

Em fa mal el cap... em fa mal el cor...

Albert Lladó - 12/12/2008

Laura Cerdán (Psicòloga)

La Laia i en David surten junts des de fa dos anys. La Laia s'estima moltíssim en David, ell ha estat el seu primer xicot però, de vegades, pensa que ell fa coses que no li resulten agradables i creu que no són normals. Sovint ho ha comentat amb les seves amigues, i totes elles creuen que en David és bon noi però que fa mal a la Laia i que aquesta relació és insana.

Sovint, moltes persones es veuen involucrades sense saber-ho en relacions que no són sanes, que les fan insegures i infelices. Però l'amor cap a l'altra persona no deixa veure fins a quin punt una relació pot o no fer mal. Una relació insana no és només aquella en la qual hi ha infidelitat o maltractament físic. Hi ha molts altres aspectes que han de servir com a senyal d'alerta d'estar involucrat en una relació sentimental que no produeix felicitat.



La falta de respecte cap a la parella és una prova molt clara però, a vegades, poc visible de relació insana. Què és una falta de respecte? Quan se sap que s'està faltant al respecte? Una falta de respecte són tots aquells comentaris que fan sentir malament per qualsevol motiu. Generalment, estan relacionats amb la manera de ser i de fer de la parella. Comentaris del tipus "vesteixes així per a què altres nois et mirin" o "no dius més que ximpleries" són comentaris que poden fer mal i que suposen una falta de respecte. Els insults, les burles, les humiliacions o els comentaris despectius són faltes de respecte.

També hi ha comportaments que poden molestar la parella i que poden suposar perdre-li el respecte. Fer o dir qualsevol cosa que faci mal ha de ser un aspecte a tenir en compte. Per exemple, explicar intimitats als amics, coquetejar amb altres nois, riure de l'altra persona, etc. I, evidentment, dir mentides o amagar coses també és un senyal que alguna cosa no funciona bé.

Moltes vegades, quan la parella ja porta un temps junts, es qüestiona molts aspectes sobre la relació. I això no té perquè ser negatiu, sinó al contrari, els dos membres de la parella poden ratificar que es troben molt a gust junts i que estan molt bé amb l'altre. Però, en parelles que porten temps junts, pot donar-se el cas que, tot i que no és habitual, es comencin a intensificar les crítiques cap el comportament de l'altre, la seva manera de vestir, les seves amistats, la seva família, etc. No s'ha de perdre de vista la realitat i, en aquests casos, s'ha de valorar si la

parella ha canviat de cop i volta o si sempre ha estat així. Si sempre ha estat de la mateixa manera, potser està succeint alguna cosa en nosaltres i les faltes de respecte cap a l'altre o cap a nosaltres han de ser interpretades com problemes que cal solucionar.

Què passa si la parella reitera les seves faltes de respecte i, en realitat, ha estat sempre així? En aquest cas, l'aspecte positiu és adonar-se de l'existència d'aquest problema i saber posar fi a una relació que causa malestar i patiment. Normalment, la persona que es comporta d'aquesta manera no acostuma a reconèixer el seu mal caràcter ni el seu mal comportament. Això no vol dir que allò que fa està bé.

Una relació de parella ha de ser una relació amb una persona que agrada, que atreu físicament i que, a més, és algú en qui confiar, en qui trobar suport, algú que ha de fer costat i, per tant, ha de donar estabilitat, felicitat i amor, i no, patiment o angúnia.

En qualsevol cas, tot es pot parlar en una parella i si hi ha comportaments de l'altre que no ens agraden, cal comentar-los i posar solució al problema. Però si l'altra persona no vol o no pot fer res per canviar, potser ha arribat el moment de qüestionar-se què esperem i què volem d'una relació de parella.