General | | Actualitzat el 30/03/2022 a les 07:00

Si sents que descarregues contra la teva parella, aquest article t'interessa

Darrere d'una discussió sempre hi ha un malestar que necessita ser atès

[inicicentrareport]Imagina que passes la tarda a casa. Amb el teu nadó. O amb les teves **criatures**. Jugues, inventes, dones teta, acompanyes enrabiades, prepares banys, sopars i expliques contes. Entre jocs vas endreçant la casa, fent llits, recollint joguines? I en un d'aquests viatges veus el pijama de la teva parella. A terra. Al costat del llit. Com cada dia.

Aquell pijama allà és el que et faltava. Ja no pots més. Just sents la porta que s'obre, i la teva parella, que just arriba a casa rep tota la teva **ràbia**. Els teus crits. La teva frustració. I es queda parat. Amb cara de no entendre res. "Tot això per un pijama mal col·locat? Ja el posaré demà a lloc".

En general **ens costa comunicar-nos**. Primer de tot perquè ens costa comunicar-nos amb nosaltres mateixes. Ens costa adonar-nos de com estem. De què necessitem exactament. Sovint sentim, per exemple, que estem cansades i enfadades, però no acabem de saber per què. No acabem d'ubicar què és el que ens passa. Quina necessitat no tenim coberta. I molt sovint, també, cobrim aquesta sensació amb una necessitat substitutòria. Que realment no omple el buit. I que potser ens deixa amb encara més malestar.

T'ho explico amb un exemple. Potser et sents trist/a i cansat/da. Has tingut una tarda dura amb les criatures. **Has perdut la paciència** diverses vegades i ara et sents fatal. Com no saps gaire què fer amb aquesta sensació potser vas a la nevera i menges qualsevol cosa. Esperant que això et calmi. O agafes una cervesa. O una copa de vi. Potser aquestes coses et calmen momentàniament. Però no funcionen a la llarga.

Avui et convido que quan aparegui aquest **malestar**, aquesta inquietud, puguis preguntar-te com estàs. Sincerament. A fons. Sense respostes automàtiques. I que després puguis preguntar-te què necessitaries per poder estar millor. Què podries canviar en el teu dia a dia. Quines coses podries fer d'una altra manera per de trobar-te millor.

Si podem fer aquest exercici amb nosaltres mateixes serà molt més fàcil **comunicar-nos amb la nostra parella**. Imagina que has fet l'exercici i que sents que estàs saturada i que necessites més temps per a tu. Arriba el moment de dir-li a la teva parella per tal de trobar una solució conjunta.

Tornem a l'episodi de l'inici. Al pijama a terra. Si analitzem profundament el que ens passa segurament trobarem que **les tasques no estan ben distribuïdes**. Que passem massa hores amb les criatures. Que és massa **criar i ocupar-se de la casa**. I que, a més, necessitem urgentment temps per a nosaltres.

Un cop ho tenim clar, arriba el moment de comunicar. És molt diferent dir-li "estic **saturat/da** perquè tu no et fas càrrec de res i no em deixes espai per a mi" que dir-li "estic saturat/da, crec que necessitem redistribuir la càrrega, que surtis abans de la feina i trobar un espai per a mi cada setmana".

En la primera afirmació estem parlant d'absoluts. Res. Tot. Sense adonar-nos els utilitzem molt en

les discussions de parella. I són violents. No deixen lloc als dubtes. A la **comunicació sincera**. A la resposta de l'altre/a. Estem atacant, estem fent culpable a l'altre/a del nostre malestar.

Això deixa molt poc marge d'acció, ja que davant d'un **atac**, el que ens sol quedar és la defensa. A més, tampoc ens deixa en un molt bon lloc a nosaltres mateixes. En dir-li a l'altra persona que tot és culpa seva ens quedem immòbils, sense poder fer res, sense poder moure res per fer-nos càrrec de la nostra pròpia salut mental i emocional.

Així que, davant d'aquesta primera frase probablement el que passi és que la nostra parella ens torni un atac de tornada, es defensi i que a més sigui molt difícil trobar una **solució**.

Agafem ara la segona frase. Li fem saber a l'altra persona com estem, com ens trobem. És important per a que pugui entendre'ns. I després ens fem càrrec del **nostre benestar**, de la part que ens toca. I, a més, també li fem saber què necessitem d'ell o d'ella per sentir-nos millor. Ens fem responsables de la part que ens toca i deixem clar a l'altre/a quines coses pot fer.

Això, que dit així sembla tan senzill i fàcil, requereix que ho entrenem. Requereix que primer establim aquesta **comunicació amb nosaltres mateixes** tan important. I requereix que després destinem una estona a **parlar amb la nostra parella**. A mirar-nos. A posar-nos un davant de l'altre/a. A vegades casi no ens parem a mirar-nos amb la nostra parella. No ens veiem. No ens trobem.

Podríem dedicar encara que fossin cinc minuts al dia a veure'ns, en un sentit ampli. A tocar-nos i sentir-nos. Saber que estem a prop. Que estem juntes en això. Que **juguem al mateix equip**. [ficentrareport]