



En estos días vivimos la sensación de que todo se lentifica y el día a día se nos presenta cotidianamente excepcional, con tiempo para sentirnos y vernos.

Experimentamos el sentido y el sinsentido de nuestra manera de vivir en una con-vivencia que nos hará aprender sobre cómo queremos ser y relacionarnos.

Por ello, **Elvira Reche, Susana de los Reyes y Esther Trujillo**, del equipo del Instituto Relacional, nos invitan a reflexionar y actuar sobre nuestra forma de convivir con la situación actual y con las personas, desde una mirada relacional, transitando por 10 acciones que nos ayudarán a vernos y ver a los otros para construir un futuro compartido.

La propuesta incluye preguntas que puedes responder o no. Lo importante es que puedas llegar hasta el final para registrar tus aportaciones. Te tomará solo unos minutos.



**JOAN QUINTANA FORNS**  
Director del Instituto Relacional



# 1 DAR VISIBILIDAD

De pronto, el estado de alarma y el confinamiento han hecho visibles a personas y colectivos sociales: adultos mayores, reponedores de supermercados, trabajadores sanitarios. Pero ¿por qué no eran tan visibles? Los mirábamos y, sin embargo, no los veíamos.

Quizá fue la prisa la que nos hizo pasar por alto que al otro lado había una persona. Quizá fue nuestra sociedad, imponiéndonos el tener y el hacer y olvidando el ser. Ahora, frente a frente con la situación, devolvemos la visibilidad a quienes la han perdido.

Estamos ante la oportunidad de abrir paso a una experiencia afectiva mediante un espacio de miradas; miradas de amistad, de cuidado, de emoción compartida o de reconocimiento profesional.

**Nuestra propuesta es revisar todas las personas a las que, simplemente, nos hemos acostumbrado tanto que dejamos de verlas.**

**La meta es devolver visibilidad y sentido a quienes nos rodean, en casa y en la sociedad.**

¿Qué personas o cosas has visto a partir del confinamiento?

# 2 ESTAR PRESENTES

Estamos inmersos en distintos sistemas, como el familiar, el profesional, el social, el vecinal, etcétera. Estamos, pero no siempre de forma consciente. Dicho de otro modo; estamos conectados con los demás, pero no siempre nos damos cuenta de lo que provocamos en el sistema o de lo que otros nos provocan con su hacer.

La presencia consciente tiene que ver con el sentido de pertenencia a diferentes entornos de convivencia, incrementado en este momento por la búsqueda del bienestar personal y la adaptación social ante la limitación de la libertad de movimiento.

**Nuestra propuesta es tomar conciencia del impacto que los otros tienen en nosotros y el que nosotros tenemos en ellos.**

**Se trata de pensar en la identidad y el rol que, como individuos, tenemos dentro del sistema. La meta es reactivar o activar la proactividad de cada uno de los que formamos parte de él.**

¿De qué has tomado conciencia en relación con tu presencia relacional?

# 3 RESCATAR LO QUE NOS UNIÓ

Hemos activado la memoria y la historia. ¿Por qué ahora? Sucede que tenemos necesidad de recuperar lo que un día nos unió, lo que, en su momento, construyó el vínculo. Pueden ser juegos de mesa, recetas de cocina, amistades, fotos, canciones o cartas en un cajón.

Se están generando confesiones, activando conversaciones y reviviendo momentos vitales del pasado que nos llevan a lo que estaba muy atrás, lo que ya parecía superado u olvidado.

**Proponemos abrir la puerta a la nostalgia, que entre en la casa, se siente en la mesa y marque el número de aquello que hace tanto tiempo nos unió.**

**Dejémonos recordar, ya que no solemos tener tiempo de hacerlo. De ahí al «te quiero» y el «te echo de menos», hay un pasito.**

¿Con qué o con quién te has reencontrado?

# 4 DESCUBRIR LO SINGULAR, LO COMÚN Y LO DIFERENTE

El confinamiento nos coloca a todos en la misma situación. Ahora bien, cada persona tiene circunstancias singulares que le sitúan en una posición de ventaja o desventaja, incluso de excepcionalidad.

Además, cada uno lo vive a su manera. Hay quienes no sienten gran diferencia en el confinamiento. Para algunos, la distancia social puede llegar a ser un regalo. Otros, ante la soledad, están sufriendo.

**En este sentido, nuestra propuesta es compartir desde lo común, desde eso que nos une (ya lo estamos haciendo con el humor, las ideas para entretenerse, la información, etc.) y, al mismo tiempo, validar y dar importancia a los sentimientos y emociones de cada persona (pues la forma que tiene el otro de vivir esta situación no es mejor ni peor, sino distinta).**

¿Has descubierto ámbitos  
comunes con los tuyos?  
¿Has visto singularidades en ti o en otros  
que antes no veías?

# 5 GESTIONAR LOS ESPACIOS RELACIONALES

Cada persona, desde su identidad y singularidad, tiene diferentes necesidades de ambientes e intimidad. Los niños ocupan mucho espacio con sus juguetes y movimientos, mientras los mayores encuentran la seguridad en su monotonía y su lugar habitual de la casa. Algunos manejan bien el ruido, otros necesitan silencio.

La convivencia pasa por aceptar que el punto de partida es, simplemente, el límite del espacio disponible.

**A partir de ahí, nuestra propuesta es disponer de los espacios de manera tal que todas las personas que comparten una vivienda tengan uno personal y otro compartido, que asegure tanto la intimidad como la convivencia fluida.**

¿Qué ha ocurrido estos días con los espacios en que convives?  
¿Cómo lo has manejado?

# 6 REDEFINIR LOS ACUERDOS DE CONVIVENCIA

En esta nueva situación, los acuerdos establecidos no funcionan. Si habíamos limitado el tiempo de uso de videoconsolas o televisión, ahora queremos ampliarlo. Donde antes había una persona responsable de pasear al perro o tirar la basura, ahora hay varias que pueden (e incluso quieren) llevar a cabo la tarea. Donde antes acudía una persona a limpiar una vez por semana, ya no se cuenta con ello. Donde antes se usaba la mesa solo a la hora de la cena, hoy se levanta un lugar de trabajo y estudio.

**Nuestra propuesta es redefinir los acuerdos de convivencia, incluyendo el reparto de tareas y espacios que contemple las distintas necesidades de las personas, con la suficiente flexibilidad como para renegociar si el confinamiento se prolonga, estableciendo claramente los límites que protejan los afectos y la convivencia.**

Ahora, más que nunca, el amor y los límites han de ir de la mano, y los acuerdos deben preservar esta nueva convivencia e incorporar la realidad del espacio disponible, las necesidades individuales y las comunes.

¿Cómo han cambiado las reglas del juego en tu entorno?  
¿Has pactado nuevos términos en casa o el trabajo?



# 7 ENTRENAR NUESTRA FLEXIBILIDAD EMOCIONAL

Vamos a necesitar entrenar nuestra apertura, flexibilidad mental y emocional; solo así para podremos comprender y abrazar lo que nos resulta incómodo o absurdo de los otros.

Por ejemplo, que se arrasen los supermercados, que no se sigan las directrices de confinamiento, que no se respeten los horarios para poner música o descansar en casa.

También tendremos que revisar y fortalecer nuestras habilidades relacionales, nuestra forma de pedir, ofrecer y acordar con los que están en casa o fuera de ella.

**La propuesta que hacemos es activar y fortalecer nuestra capacidad de aceptar y gestionar lo que no nos gusta; sin resignación ni sumisión, con flexibilidad y apertura, desde el reconocimiento y la escucha.**

¿Has comprendido y aceptado algo que antes te resultaba imposible?  
¿Has gestionado alguna relación de manera diferente?

# 8 APRECIAR LO BUENO DE LA SITUACIÓN

Estamos ante la información compartida, el humor y las redes de participación, donde se hace espacio para generar y re-generar relaciones que ayudan a cumplir los retos personales, familiares y laborales.

Emerge la cooperación, la generosidad y la creatividad para afrontar lo inesperado e incierto: contenidos culturales gratuitos, conversaciones online, ideas para hacer con niños, aplausos al personal sanitario y otros colectivos.

**Proponemos permanecer en esta creatividad y generosidad de conocimiento y tiempo. Que no se vaya nunca, que sigamos compartiendo y tejiendo colaboraciones cuando el confinamiento acabe, porque es una fuente de regeneración relacional muy útil y valiosa.**

Y tú, ¿qué acciones creativas y/o colaborativas has generado o re-generado?

# 9 EXTRAER APRENDIZAJES

- No volveremos al punto de partida ni al acuerdo inicial. Cada cosa que nos pase y experimentemos estos días perfilará las maneras de relacionarnos en el futuro. El cambio produce más cambio
- Atravesamos una etapa en la que podemos aprender a manejar paradojas.
- Mirar más allá de lo obvio permite ver oportunidades.
- Aunque no veamos personas y realidades, estas no dejan de existir y, tarde o temprano, se manifiestan.
- Hasta los virus nos piden colaboración para poder existir.
- Compartimos desde nuestra humanidad más profunda y desde la emoción, la dualidad del amor-miedo, el cerca-lejos, el juntos-separados.
- Buscamos formas amorosas alternativas de pasar por esto. Las necesitamos.
- Nos faltaba tiempo y ahora nos sobra. Nos apretaba el estrés y ahora necesitamos actividades para distraernos. Ya era momento de parar, respirar, observar y estar atentos a lo que emerge.
- Pesimismo activo y productivo: si los indicadores nos hablan de pérdidas y apocalipsis, imitemos cómo el cuerpo humano se defiende así de los virus, generemos anticuerpos bajando la actividad. Nos encontramos perdidos, pero no pararemos de combatir. La invitación es ambivalente: RENDIRSE ante la evidencia de lo que ocurre, pero NO RENDIRSE al derrotismo y a lo negativo.
- No somos por naturaleza permeables al cambio, pero gracias a esta experiencia podemos llegar a serlo. El coronavirus y el confinamiento nos desafían a aceptar el cambio que tanto hemos resistido, empujándolo. Esto puede ser el principio de una nueva actitud en muchos de nosotros.

**Seguiremos añadiendo lecciones aprendidas a esta lista por mucho tiempo después de esta situación.**

¿Cuáles son tus lecciones aprendidas?

# 10 CONSTRUIR OTRO FUTURO

Nuestro propósito de futuro es de formulación sencilla y, al mismo tiempo, retador. Es posible que esto nos permita ir descubriendo las incoherencias en las que se han basado algunas de las relaciones que hemos tenido con personas, situaciones y cosas de nuestro entorno.

Es posible que nuevos aprendizajes y nuevas formas de aprender surjan de esta situación. Una suerte de mano tendida después del batacazo, una eventual nueva conciencia más colectiva que nos incite a aprender para evolucionar y nos ofrezca la posibilidad de frenar la involución. Ciertamente, existe una invitación al compromiso con todas estas nuevas formas de caminar hacia un cambio.

Muchos de nosotros queremos que esto que estamos viviendo nos haga descubrir nuevas formas de ser y estar en nuestras relaciones, y nos haga actuar. Deseamos que nos ayude a incorporar en cada vínculo una mirada de comprensión y amabilidad, que incluya la diversidad física, psíquica, emocional, profesional, e intelectual.

Nos esforzaremos para seguir creando, compartiendo de manera generosa y colaborando. Saborearemos cada abrazo, cada beso, y cada contacto humano.

La cercanía y la afectividad ocuparán un lugar mucho más amplio y natural, pues, en las próximas semanas, veremos cómo se recolocan los afectos que ya habíamos normalizado, volviendo a hacerlos visibles y valiosos.

Nos preguntamos, te preguntamos:

¿Qué incoherencias crees tú que debemos corregir? ¿Cómo?  
 ¿Qué otras oportunidades piensas que nos brinda esta experiencia?  
 ¿Qué te invita a ver o hacer esta situación?

Este documento tiene una versión online que puedes responder directamente en el siguiente link:

**10 CLAVES PARA UNA CON-VIVENCIA RELACIONAL**



[www.institutorelacional.org](http://www.institutorelacional.org)