



UNIVERSITAT DE BARCELONA



L'educació Emocional en les Relacions Afectives

Curs 2012-2013

Projecte final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar

Autora: **Meritxell Marondo Moreta**

Tutora: Mireia Cabero Jounou



Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar
subjecte a una llicència de Creative Commons:



Reconeixement-NoComercial-CompartirIgual 3.0 No adaptada de Creative Commons

*La direcció del Postgrau en Educació Emocional i Benestar possibilita la difusió dels treballs,
però no es pot fer responsable del seu contingut.*

Per a citar l'obra:

Marondo, M. (2013). *L'educació Emocional en les Relacions Afectives. Projecte Final del Postgrau en Educació Emocional i Benestar*. Barcelona: Universitat de Barcelona. Dipòsit Digital: <http://hdl.handle.net/2445/47583>



ÍNDEX

1. INTRODUCCIÓ

1.1 Presentació	5
1.2 Justificació	5
1.3 Fitxa del projecte	6

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA 7

3. CONTINGUT

3.1 Una construcció sociocultural de l'amor	10
3.1.1 La construcció sociocultural de les emocions i de l'amor	10
3.1.2 El model Occidental	12
3.1.3 Altres models	12
3.1.4 L'aparellament a la societat Occidental	14
- Buscant la pertinença	
- La fugida de l'home postmodern	
- El condicionant del poder capitalista	
3.2 Primers vincles i capacitat afectiva posterior	18
3.3 Dependència i addicció emocionals	22
- Dependència afectiva	
- Addicció a l'amor	
- Addicció a l'evitació	

ABANS D'ACABAR 31

3.4 L'educació emocional com a eina	32
3.4.1 Les emocions i l'Educació Emocional	32
3.4.2 Cap a unes bones relacions afectives	34

PER ACABAR 36

4. CONCLUSIONS FINALS	37
5. ANNEX	38
5.1 Qüestionaris	
5.2 La difusió com a pràctica. Tres articles	
6. REFERÈNCIES	41

Love is a wondrous state, deep, tender, and rewarding

Harry F. Harlow (1958)

1.INTRODUCCIÓ

1.1 Presentació:

Aquest projecte sorgeix de la voluntat d'iniciar una reflexió i prendre consciència sobre com creem vincles i de quina forma establim les nostres relacions afectives més íntimes.

Com a éssers socials interactuem i ens vinculem amb l'entorn des del moment en què naixem, fins i tot abans, ja que durant la gestació es produeix una interacció determinant amb la mare. Necessitem d'aquests vincles per a sobreviure i per obtenir benestar; a vegades però, alguns d'aquests nexes no es realitzen satisfactòriament i ens porten a relacions desestructurades que no contribueixen al nostre benestar. Malgrat haver-hi molt d'amor, està mal gestionat. Partint d'aquí, voldria convidar a una reflexió i presa de consciència sobre com són les nostres relacions i com podem sanar-les o millorar-les.

Estem en contacte amb moltes persones i totes ens influeixen, a vegades, posant de manifest les nostres vulnerabilitats; però de totes, són les més properes i íntimes les que ho fan amb més profunditat. Les relacions més intenses acostumen a ser les que establim amb la família, amb la parella o amb els amics. Aquest treball se centrarà especialment en les relacions sentimentals, ja que la forma com les establim està influenciada pels vincles que hem tingut amb la família d'origen i són reflex de les nostres febleses i virtuts.

1.2 Justificació:

Vaig escollir focalitzar-me en aquest tema pel fet que considero imprescindible pel benestar personal comptar amb uns vincles afectius satisfactoris. Si les relacions que constituïm amb les persones més properes i importants a la nostra vida no estan ben establerts, si ens causen perjudici i ens desestabilitzen, el nostre equilibri es veurà afectat. Per aquest motiu voldria despertar la consciència de ser capaços de pensar les nostres relacions, de replantejar-nos-les i d'establir-les des de la plena consciència, amb una dosi de racionalitat i disposant de les eines necessàries per fer front a les mancances que hi trobem.

Resulta efectiu buscar en nosaltres mateixos les causes i solucions per allò que ens inquieta. Davant qualsevol relació malsana o insatisfactòria en la què ens trobem serà interessant preguntar-nos què ens hi ha conduït, per què la mantenim, per què de la manera en la què ho fem i també mirar enrere i observar quines pautes van marcar les relacions amb la nostra família d'origen, quines són les nostres creences i com ens determinen, així com també l'estat de la nostra autoestima.

Si ens decidim a treballar cada dia per moure'ns per la vida amb una bona autoestima i autoconcepte, valorant-nos, sabent-nos mereixedors, sentint-nos éssers complets sense mancances, sense necessitats que haguem de buscar fora, si esdevenim crítics davant models socials àmpliament establerts i ens atrevim a preguntar-nos quin és el que realment encaixa amb nosaltres i realitzem una tria conscient, aleshores actuarem des de la consciència, la responsabilitat i la llibertat. Elements clau i indispensables perquè les nostres relacions siguin satisfactòries.

1.3 Fitxa del projecte:

Aquest projecte porta per títol “L’educació emocional en les relacions afectives”. La meua intenció al llarg del treball és analitzar com establim aquestes relacions afectives, essent l’objectiu màxim mostrar des de quin nivell de consciència ho fem i com motivar aquesta consciència. Veure què pot condicionar-nos a relacionar-nos de la manera en què ho fem ja que problemes derivats d’una mala autogestió pot comportar relacions insatisfactòries i nocives. Per últim, tenir en compte que educar-nos emocionalment pot millorar el nostre benestar i en conseqüència les nostres relacions. Ja que tot creixement, s’inicia en un mateix.

2. FONAMENTACIÓ TEÒRICA

2.1 Antecedents teòrics

Per endinsar-me en el tema m'he abastat de diversos referents per a cada apartat del treball. He realitzat una recerca bibliografia sobre autors i documents que aborden les diverses temàtiques i n'he extret el que m'ha semblat més convenient i rellevant per mostrar-ne les idees principals.

Pel primer bloc centrat en l'estat de la societat envers les relacions de parella, el pilar ha estat el llibre de Coral Herrera Gómez, *La construcción sociocultural del amor romántico*. Doctora en Humanitats, especialitzada en Teoria de gènere i Teoria de la Comunicació Audiovisual, en el llibre realitza un estudi força exhaustiu sobre tot el que ha influït la nostra forma de relacionar-nos, com és el bagatge històric, les indústries culturals, i les institucions i forces de poder.

A banda, em va ajudar a contextualitzar la realització d'un qüestionari a persones del meu entorn proper, amics, amics d'amics i coneguts d'edats compreses entre els 25 i els 65 anys on a través de deu preguntes responien sobre l'estat i constructe de les seves relacions de parella. Així, vaig obtenir una breu mostra la qual em va permetre observar la manera com aquells participants enfocaven les seves relacions sentimentals i des de quin grau de consciència ho feien. També m'ha estat útil per aquest objectiu una secció del programa *L'ofici de viure* de Catalunya Radio, titulada *Mails d'amor* i conduïda per Jordi Llavina on es llegeixen correus electrònics que envien els oïents exposant els problemes en què es troben amb les seves relacions sentimentals. Escoltar-ho m'han permès conèixer la postura d'una mostra de participants sobre el seu estat de envers l'amor.

Vaig realitzar també un parell d'entrevistes a persones especialitzades. Una d'elles me la va concedir Joan Garriga, psicòleg especialista en Teràpia Gestalt, PNL i Mètodes escènics i corporals. Cocreador i codirector de l'Institut Gestalt de Barcelona des de l'any 1986 on exerceix de terapeuta i formador. És també un dels principals divulgadors i promotors del treball sistèmic sobre Constel·lacions Familiars a Espanya. Autor de nombroses publicacions sobre psicoteràpia i de llibres utilitzats per aquest treball com *¿Dónde están las monedas? El cuento de nuestros padres* o *El buen amor en la pareja. Cuando uno y uno suman más que dos*.

L'altra entrevista va ser a Mayte Saavedra, fundadora i directora del primer Portal de Intel·ligència Emocional a Espanya. És entrenadora emocional i formadora. Imparteix tallers i conferències relacionats amb la intel·ligència emocional i l'educació de les emocions.

Ambdues entrevistes van resultar ser altament gratificants ja que em van servir per reforçar informacions, aclarir conceptes i l'oportunitat de conversar amb persones cultivades en la matèria, que l'han treballat i compten amb un bagatge important.

Per documentar-me sobre la forma en què viuen l'amor altres cultures m'he servit de les entrevistes publicades a Ricardo Coler i el seu llibre *El reino de las mujeres*, per l'ètnia del Mosuo. Sobre la poliàndria, l'article d'Annalee Lewitz, *Polyandry is more common than we thought* el qual em va conduir a una publicació més extensa d'Alice Dreger a *The Atlantic* titulada *When taking múltiple husbands makes sense*, i a una altra de Katherine E. Starkweather i Raymond Hames a *Human Nature* anomenada *A survey of non-classical polyandry*.

Complementen la bibliografia d'aquest apartat títols com: *El Caballero de la brillante hermadura* de Harvey Homstein o *El amor no es como nos lo contaron – ni como lo inventamos* de Clara Coria.

Per l'apartat sobre la influència que tenen els primers vincles en la forma en què construïm la resta de relacions, m'he fixat en primer lloc en les teories sobre l'aferrament del psicoanalista anglès John Bowlby, pioner en l'estudi del desenvolupament infantil i l'aferrament, i la psicòloga nord-americana Mary Ainsworth. També en l'article titulat *The nature of Love* del també psicòleg nord-americà Harry F. Harlow especialitzat en separacions maternals, dependències i responsable de controvertits experiments amb macacos Rhesus que demostren la importància de l'afecte i la cura per un bon desenvolupament social i cognitiu.

Hacia el amor verdadero és una publicació de Marie Lise Labonté que ha estat un bon referent ja que exposa de forma senzilla i lògica la relació entre les primeres formes d'amor que rebem i la nostra condició posterior. L'autora és psicoterapeuta, formadora i creadora del Mètode d'alliberament de cuirasses (MLC).

Per últim, he tingut en compte tècniques terapèutiques com el *Rebirthing* (Renaixement) inventada pel nord-americà Leonard Orr que considera determinant la forma de naixem i la posterior manera d'estar en el món. També treballs sistèmics com les Constel·lacions Familiars creada per l'alemany Bert Hellinger que permeten reteixir vincles i rectificar tendències familiars transmeses a través de generacions i que determinen conflictes impedeixen ser lliures i viure amb plenitud.

Pel que fa les dependències afectives, m'he servit de diverses publicacions però la base ha estat *La adicción al amor* Pia Melody. També ha estat referent Walter Riso, psicòleg clínic especialitzat en teràpia cognitiva, autor prolífic tant a nivell científic i de divulgació com de llibres centrats en matèria de dependència i desordres afectius tals com *Amors altament perillosos, ¿Amar o depender? o Manual per no morir d'amor*.

Un altra referència ha estat *Las mujeres que aman demasiado* de Norvin Norwood on s'exposen testimonis de persones afectades per algun desordre afectiu.

També m'han servit de documentació diversos articles extrets de la base de dades de la web de la Fundación Instituto Spiral, una organització dedicada a les addiccions. I he consultat la web de SLAA, les sigles de *Sex and Love Addicts Anonymous*, un grup de suport a l'addicció a l'amor i al sexe.

Pel darrer apartat sobre educació emocional com a eina preventiva i instrument de millora del propi benestar, m'he fixat en les extenses aportacions de Rafael Bisquerra i en el Model de Competències Emocionals que ofereix consistent en agrupar les diverses competències emocionals en cinc categories: Consciència emocional, Regulació emocional, Autonomia, Competència social, Competències per a la vida i el benestar.

Un llibre que també m'ha servit de suport ha estat *El amor inteligente*, de Enrique Rojas, catedràtic de Psiquiatria i Psicologia Mèdica de la Universitat Complutense de Madrid.

Finalment, he agrupat un recull de consells, passos, guies i mètodes proposats per diversos autors, alguns d'ells ja mencionats com Walter Riso, Pia Mellody, Rafael Bisquerra o Marie Lise Labonté, per tal de proporcionar una guia orientativa que resulti útil per a la prevenció o com a reforç del benestar personal.

3. CONTINGUT

3.1 Una construcció sociocultural de l'amor

Vivim influenciats per la cultura i la societat d'on hem nascut, crescut i viscut. Si no fem una reflexió profunda i ens replantegem les nostres conviccions, és fàcil deixar-nos endur pels canons establerts pel nostre entorn. Tot i adoptar una actitud crítica davant el que se'ns imposa, probablement haurem creat uns esquemes interns i creences profundes que determinaran la nostra percepció sobre la vida. No estem immunes, estem condicionats.

Això també inclou la nostra forma de relacionar-nos, la manera com establim vincles, ja siguin familiars, d'amistat o de parella. Tots ells es regiran per la nostra manera d'entendre la vida, del que se'ns ha transmès explícita i implícitament a través de l'entorn, tant des de la família, especialment dels nostres progenitors, o socialment. Portem a sobre molta herència que condiona la nostra forma d'establir vincles.

A banda de l'herència familiar, a la qual ens adreçarem més endavant, hi ha un altre focus d'influència sobre el nostre constructe molt important, la societat. Podem parlar d'una construcció cultural i social de les emocions i de l'amor. Tal com exposa la humanista Coral Herrera Gómez (2010:32) "el ser humano, cuando nace, hereda todo un sistema de creencias y cosmovisiones que varían de cultura en cultura, y también según las épocas históricas, pero que se presentan en forma de objetivaciones, es decir, que se transmiten como algo natural o normal. La realidad suprema se transmite a los nuevos miembros de la sociedad a través de la cultura."¹

3.1.1 La construcció sociocultural de les emocions i de l'amor

L'amor sobre el què faré referència en el següent apartat serà en la vessant de l'amor romàntic, tan sovint present a la nostra vida i moltes vegades i en molts moments l'ingredient prioritari que ens remou, ens angoixa, ens dóna satisfacció, ens fa créixer, ens fa replantejar qui som, on anem o què busquem. Malgrat tractar-se d'un focus d'interès general i habitual en pràcticament totes les formes de cultura i de consum, no sempre ha estat matèria d'un estudi exhaustiu. Resulta paradoxal. Al cap i a la fi podríem dir que l'amor, aquí el sentimental, mou les nostres vides; és aquest amor el que impulsa la continuïtat de l'espècie, el que ens mou a connectar-nos amb els altres de la forma més íntima i profunda, i és precisament aquest intens vincle el que pot proporcionar-nos un gran benestar o conduir-nos als racons més foscos del nostre ésser.

Podem observar com la cultura que tenim més a l'abast i que ens envolta ens parla constantment d'aquest amor. L'anteriorment mencionada Herrera Gómez exposa en el seu llibre *La construcción sociocultural del amor romántico*:

¹ Herrera Gómez, C (2010). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Madrid: Fundamentos.

“La mayor parte de nuestros productos culturales desde la Antigüedad hasta nuestros días se basan en las relaciones sexuales y amorosas entre los géneros: desde las cosmologías (...) hasta las series de ficción televisivas, pasando por la escultura, la pintura, la cerámica, la música, el baile, la narrativa oral, la poesía, los cuentos y leyendas, los folletines, las radio-novelas, las canciones, las novelas, las películas, la ópera (...)” (2010:17)

Per tant, la forma en què vivim aquest amor, que ens pot semblar innata, està condicionada per fenòmens culturals, socials i de poder.

Malgrat que el tema central de bona part del consum cultural és l'amor i les passions, durant molt de temps no es va transcendir aquest llindar, no es va anar massa més enllà en la investigació sobre per què l'amor romàntic, sovint, és un motor tan potent a les nostres vides. Ortega y Gasset (1941) en feia menció dient que “el amor romántico es una de las creaciones más sugestivas de la evolución humana, y parece increíble que no se haya intentado jamás –al menos que yo sepa- su análisis y filiación”. I Arthur Schopenhauer (1788-1860) feia la següent reflexió “(...) sorprende que una cuestión tan importante y que representa en la vida humana un papel transcendental haya sido hasta ahora abandonada por los filósofos”. Molts d'altres autors reivindiquen la falta d'interès en la investigació de l'amor. Sembla ser que l'amor romàntic no estava a l'altura de ser estudiat per les capes científiques, més aviat avergonyia. En similar situació s'han trobat les emocions, les quals durant molts segles han estat rebutjades i no ha estat fins entrat el segle XX que se'ls ha prestat atenció. Resulta curiós com la història ha marginat elements intrínsecs i indispensables de l'ésser humà, elements vitals per a la seva supervivència.

Potser és que a l'amor no li cal un anàlisi científic, potser transcendeix més enllà d'això, potser és d'una espiritualitat tan elevada que és ridícul tractar de comprendre'l d'una forma racional. Però el que si crec convenient és entendre quin paper juga a les nostres vides, quin paper li atorguem, des de quina mirada juguem al joc de l'amor. Res més que establir un diàleg amb nosaltres mateixos i fer-nos responsables del nostre condicionament amorós. Preguntar-nos si ens sentim lliures, si vivim l'amor que volem, si ens sentim identificats i encaixa amb els nostres valors. Si al reflexionar sobre tot això alguna cosa trontolla, si l'amor romàntic no contribueix al nostre benestar, aleshores és moment d'intervenir.

Cap a mitjans dels anys seixanta del segle XX, la psicologia social va començar a interessar-se en tractar el tema de l'amor de la mà d'autors com Paul F. Secord i Carl W. Backman, Elliott Aronson i Darwyn Linder o Paul Bloom. Als anys 70 hi hagué un auge i ja als 90 va esdevenir un tema que va acaparar nombroses publicacions (Herrera Gómez, 2010). Herrera exposa: “considero que es esencial estudiar este fenómeno desde su dimensión cultural y colectiva, dado que el amor romántico, pese a que se ha tratado como un fenómeno afectivo que acontece en el interior de las personas, es una construcción sociocultural que se ha expandido por todo el planeta gracias al fenómeno

de la globalización” (2010:14). I Octavio Paz (1993) parla de “la preponderancia del tema amoroso en nuestras obras literarias muestra que el amor ha sido una pasión central de los hombres y las mujeres de Occidente.” Però no totes les civilitzacions viuen l’amor de la mateixa manera.

3.1.2 El model Occidental

A Occident, les indústries culturals ens han venut un tipus d’amor, una forma d’estimar i d’esperar de l’amor que s’ha introduït en el nostre imaginari col·lectiu i individual, i així, la societat occidental basa l’amor en una concepció dual, adultista, heterosexual y monogàmica. (Herrera Gómez, 2010). El sociòleg valencià Josep Vicent Marqués publicà un article durant la dècada de 1970 a *El viejo Topo* sobre com l’amor és un instrument de control social que serveix per perpetuar el patriarcat i la família tradicional nuclear. És important doncs ser conscients de que el model imperant que ens envolta ve en bona part donat per la història sociocultural que l’ha creat i fet emergir. Herrera comenta com sobre tal concepció:

“Está reificada en el imaginario colectivo y no se percibe como una construcción sociocultural, sino como un fenómeno individual, biológico y *natural*.” Especifica que “la reificación de la realidad es un proceso mediante el cual los seres humanos llegamos a olvidar que nuestras creencias, nuestras cosmovisiones, nuestras religiones, mitologías, instituciones, ideologías y nuestra misma cultura son un producto social, creado por los seres humanos y transmitidos de generación en generación (...). Así es como la realidad se nos presenta como dada; somos nosotros los que hemos de adaptarnos a ella, y no al revés” (2010:20-33).

3.1.3 Altres models

Si ens traslладem al continent asiàtic, en una regió de la Xina vora les províncies de Yunnan i Sichuan, hi trobarem els Mosuo. Es tracta d’una comunitat formada per unes quaranta-mil persones i es caracteritza per ser l’últim matriarcat que queda, el qual ha aconseguit sobreviure, en part, gràcies a trobar-se en una zona aïllada del món fins fa poques dècades.

A la comunitat dels Mosuo, cada família compte amb una matriarca, la figura de més alt nivell del clan que ho gestiona tot juntament amb les altres dones de la família. Els homes no tenen responsabilitats, segueixen les indicacions de la matriarca. Aquest clan no ha adoptat patrons patriarcals. El nucli familiar el conformen la matriarca, els seus fills, la seva mare, els seus germans i germanes i els fills d’aquestes. Els marits no existeixen, escassament es contrau matrimoni i els homes viuen tota la vida a la casa materna, ajudant a criar els fills de les seves germanes. Així doncs, homes i dones no viuen junts; els amants tan sols es troben de nit sense altre vincle que aquest, el de l’afecte i la sexualitat, i quan l’interès finalitza, no hi ha conseqüències ni decepcions, perquè no s’espera més que això, perquè es tolera que l’atracció acabi. Aquestes

relacions afectives poden ser exclusives, de fidelitat mútua i llargues, o bé breus i esporàdiques.²

Si ens fixem en la poliàndria, la condició per la qual una dona pot contraure matrimoni amb més d'un home a la vegada, se n'ha pogut observar la presència a la Creta antiga, en ètnies tradicionals del Tíbet, o en els inuit a l'Àrtic. En molts dels casos es creu que s'ha donat a causa d'un desequilibri entre el nombre d'homes i dones, essent molt superiors els primers. Annalee Newitz, escriptora i periodista nord-americana especialitzada en l'impacte cultural de la ciència i la tecnologia, escriu que "durant dècades, els antropòlegs han cregut que la poliàndria era extremadament estranya de trobar. Però, hi ha evidències de que ha estat força corrent al llarg de la història humana, trobant-se en diferents cultures."³ Per tant, ens adonem que moltes altres formes d'establir relacions han estat reals i portades a terme en altres societats, el que fa pensar que són estils creats i adoptats i no intrínsecs de l'ésser humà. En l'article *When taking múltiple Husband makes sense* publicat a la revista *The Atlantic*, Alice Dreger, escriptora especialista en bioètica i humanista, parla de com la poliàndria "és una variació d'allò comú, un fenomen adaptatiu de l'evolució que a vegades sorgeix com a resposta a unes condicions ambientals concretes".⁴ Aquestes condicions poden ser la necessitat de mantenir terrenys units i s'aconsegueix al casar tots els germans amb una mateixa dona, una pràctica utilitzada a Àsia. En altres cultures s'ha utilitzat un segon marit per protegir a l'esposa mentre el primer és fora, mètode portat a la pràctica entre els Inuit, col·loquialment anomenats esquimals. En les antigues comunitats Inuit, el matrimoni regia l'estructura bàsica i tant la poligàmia com la poliàndria en formaven part ja que no existia la fidelitat sexual i l'intercanvi d'esposes entre els membres d'una mateixa comunitat era habitual.⁵

Aquests exemples tan sols il·lustren com altres models, altres formes d'establir-se en societat són reals i sostenibles. I és que existeixen més cultures poligèniques que monogàmiques, i com hem vist, algunes també poliàndriques. Com bé diu Herrera:

"La antropología cultural demostró hace décadas que otras culturas humanas tenían (y tienen) otras formas de pensar diferentes, otras estructuras de pensamiento no binaristas ni excluyentes, otras concepciones sobre la realidad, la sexualidad, el amor, la familia o la organización social. Esas sociedades son la prueba palpable de que construimos la realidad de modo diferente y que el concepto de lo natural y lo normal varía con las culturas. (2010:31).

²<http://revolucionmatriarcal.blogspot.com.es/2009/11/videos-sobre-la-etnia-mosuo-en-ingles.html> [Consulta: 15.4.2013]

³ A. Newitz, A. (2013). Polyandry is more common than we thought. [en línia]. Disponible a: <http://io9.com/5981651/polyandry-is-more-common-than-we-thought> [Consulta: 20.5.2013]

⁴ Dreger, A. (2013). When taking multiple husbands makes sense. *The Atlantic*. [en línia]. Disponible a: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2013/02/when-taking-multiple-husbands-makes-sense/272726/> [Consulta: 20.5.2013]

⁵ http://perso.wanadoo.es/eskimo/triple_palabras.htm [Consulta: 20.5.2013]

3.1.4 L'aparellament a la societat Occidental

Les societats establertes dins la regió denominada Occidental, on hi impera una economia capitalista que defineix també la cultura, el model més estès en quant a vincle sentimental és caracteritzat per ser dual, heterosexual, monogàmic i amb una finalitat reproductiva. És aquesta la tria realitzada per la gran majoria dels seus membres.



Països considerats dins la cultura occidental

Encara que quan vivim immersos en la pròpia societat i cultura pugui semblar-nos que el que vivim sigui el més natural, hem pogut veure en els breus exemples anteriors, com altres comunitats s'han estructurat i s'estructuren des de bases diferents que resulten també viables. Aquest fet ens permet ser conscients que el model en el que vivim no és únic, ni exclusiu ni tant sols el millor. Són un conjunt de fets culturals i socials, d'interessos de poder, econòmics o pràctics, que han conduït a la creació d'una estructura com la que tenim, "el amor y la sexualidad humanas son construcciones sociales porque están definidas y reguladas por costumbres, tabúes, prohibiciones, y prejuicios" (Herrera Gómez, 2010:257).

Per què en la nostra cultura ens aparellem de la forma en què ho fem? Aquesta pregunta va motivar una part d'aquest treball i trobar-ne la resposta no ha deixat de resultar complex ja que són molts els elements que la configuren. A través de lectures, d'opinions i perspectives d'autors, de qüestionaris, o d'entrevistes directes, he pogut extreure'n algunes conclusions que poden servir com a petites pinzellades de resposta a l'anterior pregunta.

Buscant la pertinença

En altres èpoques, i algunes no gaire llunyanes, les persones tenien un sentiment de pertinença a una comunitat, a un grup. En les darreres dècades, l'individualisme s'ha anat imposant de forma més notòria, sobretot a les grans ciutats, on el sentit de comunitat costa de trobar; potser és en poblacions petites on encara perdura el sentiment de pertànyer i els vincles entre la població són encara fermes. Però en general, el sentir-se part d'una comunitat ja sigui veïnal, religiosa o de qualsevol tipus, no és tan comú com en temps passats- "La enfermedad del siglo XXI: la soledad, característica del modo de vida en las grandes urbes. En ellas las redes de cooperación y ayuda entre los grupos se han debilitado o han desaparecido." (Herrera Gómez 2010:379). Som individus que fem vides cada vegada més aïllades on hi ha interacció amb la família, amics i companys de feina però on la pertinença a una comunitat més genèrica s'ha anat esvaint. Aquesta mancança pot derivar-nos a una sensació de desvinculació i de pèrdua, com bé expressa Herrera, "el individualismo como modo de vida ligado al consumismo conlleva

también una potente sensación de soledad; es normal entonces que la gente quiera formar equipos, aunque sean solo de dos miembros (...)” (2010:22). L'autora defineix així a la societat i l'home de la postmodernitat, com veurem més àmpliament en el següent apartat.

En la nostra cultura doncs, han anat desapareixent les xarxes que es construïen entre grups socials i l'individu segueix buscant una pertinença, la que ara troba en la parella. Joan Garriga, psicòleg especialitzat en Teràpia Gestalt, PNL, mètodes escènics i corporals i treball sistèmic, diu el següent: “anhelem un vincle que ens reporti pertinença, intimitat, sexualitat i creixement”.⁶ En el seu recent llibre *El buen amor en la pareja*⁷ prossegueix “una de las necesidades más profundas de los seres humanos es la de pertenecer (...) somos mamíferos y necesitamos el roce, el calor (...). Para un mamífero no hay mayor necesidad que la de formar parte de un colectivo y estar en contacto con otras personas” (2013:33)

Altres comunitats encara segueixen teixint vincles entre grups d'homes i grups de dones, ja que el nivell de comprensió que pot trobar-se entre membres d'un mateix gènere és molt necessari. A la nostra societat, al no comptar amb aquestes comunitats de suport, ens recolzem amb la parella, a qui li exigim múltiples funcions.

Veiem com és intrínsec a l'ésser humà la necessitat d'establir vincles amb altres persones com a *homo socius* que som, sense els altres no seriem plenament humans perquè necessitem dels altres per a viure. Trobar aquesta pertinença, ja sigui a través d'una comunitat o de la unió amb una altra persona, és una recerca indispensable per sentir-nos satisfets.

La fugida de l'home postmodern

El concepte de postmodernitat conté nombroses definicions que provoquen discussió. Hi ha qui l'entén com l'estat en què es troba la societat occidental actual i és des d'aquesta perspectiva que la mencionaré aquí. La postmodernitat es troba lligada a la globalització i es caracteritza per ser una cultura de masses, una superació de la modernitat plena d'imatges fugaces, del fenomen del *zapping*, un món d'aparences on tenim cada vegada més informació i menys significat. La cultura postmoderna es troba a les grans ciutats però resulta escassa en els nuclis rurals i encara queden moltes cultures al marge.

Els habitants d'aquesta postmodernitat són éssers individualitzats que moltes vegades no saben ben bé on pertanyen. “Con la erosión de estos pilares sociales (trabajo, familia, religión) y el domino de lo global sobre lo local propiciado por la post-industrialización, el individuo se tiene que identificar con una totalidad abstracta, con una comunidad imaginada” així ho exposa la sociòloga, psicòloga i filòsofa alemanya Elisabeth

⁶ De l'entrevista realitzada a Joan Garriga per Víctor-M. Amela a La Contra del diari La Vanguardia (març 2013).

⁷ Garriga, J. (2013) *El buen amor en la pareja*. Barcelona: Destino.

Beck-Gernsheim⁸. Així la principal diferència entre la identitat tradicional i la moderna és l'individualisme. Diu Herrera que antigament les decisions estaven condicionades per l'estructura familiar i amics, veïns o coneguts. Tant la vida quotidiana com l'oci estaven lligats a l'espai familiar i social, i avui, a la societat postmoderna, ha disminuït la dependència a altres estructures que ni sigui la pròpia i individual. I així la gent se sent més sola i troba en l'amor romàntic la solució; "el ser postmoderno es urbanita, se mueve en la sociedad del anonimato y sufre de angustia existencial. En este contexto el romanticismo constituye una creación de sentido personalizado y colectivo, una promesa ideal de autorrealización, una tabla de salvación, un sentimiento cargado de trascendencia y espiritualidad. El amor romántico es también una meta. (2010:21). També Garriga sosté aquesta idea: "Seamos sinceros: seguramente, ningún ámbito de la vida está tan lleno de expectativas y promesas como el ámbito del amor de pareja (...) La tierra prometida, llena de abundancia, en la que nuestros temores se diluirán y nuestra soledad existencial se tornará menos fría y abismal, o incluso desaparecerá." (2013:20-21). Un tipus d'amor romàntic que molts antropòlegs consideren que ha esdevingut una utopia emocional col·lectiva que presenta l'amor com a font de felicitat absoluta. "La idea de que la pareja debe hacernos felices no sólo es una falacia individual, sino que pertenece a nuestro imaginario colectivo (...) a través de la pareja nos sentimos acompañados y ahuyentamos la temida soledad" diu Garriga (2013:28). Una utopia, una mitificació alimentada per tot tipus de productes de consum encapçalats per la indústria cinematogràfica, "principalmente a través de Hollywood, se ha producido una expansión del amor heterosexual y monogámico (en el imaginario occidental en general, y estadounidense en particular) a todos los rincones del planeta". (Herrera Gómez, 2010:77).

I això funciona perquè no concebem una vida sense vincles i perquè la forma més pràctica d'establir-los dins la urbs postmoderna és de forma dual amb la parella, així ens encaminen a fer-ho. En un entorn sense una comunitat que ens sostingui, on la individualització és patent, ens aliem amb una altra persona per satisfer la nostra set d'afecte, de comprensió, de suport i de sentir-nos pertanyents a alguna cosa superior a nosaltres mateixos. També per la terrible por a la soledat que té l'ésser humà, i més en la nostra època marcada per l'individualisme. Diu l'escriptor Carlo Fabretti "si la religión es una mitología destinada a conjurar el miedo a la muerte, el amor es una mitología destinada a conjurar el miedo a la soledad."

⁸ Beck-Gernsheim, E, Beck, U. (2001). *El normal caos del amor: las nuevas formas de relación amorosa*, Madrid: Paidós. (Versió original en alemany: *Das ganz normale Chaos der Liebe*, Frankfurt: Suhrkamp, 1990.)

El condicionant del poder capitalista

El poder que regeix les societats, en el cas occidental el poder capitalista, marca la tendència de les seves estructures. L'amor romàntic és una construcció sociocultural base de la societat capitalista. Si no estem atents, si no ens ho qüestionem, la ideologia que ens vol inculcar el poder ens arriba de manera subtil camuflada en el que pensem que és una condició natural. Té sentit creure que el model dual, heterosexual i monogàmic d'amor que regeix la societat occidental postmoderna convé al poder ja que manté l'ordre social i polític, "el amor romántico se ha vendido a la población moderna durante dos siglos como estado civil ideal cuyo lógico fin ha sido la formación de una familia nuclear tradicional". I el poder simbòlic segueix idealitzant el matrimoni i aquest tipus de família. (Herrera Gómez, 2010:111).

La societat de consum també s'enriqueix a través d'aquesta estructura ja que una gran part està basada en la indústria de l'amor, d'un amor orientat a la parella monogàmica que es desenvolupa creant una família que s'insereix dins el mercat del consumisme. Un apunt que fa reflexionar sobre els interessos consumistes en aquest tipus d'estructura amorosa, és que "la sociedad penaliza económicamente a las personas solteras (...) casarse conlleva una serie de ventajas fiscales" (Herrera Gómez, 2010:114).

Per tant, no és aleatori que a la nostra societat vivim l'amor de la manera en què ho fem i que el model imperant sigui el que és. Hi ha anys d'història al darrera que ens han conduït on som ara. Vivim un amor influenciat per la mitologia romàntica del segle XII i encara podríem anar més enrere. Així doncs la tradició, el bagatge cultural, necessitats humanes de vincle i procreació, interessos polítics i econòmics, la postmodernitat en la què vivim, conformen un complex amalgama que ens encamina a viure l'amor tal i com ho fem, però no a tothom li resulta fàcil, "hay demasiada gente que sufre por no encajar en un esquema de supuesta normalidad. La cultura, que establece cauces y formas para la unión amorosa a los que tratamos de amoldarnos, coexiste con la natura (...) el conflicto que en muchas personas se produce entre mente e instinto, cultura y natura, y las consiguientes acrobacias mentales y sociales que tratamos de realizar para complacer los requerimientos de ambos" (Garriga, 2013:16-18).

3.2 Els primers vincles i la capacitat afectiva posterior

En l'anterior apartat he presentat com la cultura i la societat on hem crescut i on vivim poden influenciar la manera com entenem les relacions. Però hi ha múltiples factors que ho determinaran, molts dels quals se'ns escapen. Per això tan sols n'exposo alguns, aquells que semblen ser els més palpables i estudiats.

Com a éssers humans, el primer vincle significatiu que establim des de la concepció es produeix amb la mare. Es tracta de la primera gran connexió amb un altre ésser que, a més, és capaç de cobrir-nos les necessitats bàsiques de nutrició i afecte necessàries per a la supervivència. A cada emoció que experimenta la mare li correspon una emissió hormonal que és transmesa a través de la sang i el líquid amniòtic al fetus, d'aquesta manera, l'embrió, estableix la seva primera unió vital. Diversos estudis i teories defensen que aquest primer vincle és percebut pel fetus què capta l'estat en què la mare es dirigeix a ell, l'afecte o no afecte que li aporta i a partir d'aquí, a partir d'aquesta primera experiència relacional base del seu perfil emocional, començarà a construir el seu imaginari de com funcionen les relacions. Així ho fa constar Marie Lise Labonté en el llibre *Hacia el amor verdadero* "la forma como la madre ama a su hijo es crucial para el desarrollo de la relación de intimidad que el niño desarrollará consigo mismo"⁹ (2010:32). Tant si l'embrió s'ha format en un ambient hostil, si ha estat una concepció no desitjada, si la gestació ha estat estressant o per contra ha estat molt desitjat i ha rebut afecte des del primer moment, tot això serà captat pel nadó i formarà part de la visió que tindrà del món; "el estado de amor o de desamor modifica la calidad de la sangre que llega al feto a través del cordón umbilical. Así pues, el feto sabe si es amado o no" afirma Labonté (2010:33). Per tant, l'actitud de la mare envers el fill, tant durant la gestació com en els primers moments moment de vida, determinaran en cert grau la forma com el fill entendre i portarà a terme les relacions a la seva vida, és més, seran les primeres experiències que li definiran què és la vida i conseqüentment, la forma com haurà d'actuar davant del món que l'espera. "Así como existe un nacimiento a la vida, existe también un nacimiento al amor. La manera como habéis sido amados influye en la manera en que amaréis. El amor es una vibración que nos envuelve desde el inicio de nuestra vida y que nos acompaña hasta la muerte." (Labonté, 2010:20).

Podem imaginar-nos-ho com un ésser que no sap res de la vida, que ha estat gestant-se plàcidament dins el cos segur de la seva mare durant mesos. Quan arriba el moment del naixement, li toca abandonar aquell estat i apareix en un nou habitat totalment desconegut sense saber què li depararà. De cop es troba sol, sense la protecció i escalfor de la placenta, en un nou medi. Si és rebut en un ambient fred, en unes mans alienes, on se li talla l'enllaç amb la mare de forma brusca i ràpida i se'l separa d'ella en

⁹ Labonté, M.L. (2010). *Hacia el amor verdadero*. Barcelona: Luciérnaga. (Versió original en francès: *Vers l'amour vrai*, Paris: Éditions Albin Michel, 2007.)

breu, aquell petit ésser se sent desprotegit i té por de no tornar a trobar el contacte conegut de la mare i quedar-se sol, indefens i fins i tot morir. Hi ha qui opina que un recent nascut no s'adona de tot el que passa al seu voltant, que és una cos pràcticament desproveït de sensacions o que si en té, no les retindrà en un futur, que fins que no hi ha memòria plausible, no conta res. Però hi ha l'opinió oposada que creu que cada instant, cada sensació que sentim des del moment de la concepció, durant la gestació i quan naixem queda emmagatzemada, que tenim una memòria cel·lular que ho recorda tot, que nostre cos físic és un reflex del nostre inconscient, i que construïm el món a partir d'aquestes primeres experiències.

El *Rebirthing* o Renaixement va originar-se a finals de la dècada dels 60 a Califòrnia, de la mà de Leonard Orr. És un tècnica basada en exercicis de respiració conscient (la persona dirigeix la pròpia respiració conscientment) i connectada (s'uneixen la inhalació amb l'exhalació sense espai entre elles) la qual promou l'aparició de records que poden conduir-nos fins al moment del naixement i fins i tot a la vida intrauterina. L'objectiu del *Rebirthing* és la integració, és a dir, fer conscient un fet desagradable reprimat en el passat per evitar sentir-ne el dolor, i així sanar-ho. Solem reprimir bloquejant la respiració i conseqüentment les emocions; retenint la respiració, reprimim la tristesa, la ràbia, la por, etc., i així, deixem de sentir-les. Pel contrari, activant la respiració, podem desbloquejar emocions estancades i eliminar patrons adquirits que no ens beneficien. Amb la respiració conscient i connectada tenim l'oportunitat de tornar a sentir, de manera segura, allò que hem bloquejat en el passat per poder-ho treballar, integrar i transformar. Es parteix de la idea que néixer, moment d'extrema importància a la nostra vida, pot resultar traumàtic per a la persona i això marcar la nostra actitud davant la vida.

El doctor William R. Emerson, psicoterapeuta pioner en el camp de la psicologia pre i perinatal també ha estudiat el procés del naixement i l'impacte que suposa. Ha observat naixements i ha realitzat un seguiment dels nounats durant anys, així ha pogut comprovar l'efecte tant físic com psicològic que tenen les intervencions obstetrícies sobre les vides. Diu Emerson: "Utilizando cuatro medidas diferentes, mis colegas y yo (1995) encontramos que el 45% de los bebés tenían un alto nivel de trauma del nacimiento, y que, por ello, requerían tratamiento especializado. Otro 50% de los bebés presentaba algún grado de trauma, entre medio y moderado, lo cual suponía un ligero o nulo tratamiento." Aquests traumes de naixement no resolts, són els que al llarg de la vida ens poden boicotejar, també en l'àmbit de les relacions. L'activació simbòlica són aquells records i experiències que s'activen en moments de la nostra vida i que, simbòlicament, són similars al naixement¹⁰.

¹⁰ Emerson, W. R. *El trauma del nacimiento: los efectos psicológicos de las intervenciones obstétricas*.

Per això, de més grans, reaccionem mitjançant comportaments automàtics que no ens sabem explicar, que en moltes ocasions resulten repetitius i incontrolables. En el cas de l'amor passa el mateix, estimem tal i com hem vist fer-ho, es tracta del denominat condicionament amorós, "el modo como habéis aprendido a amar y a ser amados marcarà todas vuestras relaciones amorosas, desde la adolescència hasta la edad adulta (...) desde la vida intrauterina hasta la adolescència, se construye nuestra personalidad amorosa. Esta construcción, a la vez consciente e inconsciente, influye en las relaciones de nuestra vida como adultos. (Labonté, 2010:24). És tota una xarxa complexa i inconscient. Els progenitors transmetran al fetus tot un bagatge emocional, una gran dosi d'informació pròpia emmagatzemada, les seves projeccions i expectatives i l'herència d'un sistema familiar en particular. Labonté diu que "el recién nacido és una esponja, absorbe la proyección parental inconsciente, el rol que los padres le dan al nacer o antes. En la medida que pueda, se formará a partir de los deseos de los padres y de la familia" (Labonté, 2010:31).

John Bowlby, psicoanalista anglès expert en el desenvolupament infantil i l'aferrament, exposa en la seva teoria de la *Necessitat Maternal* (1951) que el nadó desenvolupa un aferrament o unió envers la mare durant els sis primers mesos i que la falta d'aquest pot comportar serioses conseqüències. Aquesta idea va provocar controvèrsia quan va sorgir. D'aquesta primera teoria va derivar-ne la posterior *Teoria de l'aferrament*. Aquesta teoria afirma que l'aferrament és un mecanisme adaptatiu per mantenir-se a prop del progenitor que protegeix i així evitar els perills de l'exterior. En els humans, el nadó troba en l'aferrament un vincle emocional que li proporciona la seguretat necessària per explorar el món i per a un posterior desenvolupament de la personalitat. Mary Ainsworth, psicòloga nord-americana, va complementar la Teoria aportant tres patrons principals d'aferrament: el segur, l'insegur i l'inexistent. Aquests tres patrons venen determinats en gran mesura per l'accessibilitat que el nen té de la mare i la capacitat de resposta d'aquesta¹¹. Com he explicat, la manera com la mare es dirigeix al fill acabat de néixer, la manera com el toca i l'abraça, influeix directament en la relació que el recent nascut tindrà amb la vida i amb l'amor. La manera com estimarà quan sigui adult queda condicionada des de aquestes primeres hores. Aquesta primera experiència és denominada *díada* i crea la base primària de la relació d'amor de la persona cap a ella mateixa i cap als altres. (Labonté, 2010:33). Hem de pensar que la manera d'estimar i donar amor que tenen els progenitors, si no ha estat qüestionada i replantejada, serà automàticament transmesa al fill, perpetuant-se així un model d'amor de generació en generació.

Les Constel·lacions Familiars són un tipus de psicoteràpia sistèmica. El seu origen es troba en l'alemany Bert Hellinger, format en filosofia, teologia, pedagogia i psicoanàlisi. Va aprofundir en dinàmica de grup, teràpia primària, anàlisi transaccional i

¹¹ Bretherton, I, The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology* (1992), 28. 759-775.

hipnoteràpia fins que desenvolupà la seva pròpia teràpia sistèmica familiar, les denominades Constel·lacions Familiars. Gran part dels problemes psicològics que ens afecten provenen de la història i relacions familiars, adoptem reaccions i suportem càrregues que poden dificultar-nos la vida d'adults.¹² La tècnica de les Constel·lacions Familiars fa sorgir tals dinàmiques i les pot corregir. La teoria de Hellinger entén que els membres d'una família estan influïts per una consciència comú inconscient que els uneix amb lligams d'amor i lleialtat. A vegades aquests vincles causen conflictes i afecten negativament la vida dels seus membres, així les constel·lacions tracten de restituir l'ordre que permetrà obtenir de nou un bon curs de la vida on cada membre de la família ocupa el lloc que li pertoca sense càrregues alienes d'altres membres i així es recupera l'equilibri. El ja mencionat Joan Garriga, un dels principals divulgadors i promotors del treball sistèmic sobre Constel·lacions Familiars a Espanya, ho defineix així: "las Constelaciones Familiares permiten ver como son las dinámicas y las implicaciones familiares y cómo estas dinámicas y estas implicaciones contribuyen a mantener y sostener los problemas." Prosegueix exposant que "los sistemas una vez constituidos tienen memoria propia y que las personas expuestas a un sistema son tomados por este sistema y reciben los sentimientos y las vivencias del sistema (...) però una fuerza que une y dirige las vivencias, los guiones y los destinos de las personas que pertenecen a este sistema familiar". Segons aquesta visió, les relacions que es mantenen dins un sistema familiar, poden condicionar el nostre comportament i actitud davant la vida des de l'inici.

Les primeres experiències de vinculació no són intranscendents sinó ben al contrari. Per exemple, quan un nadó pateix l'absència de la mare i la díada no és possible o finalitza abans de temps, pot tenir problemes digestius i per alimentar-se, carències físiques i psíquiques en la seva relació amb el món, els altres i l'amor. Aquest amor no satisfet amb la mare pot comportar que d'adult, segueixi buscant aquesta unió, aquesta fusió que no va poder dur a terme de nadó, a més de viure en una constant por a una nova separació. Per contra, un excés de simbiosi amb la mare, pot desembocar a un rebuig cap a l'amor, una fugida per por a sentir-se ofegat (Labonté 2010:39,48). Veiem com totes les subtileses a l'hora d'estimar tenen un origen que determina la nostra manera particular de gestionar l'amor. Ja d'adults, podem reproduir inconscientment l'amor que van viure els nostres pares com a parella o podem fugir-ne per voler ser diferents. Ambdues opcions venen motivades per ferides emocionals i són precisament aquestes ferides les que, com exposaré en el següent apartat, poden conduir-nos a relacions insanes, viciades, que minven el nostre benestar i ens empenyen cap a comportaments patològics. Per altra banda, són aquestes mateixes ferides les que poden reconduir-nos cap a l'essència de nosaltres mateixos; en paraules de Labonté "una herida puede llevarnos a una dimensión más profunda de nosotros mismos, una dimensión escondida que es la parte de nosotros que sabe cómo sanarnos, que sabe cómo amarnos para elevarnos" (2010:243).

¹² <http://www.constelaciones-familiares.org/> [Consulta: 2.8.2013]

3.3 Dependència i addicció emocionals

A vegades no sabem com estimar, volem estimar, ho necessitem, però ho fem d'una manera que no ens fa bé, ni a nosaltres ni a qui volem estimar. Però és la única manera com sabem fer-ho, tot i ser una manera que acostuma a restar-nos llibertat i ens fa presoners, justament perquè és una necessitat. En el moment en què estem necessitats de l'altre per viure o ser feliços, o millor dit, si considerem que no en podem ser-ne capaços en absència de l'altre, estem en la dependència afectiva.

Dependència afectiva

La dependència afectiva¹³ es defineix com un trastorn relacional caracteritzat per uns comportaments addictius en la relació interpersonal. Entre altres, s'exigeix una necessitat excessiva d'afecte, s'estableix una asimetria de rols entre els seus membres, i hi ha una por desmesurada a la soledat o a la ruptura de vincle. "La persona apegada nunca está preparada para la pérdida, porque no concibe la vida sin su fuente de seguridad y/o placer. Lo que define el apego no es tanto el deseo como la incapacidad de renunciar a él. Si hay síndrome de abstinencia hay apego." Aquesta és la definició donada per Walter Riso en el llibre *¿Amar o depender?*, on també fa la següent reflexió: "Aunque la psicología ha avanzado en el tema de las adicciones, como por ejemplo el abuso de sustancias, el juego patológico y los trastornos de alimentación, en el tema de la adicción afectiva el vacío es innegable" (Riso, 2010:15). Aquesta opinió és compartida en l'article *Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación*¹⁴, on s'exposa que:

"Uno de los primeros problemas con los que nos enfrentamos los investigadores de esta realidad psicosocial es el de concretar con suficiente rigor teórico y metodológico (...) urge solventar una laguna sociosanitaria, así como tratar de superar las reservas de los propios psicólogos, psicoterapeutas familiares, expertos en adicciones, y otros profesionales varios sobre la materia objeto de estudio ya que se tiende a trivializar tales patologías como si de un *mal de amor pasajero* se tratase."

Aquesta classe de declaracions posen èmfasi en la necessitat d'aprofundir en la investigació i donar a conèixer aquesta classe d'addicció, tant potent com qualsevol altra, però a visió externa menys palpable, fet li juga en contra i pot provocar que se'n desmereixi la importància. El cas és que el resultat de l'estat addictiu és igualment perjudicial i "l'amor" esdevé un droga tan de severa com qualsevol altra substància perquè es tracta d'una addicció com qualsevol altra amb tot el que comporta. Al no fer-se tant destacable com l'abús de substàncies químiques i el fet de no estar socialment mal

¹³ Hi ha diverses terminologies per acabar definint un mateix patró. Per alguns autors és tot el mateix sota diferent nomenclatura, d'altres, distingeixen entre dependència i addicció.

¹⁴ Moral Jiménez, M. y Sirvent Ruiz, C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revisión. Revista Española de Drogodependencias* 33.

vist, afegint la desconeixença de part de la societat, la prevenció i detecció resulta més complicada. “Esta adicción afectiva muestra las características de cualquier otra adicción, pero con ciertas peculiaridades que aún necesitan estudiarse más a fondo. No existen campañas de prevención primaria o secundaria, ni tratamientos muy sistematizados contra el mal de amor (...) por razones culturales e históricas, la adicción afectiva ha pasado desapercibida” i afirma que “vivimos con el apego afectivo a nuestro alrededor, lo aceptamos, lo permitimos y lo patrocinamos” (Riso, 2010:15-16). I és un fet més habitual del que voldríem pensar. Segons la Fundació Institut Espiral, la dependència emocional entre la població rondava el 10% l’any 2006. Diu Riso que “seria un error pensar que em refereixo a casos aïllats o excèntrics. Es calcula que la suma de tots els estils, en el seu cas extrem (parlem de trastorns de la personalitat), ocupa entre un 20% i un 30% de la població. I si tenim en compte els casos moderats, la xifra augmenta considerablement.” (2008:17). “Las dependencias sentimentales son un fenómeno con entidad propia y diferenciada que afecta a alrededor de un once por ciento de la población, si bien bajo criterios más laxos de análisis incluso porcentajes que rondan el cincuenta por ciento de los encuestados reconocen depender de sus parejas o sufrir adicción al amor” (Jiménez Burillo, Sangrador, Barrón y Yela, 1995; Moral, 2006; Moral, Sirvent, Palacios y Blanco, 2005).

Però l’avaluació de les dependències afectives resulta complexa, així s’exposa en l’article *Dependencias sentimentales o afectivas*¹⁵, on davant la falta d’instruments de diagnòstic, els seus autors han construït la *Escala de Relación interpersonal y Dependencias sentimentales IRIDS-100*¹⁶. Podem trobar trets característics de persones que pateixen dependència afectiva i que poden resultar d’ajuda per al seu diagnòstic, com:

- Dificultat per cuidar-se i estimar-se a sí mateix.
- Baixa autoestima.
- Dificultat per establir límits funcionals amb altres persones.
- Dificultat per assumir adequadament la pròpia realitat, per experimentar-la i expressar-la moderadament.
- Dificultat per afrontar de manera independent les pròpies necessitats i desitjos.
- Necessitat de controlar als altres.
- Sentiment de rancor.
- Tendència a veure l’altre com un poder suprem, habitualment a través de l’adoració.

¹⁵ Moral Jiménez, M. y Sirvent Ruiz, C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revisión. Revista Española de Drogodependencias* 33.

¹⁶ Composta per 100 ítems avaluats mitjançant l’escala Likert de cinc punts (de Molt d’acord a Molt en desacord).

- Comportaments addictius o obsessius-compulsius.
- Dificultat per compartir la intimitat.
- L'absència de l'altre provoca el síndrome d'abstinència.
- Incapacitat per deixar la relació.
- Inversió de grans quantitats de temps i esforç per estar amb l'altre per sobre de tot.
- Voluntat de seguir mantenint el vincle malgrat saber que no li és saludable.

(Mellody, 2006:21-24; Riso, 2004)

A l'entrevista realitzada a l'experta en intel·ligència emocional i directora del primer Portal espanyol d'Intel·ligència Emocional, Mayte Saavedra¹⁷, mencionava que alguns indicadors de relacions insanes poden ser: mantenir relacions tancades, deixar de banda tota mena d'activitats i hobbies, tristesa, insatisfacció, patiment, frustració o por. També els indicadors psicossomàtics, sentir que el cos no va bé. A l'article *Autoengaño en adictos y dependientes emocionales*¹⁸, es descriu a les persones amb dependència afectiva com:

“Personas vulnerables emocionalmente que manifiestan una ceguera hacia el otro, lo cual se podría explicar por la conjunción de ilusiones y/o atribuciones, hedonismo, y expectativas que van desarrollando los dependientes emocionales. Asimismo, tienden a elegir parejas explotadoras, muestran complacencia del inagotable narcisismo de sus parejas el cual asumen siempre y cuando sirva para preservar su relación, pueden poseer una personalidad autodestructiva y una pobre autoestima, experimentan tendencias a sufrir excesivas preocupaciones relativas a la anticipación de una posible separación de sus parejas (abstinencia y craving), suelen soportar desprecios y humillaciones, no reciben verdadero afecto, tienden a experimentar un estado de ánimo medio disfórico y/o sentimientos de vacío e inestabilidad emocional y respecto a antecedentes familiares pueden sufrir o haber sufrido en el seno familiar maltrato emocional y/o físico, como principales criterios descriptores. Por lo que respecta al perfil del objeto de elección los dependientes emocionales buscan una persona que ejerza una posición dominante en la pareja, las cuales suelen ser personas narcisistas, con férrea autoestima, manipuladoras y explotadoras; desarrollan escasa empatía y afecto, creen que poseen privilegios y habilidades fuera de lo común y, son individuos seguros de sí mismos, lo cual ejerce un estado de fascinación sobre los dependientes afectivos.”

¹⁷ Entrevista realitzada per aquest treball en data 28/5/2013.

¹⁸ Moral Jiménez, M. y Sirvent Ruiz, C. Autoengaño en adictos y dependientes emocionales.

[en línia]. Disponible a: <http://fispiral.com/index.php/verpublicaciones/itemlist/category/13-dependencias-afectivas> [Consulta: 14.8.2013].

Així doncs, una persona amb dependència afectiva presenta un dèficit emocional que li fa buscar a fora el que no troba dins seu, el que no sap donar-se, projectant en l'altre les pròpies necessitats, i, per pal·liar el seu dolor i malestar, recorre a una addicció, ja que suavitza el seu estat, i la seva funció màxima és la d'eliminar una realitat intolerable (Mellody, 2006:35). Com hem vist en els apartats anteriors, podem trobar-ne l'origen en la forma com la persona afectada va ser tractat i considerat pels progenitors, per les persones que el van fer créixer, per l'entorn on es va formar, per les experiències viscudes... i milions de circumstàncies més que fan el que som. Pia Mellody ho resumeix definint la dependència com "una enfermedad de inmadurez causada por un trauma infantil" (Mellody, 2006:21). Quan al créixer no rebem tot allò que ens cal per sentir-nos segurs o ho rebem en excés o en qualsevol cas, de forma inadequada, podem esdevenir adults amb carències afectives i amb un impuls per sanar allà on la vida ens ha ferit. El problema sorgeix quan la forma de sanar no és l'adequada.

Altres factors que poden conduir a patir dependència afectiva poden ser: una manca d'educació per a l'autonomia, falta de resiliència, o l'autofòbia o por irracional i intolerància a estar sol; en resum, una immadura emocional i tota una estructura social generadora d'interdependents deguda a tots els mites arrelats a l'imaginari popular. Tal com s'ha parlat a l'inici, "mitos románticos, mitos de la equivalencia, la media naranja, la exclusividad, la perdurabilidad, la omnipotencia, la fidelidad, etc. y paradojas varias (deseo frente a posesión, pasión frente a convivencia, idealización frente a realidad, compromiso frente a independencia y fidelidad frente a novedad (Yela, Jiménez Burillo y Sangrador, 2003) vinculadas a la propia representación social del amor -y por extensión de las emociones- fundamentado sobre lo novelesco y fabulado, el imaginario colectivo y los patrones socioculturales".¹⁹

L'addicció a l'amor

Són diverses les terminologies utilitzades per descriure aquests trastorns relacionals, tots amb moltes característiques comunes. Per exemple, Sirvent (2004) fa la següent classificació de dependències relacionals distingint dins del grup de Dependències Sentimentals, la Dependència Afectiva o Emocional i l'Addicció a l'Amor. També Pia Mellody entén la dependència com un àmbit molt més ampli i l'addicció a l'amor com una possibilitat dins de la dependència ja que no tots els dependents són addictes a l'amor (Mellody, 2006:21). Mellody és autora del llibre *La adicción al amor*²⁰ on defineix tal addicció com: "Una adicción muy dolorosa a una cierta clase de persona que es aparentemente incapaz de responder a una devoción unilateral centrada en ella" (2006:15).

¹⁹ Moral Jiménez, M. y Sirvent Ruiz, C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revisión. Revista Española de Drogodependencias* 33.

²⁰ Mellody, P. (2006) *La adicción al amor*. Ciutat: Editorial (Versió original en anglès: *Facing love addiction*. San Francisco: HarperCollins Publishers, 1997).

Un addicte a l'amor és aquell qui necessita i depèn d'una altra persona, que se centra compulsivament en ella i li fa falta per sentir-se viu. És evident que l'ésser humà necessita de l'afecte i amor dels altres per tenir benestar; de nadons, l'absència d'aquest amor i afecte pot provocar la mort o lesions severes, però el que distingeix una necessitat intrínseca de l'espècie humana a una addicció és el grau de necessitat i els símptomes que l'acompanyen. Segons Mellody, hi ha unes característiques principals que defineixen el comportament d'un addicte a l'amor (Mellody, 2006:27), són:

1. L'assignació de temps, atenció i valor desproporcionats a la persona a la què són addictes.
2. Tenir expectatives irrealistes i una consideració positiva incondicional de l'altra persona.
3. Descuidar cuidar-se i valorar-se a sí mateixos.

Aquest tipus d'addicció acostuma a donar-se en relacions de parella, però pot esdevenir en qualsevol classe de relació, amb un progenitor, amb un fill, amb un amic íntim, etc. Una persona amb una addicció afectiva "se vuelve hacia una cierta clase de relación íntima con la convicción de que la otra persona puede y debe suavizar el dolor interno del adicto al amor ofreciéndole un amor u una atención incondicionales" (Mellody, 2006:24)

Una persona addicte a l'amor té dos temors bàsics, un d'inconscient que és una por a la intimitat, i l'altre de conscient, la por a ser abandonat. Diu Mellody "un dolor no curado causado por el abandono durante la infancia, y la sensación de que no se puede estar seguro en el mundo si no se cuenta con alguien más que lo sostenga. Los adictos al amor se aferran a la creencia ilusoria de que el otro miembro de la pareja tiene el poder para cuidarlos, afirmarlos, y de algun modo, hacerlos completos". (Mellody, 2006:32). Com ja he exposat, els vincles establerts durant la primera infància poden determinar crucialment la resta de la nostra vida. Els addictes al amor acostumen a ser persones que no van establir uns vincles apropiats amb els progenitors o amb qui els cuidava de nens, que van patir l'abandó (o sensació d'abandó) i conseqüentment l'experimentaren un sentiment de pèrdua. Aquesta manca de connexió que anhelaven tenir, els repercuteix amb una experiència de buidor d'adults degut a una insuficient nutrició emocional durant la infància. (Mellody, 2006:32). El que succeeix llavors és que, ja d'adults, busquen sanar allò que no van saber resoldre ni gestionar de petits i busquen situacions i experiències similars com a oportunitats per curar allò que va causar dolor. Per això, a vegades, es repeteixen situacions que no agraden però que probablement, són atretes per a poder sanar-les. Com explica William Emerson, la recapitulació és un procés pel qual, inconscientment, recreem fets del passat i experiències traumàtiques de les nostres vides amb el propòsit de trobar i experimentar tals trames no resolts. Succeeix per un intent d'exterioritzar els traumes des de l'inconscient, però no els cura, només ofereix la

oportunitat de tractar-los. Contràriament, també hi ha la recapitulació per evitació, la qual consisteix en eliminar la possibilitat d'enfrontar els traumes no resoltos.²¹

Qui de petit va patir un abandó, no van rebre suficient de qui el cuidava o almenys va tenir aquesta sensació, buscarà algú que li doni tot el que no li va ser satisfet. D'adult, buscarà en l'amor un rescatador que l'alliberi del dolor experimentat. Val a dir que tots aquests mecanismes es posen en funcionament de forma inconscient i no de forma voluntària. Serà a través d'un treball personal ple de consciència que prenguin rellevància per a la persona afectada. Així doncs, es resta a l'espera que "un cavaller de brillant armadura" arribi per a rescatar-lo. Aquesta nomenclatura és utilitzada com a títol del llibre de Harvey Hornstein²² *El caballero de la brillante armadura*, i també d'altres autors en fan ús per denominar tal personatge, un "concepto que se ve reforzado por las novelas románticas, las películas y las canciones de amor (...). El problema es que las relaciones representadas en ellas son en realidad relaciones no saludables, basadas en la intensidad, la ilusión y las expectativas irreales, y no en el amor maduro y sano" amb aquestes paraules ho constata Mellody (Mellody, 2006:34). I veiem, tal com es va mostrar en el primer apartat, que la cultura pot tenir una força determinant sobre nosaltres.

Així és que els addictes a l'amor tracten de convertir a l'altre en qui necessiten que sigui, creen una imatge, un personatge a la seva mida per tal que satisfaci totes les mancances que tenen i que no són capaços de resoldre per sí mateixos, alhora que doni sentit a la seva existència. A partir d'aquí, l'addicte intenta que l'altre actuï de la manera que cal per tal que encaixi amb la seva fantasia, la qual cosa acostuma a provocar altes dosis de frustració quan l'altre no encaixa en el que s'esperava. Com mencionava en les característiques, un addicte a l'amor no veu la realitat tal i com és, sinó que es basa en expectatives irreals i atorga a l'altre una adoració suprema. Malgrat els inconvenients, l'addicte a l'amor troba així un bàlsam pel seu dolor i passa del buit a sentir-se complert, ja que aquella persona el salvarà, el cuidarà, l'allunyarà de la soledat i el protegirà; però la persona escollida no podrà acomplir les seves demandes, en part, perquè mai seran sàciades. L'addicte, com qualsevol addicció, requereix cada vegada dosis més altes. Curiosament, l'altre membre escollit acostuma a tenir unes característiques especials i entre els dos formen una relació coaddicció que no es basa en un amor saludable.

²¹ Emerson, W. R. *El trauma del nacimiento: los efectos psicológicos de las intervenciones obstétricas*.

²² Hornstein, H. (1992) *El caballero de la brillante armadura*. Barcelona: Paidós. (Versió original en anglès: *A knight in shining armor*. New York: Ed William Morrow and company, 1991.

L'addicte a l'evitació

Els addictes a l'amor acostumen a sentir-se atrets per persones amb uns trets particulars, el més definitori és l'evitació, per això podem parlar d'addictes a l'evitació. Algunes de les seves característiques bàsiques són:

1. S'evadeixen de la relació, creen intensitat en altres activitats.
2. Eviten mostrar-se per protegir-se de l'absorció i control de l'altre membre.
3. Utilitzen tècniques de distanciament per evitar el contacte íntim.
4. Acostumen a abandonar.
5. Creen murs protectors.
6. Busquen el control.

Com hem vist en els addictes a l'amor, els addictes a l'evitació també tenen uns temors fonamentals, de fet són els mateixos però a la inversa, és a dir, en aquest cas, la por inconscient és a ser abandonat, i la por conscient és a la intimitat. Això es deu a que temen ser controlats per la necessitat de l'altre. Aleshores, com és que estableixen un lligam amb un addicte a l'amor? Tot aquestes desitjos incomprendibles a primera vista es poden entendre si tenim en compte que sovint, des d'un nivell inconscient, busquem allò que ens resulta familiar encara que de manera racional ho rebutgem. Ens atrau i busquem allò conegut encara que causi dolor. Un addicte a l'evitació és algú que de nen ha experimentat absorció o control per part de qui el cuidava i fins i tot, pot haver-se vist obligat a alimentar-lo emocionalment. Està acostumat a persones necessitades i dependents que necessiten ser rescatades. (Mellody, 2006:51-52, 76). Aleshores, fug de qualsevol situació que pugui resultar asfixiant, vol escapar de l'amor desmesurat que anhela l'addicte a l'amor però a la vegada l'atrau; l'atrau la por a l'abandó que sent l'addicte a l'amor i també la veneració que li professa i que el fa especial, poderós i superior. Li cal establir una relació però sota control, mantenint-la al mínim nivell i destinant l'energia, intensitat i implicació en altres vessants de la seva vida. Així se sent connectat però de forma protegida, evitant reproduir la connexió extremadament intensa que va viure a la seva família d'origen i que el va fer sentir atrapat i abusat emocionalment. (Mellody, 2006:57).

Resulta paradoxal que entre ells s'atraguin, ja que la tria no és aleatòria, s'han escollit d'acord amb els seus interessos. L'addicte a l'amor escull algú que no sap intimar, igual que ell, i tot i desitjar algú que li satisfaci totes les necessitats, la costum el porta a buscar algú que escapa i que l'abandona. Per altra banda, l'addicte a l'evitació no vol sentir-se controlat però escull algú necessitat que li presta la màxima atenció i depèn d'ell perquè així és com ha après a viure les relacions. Fins que fug i abandona a l'addicte a l'amor i així ambdós, compleixen les pròpies profecies.

Cal apuntar que les circumstàncies viscudes no tenen perquè ser fets objectivament "reals" sinó que poden ser percepcions de com ho va viure cada l'individu. És cert que hi ha casos evidents d'abandó o pèrdua tràgica d'un dels progenitors o d'algú molt proper i

determinant, o casos de maltractament o abús i es tracta d'un fet real. Però d'altres vegades els perfils els presenten persones que han crescut en un entorn estable sense grans debacles familiars, ben cuidats i estimats. Però les formes d'estimar encobreixen molts vicis. Les persones comptem amb una percepció a nivell inconscient que capta i emmagatzema tots aquells matisos que emetem al relacionar-nos i que ens donen tanta informació i contribueixen a modelar la nostra manera d'entendre el món. I mentre creixem, percebem tot el nostre entorn i els missatges que envien les persones que en acompanyen, tant a través del llenguatge verbal com el no verbal i així aprenem de les pors i fortaleces de qui ens cuida, de la seva seguretat i inseguretat, i copsem la forma com som estimats. I tot això va conformant el nostre del seu bagatge emocional, convertint-nos en persones segures de si mateixes o insegures, en persones que tenen clar quin és el seu lloc o que busquen sense trobar, en persones que estimen sense por o que estimar representa fer-ho per excés o fugir-ne. Diu Joan Garriga "todavía sabemos muy poco sobre cómo se transmite la información emocional o afectiva, más allá de la idea común de que opera por transmisión verbal o no verbal."

Ens trobem doncs davant unes actituds tòxiques, uns vincles immadurs, plens de dolor. He exposat el cassos de l'addicte a l'amor i l'addicte a l'evitació més extensament però existeixen molts altres comportaments afectius que desemboquen en relacions insanes. Walter Riso n'exposa alguns en el seu llibre *Amors altament perillosos*²³. Són uns estils afectius²⁴ que no aporten benestar, sinó al contrari, com diu Riso, "qualsevol vincle afectiu en què els nostres valors essencials es vegin amenaçats resulta contraindicat per a la nostra felicitat, independentment de l'amor que hi posem" (Riso, 2008:13). En el llibre s'exposen els següents estils afectius disfuncionals que ens desgasten i ens resten energia i són altament perillosos per al benestar emocional. Tots aquests estils tenen com a correlació un tipus d'amor característic com es mostra a continuació: (Riso, 2008:13,15).

- L'estil histriònic/teatral – L'amor assetjant
- L'estil paranoide/vigilant – L'amor desconfiat
- L'estil passiu/agressiu – L'amor subversiu
- L'estil narcisista/egocèntric – L'amor egoista
- L'estil obsessiu/compulsiu – L'amor perfeccionista
- L'estil antisocial/busca-raons – L'amor violent
- L'estil esquizoide/ermità – L'amor desvinculat o indiferent
- L'estil limítrof/inestable – L'amor caòtic

Els qui posseeixen aquestes maneres d'estimar poden arribar a moure's molt bé i ser competents en àrees específiques de la seva vida i per això la societat els accepta i fins i tot els exalta com a models a seguir. Però la veritable problemàtica que els correspon, es

²³ Riso, W. *Amors altament perillosos*, Columna, Barcelona, 2008.

²⁴ Segons Riso (2008:19), un estil afectiu és una manera de processar la informació afectiva: sentir-la, avaluar-la i incorporar-la a la vida de relació. Si la manera de processar la informació és distorsionada i està guiada per esquemes negatius enfront d'un mateix, el món i el futur, aquest estil serà negatiu per a la teva salut mental i emocional, i la de la teva parella.

fa evident en les relacions interpersonals íntimes, bàsicament en l'àmbit familiar i de parella. (Riso, 2008:16). Com s'ha mostrat al llarg de l'apartat, el nucli de tota la problemàtica podem trobar-lo en una manca d'aprenentatge de les pròpies emocions, en una falta d'autoconeixement i gestió.

ABANS D'ACABAR

M'agradaria que aquest darrer apartat servís de clausura i donés un sentit final a tot el que s'ha exposat prèviament. A l'inici menciono que l'objectiu màxim és despertar la consciència sobre l'estat de les nostres relacions, sobre quina manera d'establir vincles ens caracteritza i si resulta satisfactòria.

Al llarg dels apartats he mostrat el que ens impulsa a crear relacions de tot tipus però especialment les romàntiques. El que ens influencia a l'hora de fer-ho i les múltiples opcions per escollir. He exposat que la forma com ens vinculem ve donada per tot el bagatge que ens conforma com a persones, i un fet determinant són les primeres formes d'estimar i relacionar-nos que hem viscut, que majoritàriament provenen dels progenitors. Tot els inputs percebuts, conscients i inconscients, ens fan actuar i vincular-nos de la manera en què ho fem. Seguidament he presentat com algunes d'aquestes maneres ens condueixen a patrons no beneficiosos que ens porten a dependències o addiccions afectives. Per últim, voldria donar algunes pautes per reconduir formes de relació que no ens aporten benestar o eines per a prevenir-les. I la clau de tot això, diria que podem trobar-la en nosaltres mateixos i en una bona autogestió de les nostres emocions.

3.4 L'educació emocional com a eina

γνῶθι σεαυτόν o *coneix'e't a tu mateix*, és la inscripció que presideix l'entrada del temple d'Apol·lo a Grècia. Potser aquestes paraules ho resumeixen tot.



Sembla ser que ens trobem en un moment en què resulta difícil saber-nos gestionar, és a dir, saber qui som, cap a on anem i què sentim. L'autoconeixement, aprofundir en un mateix, el creixement personal, són temes vitals que han conformat i conformen la nostra història com a espècie. Però el món en què vivim en aquests moments divergeix de qualsevol època passada. El món capitalista occidental és sinònim de progrés i canvi, tot és mou de pressa i pot resultar difícil sortir del ritme trepidant que el marca. En un món que es mou ràpid, on tot està calculat i planificat trobar temps per dedicar-se a un mateix, trobar temps per pensar, per reflexionar, trobar temps per no fer res, pot resultar complicat. I és en aquesta manca de temps que ens podem perdre a nosaltres mateixos, que podem desconnectar del que veritablement som i viure a nivell superficial, el que ens porta cap a un analfabetisme emocional i immaduresa afectiva. Tal com diu Enrique Rojas a *El amor inteligente*²⁵, “estamos ante un *hombre* segmentado, incompleto, mal diseñado, solo está preparado para su trabajo, pero bastante incapacitado para los sentimientos.” Davant d'aquesta situació ens cal retrobar-nos, endinsar-nos en el propi món interior i nodrir-lo, enriquir-lo, i d'aquesta manera, potser la única, ens sentirem plens i satisfets. Si ens retrobem amb el que sentim, haurem recuperat la nostra essència. ¿Però, com sentir quan portem temps sense parar atenció a les pròpies emocions?

Al parlar de patrons relacionals insans que amaguen una ferida emocional, podem pensar que l'estratègia utilitzada per la ment i el cos no ha estat cap altra que la protecció, protegir-nos d'un element que causa dolor. Aleshores ens trobem davant d'un dolor en potència que s'ha ignorat però no per això eradicat, sinó al contrari, s'ha mantingut en un segon pla interferint en el nostre desenvolupament. Si agafem la dinàmica, inconscientment, de deixar de sentir totes aquelles emocions que no ens resulten agradables o ens incomoden, eliminem una font d'informació prodigiosa i indispensable pel correcte funcionament com a persones, com diu Charles Darwin “les emocions són un requisit per a la supervivència humana”.

3.4.1 Les emocions i l'Educació Emocional

Les emocions no han estat objecte d'estudi científic i han sigut ignorades i mancades de força durant bona part de la història. Es pot dir que fins el segle XX, no han

²⁵ Rojas, E. (2008) *El amor inteligente*. Madrid: Temas de hoy.

ocupat un lloc destacat, i no serà fins la dècada dels noranta que a través de la publicació de *Intel·ligència emocional*²⁶ de David Goleman se'n faci una difusió massiva.

“Les emocions s’activen a partir d’un esdeveniment. La seva percepció pot ser conscient o inconscient. L’esdeveniment pot ser extern o intern; actual, passat o futur; real o imaginari. L’esdeveniment també es denomina estímul o objecte. La majoria de les emocions es generen amb la interacció amb altres persones. L’emoció no depèn de l’esdeveniment en sí, sinó de la forma que tenim de valorar-lo.”²⁷ Amb aquestes paraules defineix el procés emocional el Doctor Rafael Bisquerra, impulsor de tota una “revolució emocional” És catedràtic d’orientació psicopedagògica a la Universitat de Barcelona i director de diversos màsters i postgraus entre ells el Postgrau en Educació Emocional i Benestar. És fundador i primer director del GROPE (Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica) i fundador de la FEM (Fundació per a l’Educació Emocional) així com autor de nombrosos llibres sobre la matèria. A la pregunta ¿per a què serveixen les emocions? Respon que una de les interpretacions que s’ha donat és que tenen una funció important en l’adaptació en l’organisme a l’entorn, una emoció predisposa a l’acció. Així, es pot parlar també de la funció de motivar la conducta, la funció d’informar, al propi subjecte i als demés, i una funció social per comunicar als altres com ens sentim. (Bisquerra, 69,71).

Així, desenvolupar el nostre potencial emocional, comptar amb un domini de les pròpies emocions i ser capaços d’entendre-les i gestionar-les esdevé un requisit indispensable pel propi benestar. David Goleman entén la Intel·ligència Emocional²⁸ com la capacitat de conèixer les pròpies emocions, manejar-les, la capacitat d’automotivar-se, reconèixer les emocions dels altres i establir bones relacions amb els demés. Per tant, un bon nivell de competències i habilitats emocionals ens apropa a establir uns vincles més satisfactoris i equilibrats. L’educació emocional²⁹ té per objectiu el desenvolupament de les competències emocionals.³⁰ Trobem diverses propostes de competències emocionals de molts autors, a continuació n’exposaré una d’elles, d’acord amb el marc teòric de l’educació emocional de Rafael Bisquerra (Bisquerra, 2000), que s’estructura en els següents blocs:

-Consciència emocional: prendre consciència de les pròpies emocions, donar nom a les emocions, comprendre les emocions dels altres, i tenir consciència de la interacció entre emoció, cognició i comportament.

²⁶ Goleman, D. (1996) *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós

²⁷ Bisquerra, R, *Psicopedagogia de las emociones*, Madrid, Síntesis.

²⁸ Goleman, D. (1996) *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós

²⁹ L’educació emocional és un procés educatiu, continuat i permanent, que pretén potenciar el desenvolupament de les competències emocionals com element essencial del desenvolupament humà, amb l’objectiu de capacitar-lo per a la vida i amb la finalitat d’augmentar el benestar personal i social (Bisquerra, 2000).

³⁰ S’entén per competències emocionals el conjunt de coneixements, capacitat, habilitats i actituds necessàries per prendre consciència, comprendre, expressar i regular de forma apropiada els fenòmens emocionals (Bisquerra, 2000).

-**Regulació emocional:** expressió emocional apropiada, regulació d'emocions i sentiments, habilitats d'enfrontament, i competència per autogenerar emocions positives.

-**Autonomia emocional:** autoestima, automotivació, autoeficàcia emocional, responsabilitat, actitud positiva, anàlisi crític de les normes socials, i resiliència.

-**Competència social:** dominar les habilitats socials bàsiques, respectar els altres, practicar la comunicació receptiva i expressiva, compartir emocions, comportament prosocial i cooperació, assertivitat, prevenció i solució de conflictes, i capacitat per gestionar situacions emocionals.

-**Habilitats de vida i benestar:** fixar objectius adaptatius, prendre decisions, buscar ajuda i recursos, ciutadania activa, participativa, crítica, responsable i compromesa, benestar emocional, i fluir.

3.4.2 Cap a unes bones relacions afectives

“Estimar no és patir”³¹, Walter Riso no es cansa de repetir tal afirmació que a primera vista pot resultar òbvia. Però malauradament, la realitat no sempre ho confirma, malauradament anomenem estimar a formes encobertes d'amor, on precisament, no és l'amor el que predomina. El que s'ha mostrat en l'anterior apartat és justament el que allunya l'amor autèntic que ens condueix a establir uns lligams veritables i profunds, sense por, inseguretats o ferides. Però com hem vist, el pas per la vida ens omple la motxilla de moltes d'aquestes febleses que ens distorsionen l'equilibri, tant en la relació amb nosaltres mateixos com amb els altres. Un antídot per vèncer tot això el podem trobar endinsant-nos en nosaltres mateixos i treballant les nostres debilitats. Es tracta d'una recerca constant, profunda i minuciosa, que pren temps i esforç, però que si percebérem, ens condueix a un estat més elevat de nosaltres mateixos, ens apropa a la nostra veritable essència, i l'essència no coneix el temor, ni el dolor, ni la dependència. La nostra essència resta intacta. Marie Lise Labonté parla d'un camí interior que permet la comunicació entre la personalitat conscient i la part intacta que mai ha estat ferida. Aquesta part intacta pot conduir-nos més enllà de les necessitats afectives, del ressentiment o de qualsevol carència. I afirma així que “para amar es necesario conocerse”.³² (2010:233, 239-240).

Aquest camí, aquesta recerca per connectar amb el millor de nosaltres mateixos, ens porta a **experimentar les nostres emocions**, permetre'ns sentir sense cuirasses de cap mena i aprendre a gestionar-les, la qual cosa ens donarà seguretat i força per afrontar les incerteses i reptes de l'exterior amb fermesa, sinó, a paraules de Walter Riso³³, “una persona que no haya desarrollado la madurez o inteligencia emocional adecuada tendrá dificultades ante el sufrimiento, la frustración y la incertidumbre” (2010:35). Es tracta

³¹ Riso, W. (2008) *Amors altament perillosos*. Barcelona: Columnal

³² Labonté, M.L. (2010). *Hacia el amor verdadero*. Barcelona: Luciérnaga. (Versió original en francès: *Vers l'amour vrai*, Paris: Éditions Albin Michel, 2007.)

³³ Riso, W. (2010) *¿Amar o depender?* Barcelona: Planeta/Zenith

d'afrentar la vida amb el màxim **consol intern**, de responsabilitzar-nos del propi benestar, de tenir cura de nosaltres mateixos, del propi creixement i nutrició emocional, així com de les pròpies necessitat i desitjos. (Mellody, 2006:89). Assumir tal responsabilitat, comprendre que el poder tan sols el trobarem dins nostre i és des d'aquest punt on cal cultivar-lo, on cal buscar la força perquè quan ens oblidem d'això, quan ho volem trobar a fora de nosaltres, en altres persones o objectes materials, és quan el perdem. Si som coneixedors que davant qualsevol circumstància serem capaços d'assumir-la i gestionar-la emocionalment, si ens ocupem de desenvolupar les competències emocionals exposades anteriorment, ens sentirem segurs. Diu Enrique Rojas, que "resulta necesario aprender a conocer esos movimientos emocionales que se dan en nuestro interior, dirigirlos de forma adecuada y saberlos encauzar hacia lo mejor" (2008:67).

Un altre punt a tenir en compte referit per molts autors, són els límits. Per ser capaços de relacionar-nos satisfactòriament ens cal **desenvolupar límits**, saber on acabem nosaltres i on comença l'altre. Quan desconeixem això o no som capaços d'establir-los, esdevenim vulnerables a dependre de l'altre, a confondre'ns en l'altre, a no saber qui som si no és a través de projeccions externes. Ens cal doncs **autonomia**, un dels conceptes que Mayte Saavedra cita³⁴ com a eina imprescindible per eradicar patologies i relacionar-nos sanament.

Saavedra també va fer referència a l'**autoestima**. Tenir una bona consideració personal és indispensable per poder valorar-nos. Quan pensem que no valem el suficient, que no som prou bons, que no ho fem tant bé com altres, que no mereixem... perdem el poder amb pensaments que ens debiliten i ens resten confiança. Cal doncs treballar per creure'ns capaços, assumir que tot està a les nostres mans i que la diferencia està en prendre la perspectiva adequada. Quan tot comença per un mateix, la pròpia estima és indispensable, és la base que determinarà com tractarem als demés i com permetrem ser tractats. Per aquest motiu, convé dedicar-nos a valorar-nos a nosaltres mateixos.

Si tenim en compte i estem disposats a cultivar tots aquest factors, construirem una base ferma des de la qual serem capaços d'obrir-nos al món amb la tranquil·litat que en qualsevol moment podem tornar al recer del propi món interior on trobem les nostres necessitats cobertes. En un moviment entre l'interior i l'exterior, els dos complementaris i imprescindibles. Es tracta de trobar l'equilibri, de no anar tan enfora que es descuidi l'interior, ni postrar-se en la introversió, ja que com a éssers socials, ens cal la interacció.

³⁴ Entrevista realitzada per aquest treball en data 28/5/2013.

PER ACABAR

Espero que la lectura d'aquestes pàgines promogui la reflexió i obri la consciència sobre nosaltres mateixos i les relacions que mantenim amb els demés. A través de la relació amb els altres ens posem a prova, ens fan de mirall i esdevenen una oportunitat per créixer, per observar-nos, si la sabem aprofitar. I sembla ser, que les relacions sentimentals són un tipus de relació íntima de les que més ens mou. Per aquest motiu, i a favor de l'evolució personal, cal que siguem plenament conscients sobre quina és la nostra forma de relacionar-nos i sobre si ens satisfà. Cal una plena escolta interior i la voluntat i valentia de sincerar-nos amb nosaltres mateixos i atrevir-nos a observar si el tipus de relacions que vivim són tal i com voldríem viure-les, si encaixen amb els nostres valors i la nostra manera d'entendre i viure la vida. Els condicionants socials poden resultar molt potents, la inèrcia ens pot portar a viure la vida de forma insatisfactòria i només el despertar la consciència, el qüestionar-nos, ens portarà a ser qui som, a ser qui volem ser.

Les següents paraules poden ben ser una síntesi de tot el que s'ha exposat.

“Actualmente el planeta vive una gran enfermedad de amor: la mayoría de los hombres y de las mujeres están buscando una energía de la que disponen en su interior, pero que no ven. Por otro lado, el amor del otro parece ser algo muy doloroso, que se echa mucho en falta, pero que es imposible conseguir (...). La búsqueda del amor es inconmensurable.” (Labonté, 2010:249)

4. CONCLUSIONS FINALS

Sempre m'ha resultat interessant tot el que envolta les relacions entre persones. Fa temps vaig sentir a parlar de patologies derivades de relacions mal establertes i vaig realitzar algunes lectures sobre el tema. El vaig trobar un assumpte molt profund i en canvi mai abans n'havia sentit a parlar gaire. Per altra banda va caure a les meves mans un llibre titulat *Hacia el amor verdadero* de Marie Lise Labonté. Llegint-lo em vaig adonar-me que precisament parlava dels vincles, però se centrava en l'origen d'aquests i en com aquest origen determinava el nostre futur relacional. Finalment, vaig iniciar el Postgrau en Educació Emocional i Benestar i quan va arribar el moment d'escollir una temàtica pel treball final vaig decidir que tractar la forma com ens relacionem podia ser interessant i a més, l'oportunitat de vincular-ho amb l'educació emocional.

Endinsar-me en el tema em feia adonar que no sempre actuem des de la consciència i que la manera de viure l'amor romàntic no n'era una excepció, amb l'afegit que involucra a altres persones i que resulta determinant pel nostre benestar. Aquest fet va reforçar la meua voluntat de difondre aquesta situació i intentar incidir en la reflexió i presa de consciència davant les relacions que establím. Al llarg de la realització de tot el treball jo mateixa he pres més i més consciència de com l'entorn determina en bona mesura qui som i com actuem, més enllà de qui som i com actuaríem veritablement, sense condicionants. I a mesura que m'adonava d'aquest fet, més voluntat de despertar la consciència tenia. I per mi, l'arma essencial es troba en un bon autoconeixement i treball sobre la pròpia persona. Atrevir-nos a coneixe'ns, a saber qui som i què volem és l'antídot. Atrevir-nos a sentir, ser capaços d'establir una bona comunicació amb nosaltres mateixos i entendre les emocions que sentim, abandonar qualsevol por a escoltar-les i en canvi, gestionar-les, donar-los-hi una via d'expressió. I anar posant així pilars que ens construeixin com a persones vetllant pel propi benestar i contribuint en el de qui tenim al costat. Fer difusió de tot això és una missió que considero imprescindible. D'aquí va sorgir la idea de realitzar diversos articles divulgatius adreçats a diversos sectors de població i que poden trobar-se en l'Annex d'aquest treball. La intenció és fer una difusió real de tals articles a través de la seva publicació en diversos suports, tant en revistes escolars i locals, com en espais electrònics.

M'agradaria tirar el projecte més endavant i proliferar en l'escriptura de més publicacions per poder arribar a quanta més gent i més diversa millor. Considero que hi ha dues branques des d'on treballar; per una banda, és important donar eines preventives d'educació emocional que ajudin a que els vincles s'estableixin de forma satisfactòria a partir d'un bon equilibri personal, la qual cosa ens engloba a nosaltres mateixos i també a les relacions interpersonals. Per altra banda, donar a conèixer una problemàtica afectiva que pot passar desapercibuda i fins i tot tolerada per a moltes persones i que considero important treure a la llum.

5. ANNEX

5.1 Qüestionaris

Una de les primeres necessitats que vaig tenir va ser la de realitzar i aplicar un qüestionari sobre el constructe que tenim de les relacions de parella. Una breu mostra de 12 participants anònims va servir-me per contextualitzar-me i tenir una noció de com entenien i què esperaven aquells participants de les relacions sentimentals.

El qüestionari va ser el següent:

1. Edat i gènere
2. Descriu com és la relació afectiva sentimental en què trobes o desitges trobar?
3. Explica breument : Què t'ha fet escollir aquest model i no un altre? Com has realitzat la tria? Has valorat l'existència d'altres models?
4. Què t'aporta o què esperes que porti a la teva vida una relació de parella?
5. Què et mou a establir un vincle, a compartir la vida amb una altra persona, a crear un projecte en comú?
6. Mantenir una relació de parella contribueix al teu benestar? De quina forma?
7. T'angoixa estar sense parella o que finalitzi la relació que mantens? Per què?
8. Què et proporciona la relació romàntica que no trobes en altres tipus de relacions íntimes (ex: familiars, d'amistat...)? (A banda de la vessant sexual).
9. En una escala de prioritats a la teva vida, ordena els següents ítems:
 - La construcció del benestar propi (autorealització)
 - La relació de parella
 - L'amistat
 - La família d'origen
 - Professió, estudis

Seguint les seves respostes, aquí algunes observacions.

Hi ha qui expressa que no té clar si el model escollit ha estat una tria conscient, sinó que més aviat diu que “s’hi ha trobat”. També es diu que pot haver estat l’educació rebuda el que ha fet escollir el model en concret i el fet de no plantejar-se’n cap d’altre. També hi ha qui diu que la tria l’ha realitzat mitjançant l’escolta personal i també per influència del que es dona en el seu entorn proper.

Trobem més d’un participant que expressa certa frustració a l’hora de poder portar a terme el model escollit, un model que no impera majoritàriament. Així diu que li agradaria poder tenir “una relació oberta i lliure on estimar més d’una persona no fos ‘castigat’”. Un altre participant considera que la monogàmia “és moltes vegades un entrebanc que impedeix moltes vegades satisfer necessitats físiques i afectives que es desperten en una persona al llarg de la seva vida. En el meu entorn aquest model és poc usat i de fet, conec pocs casos en els que imperi un altre model, la qual cosa fa difícil també la seva pràctica. Doncs no es valora i moltes vegades, un mateix es veu afectat per les conseqüències socials que pot tenir en l’entorn”. Finalment, un tercer cas diu que sempre li havia resultat interessant la idea de mantenir una relació oberta però “a mesura que passa el temps veig més difícil de poder-ho portar de manera sana”. Aquestes reflexions corroboren la dificultat de sortir del model que la societat marca.

Més d’un parla de que el que busquen i el que els aporta la parella és estabilitat emocional i serenitat. Està bé que qui tenim al costat contribueixi al nostre benestar emocional, però cal que els principals constructors siguem nosaltres mateixos. Veiem una resposta que expressa que “crear un vincle amb algú per tal de compartir-hi la vida només és profitós quan un mateix és prou madur, es coneix en profunditat i té clar què vol. És aleshores, quan un s’ha format com a individu que es pot complementar amb algú altre sense que aquest esdevingui un suport indispensable i insubstituïble.” Aquesta resposta parla d’una persona amb una maduresa emocional i coneixement personal que el fa autònom i li permet gaudir del que ve de fora enlloc de convertir-ho en una necessitat vital.

Respecte a la decisió d’establir un vincle amb un altre, hi ha qui respon que es degut a la necessitat de no sentir-se sol, sinó part d’alguna cosa, crear pertinença. Tal idea ha estat vista en el treball i aquí es reflexa en una mostra real.

Per últim, en la darrera pregunta sobre l’escala de prioritats a la vida, 5 participants han posat en primer lloc la construcció del propi benestar, 4 la família d’origen i 3 la relació de parella. Per tant, majoritàriament, tot i ser una mostra de 12 persones, s’aposta pel benestar personal en primer lloc.

A continuació en l’Annex I es troben els qüestionaris realitzats pels 12 participants.

5.2 La difusió com a pràctica. Tres articles

Com a pràctiques per aquest treball he realitzat tres articles potencialment publicables com a mitjà per difondre l'Educació Emocional en les Relacions Afectives. S'exposen tot seguit en l'Annex II en el següent ordre:

ARTÍCLE I: *Invertint en futur emocional* ~ Adreçat a pares, tutors i educadors

ARTICLE II: Des de l'autenticitat ~ Adreçat a la població

ARTICLE III: Descobrint el poder de les emocions ~ Adreçat a joves

6.REFERÈNCIES

Libres

Beck-Gernsheim, E, Beck, U. (2001). *El normal caos del amor: las nuevas formas de las nuevas formas de relación amorosa*, Madrid: Paidós. (Versió original en alemany: *Das ganz normale Chaos der Liebe*, Frankfurt: Suhrkamp, 1990.)

Bisquerra, R, *Psicopedagogia de las emociones*, Madrid, Síntesis.

Bolinches, A. (2002) *L'art d'enamorar*, Barcelona: Portic Viure

Coria, C.(2001) *El amor no es como nos contaron... ni como lo inventamos*. Argentina: Paidós

Garriga, J. (2013) *El buen amor en la pareja*. Barcelona: Destino.
relación amorosa, Madrid: Paidós. (Versió original en alemany: *Das ganz normale Chaos der Liebe*, Frankfurt: Suhrkamp, 1990.)

Goleman, D. (1996) *Intel·ligència emocional*. Barcelona: Kairós

Herrera Gómez, C (2010). *La construcción sociocultural del amor romántico*. Madrid: Fundamentos.

Hornstein, H. (1992) *El caballero de la brillante armadura*. Barcelona: Paidós. (Versió original en anglès: *A knight in shining armor*. New York: Ed William Morrow and company, 1991.

Jampolsky, G; Cirincione, D. (1992) *Amar es la respuesta*, Barcelona: Paidós

Labonté, M.L. (2010). *Hacia el amor verdadero*. Barcelona: Luciérnaga. (Versió original en francès: *Vers l'amour vrai*, Paris: Éditions Albin Michel, 2007.)

Mellody, P. (2006) *La adicción al amor*. Ciutat: Editorial (Versió original en anglès: *Facing love addiction*. San Francisco: HarperCollins Publishers, 1997)

Riso, W. (2008) *Amors altament perillosos*, Barcelona: Columna

Riso, W. (2010) *¿Amar o depender?* Barcelona: Planeta/Zenith

Rojas, E. (2008) *El amor inteligente*. Madrid: Temas de hoy.

Artículos

Bretherton, I, The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. *Developmental Psychology* (1992), 28. 759-775.

Emerson, W. R. *El trauma del nacimiento: los efectos psicológicos de las intervenciones obstétricas*.

Entrevista realitzada a Joan Garriga per Víctor-M. Amela a *La Contra* del diari *La Vanguardia* (març 2013).

Documentació electrònica

<http://revolucionmatriarcal.blogspot.com.es/2009/11/videos-sobre-la-etnia-mosuo-en-ingles.html> [Consulta: 15.4.2013]

A. Newitz, A. (2013). Polyandry is more common than we thought. Disponible a: <http://io9.com/5981651/polyandry-is-more-common-than-we-thought>. [Consulta: 20.5.2013]

Dreger, A. (2013). When taking multiple husbands makes sense. The Atlantic. [en línia]. Disponible a: <http://www.theatlantic.com/health/archive/2013/02/when-taking-multiple-husbands-makes-sense/272726/> [Consulta: 20.5.2013]

http://perso.wanadoo.es/eskimo/triple_palabras.htm [Consulta: 20.5.2013]

<http://www.constelaciones-familiares.org/> [Consulta: 2.8.2013]

Moral Jiménez, M. y Sirvent Ruiz, C. Dependencias sentimentales o afectivas: etiología, clasificación y evaluación. *Revisión. Revista Española de Drogodependencias* 33 [Consulta: 14.8.2013].

Moral Jiménez, M. y Sirvent Ruiz, C. Autoengaño en adictos y dependientes emocionales. Disponible a: <http://fispiral.com/index.php/verpublicaciones/itemlist/category/13-dependencias-afectivas> [Consulta: 14.8.2013].

Àudio

L'ofici de viure, programa radiofònic emès per Catalunya Radio i conduït per Gaspar Hernández.