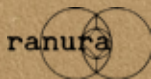


Ens escoltem?

8 claus per comunicar-nos feliçment
amb la parella

CLARA RAMOS GELI

La comunicació és
un eix que trobem a
qualsevol temàtica al
voltant de les relacions.
Què fem, doncs, ens
escoltem?



Ranura és una cooperativa que es dedica a l'acompanyament a infants, adolescents, famílies, adults, parelles i professionals, a les comarques de l'Alt Empordà i la Garrotxa. A través de les teràpies humanistes i d'una mirada integral a les persones i als seus processos vitals, té com a missió aportar una mirada amorosa cap a les infàncies i adolescències per construir un món amb un futur on totes les persones puguem ser lliures i valorades, independentment de la nostra edat i la diversitat de les nostres realitats. Més informació a www.ranura.org

Ens escoltem?

8 claus per comunicar-nos feliçment
amb la parella

GLARA RAMOS GELI



p·len
EDICIONS

Ens escoltem? 8 claus per comunicar-nos feliçament amb la parella.

Primera edició: novembre 2025

© Dels textos: Clara Ramos Geli (Ranura)

© De les il·lustracions: Aida I. de Prada (Pol·len edicions)

© D'aquesta edició: Pol·len edicions i Ranura



www.pol-len.cat info@pol-len.cat

c/ Pere Serra, 1-15 08173 Sant Cugat del Vallès

Correcció: Mar Carrera (Pol·len Edicions)

Disseny i maquetació: Pol·len edicions

Impressió: Qpprint (Catalunya)

Dipòsit Legal: B 22097-2025

ISBN: 978-84-10255-99-9

Els textos i imatges continguts en aquest llibre es distribueixen sota una llicència Creative Commons en la modalitat de Reconeixement-No comercial-Sense obres derivades.



Llibre ecoeditat. Tota la informació ambiental a la darrera pàgina del llibre.

ÍNDEX

INTRODUCCIÓ	5
01 COM ENS COMUNIQUEM	9
02 M'ESCOLTO	17
03 T'ESCOLTO	23
04 HONESTEDAT	29
05 ESPAI I TEMPS	35
06 RESPONSABILITAT	41
07 COMUNICACIÓ EN ELS CONFLICTES	47
08 COMPROMISOS	51

INTRODUCCIÓ

Les relacions i parelles que acompanyem a Ranura sovint ens expressen que la comunicació és el camp on més dificultats es troben. La comunicació és un eix que trobem en qualsevol temàtica al voltant de les relacions: en la intimitat i sexualitat, en la convivència, en la creació d'un projecte comú, en la cura, en la criança... totes aquestes qüestions depenen en gran mesura de la comunicació.

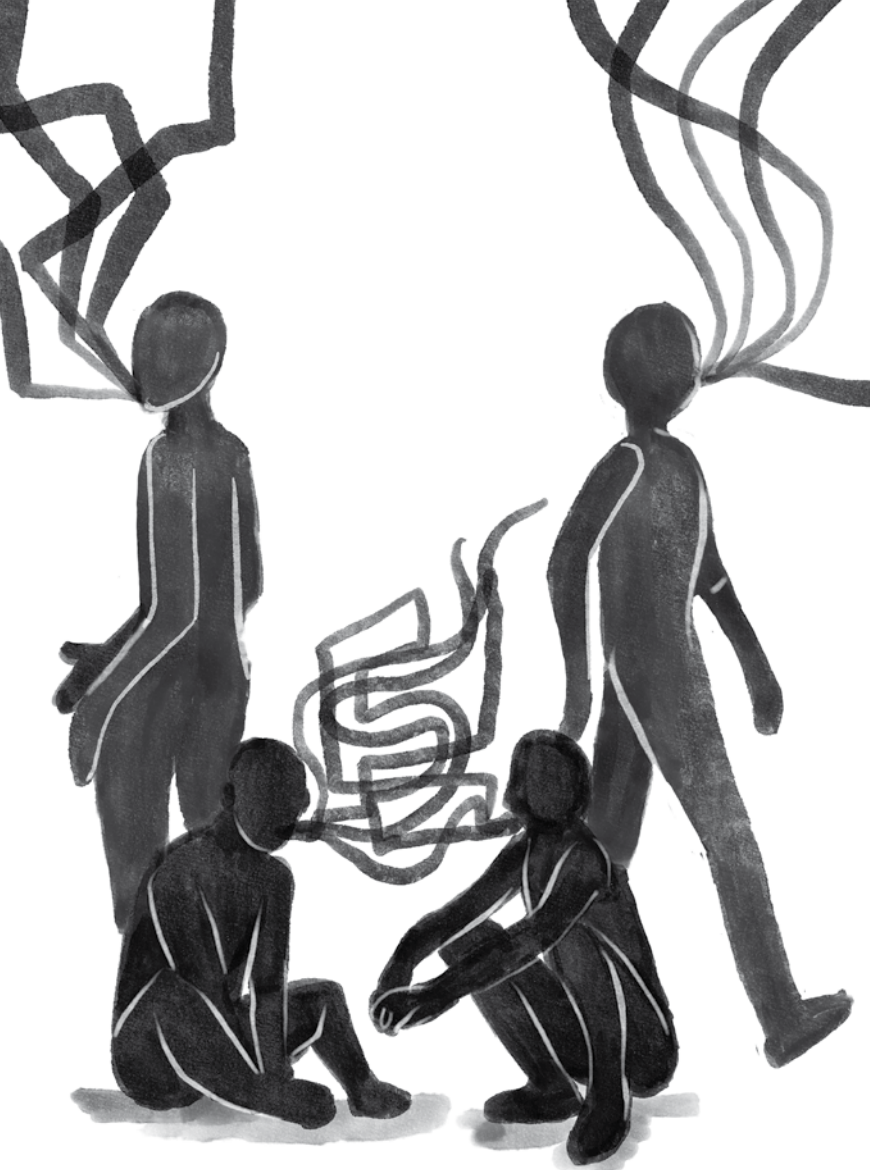
Aquesta guia pretén abordar, de forma amena i pràctica, les temàtiques que ens travessen al voltant de la comunicació quan estem en una relació sexoaffectiva. Et recomanem llegir-la pas a pas, en l'ordre en què està escrita.

En aquestes pàgines hi trobaràs reflexions, preguntes, propostes... totes elles enfocades, sobretot, a augmentar les teves ganes de créixer i aprendre. És el fruit d'anys d'observació i d'acompanyament

a moltes relacions. Ens agradaria que et sentis convidada a llegir la guia igualment, encara que ara mateix no estiguis en cap relació sexoafectiva; creiem que sempre és un bon moment per aprendre i reflexionar, i a més, segurament ho podràs aplicar en altres relacions.

Alhora, et volem transmetre que totes les persones, vinguem d'on vinguem, podem aprendre noves formes de relacionar-nos i que tots els camins que hem caminat ens enriqueixen d'alguna manera.

Que bonic trobar-se amb algú i aprendre mútuament!



01. COM ENS COMUNIQUEM

Si preguntem a parelles i a relacions quin és el seu punt dèbil, què creuen que els costa més, és probable que moltes ens contestin que la comunicació.

Podríem dir que hi ha la creença general que la comunicació és complexa, difícil... que requereix esforç. Segurament, si observem com ha estat la comunicació en les nostres relacions anteriors, podrem veure com la nostra forma de comunicar-nos ha anat evolucionant; per tant, podem concloure que anem aprenent al llarg dels anys. I, possiblement, podrem observar també que hi ha coses de la comunicació que ens costen especialment, i d'altres que ens són més senzilles.

Les persones som éssers socials, necessitem interaccions el més sanes possibles per a poder desenvolupar tot el nostre potencial; i necessitem sentir-nos estimades i respectades, també en la comunicació.

De fet, quan ens sabem escoltades, alguna cosa es relaxa dins nostre, com si les nostres entranyes poguessin dir: «És aquí». Aleshores tenim un anhel de pertànyer, de saber que som importants per a l'altra persona, de connexió profunda en les relacions.

Necessitem sentir que formem part de la família, del grup d'amigues, de l'equip amb el qual treballlem, del poble o la ciutat on vivim... És per tot això que és tan important la comunicació entre persones, i és cert que molt sovint la comunicació es converteix en un repte.

12

Compartir camí amb una altra persona, sentint que ens respectem i respectem l'altra, és un art. Caminar juntes sense trepitjar-nos, donant-nos suport, sent conscients de les nostres necessitats és un art. Un art del qual sempre ens queda per aprendre i en el qual podem seguir aprofundint-hi cada dia. Així, per on comencem a revisar i millorar la nostra comunicació?

Saber en quin punt estem cada una de les persones que integrem la relació és clau per saber cap a on anar i per a on començar; de vegades, no donem importància a la revisió i a la reflexió, i són

dos elements clau per a qualsevol qüestió en la qual vulguem aprofundir.

És important saber detectar quines dificultats i també quines potencialitats tenim.

Algunes d'aquestes dificultats i potencialitats potser seran individuals i d'altres seran nostres, és a dir, formaran part de la dinàmica relacional que hem creat entre les dues persones, amb ingredients de cada una. Cada una porta la seva motxilla, amb les seves càrregues, dificultats, parts protectores... Conèixer la pròpia motxilla i la de la meua parella ens pot ajudar a comprendre'ns millor.

Si jo de petita vivia en un entorn en el qual no es parlava de les coses, i cada vegada que jo intentava parlar de com em sentia es minimitzava aquell fet, possiblement hauré arribat a la conclusió que val més callar. Que callant les coses van bé.

Encara que això jo ho hagi après de petita i ara, d'adulta, hagi vist que potser no cal callar sempre, pot passar-me que quan vulgui expressar una cosa difícil per mi em bloquegi, i aparegui la meua part protectora que em diu: «No cal que ho diguis, no és tan important, això generarà conflicte, no t'entendran...».

Per tant, aquesta serà una dificultat meva. Ara bé, si jo tinc aquesta vivència i la meva parella en té una de similar, entre les dues haurem creat la dinàmica de no parlar de les coses que ens fan mal. És per això que hi ha coses que jo faig que dificulten la comunicació, i n'hi ha d'altres que les fem les dues, i aquesta és la nostra dinàmica.

A continuació, proposem un exercici de reflexió al voltant del que hem anat expressant fins ara. Aquest exercici el pots fer encara que no estiguis en cap relació en aquest moment; et pot ajudar a revisar relacions anteriors o de cara a noves relacions.

14

Busca un espai tranquil, posa't una música que t'agradi, i agafa't una estona per a reflexionar. Mira de respondre aquestes preguntes:

- Què em fa mal de la nostra comunicació? (Aquelles coses que no m'agraden, que voldria que no ens passessin, que quan passen pateixo).
- Què valoro de la nostra comunicació? (Aquelles coses que m'agraden de com ens comuniquem, que penso que ens fan bé).
- Què necessito que sigui diferent? (Allò que vull que canviï, o allò que per mi és imprescindible en la nostra comunicació).

- Quines són les meves dificultats? (Allò que veig que faig o no faig i dificulta que tinguem una comunicació agradable).

Podeu respondre aquestes preguntes individualment, i si us ve de gust, compartir-les amb la intenció d'aprendre juntes.

Esteu d'acord que darrera de cada interacció s'hi amaguen uns objectius? És a dir, allò que estic volent transmetre en el fons, i que de vegades emergeix i de vegades es queda allà, al fons, ja sigui perquè no m'atreveixo a verbalitzar-ho clarament o bé perquè no me n'adono. Per exemple: et dic que m'agrada estar amb tu, buscant que em diguis que a tu també t'agrada estar amb mi. O bé, puc ser més directa i preguntar-te: «T'agrada estar amb mi?».

En el primer cas, estic expressant el que em passa, sí, però no estic posant sobre la taula el que vull saber realment, la meva expectativa; pot passar que si no em dius «a mi també» allò em frustra, o em posi trista, o fins i tot m'enfadi perquè «ets molt freda, mai em dius res bonic». En la segona opció, més arriscada, la meva necessitat és clara: vull saber si t'agrada estar amb mi. Si em dius que sí, quedaré satisfeta, si em dius que no, tindrè clares les cartes,

si em dius que de vegades, podré indagar i es generarà una conversa que pot resultar clarificadora.

Per tant, saber com ens comuniquem, quines dificultats té cada una i quines tenim en comú, a on ens entrebanquem, què necessitem que canviï i tot allò que ens funciona és el primer pas per començar a revisar la nostra comunicació!



02. M'ESCOLTO

*Ens comuniquem per a que ens entenguin
i per entendre als altres*

Tich Nhat Hanh

És important entendre d'on venim. Què vam aprendre en la nostra família d'origen sobre la comunicació? Com va ser la comunicació en altres relacions sexoafectives? El nostre origen ens conforma, tot i que no és totalment determinant. Les persones tenim la capacitat d'aprendre noves formes constantment; ara bé, no de manera automàtica, sinó en forma de procés.

Saber esbrinar d'on ve la meua forma de comunicar (o mirar de fer-ho) m'ajudarà a comprendre'm.

Observar com m'escolto.

Dono valor a allò que sento? És a dir, li faig cas?

Si quan m'has dit que no volies venir amb mi a passar el cap de setmana, he sentit tristesa o ràbia,

què he fet amb aquestes emocions? Les valido i les poso sobre la taula fent-me'n càrrec? Faig veure que no les sento perquè no n'hi ha per tant? Les jutjo i em dic que és absurd el que sento? Les llanço cap a l'altra persona, atacant-la?

Per tant, el segon pas per comunicar-me bé és escoltar-me. Donar espai a què sento, què necessito, com estic, què em passa i què penso.

Molts de nosaltres passem gran part del nostre temps envoltats d'altres persones o amb moltes coses per atendre i ens costa trobar estones de connexió amb nosaltres. Dedicar-nos aquests espais serà crucial si volem millorar la nostra comunicació. Connectar amb mi i escoltar-me no és només pensar, és estar en silenci i deixar que emergeixi el que em passa. Si tinc atenció plena cap a mi, passarà.

Com era la comunicació a casa meva?

Com em sentia quan era una nena o un nen a casa?

Em sentia escoltada?

Podia expressar les meves emocions?

El que hagi viscut a la meva família d'origen formarà part important del model relacional que jo tingui. Aprenem imitant el que veiem i encara

que decidim fer-ho diferent, el que hem viscut té un impacte directe en el nostre present.

En les relacions, cadascú ve d'una realitat i aquestes vivències, per més que s'assemblin, tindran matisos diferents. Això farà que les dues persones de la relació tinguem formes diferents de comunicar-nos i per tant, afegeix complexitat a la nostra comunicació —i també hi afegeix riquesa! Per exemple, si a casa veia que en general no es discutia, podia ser per molts motius: perquè s'avenien molt, perquè s'amagaven per fer-ho, perquè jo estava al meu món i no me n'adonava... Creus que cadascun d'aquests motius tindrà un impacte diferent en tu, encara que en cap cas veies les discussions? Això té a veure amb el que explicàvem al capítol anterior, la motxilla que porto al voltant de la comunicació.

També és important revisar com han sigut les meves relacions anteriors al voltant de la comunicació i veure quina afectació han tingut en com em comunico ara. En cada relació anem aprenent, sí, i també carreguem dolors. Podem fer un petit viatge al passat i observar quines dinàmiques de comunicació tenia en altres relacions. Per exemple: em

costaven les converses difícils? I si era així, què ens era útil? O, què no ens ajudava?

Puc observar en quin rol em posava jo i si ara el segueixo repetint, o no, si m'he posionat en un altre perquè de l'anterior relació vaig adonar-me que em feia mal.

Pot ser molt enriquidor adonar-me dels passos que he anat fent i alhora puc observar els meus progressos i escoltar els de la meva parella.

En aquest capítol us proposem un exercici que podeu fer conjuntament si esteu en una relació, o en solitari si no hi esteu. Busqueu un espai agradable, asseieu-vos una davant de l'altra, decidiu qui comença. Quan tingueu clar qui comença, cada una explica a l'altra com va ser la comunicació en la família d'origen. Seguint el següent guió:

- Com es comunicaven els meus pares entre ells?
Si hi havia baralles, si jo les sentia...
- Com era la comunicació amb els meus germans (si en tinc; sinó, cosines i cosins)?
- Com era la meva comunicació amb les meves amigues i amics?

I hi afegirem com va ser la comunicació en relacions anteriors.

- Quins patrons veig que he anat repetint en les relacions sexoafectives?
- Hi ha coses que hagi observat en les relacions anteriors que han tingut un impacte gran en com em comunico ara?



03. T'ESCOLTO

La psicoterapeuta Assumpta de Hormaechea diu: «La parella són dos universos en col·lisió». Què en pensem d'aquesta frase? Una col·lisió parla d'impacte entre dos o més cossos, i sí, una parella pot generar un impacte, ja que dos mons es troben; a nosaltres, però, ens agrada més pensar en una unió de dos universos, que enriqueix i que genera un altre món en si mateix: la parella.

25

Escoltar amb qualitat és un ingredient clau d'una comunicació que m'ompli.

Hi estàs d'acord?

Quines dificultats et trobes en la teva capacitat d'escoltar?

Et consideres escoltada o escoltat per la teva parella?

Quan no és així, com et sents?

Possiblement has sentit a parlar de l'escolta activa. És aquella en la qual utilitzo tots els sentits

i en la qual hi sóc present de debò. Mentre escolto l'altre no estic pensant en què diré, en quins arguments faré servir per guanyar la conversa, tot i que sí que estic atenta a què sento quan escolto l'altre. Per tant, l'escolta activa requereix presència.

La presència no és només ser-hi, és ser-hi volent-hi ser; per tant, podríem dir que la presència de qualitat va acompanyada de ganes, de voluntat, de desig, de curiositat per l'altre.

Per estar present amb l'altre, què necessito? És a dir, puc estar escoltant amb ganes, curiositat, compassió i consciència si la meva necessitat de ser escoltada no està coberta? O puc fer-ho si tinc una altra necessitat per cobrir? Per exemple, he de marxar, arribo tard a treballar i m'estic posant nerviosa. Podré escoltar amb presència l'altre? Segurament no, no és el moment, per tant, he d'escoltar el meu grau de disponibilitat, també.

Potser vull escoltar la meva parella perquè el que té per dir m'importa, però ara no puc. Llavors podem pactar quan tindrem aquesta conversa amb la qualitat que es mereix. Quan ens comuniquem, no ho fem només verbalment, també ho fa el nostre cos, i moltes vegades de forma inconscient estem

enviant a l'altre missatges contradictoris que li generen confusió.

Si jo estic dient que sí, que et vull escoltar, però em costa mirar-te i estic pendent del meu voltant o la meva cama es comença a dirigir cap a la porta o faig algun esbufec, la meva interlocutora està rebent dues informacions contràries. Generalment, les persones tendim a confiar més en la comunicació no verbal que en la verbal.

Segurament ho has viscut. L'altre et recalca verbalment una cosa i veus, perceps, que no és allò el que vol. Això genera una dissonància cognitiva que ens porta a desconfiar. És per això que és important tenir clara quina és la meva disponibilitat d'escolta, i tinc dret que aquesta no sigui sempre la mateixa, ja que a mi també em passen coses. Podem dir, doncs, que l'escolta activa dependrà també de si les meves necessitats com a escoltadora estan cobertes, i per tant, puc estar present i disponible, o no.

Un altre factor ben important en l'escolta cap a l'altra persona és la curiositat. Voler saber què té a dir, voler conèixer més l'altre, que m'interessi el seu benestar, el que li preocupa, les seves vivències.

Potser t'ajuda recordar quan us vau conèixer.

Passàveu estones llargues xerrant i xerrant, fent-vos preguntes per conèixer-vos millor?

Per a fomentar la comunicació sense paraules us fem una proposta que trobem molt bonica i potent: una meditació en parella. Busqueu un espai tranquil, on us sentiu còmodes. Us haureu d'asseure un davant de l'altre: pot ser al terra, a la cadira, al llit... Poseu dues alarmes: una que soni al cap de dos minuts i una que soni al cap de cinc minuts. Tanqueu els ulls i centreu-vos en la respiració, podeu fer un recorregut per les diferents parts del cos, observant si hi ha zones més actives, tensions, zones més relaxades... podeu observar també com us sentiu emocionalment, potser sentiu nerviosisme per aquesta dinàmica que esteu a punt de fer, potser il·lusió, o por, o una barreja de diverses emocions...

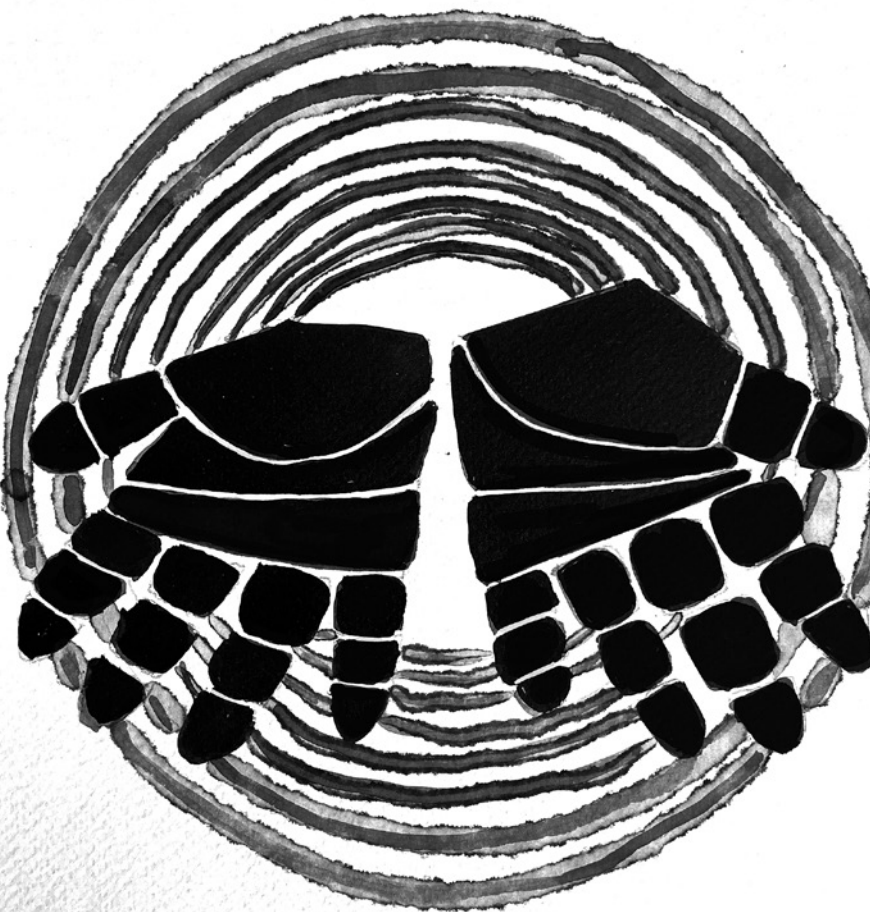
28

Podeu observar també com està la vostra ment: més activa, o en calma, o amb pensaments recurrents...

La idea d'aquests dos minuts en els que estareu un davant de l'altre és que cadascú s'escolti a si mateix, sabent que la meua parella o relació està al davant, escoltant-se també. Quan soni la primera alarma (poseu-vos un so agradable, que no us

espanti), obrireu els ulls, posant la vostra mirada a la panxa de la vostra parella i anireu, cadascú al seu ritme, apujant la mirada fins que els vostres ulls es trobin. La premissa per aquests tres minuts és, sobretot, que observeu l'altre amb curiositat i deixant que us miri, «em mostro amb tot allò que soc». Estareu mirant-vos en silenci. Si apareixen rialles, podeu tancar els ulls i tornar-los a obrir. La proposta consisteix a experimentar la mirada en silenci, que com segurament comprovareu és un forma de comunicació ben potent.

Quan soni l'alarma dels cinc minuts podeu tancar un moment els ulls per integrar l'experiència i amb la idea que després pugueu compartir com us heu sentit. Si us agrada aquesta pràctica, la podeu incorporar al vostre dia a dia; ja veieu que no es necessita gaire estona per connectar amb qualitat.



04. HONESTEDAT

Ser honesta amb mi mateixa afavorirà la comunicació. Hi estàs d'acord? Ja hem parlat d'escoltar-me a mi, de saber d'on vinc per entendre'm millor; per tant, si procuro ser el més honesta possible també podré afinar més què vull transmetre, quina disponibilitat d'escolta tinc i què necessito.

En una relació no totes les converses tenen el mateix pes. Hi ha coses que potser ni les he pensat quan les començo a parlar, perquè potser no són massa rellevants per mi. En canvi, n'hi ha d'altres que requeriran un temps de reflexió i revisió, de saber què vull transmetre i per a què ho vull expressar.

Parlar des de mi, què vol dir això? Ens referim a parlar del que sento, del que em passa, del que necessito i no del que l'altre fa o no fa. Per exemple, si aquest matí has sigut seca amb mi en acomiadar-nos i jo t'ho dic, pot passar que et sentis atacada o jutjada. En canvi, si et dic que aquest matí m'he

quedat preocupada perquè m'ha semblat que el teu comiat era menys amorós que altres dies, i a més, et pregunto si anava tot bé, possiblement et sentiràs amb més ganes d'escoltar-me i parlar-ne. No és el mateix dir «ara m'he enfadat» que dir «sempre fas el mateix».

Els judicis ens allunyen. Assenyalar l'altre i no parlar des del que jo sento, necessito o penso ens allunya. Què en penses?

Tot el que no diem també forma part de la comunicació, ja que l'altre s'ho imagina. Un dels grans problemes en la comunicació són les interpretacions, allò que jo crec que ha volgut dir l'altre. Sovint tendim a donar per vàlides aquestes interpretacions sense comprovar-les amb l'altre i això ens pot portar a treure conclusions errònies que ens poden portar malestar.

Per exemple: la meva parella em diu que no vol venir a dinar amb la meva família aquest cap de setmana i jo interpreto que s'avorreix amb ells. Com que l'altre dia també em va dir que no vindria potser no li cauen bé. O interpreto que està cansada. O interpreto que no vol estar amb mi, o que té un pla millor.

Com em puc estalviar aquestes interpretacions? Preguntant. Com puc fer-ho perquè l'altre no interpreti tant? Explicant-me.

Cadascú farà aquestes interpretacions segons el seu marc mental i segons l'històric que hi hagi hagut a la relació. És a dir, segons com cada una entengui uns fet concrets i els relacioni internament.

Preguntar i explicar són dues claus ben importants en la comunicació! Quan tingui un dubte, quan l'altre m'hagi expressat alguna cosa complexa o molt íntima que no m'ha quedat del tot clara, quan cregui que l'altre m'està dient una cosa però amb el cos n'expressa una altra... el més efectiu que puc fer és preguntar-li el que necessito, que l'altre sigui més clar.

Quan necessito que l'altre m'entengui bé, ja que allò que explico és molt important per mi, quan tinc una necessitat concreta i percebo que l'altre no la veu, quan internament em passen coses que poden afectar la parella... el més efectiu que puc fer és explicar-me i expressar-me amb la màxima claredat possible.

Algunes vegades puc sentir-me estranya, perduda, amb poca claredat sobre allò que em passa,

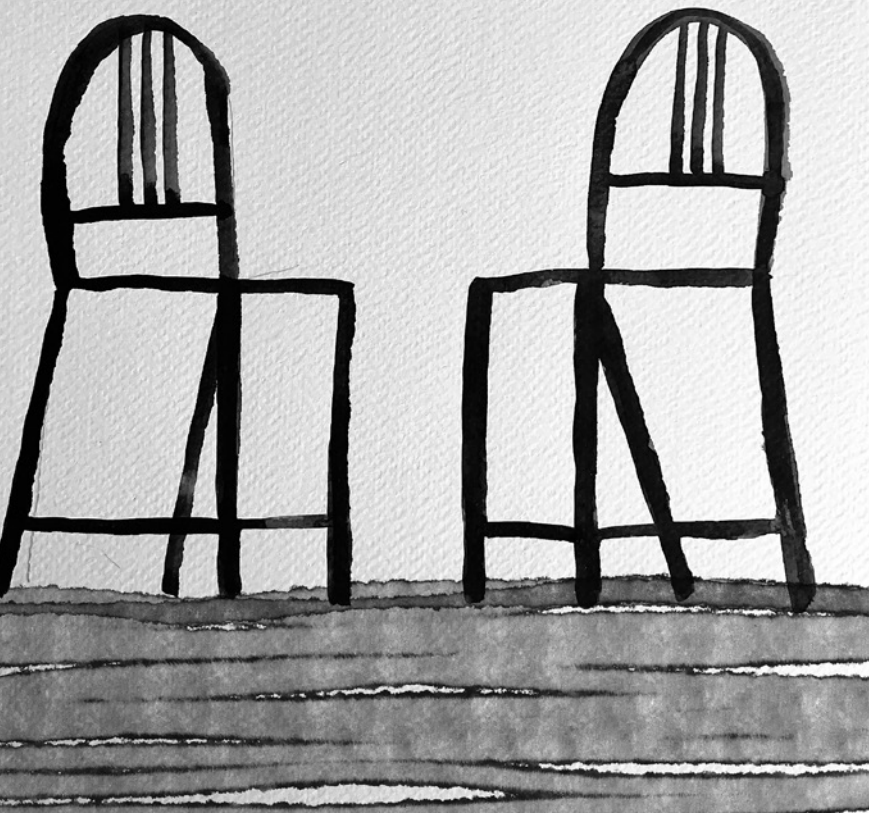
i potser observo que aquest estat ens podrà afectar la comunicació; llavors, encara que no sàpiga ben bé què em passa, puc expressar això, i així l'altre em podrà llegir amb més certesa.

No és senzill saber en tot moment com em sento o què necessito. Cal admetre això: ara no sé què em passa, o veig que no estic disponible per parlar... Donar aquesta informació ja afavorirà molt la relació en aquell moment.

En aquest capítol us proposem un exercici per practicar el parlar des de mi. Us asseieu una davant de l'altra, de forma similar a quan fèieu la meditació del tercer pas. La idea és que tingueu un espai cuidat d'uns quinze minuts, sense interrupcions. Mentre us mireu, cadascú, quan vulgui, anirà dient a l'altre frases que comencin així:

- quan et miro, sento....
- quan et miro, penso, recordo...
- quan et miro, em passa que...

L'objectiu principal d'aquest exercici és fer la pràctica de parlar mentre m'observo; ara bé, si el fem en parella també ens servirà molt per escoltar l'altre i observar quin impacte té el que diu.



05. ESPAI I TEMPS

És difícil caminar a poc a poc si tothom m'està avançant. Aquesta frase no és nostra, però no en recordem la font i la volíem fer servir per començar el capítol, perquè creiem que reflecteix molt bé el que ens passa a moltes persones en l'actualitat.

El món gira ràpid, sembla que tot era per ahir, i aquesta pressa va en contra de l'escolta, de les converses profundes i cuidades, de l'espai i el temps necessaris per tenir una comunicació suficientment nodridora.

Dediques prou espai a les converses importants? A moltes parelles que acompanyem els passa que no troben temps. «No tinc temps» és una frase que acostumem a dir, oi? Té una gran part de cert. Com dèiem, la nostra societat és exigent amb el temps i ens porta a fer moltes coses, potser massa. Ara, prioritzem temps per conversar? Ens ajudarà formalitzar aquests espais de conversa, és a dir, cal

que els reservem a l'agenda igual que ho fem amb una reunió amb la mestra dels nostres fills, o quan quedem amb una amiga per prendre un cafè.

Això en parella no ho acostumem a fer, deixem que surti naturalment. Però sorgeixen aquests espais? Si la resposta és que no, o que no prou, o que no ho cuidem com voldríem, llavors és que ens cal fer-ho diferent.

De vegades, a algunes persones els passa que quan aquests espais no surten naturalment, com dèiem, pensen que llavors ja està, que la parella no flueix, que tenen un problema. Us ha passat? És cert que seria meravellós que poguéssiu sorgir, oi? Però, com dèiem, no podem negar el context en el qual estem vivint.

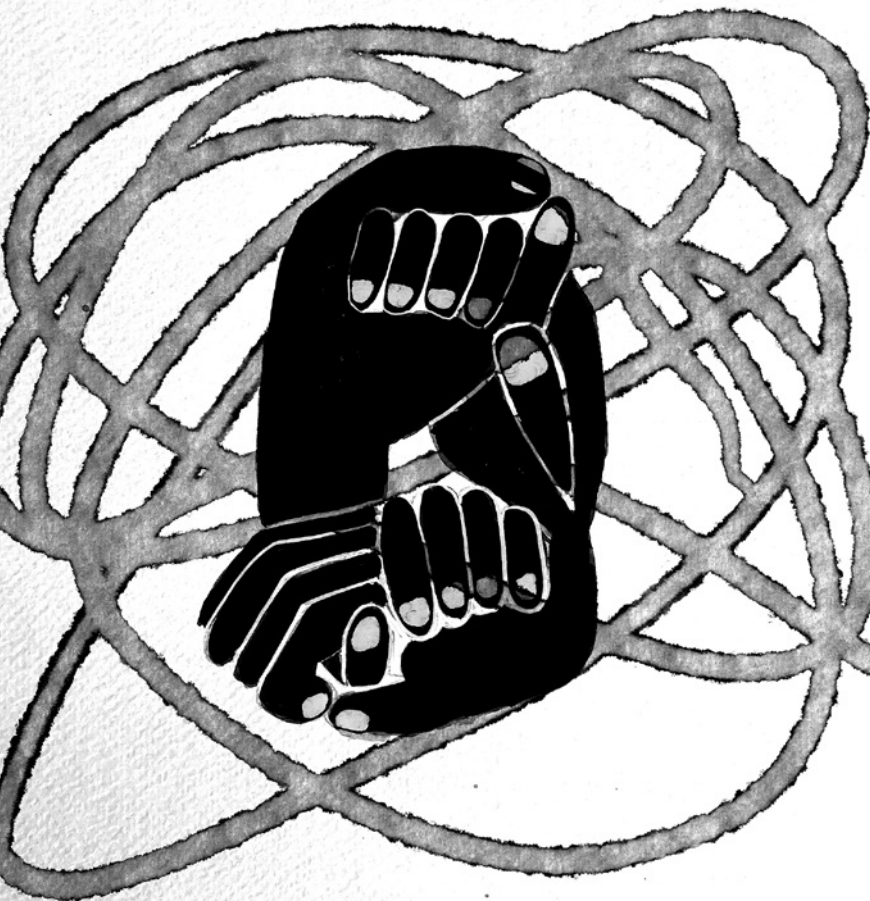
Us ha passat que quan esteu de vacances les converses sorgeixen més sovint? Quan estem tranquil·les, tot és més senzill. Ara, si sovint anem ajornant converses, segurament veurem com els temes se'ns van acumulant, i segons com sigui la nostra dinàmica relacional, ens pot portar a diferents llocs.

Per exemple, si tenim una tendència més aviat evitativa i no estem dedicant temps a les converses

importants, potser tendirem a parlar només de les coses senzilles i algunes qüestions aniran quedant pendents i omplint la motxilla. Quan es van col·leccionant converses pendents es pot afavorir la distància, ja que generalment quan podem conversar profundament, tot i que hi hagi moments incòmodes, ens apropem a comprendre millor a l'altre. És per això que és important dedicar temps a parlar de tot allò que en algun moment ens ha molestat, o que ens ha fet sentir inseguretat, o desconfiança... o d'allò que volem construir juntes.

La proposta d'aquest capítol és que juntes formalitzeu un espai de conversa en parella, trieu un dia setmanalment que dedicareu a parlar sobre els temes que necessiteu. Serà un espai tipus assembleari i en el qual practicareu l'escolta activa. Decidiu primer quin dia de la setmana serà i en quin horari; no cal que estigieu asseguts, ho podeu fer mentre camineu fent un passeig. La proposta és que qui comença tingui uns cinc minuts per parlar sense interrupcions sobre el que necessiti. L'altra persona l'escolta amb presència. Ho podeu fer utilitzant un temporitzador. És important que cadascú hagi pensat abans de què voldrà parlar, ja que no

es tracta de generar una conversa, sinó que cadascú pugui expressar el que necessiti. Si cinc minuts us semblen massa els podeu escurçar a tres. La idea d'aquest espai és escoltar i expressar, un exercici que ens acosta a la comunicació conscient.



06. RESPONSABILITAT

«Quan em sento culpable m'enfonso», em va dir una clienta i pacient. Ens cal canviar la idea de culpa per la de responsabilitat, i és quelcom que sembla senzill, però no ho és. La majoria venim de criances amb bastants trets autoritaris, en les quals ens han castigat quan ens equivocàvem, sense massa explicacions. Com dèiem, saber d'on venim ens aporta comprensió.

43

Et passa que quan la teva parella t'assenyala perquè alguna cosa que has fet li ha fet mal et sents culpable? La culpa és un sentiment en el qual s'hi barregen emocions de tristesa i por, potser també de ràbia, i que s'uneixen amb les nostres creences i introjectes,¹ allò que se'ns ha inculcat sense massa

1. Els introjectes són creences, valors, pensaments, idees, etc., que hem integrat des de petites fent-los nostres encara que com a adults potser no pensaríem així. Se'ns ha inculcat i els hem donat per bons sense reflexionar-hi, ja que no teníem maduresa suficient per fer-ho.

reflexió. La culpa generalment ens genera un pes, una sensació d'error, d'insuficiència; que depenent de com siguem d'autoexigents pesarà més o menys.

La responsabilitat, en canvi, té una altra forma i ens acosta més a l'acció. Això no vol dir que no ens generi pes, però aquest generalment és més lleuger. Adonar-me de la meva part en les coses pot ser alliberador. Per exemple: hem tingut una discussió i m'he sentit molt dolguda amb coses que m'ha dit la meva parella; però, i jo? Què he dit jo? He estat respectuosa? He dit coses que li poden haver fet mal? Està molt bé que escolti el meu dolor, m'ajudarà a entendre'm, però si només miro el que em fan no puc veure el que jo faig.

44

Quan m'adono de com he parlat a l'altre també s'obre una altra porta d'escolta cap a mi, ja que llavors em puc preguntar què em passa avui, com és que estic més sensible o més reactiva. Llavors, quan ja sé quina és la meva part, ve el següent pas: l'acceptació d'aquesta cap a l'altre i la reparació. És a dir, és el moment de demanar disculpes per allò que veig en mi que ha generat malestar o dificultat en aquell moment, i alhora, puc reparar-ho.

Reparar pot ser oferir una abraçada per enfortir les disculpes, i pot ser també comunicar-li a l'altre la meva intenció que allò no torni a passar, entenent que les persones ens equivoquem i que si ens referim a algun tret profund, possiblement pot dur-me molt de temps modificar-lo.

A algunes persones, de vegades, ens costa adonar-nos de quines conductes, patrons o dinàmiques pròpies afavoreixen el malestar en les relacions. Si és el teu cas, et pot ajudar parlar amb la teva parella de què veu ella; si no estàs en cap relació sexoafectiva en aquest moment, potser una amiga de confiança et pot ajudar a veure-ho.

45

Com dèiem més amunt, saber quina és la meva part pot ser alliberador, ja que llavors ja sé on m'entrebanco i hi puc posar la mirada amb molta més consciència, i alhora, serveix per adonar-se que la meva part importa en tot. I que allò que aparentment era més fàcil, assenyalar els defectes de l'altre, en realitat era una barrera per observar-me a mi, i créixer.

En aquest capítol et faig la següent proposta: fes una llista d'aquelles coses que aportes a la relació (pensant sobretot en la comunicació) i que generen

dificultats, malestar, malentesos... Quan l'hagis feta, si et ve de gust, comparteix-la a la teva parella. Aquesta és una proposta que, si veus que et costa, la pots anar provant durant uns dies; et pot ajudar tenir una actitud curiosa cap a tu mateixa i d'auto-observació.



07. COMUNICACIÓ EN ELS CONFLICTES

Aplicar tot el que hem anat aprenent mentre estem en conflicte serà, sense cap mena de dubte, el repte més gran. El conflictes són aquelles situacions en les quals les dues persones de la parella o relació tenen visions oposades o necessitats aparentment incompatibles. Sovint, quan estem en conflicte, és quan la comunicació és més complexa. Durant els conflictes apareix sovint la lluita de poder, l'estira i arronsa per tenir raó. En aquesta lluita, no acostuma a guanyar ningú, totes les parts hi perden. Quan insistim a tenir raó, estem dient també que l'altra no en té; i, per tant, s'activen les seves defenses. Ataco perquè em sento atacada, i així en un bucle infinit, que ens allunya cada vegada més.

És important que cadascuna de les persones que formeu part de la relació tingueu clares quines són les línies vermelles individuals i les que heu acordat en la vostra relació. Les línies vermelles són tot allò que

no vull que passi de cap manera. Per exemple: per mi és importantíssim que com a càstig cap a l'altre no s'apliqui la llei del silenci, és a dir, retirar la paraula.

A banda dels límits particulars, hi ha una línia vermella que sempre hi hauria d'haver en tota relació: la violència. La violència té moltes formes, i és important que parlem de quines formes té per a cadascuna i que veiem si podem traçar pactes comuns que ens cuidin.

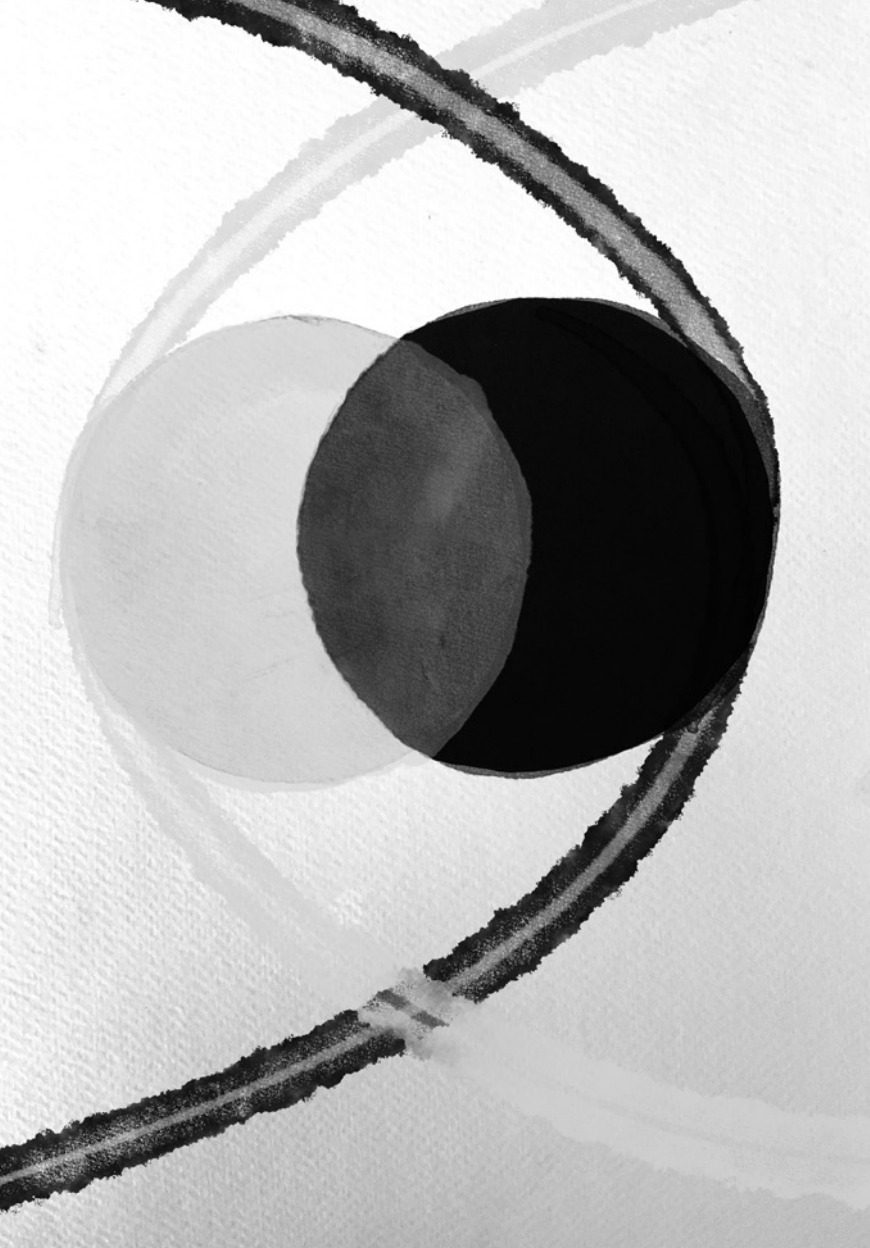
50 Aquí ens pot ajudar recordar que segons com hagi sigut l'ambient en el qual ens hem criat hi haurà accions concretes que ens activaran més o menys la sensació d'agressió. Per exemple: si a casa meva es parlava a crits i jo em vaig protegir molt d'ells fins al punt que els vaig normalitzar, potser em serà difícil entendre que quan faig un crit (que només n'és un i jo el percebo minúscul comparat amb el que vaig viure), la meua parella plori o s'enfadi. És per això que és important parlar de quines accions són violentes per a cada una. No totes les persones necessitem el mateix, ni tenim la mateixa sensibilitat.

En un ambient violent, la comunicació es converteix en una arma, i no en un mitjà per

comprendre'ns. De vegades, per més que una ho vulgui, la conversa no pot seguir. Quan una de les dues ja no vol o no pot seguir, serà important que la retirada o aturada sigui informada, i que es busqui un altre espai i moment per seguir la conversa. Si marxem sense avisar, generem molt neguit en l'altre, és un final violent. Per tant, quan una de les dues no vol seguir amb la conversa perquè té por de dir-la massa grossa, o de faltar a algun pacte de cures, o el que diu l'altre li està fent massa mal, informa que no pot o vol seguir i es pacta una altra estona per seguir; l'endemà, al cap d'unes hores... segons convingui.

51

En aquest capítol us fem la següent proposta: penseu juntes quines han estat les dues situacions més conflictives de la vostra relació. Expliqueu-vos com va ser per a cada una, recordeu com la vaau surfejar, si va quedar resolta per vosaltres i què hauríeu necessitat fer diferent. La idea d'aquesta proposta és que, d'una banda, us pugueu adonar de les vostres dificultats i de l'altra, de la vostra capacitat resolutiva i comprensiva.



08. COMPROMISOS

Quan ja ens hem adonat de quines són les nostres dificultats, individuals i de la relació, ens podem comprometre a procurar no traspassar-les. I diem procurar perquè no n'hi ha prou a ser-ne conscient i a treballar-ho, ja que de vegades encara que vulguem canviar una dinàmica, necessitarem temps per canviar-la realment de la manera que volem.

53

No ens podem comprometre a una cosa que no ens convenç; és a dir, de vegades, arribem a pactes i compromisos sense voler-ho; ho fem només per complaure l'altre. Això pot generar molt malestar, tant per a la persona que es compromet sense estar-ne convençuda, com per l'altra, que es fa expectatives d'un compromís que difícilment es donarà.

Hem de tenir en compte que comprometre's a revisar una actitud no vol dir ja no tenir-la mai més. Si jo m'he adonat que de vegades tendeixo a no parlar del que em molesta i que llavors això ens

genera més malestar perquè em vaig enfadant en silenci, em puc comprometre a intentar expressar més el que em molesta i procurar parlar-ne abans. Ara bé, potser de vegades em seguirà passant que m'ho guardo, perquè canviar conductes i patrons és un procés, i els processos no són lineals. Alhora, cal recordar que som humans, ens equivoquem encara que internament estiguem compromeses.

L'antònim de comprometre's és desentendre's. Desentendre's d'alguna cosa és que no t'importi, oi? Per tant, comprometre's és donar importància a quelcom, responsabilitzar-se'n, validar-ho.

54

A vegades, vivim els compromisos amb por; a tu et passa? Por a perdre llibertat, por a no saber-los complir, por a que l'altre digui molt i no faci res... Si visc els compromisos amb por, puc revisar d'on ve: potser els compromisos eren molt exigents a casa quan era petita i ara em generen rebuig i por a no ser suficient? Potser he tingut alguna parella que m'ha mentit i ara no confio en els compromisos de l'altre? Entendre un possible origen d'aquesta por em pot ajudar a ser més compassiva amb mi mateixa, i potser puc ressignificar què vol dir compromís per mi. Per exemple: si a casa, com hem dit, hi havia

molta exigència i visc els compromisos d'adulta com a pèrdua de llibertat, em puc preguntar: com vull que siguin els compromisos? Una norma rígida?, o una acceptació de la responsabilitat?

Els compromisos es poden modificar? Això ho responc jo: sí, es poden modificar, ja que les necessitats van canviant. Per exemple: si abans vivíem cadascuna en una casa i ara hem anat a viure juntes, segurament serà un moment per a revisar els compromisos i els pactes. Quan parlem de pactes i compromisos ens referim a tot allò que, quan n'hem parlat, hem arribat a un acord i, per tant, ens comprometem a complir aquest acord. Potser hi haurà compromisos i acords més flexibles que d'altres. Per exemple: hem acordat que quan alguna de nosaltres vulgui convidar algú a casa, n'informarà a l'altre. Ara bé, potser ha sorgit un pla improvisat i no podia avisar a la meua parella perquè estava treballant... Com de rígida era aquest pacte? Això també ho podem parlar quan decidim fer-lo.

En aquest capítol us proposem que individualment penseu quins compromisos veieu que us caldria agafar i els anoteu en un paper, amb una petita explicació del motiu per al que el voldríeu

agafar. Quan cadascú hagi fet aquesta llista, la podeu compartir. En compartir-la és important que escolteu l'altre amb escolta activa, sense interrompre i sent conscients que, encara que no estiguen massa d'acord amb allò que ha escrit, ha fet una revisió personal important. Un cop us hàgiu escoltat, podeu entrar en un diàleg i fins i tot fer alguna aportació, si l'altre està en disposició de rebre idees.

«Si el Pol·len és el coneixement, el nostre objectiu és transferir Pol·len des de les autores a les lectores, on germina fent possible la producció de llavors, i aquestes, multipliquen el(s) coneixement(s)»

En el procés d'elaboració d'aquest llibre hem seguit criteris d'ecoedició amb l'objectiu de reduir l'impacte ambiental de la

producció i assegurar l'aplicació de pràctiques de protecció del medi ambient. Com veureu en la pàgina següent, tres criteris són verificats per l'Institut de l'Ecoedició i són:

Producció local: el llibre ha estat imprès en el seu territori de distribució.

Ús de paper FSC: el paper està certificat.

Càlcul i comunicació de la petjada ecològica.

A més a més, en aquest llibre, hem aplicat els següents criteris:

Ecodisseny. En el disseny d'aquests llibres hem tingut en compte aspectes com utilitzar mides estàndard per estalviar paper, o utilitzar poques pastilles de color.

Gestió ambiental. Treballem amb organitzacions que disposen d'un Sistema auditat de Gestió Ambiental.

Impressió digital/offset. Per les característiques del llibre, hem optat per la impressió en sistema digital, estalviant així 66 grams de CO2 equivalent per exemplar.

Llicències d'obra. Aquest llibre es distribueix sota una llicència Creative Commons en la modalitat de Reconeixement-No Comercial-Sense Obres Derivades.

Banca ètica. Només treballem amb entitats financeres definides com a ètiques: Triodos Bank i Coop57.

Bon viure. En aquest projecte les persones estan al centre. Això vol dir que em pres mesures de satisfacció, de conciliació, de benestar, de flexibilitat i de felicitat, combinant les necessitats del col·lectiu i de les persones que en formem part.

Compensació. Les emissions de CO2 equivalent derivades d'aquesta publicació han estat compensades a través d'un projecte de custòdia del territori amb criteri: El Serrat de Barneres.

Si vols saber tots els criteris d'ecoedició que apliquem a Pol·len edicions en general, visita el web: www.pol-len.cat/ecoedicio

Pol·len edicions, sccl som una editorial cooperativa que pensem l'ecoedició com una manera d'entendre els llibres, de veure'ls i sentir-los, de pensar en els boscos i en els ecosistemes com a part dels llibres, de pensar en els llibres com a part de nosaltres, de pensar en nosaltres com a part d'una Terra, comuna.



bDAP202500255

Amb aquest segell, l'Institut de l'Ecoedició certifica que aquest títol ha estat imprès seguint criteris d'ecoedició:

- producció local
- ús de paper certificat FSC
- càlcul dels impactes ambientals i publicació dels estalvis (motxilla ecològica)

Pots trobar més informació a institutecoedicio.cat

Títol: 8 claus per comunicar-vos feliçment dins de la parella.

Editorial: Pol-len edicions sctl

Autoria: Clara Ramos Geli

Any: 2025

MOTXILLA ECOLÒGICA

Aquest quadre resumeix l'impacte ambiental d'aquest exemplar, des de la seva creació fins que t'ha arribat a les mans i fins que acabi la seva vida útil.



PETJADA
DE
CARBONI
(g CO² eq.)

196

33



RESIDUS
GENERATS
(g)

26

3



CONSUM
D'AIGUA
(L)

6

0,92



CONSUM
D'ENERGIA
(MJ)

7

1



CONSUM
DE
MATÈRIES
PRIMERES
(g)

114

16

Aquests són els ESTALVIS que hem aconseguit generar en aquest exemplar mitjançant criteris d'ecoedició*

* Respecte una publicació comuna



La petjada de carboni d'aquest exemplar és equivalent a la petjada emesa per Google durant 0,39 mil·lsegons d'operació.



Aquesta guia forma part de la sèrie de tres publicacions elaborades amb Ranura que ens ajuden a atendre allò que ens ocupa. Sense judici, amb amor i amb respecte.



A banda, i d'aquesta temàtica, et podrien interessar els contes:

I aquí, qui mana?
La por de la Daniela
Qui cuida a qui?

Escrits per Laia Panyella Carbonell i il·lustrats per Adur Larrea.

I'OBSEVATORI

Les relacions i parelles que acompanyem a Ranura sovint ens expressen que la comunicació és el camp on més dificultats es troben. La comunicació és un eix que trobem en qualsevol temàtica al voltant de les relacions: en la intimitat i sexualitat, en la convivència, en la creació d'un projecte comú, en la cura, en la criaça... totes aquestes qüestions depenen en gran mesura de la comunicació.

Aquesta guia pretén abordar, de forma amena i pràctica, les temàtiques que ens travessen al voltant de la comunicació quan estem en una relació sexoafectiva. Esperem que et sigui útil.



Clara Ramos Geli és terapeuta Gestalt, formada en teràpia de parella amb Asunta de Hormaechea, en intervenció sistèmica en l'àmbit d'ajuda i en Brainspotting. Està especialitzada en l'acompanyament a relacions i a persones adolescents i joves.



PVP: 10€



www.pol-len.cat

bDAP202500255