al rechazo.

- Darse cuenta de lo que los demás esperan de nosotros.

- Fijarnos objetivos concretos y claros de cómo contribuir a mejorar las relaciones en nuestro entorno familiar.

- Apoyar los esfuerzos de cada uno para la consecución de sus objetivos y metas.

- Fijarnos en las facetas divertidas de las distintas situaciones en que nos encontremos. Realzar nuestro sentido del humor.

- Sentirnos personalmente involucrados y satisfechos en el éxito propio y de cada miembro de la familia y responsabilizarse por la parte de apoyo, ayuda, refuerzo, etc., que nos concierne.

- Hablar de temas que nos interesan aunque no estén relacionados con nuestra actividad o afectos.

- Leer y apreciar buenos libros. Escuchar música que nos guste.

- Comprobar que tenemos una mente inquisitiva. Considerarnos personas competentes.

- Destinar algún tiempo a ponernos al día, investigar y aprender.

- Participar en actividades culturales o cursos de actualización o formación.

- Estar al corriente de nuestro estilo de aprendizaje y preferencias sensoriales y utilizarlas en nuestro propio aprendizaje y forma de relacionarnos.

- Aprender y utilizar técnicas de memorización.

- Tratar temas desde la perspectiva de que como familia somos un equipo.

- Buscar la comprensión de lo que tratamos además de la información en sí. Si no entendemos el tema, preguntemos.

- Crear dinámicas de grupo placenteras en el contexto familiar.

El punto común de estas propuestas era que todos los que trabajaron para definirlas empezaron centrando su atención en determinadas experiencias propias vividas a raíz de su decisión de mejorar las relaciones con sus padres. Se trataba de algo que les

había hecho sentirse bien en el pasado, aunque no le hubieran prestado mucha atención en su momento y que repetían ahora con efecto multiplicador, ya que eran conscientes de que les era muy útil.

Después de este ejercicio y de la reflexión en grupo, los participantes se comprometieron a escoger algunas para hablar y reflexionar sobre ellas. Primero lo hicieron individualmente y después con sus familiares, aplicándolas a situaciones en que podían ponerlas en práctica directamente.

Hubo muchos testimonios de personas para quienes este trabajo de autoconocimiento había representado un fuerte incentivo para que sus padres se sintieran a su vez motivados a implicarse directamente en facilitar la convivencia y crear bienestar para sí mismos y los demás miembros de la familia.

Al final del libro veremos unas cuantas técnicas de autoayuda que pueden servirnos en la labor de desarrollo personal a nivel de relaciones.

2. Revisión de lo leído (método ORID)

Puede que lo que hemos visto en la introducción y lo que vayamos viendo a lo largo del libro nos resulte familiar, o quizá necesitemos fortalecerlo dándonos más tiempo y ocasiones para revisarlo y reinterpretarlo desde nuestra propia experiencia. Para ello necesitamos reflexionar y comprobar lo qué podemos hacer para reinterpretar nuestra realidad y nuestras posibilidades de cambio, si es que este cambio nos interesa.

Con este fin sugerimos que, después de cada capítulo, nos hagamos a nosotros mismos y, si trabajamos en grupo, a las personas que trabajen el tema con nosotros una serie de preguntas que nos permitan centrarnos en lo que hemos leído para integrarlo en nuestra realidad. Para ello, proponemos un método de reflexión enfocada desde distintos puntos de vista: el método ORID *(método de conversación estructurada del Instítute of Cultural Afairs)*. Este método tiene varias aplicaciones y se basa en hacer preguntas desde 4 distintas perspectivas naturales:

O.*La información que hemos leído a lo largo del capitulo (O de Objetivo).*

R.*La resonancia emocional que ha motivado en nosotros lo que hemos leído. (R de Resonancia).*

I. *La forma como hemos interpretado antes y como interpretamos ahora lo que recordamos (I de Interpretación).*

D.*Las decisiones que nos vienen a la mente al revisar el evento y nuestras emociones correspondientes (D de Decisión).*

Estas preguntas nos permiten conectar de forma estructurada con nuestros recuerdos y emociones de ahora y del momento de la primera lectura. Nos ayudan a dar al contenido del libro una percepción y una interpretación objetiva y subjetiva. Al mismo tiempo, nos permite reflexionar individualmente o en grupo sobre lo que nos ha llamado la atención con respecto al tema tratado. De esta forma facilita

la toma de decisiones y nos motiva a actuar, creando referentes basados en hechos y sentimientos reales o en situaciones virtuales imaginadas o visualizadas.

Reflexión O.R.I.D.

•Nos ayuda a situarnos de inmediato dentro de una labor de concienciación personal activa y directa.

•Nos hace partícipes y nos implica en contextos en que está en juego nuestra propia forma de percibir, vivir y relacionarnos.

•Nos proporciona un aprendizaje no sólo de carácter intelectual y racional de la información recibida, sino también de nuestras reacciones emocionales con respecto a esta última.

•Nos motiva a actuar de forma creativa con intuiciones de alternativas y con la toma de las decisiones correspondientes.

Es importante que hagamos el ejercicio ORID por escrito, ya que así podemos responder a las preguntas con mayor tranquilidad, y las respuestas quedan como un documento de referencia al que recurrir para situaciones prácticas.

Así que cojamos bolígrafo y papel y manos a la obra, sin ansiedad ni agobio y contestemos a las siguientes preguntas.

—¿Qué palabras, conceptos o situaciones recuerdo (del párrafo, del capítulo, de la primera parte de todo lo que he leído hasta ahora)? *(Objetivo).*