

Dossier

 Daniel Gabarro  
danielgabarro.cat

# Aula Interior

*Eines pràctiques per viure en plenitud*

## **EL CENTRE EMOCIONAL:**

**Criteris per tenir relacions sanes.**

**Ampliació: relacions romàntiques.**

Dossier 27

Tercera setmana d'abril

# Índex

Primer criteri: no esperis que l'altre faci el primer pas	3
Les relacions sanes es construeixen des dels valors	4
Una pista molt clara: la qualitat emocional de la relació	4
Les 7 eines de l'amor com a base	5
Amor: una definició clara (i poc romàntica)	6
L'amor és el mateix... però no s'expressa igual	6
Un problema real: no hi ha criteris clars	6
El repte	7
Punt de partida	7
Criteris per decidir com actuar en una relació	8
Primer criteri (el més important): què us uneix?	8
Segon criteri: aquesta relació té caducitat o transformació?	9
Tercer criteri: he d'admirar els valors de l'altre?	9
Quart criteri: hi ha jerarquia o igualtat?	9
Cinquè criteri: m'ha de caure bé aquesta persona?	10
Sisè criteri: hem de compartir interessos?	11
Setè criteri: fins on arriba l'ajuda?	11
Vuitè criteri: quant temps li dedico?	11
Novè criteri: cal fer acords?	11
Exemple clar: feina vs parella	12
Què uneix?	12
Caducitat	12
Valors	12
Jerarquia	12
Caure bé	12
Ajuda	12
Acords	13
Un punt que molta gent no entén (i crea conflictes absurds)	13
Idea final clau d'aquest apartat	13
Relacions romàntiques: amor, criteri i compatibilitat	13
Primer punt: les relacions romàntiques també han canviat socialment	14
Alguns mites que convé trencar	14
1. No existeix "la persona perfecta"	14
2. Enamorar-se no és estimar	15
3. No som compatibles amb tothom	15

4. Pots enamorar-te d'una altra persona encara que estimis la teva parella	15
Què has de tenir clar abans de buscar parella	16
1. Entendre què és estimar	16
2. No tenir un trauma invalidant	16
3. Tenir un mínim de felicitat interior	16
4. Saber quin tipus de relació vols	17
5. Saber estar sol	17
6. Tenir clara la teva "llista de la compra"	17
7. Recordar que ets lliure	17
8. Entendre que les relacions poden transformar-se	18
Què ha de complir l'altra persona	18
1. Ha de complir els mateixos previs	18
2. Has d'admirar els seus valors	18
3. Heu de poder arribar a acords... i sostenir-los	18
4. T'ha d'atreure físicament	18
5. No cal haver-se enamorat	19
Què cal per estimar amb probabilitats d'èxit	19
1. Entendre què és estimar	19
2. Reconèixer els valors de l'altre	19
3. Que hi hagi atracció	19
4. Capacitat d'arribar a acords	20
5. Compromís explícit	20
Temes que s'han de parlar explícitament	20
Alguns consells molt pràctics	20
Si estàs enamorat, no prenguis decisions difícils de desfer	20
Prepareu una separació amorosa... quan encara us estimeu	21
No ets responsable d'enamorar-te	21
Una nota sobre sexualitat	21
Una reflexió final: sexualitat i menjar	21
Tancament	22

## Introducció

Després de cada sessió rebràs un **dossier que resumeix els continguts impartits al curs** perquè puguis completar els teus apunts.

D'aquesta manera, no caldrà que prenguis apunts si no ho desitges.

No obstant això, **el dossier no substitueix la sessió.**

De vegades, el que es diu és menys important que el lloc des d'on es diu i això és difícil de captar per escrit.

Recordeu que l'**assistència a la classe en directe o en diferit és el 80% del resultat** .

## Sobre aquesta sessió

Aquesta és la sessió número 27 d'Aula Interior i la tercera dins del bloc dedicat a l'amor.

En aquest mes estem treballant l'amor des de diferents angles, i avui ens centrarem en un tema clau:

**quins criteris ens permeten tenir relacions sanes.**

Quan parlo de relacions, no em refereixo només a la parella.

Parlo de totes:

- relació amb fills i filles
- amb pares i mares
- amb germans
- amb amistats
- amb companys de feina
- amb la societat
- i també amb un mateix

Tot i així, és cert que molts exemples aniran cap a la parella, perquè és on sovint es fan més evidents les dificultats.

## Primer criteri: no esperis que l'altre faci el primer pas

Una de les grans trampes en les relacions és aquesta:

**esperar que siguin els altres qui es moguin primer.**

Esperar que siguin amables, que siguin respectuosos, que facin el pas...  
i llavors ja reaccionarem nosaltres.

Això no funciona.

Perquè la majoria de les persones estan fent exactament el mateix.

I el resultat és el que ja coneixem:  
relacions superficials, poc profundes i poc sòlides.

Si tu estàs fent aquest camí d'autoconeixement, el punt és molt clar:

**ets tu qui ha de mobilitzar els teus valors.**

No perquè l'altre ho faci.  
No perquè sigui fàcil.  
Sinó perquè és el teu nivell de consciència.

## Les relacions sanes es construeixen des dels valors

Relacionar-se bé no és "tenir feeling".

És **expressar valors en acció.**

Però amb una condició important:

Allò que dones t'ha de semblar valuós a tu  
I també ha de ser viscut com a valuós per l'altra persona

Tant a curt com a llarg termini.

Si una d'aquestes dues coses falla, hi ha un problema.

## Una pista molt clara: la qualitat emocional de la relació

Hi ha un indicador molt senzill i molt honest:

**com et sents en aquesta relació?**

Una relació sana és, en essència:

- un espai de joia
- un espai d'alegria

- un espai de benestar

Això no vol dir que no hi hagi moments difícils.

Però si, de manera sostinguda:

- et pesa
- et genera malestar
- et desgasta
- o et maltractes a tu mateix per mantenir-la

aquí no hi ha saviesa.

Aquí hi ha desajust.

I sovint el que hi ha al darrere és un **“ego ideal”**:

una idea de com hauria de ser la relació... que no té res a veure amb la realitat.

## Les 7 eines de l'amor com a base

Per entendre com actuar, tenim una base molt clara:

### les 7 eines de l'amor.

Recordatori ràpid:

1. Acceptar
2. Actuar
3. Renunciar a la violència (mental, verbal i física)
4. Adaptar-se a la realitat
5. Agrair
6. Respectar
7. Valorar (en lloc de queixar-se)

Aquestes eines no són teoria.

Són **accions concretes**.

I aquí hi ha una idea clau:

No estimem pel que sentim.

Estimem pel que fem.

## Amor: una definició clara (i poc romàntica)

Hi ha molta confusió amb l'amor.

Per això ho simplifiquem al màxim:

### **Hi ha un únic amor:**

buscar el màxim bé per a tu i per als altres (com a mínim en l'àmbit psicològic)

Els sentiments agradables?

Són una conseqüència.

No són l'amor.

## L'amor és el mateix... però no s'expressa igual

Això és importantíssim.

L'amor és un, però **la seva expressió canvia segons la situació.**

No és el mateix:

- estimar un bebè
- que un adolescent
- que un adult

El criteri és el mateix (buscar el seu bé),  
però la forma d'expressar-ho ha de ser diferent.

Aquí és on entren els criteris.

## Un problema real: no hi ha criteris clars

Quan he buscat informació sobre això, m'he trobat amb una cosa curiosa:

Hi ha molts llibres sobre amor.

Però molt pocs donen **criteris clars i aplicables.**

Parlen, reflexionen, expliquen històries...

però concreció, poca.

Per això, el que farem aquí és important:

**construir criteris.**

Potser no seran perfectes.

Però seran útils.

I sobretot:

es podran provar  
es podran revisar  
es podran millorar

Perquè pitjor que equivocar-se és això:

**no tenir criteris.**

## El repte

Si volem relacions sanes, necessitem saber:

- com relacionar-nos amb fills
- amb pares
- amb parella
- amb amics
- amb companys
- amb la societat
- i amb nosaltres mateixos

No des de la improvisació.

Sinó des de criteris.

## Punt de partida

El que farem a continuació és això:

posar sobre la taula criteris concrets  
observar com funcionen  
i ajustar-los si cal

No busquem perfecció.

Busquem alguna cosa molt més útil:

**claredat i aplicació real.**

## Criteris per decidir com actuar en una relació

Ara sí.

Baixem-ho a terra.

Perquè tot això de l'amor és molt bonic...

però si no tens criteris, acabes fent el que pots, improvisant... i normalment, liant-la.

Per tant, el que busquem aquí és això:

tenir criteris clars per saber

- si continuar o parar
- si actuar o no
- i com actuar

## Primer criteri (el més important): què us uneix?

Aquesta és la pregunta clau.

**Què és el que m'uneix a aquesta persona en aquesta relació?**

Perquè no és el mateix:

- una relació de feina
- una relació de parella
- una relació amb fills
- una relació amb germans

I això ho canvia tot.

El que us uneix és el **nucli** de la relació.

I aquest nucli determina totes les decisions.

Si no tens clar això... prendràs decisions errònies. Segur.

## Segon criteri: aquesta relació té caducitat o transformació?

Hi ha relacions amb data clara.

Per exemple, una feina:

- fi de contracte
- jubilació

I això és molt sa tenir-ho clar.

Però hi ha altres relacions on la data no és explícita... però **la transformació sí que existeix.**

Exemple brutal:

Relació amb els fills

Quan són petits → tu manes

Quan són adults → ja no

Si no veus aquest canvi, la relació es trenca.

## Tercer criteri: he d'admirar els valors de l'altre?

Depèn de la relació.

- A la parella → imprescindible
- A la feina → no

Això és clau.

Perquè molta gent exigeix coses on no toca...  
i després diu que la relació no funciona.

No, perdona.

És que estàs jugant amb normes equivocades.

## Quart criteri: hi ha jerarquia o igualtat?

Aquí també la gent es fa un embolic brutal.

Hi ha relacions amb jerarquia:

- pare/mare → fill menor
- cap → empleat

I hi ha relacions sense jerarquia:

- parella
- amistat

Confondre això és garantia de conflicte.

Exemple típic:

“Vull ser amic del meu fill”

Error.

El teu rol no és aquest.

I si no assumeixes el teu rol... el teu fill paga el preu.

## Cinquè criteri: m'ha de caure bé aquesta persona?

Això allibera molt quan ho entens.

Només hi ha **tres relacions** que t'han de caure bé sí o sí:

1. La parella
2. Els amics
3. Tu mateix

Punt.

La resta... no.

- Els teus fills no cal que et caiguin bé
- Els teus germans tampoc
- Els companys de feina tampoc

Però els has d'estimar bé.

I això és molt diferent.

Això dona una llibertat brutal.

## Sisè criteri: hem de compartir interessos?

Depèn.

- Amb la parella → sí
- Amb la feina → només els relacionats amb la missió

No cal que el teu company de feina sigui com tu.

Cal que faci bé la seva feina.

## Setè criteri: fins on arriba l'ajuda?

Importantíssim.

- A la parella → ajuda personal profunda
- A la feina → ajuda laboral

Si barreges això... tens problemes.

## Vuitè criteri: quant temps li dedico?

Cada relació té el seu lloc.

- Feina → horari
- Fills → responsabilitat contínua (mentre són petits)

No entendre això crea culpa o negligència.

## Novè criteri: cal fer acords?

- A la parella → imprescindible
- A la feina → no (hi ha jerarquia)

A la feina no ho negocies tot.

O manes o obeeixes.

A la parella, sense acords, es trenca.

## Exemple clar: feina vs parella

## Què uneix?

- Feina → utilitat
- Parella → compartir felicitat

Si no entens això, ja has perdut.

## Caducitat

- Feina → sí
- Parella → no explícita

## Valors

- Feina → no cal admirar persones
- Parella → imprescindible

## Jerarquia

- Feina → sí
- Parella → no

## Caure bé

- Feina → no
- Parella → sí

## Ajuda

- Feina → laboral
- Parella → personal

## Acords

- Feina → no

- Parella → sí

## Un punt que molta gent no entén (i crea conflictes absurds)

Les relacions canvien.

Amb els fills: es transformen quan són adults

Amb els germans: es transformen quan marxés de casa

A partir d'aquí:

- ja no hi ha “germà gran”
- ja no hi ha “petit”

Hi ha adults.

I si continues funcionant amb rols antics... la relació es contamina.

## Idea final clau d'aquest apartat

Tot això pot no ser perfecte.

Però és infinitament millor que anar a cegues.

Perquè el pitjor no és equivocar-se.

El pitjor és no tenir criteri.

## Relacions romàntiques: amor, criteri i compatibilitat

Després d'haver posat sobre la taula aquests criteris generals per a totes les relacions, ara sí que podem entrar en un àmbit molt concret i molt delicat: **les relacions romàntiques**.

I vull remarcar una cosa abans de començar: el que hem vist fins ara no era una introducció menor. No era una part decorativa. Era una part fonamental. De fet, té una importància immensa. Tant, que algun dia m'agradaria escriure un llibre només sobre això: sobre els criteris que ens permeten entendre les relacions amb més saviesa.

Potser no ho tinc tot clar del tot. Potser aquesta seria només una primera versió, una versió 1.0, que amb els anys es podria anar afinant, ampliant i millorant. No passa res. El que importa és començar

a posar ordre en un camp on hi ha molt de soroll i molt poca claredat.

I ara sí: què és una relació romàntica? Com l'hem d'entendre? Quins errors convé evitar? Quins requisits cal tenir presents?

## **Primer punt: les relacions romàntiques també han canviat socialment**

Quan parlo de relacions romàntiques, no parlo només de la parella tradicional de dues persones, estable, monògama i tancada. La societat ha canviat. I això és un fet.

Avui existeixen models molt diferents de relació:

- parelles monògames
- parelles obertes
- relacions fluides
- relacions entre més de dues persones
- relacions de gran intimitat afectiva sense sexualitat
- altres formes de vincle que no encaixen en el model clàssic

Des de la meua perspectiva, el criteri essencial no és si una relació és tradicional o no. El criteri és un altre:

**és una relació entre persones adultes, consentida i sense maltractament físic ni psicològic?**

Si la resposta és sí, des de la meua perspectiva, és una relació legítima.

Per tant, la pregunta no és quina relació “hauries” de tenir segons el que els altres consideren correcte. La pregunta és:

**quin tipus de relació vols tu?**

I, a continuació, si trobes persones amb qui construir-la.

## **Alguns mites que convé trencar**

En l'àmbit romàntic hi ha molts mites. I com que són mites molt arrelats, generen molt de patiment.

### **1. No existeix “la persona perfecta”**

No hi ha una única persona destinada per tu, una mena de mitja taronja irrepetible que, si la deixes escapar, has perdut l'amor de la teua vida per sempre.

Això és fals.

Hi ha moltes persones amb qui podries construir una relació joiosa i profunda. El que passa és que, quan una relació ocupa temps, energia i profunditat, normalment ja no hi ha espai per explorar-ne moltes més.

Però això no vol dir que només hi hagués una única persona possible.

## 2. Enamorar-se no és estimar

Això és bàsic.

L'enamorament és una experiència biològica intensa. Et sents atret, fascinat, absorbit per l'altra persona. Però això no vol dir que sigueu compatibles.

Hi ha persones de qui ens enamorem i que després es demostra que no ens convenen gens:

- perquè no saben fer acords
- perquè no són honestes
- perquè tenen una altra relació que no tanquen
- perquè no saben sostenir un compromís
- perquè viuen instal·lades en el caos
- o simplement perquè psicològicament no són una bona opció

Per tant: **enamorament i amor no són el mateix.**

## 3. No som compatibles amb tothom

En l'àmbit espiritual podem dir que tots estem units. Però en l'àmbit psicològic, afectiu i vital, no som compatibles amb tothom.

Hi ha persones amb qui hi ha una gran atracció física però cap possibilitat de construir una relació sana.

I hi ha persones amb qui, potser sense gran espectacularitat, hi ha afinitat, admiració, acords i benestar.

## 4. Pots enamorar-te d'una altra persona encara que estimis la teva parella

Aquest és un altre mite important.

Moltes persones creuen que si estimes algú de veritat, mai no et pots enamorar d'una altra persona. Això no és cert.

L'enamorament és biològic i pot aparèixer. El que importa no és que aparegui, sinó **què en fas.**

Pots enamorar-te d'una tercera persona i, així i tot:

- seguir estimant la teva parella
- no ser compatible amb la nova persona
- i decidir no fer res amb aquest enamorament

Per tant, enamorar-se d'una altra persona no és, per si mateix, una prova que la teva relació s'ha acabat.

## Què has de tenir clar abans de buscar parella

Abans d'entrar en una relació romàntica, hi ha una sèrie de requisits previs que convé haver treballat.

### 1. Entendre què és estimar

Si no tens clar que l'amor no és un sentiment sinó una acció —buscar el màxim bé per tu i per l'altra persona—, la relació es complicarà.

Perquè llavors esperaràs que l'altre mantingui en tu una intensitat emocional constant que no és sostenible.

L'enamorament dura poc. L'amor, si és amor, es construeix després.

### 2. No tenir un trauma invalidant

Si tens un trauma profund i invalidant, llavors no surts a buscar una parella: surts a buscar un salvador, una mare, un pare, un terapeuta, algú que et curi.

I això és un desastre.

Si hi ha un trauma profund, primer toca teràpia.

Després, creixement interior.

I després, si escau, relació de parella.

### 3. Tenir un mínim de felicitat interior

Això és fonamental.

Si no tens felicitat per compartir, compartiràs infelicitat.

Pots tenir una aventura, pots tenir un amant, pots viure trobades boniques, però conviure amb una altra persona ja és una altra cosa.

Des de la meua perspectiva, per poder conviure sanament amb una parella, hauríem de tenir felicitat almenys en un 80% dels dies. Si no, acabarem esquitxant l'altre amb el nostre malestar.

#### 4. Saber quin tipus de relació vols

Abans de sortir a buscar una relació has de saber què busques:

- una relació tradicional?
- una relació oberta?
- una relació sense sexualitat?
- una relació de convivència?
- una relació sense convivència?

Si no saps què vols, et quedaràs qualsevol cosa. I això acostuma a sortir car.

#### 5. Saber estar sol

Això és importantíssim.

Qui no sap estar sol no busca una parella: busca algú que li tapi el buit.

I llavors es converteix en una llapa, en un paràsit, en una persona que ofega.

Per tant, si no pots estar bé sol, primer has d'aprendre això. Després ja vindrà la parella.

#### 6. Tenir clara la teva “llista de la compra”

Abans de sortir al mercat, has de saber què busques.

Per exemple:

- una persona amable
- honesta
- comunicativa
- responsable
- tendra
- sensible
- capaç de fer acords

I una cosa molt important: si tu demanes això, tu també ho has de complir.

No pots buscar una persona comunicativa si tu ets més callat que una tomba.

No pots buscar honestat si tu no ets honest.

No pots demanar empatia si tu ets incapaç d'escoltar.

#### 7. Recordar que ets lliure

Abans d'entrar en una relació has de recordar una cosa: ets lliure.

I això és molt important perquè et permet comprometre't de veritat sense sentir-te atrapat.

Si les coses no van bé, si la relació no és sana, si no hi ha amor, si no hi ha acords, també podràs marxar.

## **8. Entendre que les relacions poden transformar-se**

L'amor, entès com desig del màxim bé per a tu i per a l'altre, pot continuar existint. Però les relacions poden canviar.

Una parella pot separar-se.

La relació es pot transformar.

I si hi ha amor, això també es pot sostenir amb dignitat.

## **Què ha de complir l'altra persona**

No n'hi ha prou que tu estiguis preparat. L'altra persona també ha de venir amb els deures fets.

### **1. Ha de complir els mateixos previs**

Si tu tens clar què vols, l'altra persona també ho ha de tenir clar.

Si tu demanes amabilitat, l'altra persona ha de ser amable.

Si tu demanes responsabilitat, l'altra persona ha de ser responsable.

No pot exigir el que ella no dona.

### **2. Has d'admirar els seus valors**

Això és nuclear.

Les relacions de parella creixen des de l'admiració dels valors de l'altre.

Si admires la seva honestat, la seva tendresa, la seva sensibilitat, la seva capacitat d'acord, la seva responsabilitat... llavors hi ha una base sòlida.

Si no admires res de fons, la relació no té gaire futur.

### **3. Heu de poder arribar a acords... i sostenir-los**

No n'hi ha prou amb fer acords puntuals. Cal poder-los mantenir.

Si una persona acorda però no sosté, en realitat no sap fer acords.

I si no es poden sostenir acords, la relació no és viable.

### **4. T'ha d'atreure físicament**

I quan dic atracció física no parlo només de genitalitat.

Parlo també de coses com:

- voler abraçar aquell cos
- voler dormir a prop
- voler tocar
- voler estar físicament a prop
- sentir-te bé amb el contacte corporal

## 5. No cal haver-se enamorat

Això també és important.

Pots trobar una persona amb qui:

- admires els seus valors
- hi ha acords
- compartiu felicitat
- hi ha atracció
- hi ha proximitat
- hi ha amor

... i no haver-te enamorat de manera espectacular.

I, així i tot, la relació pot ser molt bona.

Perquè el fonamental no és l'enamorament.

El fonamental és l'amor i la compatibilitat.

## Què cal per estimar amb probabilitats d'èxit

Si ho resumim molt, hi ha cinc punts:

### 1. Entendre què és estimar

No és sentir. És actuar buscant el màxim bé.

### 2. Reconèixer els valors de l'altre

I veure si hi ha afinitat i admiració.

### 3. Que hi hagi atracció

No necessàriament enamorament, però sí proximitat i desig físic.

#### **4. Capacitat d'arribar a acords**

I mantenir-los.

#### **5. Compromís explícit**

No suposicions, sinó acords concrets.

### **Temes que s'han de parlar explícitament**

A la parella no es pot viure de suposicions.

Cal parlar i acordar coses com:

- diners
- comptes bancaris
- estalvis
- despeses comunes
- temps lliure
- relació amb les famílies d'origen
- oci
- fills o no fills
- convivència
- espais personals

Tot això no s'hauria de donar per suposat.

### **Alguns consells molt pràctics**

#### **Si estàs enamorat, no prenguis decisions difícils de desfer**

Per exemple:

- no compris una casa
- no demanis una hipoteca
- no busquis un embaràs
- no prenguis decisions irreversibles

Espera que passi l'enamorament. I llavors comprova si hi ha amor sòlid i compatibilitat real.

#### **Prepareu una separació amorosa... quan encara us estimeu**

Pot sonar estrany, però és molt savi.

Quan la relació va bé, podeu deixar per escrit què faríeu si un dia us separéssiu:

- què passaria amb la casa
- amb els estalvis
- amb els fills
- amb els objectes valuosos
- amb el temps compartit

Perquè si un dia hi ha ràbia, tenir això clar pot estalviar molt de dolor.

### **No ets responsable d' enamorar-te**

Però sí del que fas amb aquest enamorament.

## **Una nota sobre sexualitat**

La sexualitat no és només genitalitat.

També és:

- abraçar
- tocar
- estar a prop
- reposar energia
- expressar amor i tendresa

I, opcionalment, també pot ser una via per tenir fills.

Però això no n'és l'única funció.

## **Una reflexió final: sexualitat i menjar**

Aquesta reflexió no la tinc del tot elaborada, però la deixo aquí perquè em sembla útil.

Crec que hauríem de situar la sexualitat en un lloc més neutre, semblant al del menjar.

Amb el menjar podem distingir entre:

- gana biològica
- i gastronomia

La gana és una necessitat. La gastronomia és la manera com la vivim.

Amb la sexualitat passa una cosa semblant.

Tant de bo la féssim servir per expressar tendresa, amor i proximitat. Però a vegades també la fem servir per cobrir necessitats psicològiques:

- sentir-nos estimats
- sentir-nos desitjables
- sentir-nos importants
- sentir-nos poderosos

És una pífia, sí. Però també passa amb el menjar: a vegades mengem no per gana, sinó per necessitat emocional.

La qüestió no és maltractar-se després.

La qüestió és adonar-se'n.

## Proposta de tasca

La tasca d'aquesta sessió seria molt simple:

- mirar si compleixes els previs
- veure què has de treballar encara
- llegir el dossier amb calma
- i continuar investigant

I si mentre vas vivint, t'adones que hi ha algun criteri útil que no hem dit i que ajuda a entendre millor alguna relació, m'ho pots escriure.

Perquè aquesta feina no està tancada.

I això no és cap defecte. És una invitació a continuar pensant, observant i afinant.

Tinc l'esperança que aquesta sessió us sigui útil de veritat.

No és perfecta.

No està tancada del tot.

No dona resposta a tot.

Però sí que pot obrir molta llum.

Ens veiem, si voleu, la setmanan vinent.