



General | | Actualitzat el 12/05/2022 a les 07:10

La teva parella no et llegeix la ment

Però anar donant sempre indicacions cansa

[inicicentrareport]Un dels grans que apareix en els grups que acompanyo és la relació de parella. La càrrega mental, la sexualitat, els canvis, disposar de temps de qualitat? Però n'hi ha un que està en el fons de tot, afectant tots els altres, i és **la comunicació amb la nostra parella**.

Sovint les dones expliquen que es senten molt **frustrades del fet que les seves parelles no sàpiguen el que elles necessiten**. Que les seves parelles no intueixin el que han de fer en cada moment. I que això les col·loqui a elles en un lloc d'anar-les dirigint. D'anar dient que s'ha de fer en cada moment. Donant indicacions i demanant. És un lloc incòmode, i que les cansa moltíssim.

És important aclarir que darrere d'això **hi ha una qüestió de gènere**. En general les dones hem sigut criades i educades per cuidar. Des que som ben petites ens col·loquen un bebè de joguina a sota el braç. I així comencem a interioritzar i a aprendre (a través del joc és com les criatures aprenen) a cuidar d'altres. A tenir en compte les seves necessitats. I, sovint, a passar-les per sobre de les nostres. No només ho aprenem a través del joc, sinó que també ho veiem en la nostra mare, en la nostra àvia, en la tieta quan ve de visita?

I els homes, per altra banda, **són criats i educats per ser cuidats**. Per tenir en compte les seves necessitats i posar-les al centre. Sense culpa. Sense remordiments. Sense potser tenir en compte què passa amb les altres persones.

Sé que estic generalitzant, sé que òbviament **no és així en tots els casos**. Però si que és comú que les dones es preguntin per què les seves parelles no senten tanta culpa. O perquè poden arribar a casa i dir tranquil·lament que se'n van al futbol quan elles no han pogut ni anar al lavabo soles en tot el dia.

En aquesta diferència en les nostres criances neixen gran part dels problemes que ens trobem després. És important anomenar-ho. Perquè així, els dos membres de la parella **podem fer l'esforç necessari per anar sortint d'aquests rols** i crear-ne de nous. Hem parlat en altres articles de la importància de la càrrega mental, de redistribuir les tasques, de trobar posicions fora dels rols de gènere clàssics.

Però avui us vull parlar d'una altra eina que tenim per a poder deconstruir tot això: la comunicació. És important recordar que per poder comunicar-nos amb l'altra persona el primer que hem de fer és comunicar-nos amb nosaltres mateixes. I aquí ens trobem davant d'un gran problema, un dels més grans que tenim les adultes.

Ens costa molt saber què és el que sentim en cada moment. **Ens hem acostumat a no estar en contacte amb les nostres necessitats, desitjos o anhels**. Sovint sentim insatisfacció però no acabem de detectar la necessitat que l'està generant. I el que fem és intentar cobrir aquest malestar amb necessitats que no són autèntiques però sí que estan a mà: les necessitats substitutòries.

Mirem'ho amb un exemple. Imagina que t'enfades amb la teva parella i surts al carrer a donar una volta. Veus una botiga i et compres alguna cosa. Creus que et farà sentir millor. En el moment segurament funciona, de manera molt breu, però quan tornes a casa, la **sensació d'enfado, desamor o tristesa torna**. Per això a vegades la convivència és molt difícil, perquè demanem cobrir necessitats substitutòries sense haver arribat a **connectar profundament amb la necessitat real**.



Per tant, el primer pas és que puguem fer aquesta feina. Posar una mirada serena al que sentim i posar-li nom. Anomenar el nostre interior. Fer-nos la simple pregunta: **?com estic??** pot donar-nos una claredat increïble. Respondre honestament a aquesta pregunta pot ser el primer pas per satisfer les nostres necessitats, desitjos i trobar un equilibri.

Una vegada sabem com ens sentim, què ens està passant per dins, arriba el moment de fer el següent pas. Comunicar. És a dir, que si ja saps, per exemple, **que et sents sola**, has de ser capaç de comunicar aquesta emoció a la persona amb la qual convius per tal que pugui prendre consciència del seu paper (o no) en la teva situació. Hi ha moltes maneres de comunicació, **és molt diferent dir ?em sento sola? que dir ?tu em fas sentir sola?.**

A la primera frase es dona per fet que és una qüestió subjectiva i que els sentiments poden estar relacionats o no amb la nostra parella. En canvi en la segona el que s'expressa és que tot el malestar que estic sentint és degut a l'altra persona. Donem tot el poder de les nostres emocions a l'altra. **La fem culpable i és ella a qui exigim que canviï per sentir-nos bé.**

La nostra felicitat està en les seves mans, ens quedem sense autonomia. Aquesta forma de comunicar no permet el creixement, la presa de decisions i els canvis interns. A més, davant aquesta segona frase a l'altra persona no li quedarà un altre que defensar-se, perquè se sentirà atacada. I probablement **entrarem en un cercle lleig de retrets, atacs i defenses.**

És important poder expressar clarament com ens sentim, **quina és la nostra necessitat i què hi pot fer l'altra persona.** Així, potser, podríem expressar: **?Em sento sola, i necessito que arribis abans a les tardes, em costen molt les tardes amb els nens i necessito que hi siguis?.** Aquí estem expressant com ens sentim, estem connectant amb la nostra necessitat i a més li estem dient a l'altra persona què esperem exactament d'ella en aquesta situació. Permetem el canvi, permetem el creixement i ens fem responsables de la nostra part.

Això, aquí escrit, pot semblar molt senzill, però no ho és tant, i **no surt espontàniament perquè no hi estem gens acostumades.** És important que pugueu buscar l'espai amb les vostres parelles per a fer aquest exercici. Guardar encara que siguin deu minuts al dia per mirar-vos. Per trobar-vos. Per dir-vos com esteu i què necessiteu. Sense bolquers bruts pel mig. Sense nens cridant. Sense retrets ni hostilitats. Simplement un espai de comunicació, on retrobar-vos. On recordar que sou un equip, que continueu junts en això. [ficentrareport]