

UAP - Unitat d'Atenció Psicològica

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)

## ALGUNS CONSELLS SOBRE LES RELACIONS DE PARELLA

Avui en dia ens trobem davant de la sensació de que les parelles estan en crisi. Diversos especialistes diuen que no és cert i d'altres afirmem que hi ha la mateixa crisi que hi ha hagut sempre.

El que és diferent, segons nosaltres, és que la gent ja no pateix tant en silenci tot i viure, molts, instaurats en el patiment.

La gent té més opcions per a poder establir límits, contrastar-ho amb l'entorn, parlar, fer una teràpia o separar-se. S'accepta cada dia més que és un camp complex perquè les relacions humanes són complexes i més encara les relacions íntimes on hi ha dipositades moltes expectatives.

Viure en parella és una tasca difícil. Una de les més difícils en les que ens podem afrontar a la vida. S'han de donar molts elements per a fer una convivència plàcida i agradable.

El procés de selecció és essencial per a evitar caure en una relació plena de malestar. Però abans cal tenir definida quines característiques volem en l'altre a més a més de quin tipus de relació volem establir.

A la UAP hem observat que molta gent no és conscient de la importància de tenir pensat quin concepte de relació vol.

Però sí que hem detectat que moltes persones tenen clares quines característiques volen en l'altre/a. Malauradament, moltes d'elles són utòpiques i aquest és un dels aspectes que explica que hi hagi tantes parelles no harmòniques i per tant, amb un cert grau de discrepàncies.

Troblem clarament a la nostra societat, la premissa cultural acceptada de "parella= felicitat" . Per tant, tot està justificat per a tenir parella. Qui té parella té assegurada la felicitat.

Aquest és un dels grans mites, un gran error cultural que confon a les persones en la seva cerca dels objectius vitals. Els fa perdre el nord.

Hem tingut molts casos on els pacients ho han deixat tot per a una persona. Una

gran temeritat. Un atemptat a la intel·ligència i a la fórmula de la felicitat que tots hauríem de tenir.

Res justifica perdre-ho tot. Però la força i el pes de les nostres tradicions, junt amb el desig innat del vincle afectiu (com diu Erich Fromm en “L’art d’estimar”), ens encaminen cap a aquesta gran pressió que ha de suportar qualsevol relació.

Si totes les expectatives passen per un lloc, aquell es pressiona, es desgasta i es trenca fàcilment. Com diem des de la psicologia, el plaer també satura, si és en excés.

Qualsevol persona que tingui una bona fórmula de la felicitat, uns bons ingredients, mai dependrà d’una relació de parella, d’una amistat o d’un hobby importants. No serà dependent de res. Sempre sabrà reorientar la seva vida i sabrà que podrà ser feliç tot i no tenir una parella. Aquest és un punt crucial on des de la UAP treballem en les persones que ens vénen amb problemes de relació.

Una gran pregunta a fer-se per a treballar dubtes o problemes en una relació és: “Què és per tu la vida?”.

A partir d’aquí tot es pot entendre millor i clarificar el procés.

Robert J. Sternberg establia 10 punts per a dotar de felicitat i harmonia una parella: La comunicació, el recolzament, l’empatia, els valors compartits, la filosofia de vida, la dinàmica de les discussions, i un llarg etcètera d’aspectes que defensem també des de la UAP.

Les relacions de parella han d’estar basades en el respecte i en la compenetració; la flexibilitat i la tolerància. S’han d’acceptar els mals moments per a construir millor la relació i mai s’ha de perdre de vista la utilitat de la soledat i la independència per a oxigenar la relació. És imprescindible adquirir estratègies, moltes vegades a batzegades, per tal de poder viure en parella. Qui no faci un procés d’anàlisi d’ell mateix o de la relació, difícilment tindrà una parella satisfactòria.

Des de la UAP treballem amb moltes tipologies de parella. Les tradicionals, alternatives, tancades, rígides... totes poden tenir els seus pros i contres. El que sempre s’ha de tenir en compte és que la parella mai pot treure autonomia, autoestima o autorealització a la persona.

Els límits o la dignitat són imprescindibles, com diu l’expert Walter Riso.

Si teniu en compte el que hem mencionat, serà molt probable que sigueu feliços en la vostra relació i que no estiguen com molta gent, vivint una condemna.

## COM CONTACTAR AMB NOSALTRES?

En cas de que estiguin interessats en ampliar informació sobre el nostre centre o els diferents tractaments que oferim, poden dirigir-se a la següent pàgina web:

[www.uap.cat](http://www.uap.cat)

O bé poden contactar amb nosaltres a la direcció, telèfon i e-mail següents:

**C/ Roger de Llúria, 124 5º-2ª - 08037 Barcelona - Telf. 934 294 914**

[info@uap.cat](mailto:info@uap.cat)