



Quan ens fem mal



LLUÍS VILALTA URREA

PSICÒLEG, TERAPEUTA
FAMILIAR SISTÈMIC I COACH

Quan estimem una persona, no li volem mal. No obstant, la vida ens mostra diàriament que moltes parelles s'estimen i a l'hora es fan mal. I malgrat això, continuen juntes, seguint un camí tens entre l'amor i el dolor, de retrets persistents.

Quelcom que ens costa acceptar és la pròpia vulnerabilitat, deguda a les ferides que portem, i ens és més fàcil culpar als altres del nostre dolor.

Si tenim alguna ferida a la pell o un cop, per exemple, i algú ens toca o pressiona aquest punt, el més probable és que saltem instintivament, en defensa de la nostra integritat física. Doncs bé, això també passa amb les ferides psicològiques o emocionals: reaccionem en defensa pròpia per evitar un mal major.

A la meva consulta em trobo sovint parelles que consulten per què es troben en una situació de conflicte permanent que els porta a una desafecció creixent i ja insostenible. Malgrat que s'estimen, no saben escapar d'una dinàmica de retrets i de dolor recíprocs. Aquests conflictes responen moltes vegades a una espiral de ferida-defensa en que cadascú d'ells respon reactivament a una 72 ferida pròpia que l'altre maltracta

inconscientment i que es podria resumir així: jo sento dolor per quelcom que tu has fet o dit i per tant reaccio en defensa pròpia, dient o fent quelcom que a tu et provoca dolor; llavors tu fas el mateix, repetint un procés de comunicació que ens fereix i degrada mútuament.

Un clàssic en aquests tipus de relacions la trobem en una parella en la qual un d'ells pateix la **ferida traumàtica del REBUIG i l'altre de l'ABÚS**. El que no vol ser rebutjat, reclama a l'altre una atenció especial que aquest percep com abús, per la qual cosa es distancia i l'altre llavors ho rep com un rebuig major i intensifica el seu retret o reclam que l'altre no pot acceptar. La parella entra així en una espiral

de comportaments que es re- troalimenta mútuament i de la qual li costa molt sortir.

En aquestes situacions de conflicte mantingut esdevé fonamental detectar **quina és la nostra ferida sensible**. D'aquesta manera podem tornar-nos conscients de que la veritable causa del nostre dolor no és l'acció o omissió de l'altre, sinó la nostra particular sensibilitat que ens fa vulnerables. Quan ens tornem conscients de la nostra vulnerabilitat, podem deixar de culpar l'altre, trencar el bucle d'acusacions recíproques i dedicar-nos a sanar les nostres ferides. Això vol dir: assumir la part de responsabilitat pròpia en el conflicte, cosa que permetrà enfocar-nos en la solució, en lloc de criticar i castigar.



Lluís Vilalta Urrea
Psicòleg, terapeuta familiar sistèmic i coach

Per aprofundir encara més en el tema:
www.espaisistemic.net