

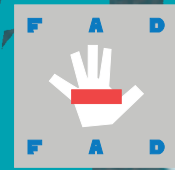
5

DOSSIER

relacions
personals



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social
Direcció General de Drogodependències
i Sida



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



DOSSIER

relacions personals



Generalitat de Catalunya
Departament de Sanitat i Seguretat Social
**Direcció General de Drogodependències
i Sida**



FUNDACIÓN DE AYUDA
CONTRA LA DROGADICCIÓN



Fitxa tècnica

©FAD, 1996

Edita i distribueix

FAD

Avda. de Burgos, 1 3

28036 Madrid

Tels. 91 3024048 i 91 3838000

Direcció tècnica del Programa

Eusebio Megías Valenzuela. *Director tècnic de la FAD*

Eulàlia Alemany Ripoll. *Cap del Departament de Prevenció de la FAD*

Direcció tècnica del Programa a Catalunya

Joan Colom Farran. *Director dels Programes de Drogodependències i Sida de Catalunya. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya.*

Esther Trepal de Ancos. *Òrgan Tècnic de Drogodependències. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya.*

Text

José Àngel Medina (Iniciatives Culturals)

Fernando Cembranos (Iniciatives Culturals)

Adaptació al català

Jaume Gala. *Unitat de normalització lingüística. Departament de Sanitat i Seguretat Social. Generalitat de Catalunya.*

Grup d'assessors tècnics

Carlos Alonso

Domingo Comas

Antonio Gamonal

Jesús A. Pérez de Arróspide

Il·lustracions

Alain Garcia

Fotografia de portada

© SUPERSTOCK

Disseny i Maquetació

Bärbel Oberhagemann

Impressió

Ancares, C.B.

Traducció al català

Programa d'Educació per a la Salut a l'Escola. Departament d'Ensenyament. Generalitat de Catalunya.

DL:

M-42.325-97

Introducció

“La prudència és suposar que ningú no té la raó completament, ni ningú no deixa de tenir-la per complet”.

Herbert Spencer

“No creguis en quelcom perquè algú ho hagi dit o perquè estigui escrit en un llibre, o perquè t’ho hagin transmès per la força de la tradició; però si has percebut que una cosa és bona, benèfica per a tu i per a tots, solament llavors accepta-la i creu-la”.

Buda

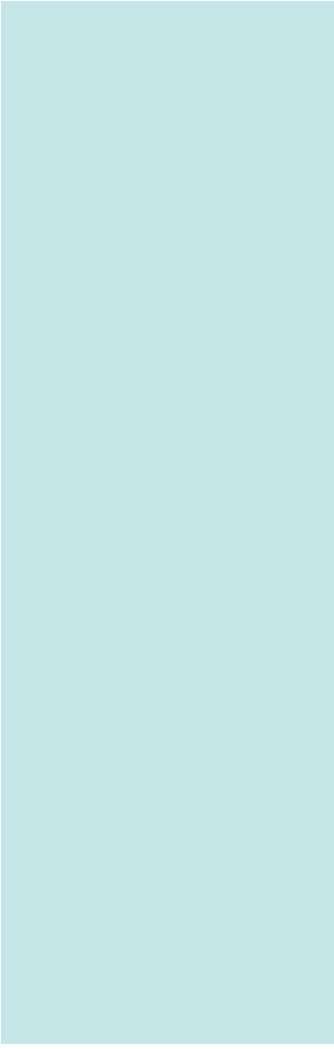
“Escolta els altres, respecta’ls, reflexiona-hi i mostra la teva opinió als altres”.

A

quest document és un dossier informatiu sobre les relacions personals. Té tres objectius: el primer és informar, el segon és provocar el debat i el tercer és afavorir l'accés d'altres persones a aquesta informació i a l'intercanvi d'idees.

Volem que aquest document us serveixi en la mateixa direcció que el pensament de Buda. La informació que trobareu aquí no és útil ni vàlida pel sol fet d'existir, sinó quan algú la utilitza i la fa servir.

No és suficient “que ens expliquin alguna cosa”, ni que “sabem algunes dades reveladores”, ni que “ens informin sobre el que habitualment no ens informen”. És veritablement important: agafar la informació, les idees, les dades i les opinions i exprémer-les, trencar-les, donar-hi la volta, sotmetre-les a judici, valorar-les, reinventar-les i adaptar-les. Sols llavors, quan es fa de la informació una cosa que sigui benèfica en si mateixa, la informació és útil. I podem fer que altres persones en formin part.



Què són les relacions personals?, com s'estableixen?, com es lliga més fàcilment?, és necessari ser d'una manera concreta per tenir relacions millors?, existeixen mites entorn de l'amor o la parella? o què és el que més preocupa a les persones en una relació?, com es poden millorar les relacions personals?

Podeu anar trobant algunes respostes a aquestes i altres preguntes en aquest dossier. Però és necessari que us les feu pròpies i traieu la conclusió de quines són útils i quina informació us serveix de tot el que trobareu aquí. Aquest dossier té valor si serveix perquè en llegir-lo us suggereixi algunes solucions als interrogants que la informació planteja. Té més valor com més persones puguin conèixer aquestes solucions.

Si en teniu ganes, passeu la pàgina.

Tot el que trobaràs en aquest dossier

A

partir d'aquí trobaràs informació sobre les relacions personals. Són 5 textos de longitud i continguts diferents, que es titulen:

1. Les relacions personals

2. Algunes idees per a les relacions personals

3. Lligar

4. Una de mites

5. Pepa o Pep?

Cadascun dels textos és independent dels altres. No és necessari llegir-los tots seguits, ni en un ordre preestablert, ni tampoc heu de llegir-los tots.

A la lectura hi podreu trobar idees, opinions, dades, gràfiques, qüestions, preguntes, testimonis o històries que poden ajudar-nos a pensar i aportar-nos informació entorn de l'oci i les activitats al temps lliure.

Per afavorir el debat i l'intercanvi entre vosaltres trobareu dins del text algunes propostes, que sempre apareixen dins d'un quadre emmarcat. També podeu comptar amb el suport del professorat i/o monitors perquè us ajudin a fer jocs i exercicis que facin més ric el debat i l'intercanvi. Podeu utilitzar les propostes de treball que inclou el dossier i altres que se us acudeixin.

Al final del dossier trobareu pistes sobre com es pot participar al concurs de presentacions (literàries, plàstiques, informàtiques...) que l'Òrgan Tècnic de Drogodependències i la FAD organitzen entorn d'aquest i altres dossiers informatius semblants. Es tracta que les vostres conclusions i la dels altres joves siguin conegudes per molta més gent. Erich Fromm escrivia al seu llibre *L'art d'estimar*: "L'ànsia de relació és el desig més poderós de l'home, la passió fonamental, la força que aglutina l'espècie humana, el clan, la família, la societat".

1

Les relacions personals

A molts llocs la gent no té costum de saludar-se pel carrer. Les famílies són més petites que abans. Encara que els parents es mantenen perquè seguim tenint àvies, cosins, nétes i oncles, no existeix la relació familiar que hi havia fa anys. Les distàncies grans i els espais cada cop més reduïts, la televisió, el culte als objectes i l'automòbil i d'altres elements han provocat un empobriment de les nostres xarxes de relacions.

Què és la xarxa bàsica d'acompanyament vital? El conjunt de relacions que tenim, gràcies al qual obtenim benestar i satisfacció, i resollem les nostres necessitats.

Dins de la xarxa, hi trobem relacions molt diverses. Hi ha persones amb les quals tenim molt contacte i que tenen per a nosaltres un gran significat afectiu (el pare, la mare, la parella, el millor amic). N'hi ha d'altres amb les quals, encara que el contacte és gran, pot ser que el significat afectiu sigui baix (algun veí, alguna companya de classe). Amb altres persones tenim pocs contactes però signifiquen molt per a nosaltres (l'àvia, un amic que viu a una altra ciutat). I per últim, les persones amb les que tenim poc contacte i signifiquen poc per a nosaltres (la caixaera de l'hipermercat o el presentador de televisió).

La xarxa de relacions personals es caracteritza per la quantitat i la qualitat. A la satisfacció i el benestar que és capaç de produir la relació personal influeix el número de relacions que tinguem i la seva qualitat. Hi ha persones que opten per un tipus (molts amics) o per un altre (pocs però molt propers). L'equilibri entre quantitat i qualitat és el que resulta útil.

Si ens centrem en la quantitat podem tenir problemes, ja que atendre un nombre molt alt de relacions pot ser difícil per no dir impossible, i podem acabar estant sols.

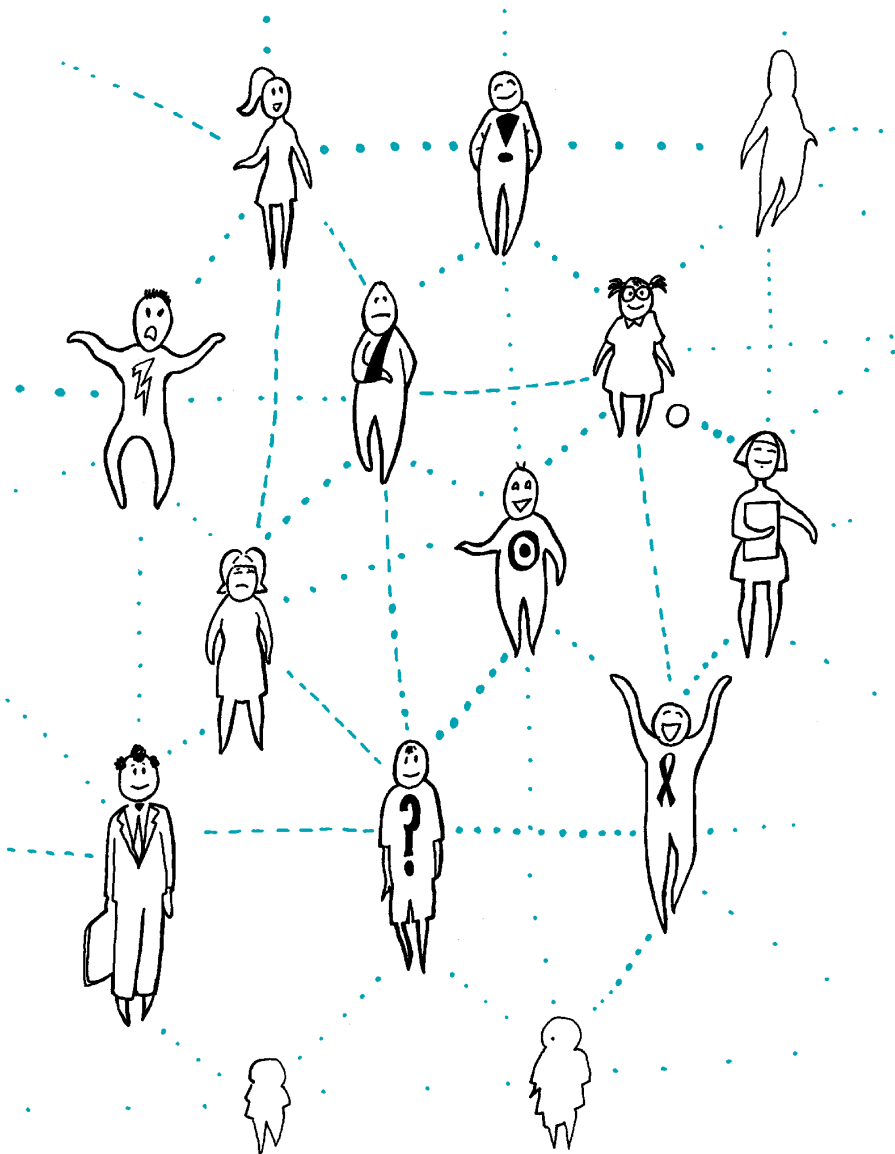
Tenir un nombre molt reduït de relacions però de gran qualitat té problemes d'estabilitat. Un canvi brusca en aquestes relacions (un trasllat d'escola o de ciutat per exemple) pot portar-nos a l'aïllament o la soledat.

La xarxa bàsica d'acompanyament vital és el conjunt de relacions que tenim, gràcies al qual obtenim benestar i satisfacció, i resollem les nostres necessitats.

Actualment, hi ha molts frens tant en qualitat com en quantitat en les relacions, que fan més difícil mantenir aquest equilibri. Alguns d'aquests frens són: la tendència mercantil a relacionar-se amb els objectes més que amb les persones (“ja tinc moto”), l'augment d'activitats i llocs on l'important és “estar” i no “fer”, com alguns llocs d'oci, la progressiva reducció de llocs d'esbargiment on no s'hagi de pagar (parcs i voreres), l'augment de temps ocupat en activitats “necessàries avui dia” (informàtica, idiomes, defensa personal).

☞ **Discutiu si és millor tenir pocs amics, però íntims, o molts, però superficials.**

Ens pot ser útil conèixer com són les relacions personals i com es desenvolupen. Perquè així podem millorar la capacitat per relacionar-nos amb altres per



Les relacions personals es caracteritzen per la seva quantitat i la seva qualitat i normalment l'equilibri entre ambdues és beneficiós.

sones. També perquè podem enfocar els conflictes interpersonals de manera més adequada. I també perquè ens permet iniciar i desenvolupar les relacions personals en lloc d'esperar a què altres circumstàncies ho facin per nosaltres.

Al text següent trobem una descripció breu per mitjà d'una metàfora de com són les relacions personals:

“Un filòsof xinès deia que les relacions personals són com els jocs malabars del rodador de plats.

Aquest malabarista utilitza una llarga vareta metàl·lica de la mida d'una persona. Sobre aquesta es col·loca un plat i el fa girar sobre si mateix mantenint-lo en equilibri sobre un extrem de la vareta. La vareta queda recolzada al terra sobre l'altre extrem i el gir del plat sobre aquesta la manté alhora en posició vertical. La proesa malabar consisteix en mantenir el mateix nombre de varetes amb plats girant sobre seu.

La metàfora del filòsof xinès és molt útil per entendre el “treball” en les relacions personals. Cada persona ha d'atendre els seus plats i mantenir-los rodant sobre les varetes. Les relacions necessiten ser “impulsades” cada cert temps, perquè sinó s'alenteixen, s'estanquen i finalment cauen.

En el camp de les relacions personals també tenim les nostres varetes amb plats que giren. A mesura que anem creixent i desenvolupant la nostra vida personal i social, augmenta el nombre de varetes. I hem d'anar de les unes a les altres donant impuls als diferents plats perquè segueixin girant.

Arriba un moment en què les curses i les ganes no són suficients per mantenir tots els plats girant alhora. Això no ens ha de preocupar, és normal, li passa a tothom. Hi ha relacions que amb el temps deixen de “girar” i no és un problema greu.

Situem-nos al mig de la pista. Sempre tindrem properes aquelles varetes que tinguin a sobre els nostres plats preferits. D'aquesta manera no haurem de recórrer molta distància per impulsar-les una altra vegada.

Algunes vegades mirem més lluny i veiem un plat que està a punt de caure. Amb un moviment ràpid ens apropem i l'impulsem una altra vegada. Li donem força perquè continuï girant un temps.

En altres ocasions, ens despistem i un plat cau a terra. No s'ha trencat. Amb compte, el recol·loquem una altra vegada i l'impulsem per fer-lo girar. Al començament, molt a poc a poc, després més de pressa. Altres vegades, el plat s'ha trencat i ja no podem utilitzar-lo més.

Conèixer com es desenvolupen les relacions pot servir per millorar la capacitat de relacionar-se, per enfocar millor els conflictes interpersonals i per iniciar i desenvolupar relacions.

Haurem de buscar un altre plat per fer-lo girar. No sabem si el nou plat girarà bé o malament, de pressa o a poc a poc. Després de provar-lo i decidir que ens interessa, el deixem girant i tornem al centre.

Així són les nostres relacions personals: necessiten impuls i treball constant. No per tenir acord i convenciment amb una amistat, un amor o un afecte aquest es manté per si mateix. S'ha de fer-lo girar. El nombre de varetes i plats depèn de nosaltres mateixos.

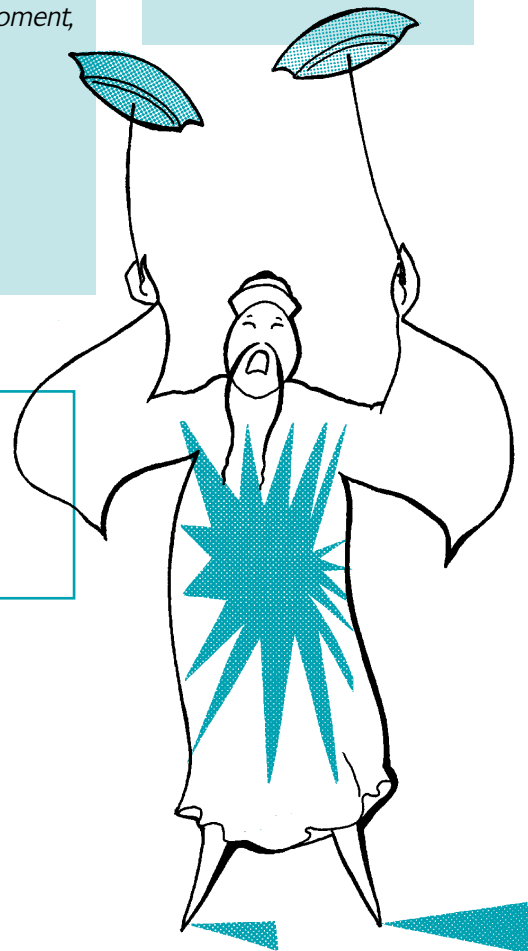
Els plats que són més a prop, als quals els donem impuls, gairebé sense esforç, són la nostra parella, els nostres familiars propers, els nostres fills i filles, els nostres millors amics i amigues, etc. Altres de més llunyans són els nostres companys del treball o la nostra veïna del costat. Els altres veïns o els parents llunyans queden més separats.

A vegades, atenem massa altres plats més propers, ens entretenim massa en el seu gir. Quan volem adonar-nos, la resta de la vaixela és a terra i alguns estan trencats, altres no. L'esforç que ens pot suposar posar altra vegada tants plats a girar ens espanta i ens fa tirar enrera. No obstant això, es pot fer. A poc a poc, tots els plats poden ser al seu lloc.

Els plats segueixen girant (més o menys a poc a poc), malgrat no atendre'ls, i ho fan tots alhora. Les nostres relacions tampoc no necessiten la nostra presència permanent per seguir vives. I totes existeixen en el mateix moment, encara que no podem atendre-les simultàniament”.

Medina J.A. i Cembranos F.
La Soledad
Ed.El País-Aguilar

☞ **Comenteu experiències personals en les quals la falta d'atenció a una relació hagi fet que es perdi o es deteriori.**



2

Algunes idees per a les relacions personals

Per poder “treballar” les relacions i no deixar-les a l'atzar és molt útil conèixer alguns elements que les componen, les transformen i hi influeixen.

Característiques de les relacions

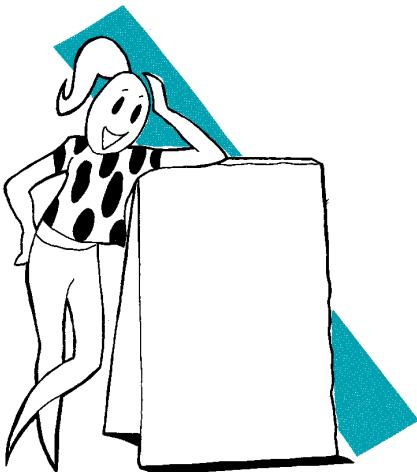
Cada relació és molt diferent de les altres. Ningú no es relaciona amb la seva mare igual com amb el seu professor d'història. I dues persones no es relacionen amb el forner de la mateixa manera.

Podem tenir relacions d'afecte, de poder, de competència, d'ajuda o de protecció. O d'admiració, de diversió, d'aprenentatge, d'intimitat. També n'hi ha de profundes, intermèdies o superficials. Poden tenir com a centre d'interès el treball, l'intercanvi intel·lectual, el sexe o la proximitat física.

Podem observar les relacions des de diferents variables:

- Les relacions poden ser afectives, és a dir, si provoquen emocions i sentiments, o no ser afectives. Els problemes acostumen a estar més lligats a les primeres.
- Les relacions poden ser funcionals o no. Les funcionals són les que s'estableixen entre persones per resoldre les necessitats bàsiques (el fruiter, el porter o la conserge de l'institut). Les relacions de les quals no es deriva cap benefici pràctic són les no funcionals (la companya de bàsquet o de mus).
- La cooperació i la competència és una altra característica de les relacions. Les relacions de cooperació són aquelles en què el benefici per a una de les persones és un benefici per als dos (un grup d'aficionats al cinema). La competència en una relació es produeix quan el benefici d'una persona suposa el perjudici de l'altra (dos esportistes en un torneig).
- Les relacions especialitzades es diferencien de les integrals en què les prime-

Cada relació és molt diferent de les altres.



res resolen només una necessitat (el del butà o la professora de literatura), mentre que les segones agafen un ventall de funcions (una amiga o amic que escolta, proposa, parla, juga i cuida les plantes).

- Hi ha relacions en què l'interès existeix en una sola direcció (unidireccionals) i d'altres en què l'interès és mutu (bidireccionals). Els enamoraments no correspostos són un exemple de les primeres.

- El nivell de comunicació marca les relacions superficials (en què es parla de pocs temes que són seleccionats curiosament) com les que hi ha en la sala d'espera del metge. Aquestes es diferencien de les profundes (en les quals trobem un variat espectre de temes i nivells de comunicació), com passa a la majoria de les parelles o entre els amics íntims.

- Les relacions distants són les que s'estableixen en un espai més llunyà que les properes. L'espai entre les persones influeix de forma determinant en la relació. No hi ha la mateixa relació entre els companys de pupitre que entre els qui ocupen els extrems oposats.

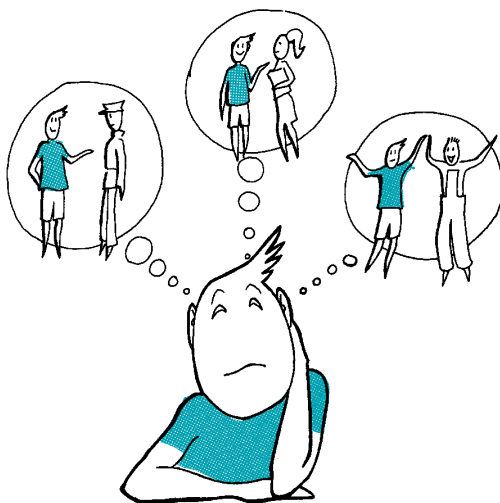
- La freqüència o la quantitat de trobades en el temps pot ser baixa o alta i les relacions que s'estableixen en un o altre nivell són diferents i requereixen una forma diferent d'actuar per desenvolupar-se.

- Les relacions poden ser conflictives o harmòniques. En les primeres una alta càrrega afectiva (pare-fill) o una gran proximitat (veïnatge) poden suposar un major nombre de conflictes. Les relacions harmòniques, en les quals el conflicte és poc freqüent, es poden establir per habilitat de les persones que es relacionen o simplement perquè "s'hi juguen poc, en elles".

- El grau d'obertura és una altra característica. Les relacions obertes són les que permeten una relació encasellar-se amb d'altres ("els amics dels meus amics són els meus amics"). Les tancades són les que no tenen aquesta possibilitat i són relacions excloents ("O els teus amics o jo").

L'afectivitat, la funcionalitat, la cooperació/competència, l'especialització, la direccionalitat, el nivell de comunicació, la distància, la freqüència, la conflictivitat i l'obertura són característiques de les relacions a través de les quals podem establir el perfil de les nostres relacions.

Cada relació té un perfil determinat, que s'estableix segons el valor que arribi a cada característica. Ai-



Algunes variables que caracteritzen les relacions són:

- l'afectivitat
- la funcionalitat
- el grau de cooperació
- el d'especialització
- la direcció
- el nivell de comunicació
- la distància
- la freqüència de contacte
- el grau de conflicte
- el d'obertura

xí la relació amb un bon amic sol ser molt afectiva, no molt funcional, d'alta cooperació, bidireccional, propera a la integralitat però no completament, profunda, propera, freqüent, a mig camí entre harmònica i conflictiva, i més aviat oberta.

D'altra banda, la relació amb el meu dentista és molt afectiva, absolutament funcional, de cooperació, unidireccional, especialitzada, superficial, distant, esporàdica, harmònica i oberta.

Si sabem com són les nostres relacions, podem conèixer quin és el pas següent si volem treballar-les: augmentar-ne la freqüència, fer-les més properes, afavorir-ne la integralitat, reduir-ne la competència o aprofundir-les.

👉 **Escolliu personalment una relació concreta i elaboreu el seu perfil. Comenteu-ho després amb el grup.**

Primer la relació, després l'afecte

Les relacions acostumen a iniciar-se per casualitat. Els companys de classe, la família, els veïns, els comerciants del barri o del poble són allí per si mateixos i no han hagut d'escollir per formar part d'un entorn personal.

Això no significa que sempre hagi de ser així. És més senzill relacionar-se amb algú del mateix institut o de la mateixa casa que amb una altra persona més allunyada o desconeguda. Tanmateix, durant molt de temps hem anat arraconant la idea que no és possible o fàcil que les relacions siguin provocades.

Provocar les relacions no consisteix, com algunes persones pensen, en deixar caure el tovalló per trobar-se cara a cara amb l'home o la dona dels somnis. Acostumats a què les relacions "vagin sorgint", que els afectes es desenvolupin "a poc a poc", esmerçats en "no forçar les coses", a vegades perdem l'oportunitat de gaudir, d'aprendre, de viure relacions personals amb altres persones més o menys properes, pel fet que l'afecte no es fa, sinó que es té o no".

La forma en què s'estableixen aquestes relacions "no forçades" és la clau que permet pensar que dues persones puguin establir contacte i continuar-lo, no per casualitat, sinó perquè una o les dues ho desitgen. El veí del quart era allí casualment. Primer un parell de trobades a l'ascensor, un favor mutu, dues trobades al banc davant de l'entrada i llavors és quan sorgeix la relació personal.

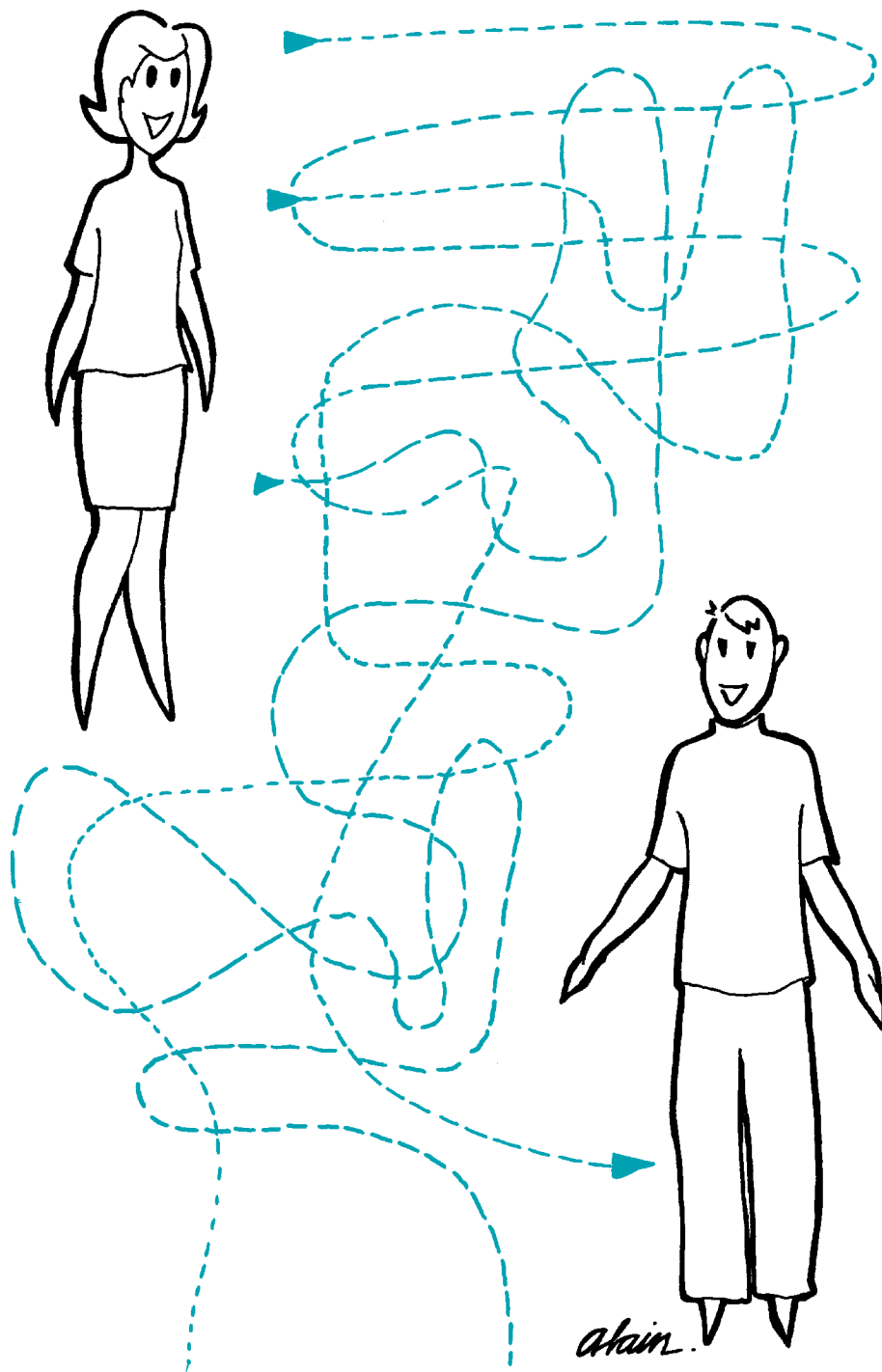
Això és un error. La relació va començar a la primera trobada a l'ascensor. Més tard, es va fer més afectiva o més profunda o més freqüent. El contacte entre

Cada relació té un perfil determinat, que s'estableix segons el valor que arribi a cada característica.

Les relacions personals acostumen a iniciar-se per casualitat i s'ha acabat per arraconar la idea que no és possible o fàcil que les relacions siguin provocades.

les persones fa aparèixer la relació, després es pot cuidar o no, modificar o no, variar o no.

Per això és molt més interessant i útil pensar com afavorir les noves relacions i com mantenir les que ja tenim, que esperar a què les circumstàncies vitals ens regalin persones excepcionals o que ens castiguin amb “companys de viatge” insofribles.



Dues persones poden establir contacte i continuar-lo, no per casualitat, sinó perquè una o les dues ho desitgen.

A continuació, assenyalarem algunes activitats, idees o condicions que afavoreixen el desenvolupament de les relacions i que podem utilitzar activament:

- Convorsar i intercanviar temes personals (sentiments, futur).
- Explicar les nostres coses a altres (experiències, records, emocions).
- Fer amb algú activitats d'alta dificultat física o anímica (escalar una muntanya, estudiar la selectivitat).
- Tenir experiències compartides que tinguin impacte emocional (un concert, una pel·lícula, un viatge).
- Participar en innovacions, novetats i aprenentatges comuns (aficions, habilitats, esports).
- Coincidir en activitats centrals de la vida (parella, universitat, entrada al món laboral).
- Tenir una compenetració ideològica (moral, política, social, cultural).
- Superar conjuntament fracassos i problemes o sentir-se acompanyat en situacions difícils (crisis afectives o sentimentals, problemes de salut).
- Compartir projectes i lluites rellevants (cooperació per al desenvolupament, reivindicacions socials).
- Participar conjuntament en activitats centrades en el riure i la diversió (festes, assistir a espectacles).

Hi ha moltes condicions, idees o actituds que afavoreixen de forma qualitativa en el desenvolupament de les relacions i que poden utilitzar-se de forma activa.

👉 Busqueu exemples dels proposats en el text per desenvolupar les relacions.

La trobada i la negociació

Aquestes modificacions temporals poden ser ascendents o descendents. Quan una relació creix i es fa més satisfactòria és un desenvolupament ascendent (habitual en amistats llargues). Quan les relacions neixen amb molta càrrega afectiva i de forma vertiginosa tendeixen a disminuir el seu ritme i la seva força amb el temps, són descendents (és el cas de l'enamorament).

Moltes relacions personals es produeixen de forma inesperada i d'altres han sigut buscades. Però unes i altres van canviant amb el temps.



Altres relacions no arriben ni a un procés ascendent, ni descendent. I d'altres són sempre igual.

Les persones que han mantingut una relació satisfactòria durant un temps tendeixen a pensar que la relació és “bona” en si mateixa i que ha de continuar. Com la relació val la pena, s’ha de mantenir en el temps, encara que ja no satisfaci ni se’n gaudeixi.

En aquests casos, la trobada es substitueix per la negociació. On abans les persones es trobaven (el temps que volien, per fer el que els agradava, amb qui volien) ara negocien (quant de temps, quines activitats, amb quines persones).

Moltes parelles que porten temps juntes i que van començar amb un període d’ enamorament apassionat tenen una relació que va a menys. No es tracta de pèrdua d’interès o d’afecte, simplement han canviat les condicions en les quals es desenvolupa la relació.

Abans quan només es veien pel desig de fer-ho, la trobada es produïa moltes vegades i amb resultats satisfactoris; quan algú està enamorat només vol estar amb l’objecte del seu amor. Però si la relació va de caiguda, llavors quan el contacte està decidit i pactat d’avançada (la negociació) es corre el risc que la relació es deteriori més fàcilment.

En el cas de les parelles i de la resta de les relacions personals és millor gaudir que negociar. Quan una relació és saludable acaba de produir-se la trobada i, alhora, quan una relació es basa en la trobada acostuma a ser més saludable.

Malgrat això, no s’ha de confondre l’expressió negociació, pacte o acord en el sentit que aquí s’utilitza, amb un altre significat molt important en les relacions. És aquell en què la negociació significa desig i treball per resoldre o superar una situació conflictiva.

Quan el pacte (“hem de veure’ns els divendres”) substitueix la trobada (“ens veiem aquest divendres?”) estem cometent un error. Però quan el pacte (“procura no trucar-me tant perquè m’ofegues”) s’utilitza per evitar situacions pos-

En el cas de les parelles i de la resta de les relacions personals és millor gaudir que negociar. Quan una relació és saludable acaba de produir-se la trobada i, alhora, quan una relació es basa en la trobada acostuma a ser més saludable.

Quan el pacte s’utilitza per evitar situacions posteriors de desagraar és un gran encert.

teriors de desagrada ment (“mira, no em truquis ja més perquè no ho supor- to”) és un encert complet.

☞ Busqueu situacions en què la negociació hagi sigut positiva per a la relació i d’altres en què hi hagi resultat negativa.

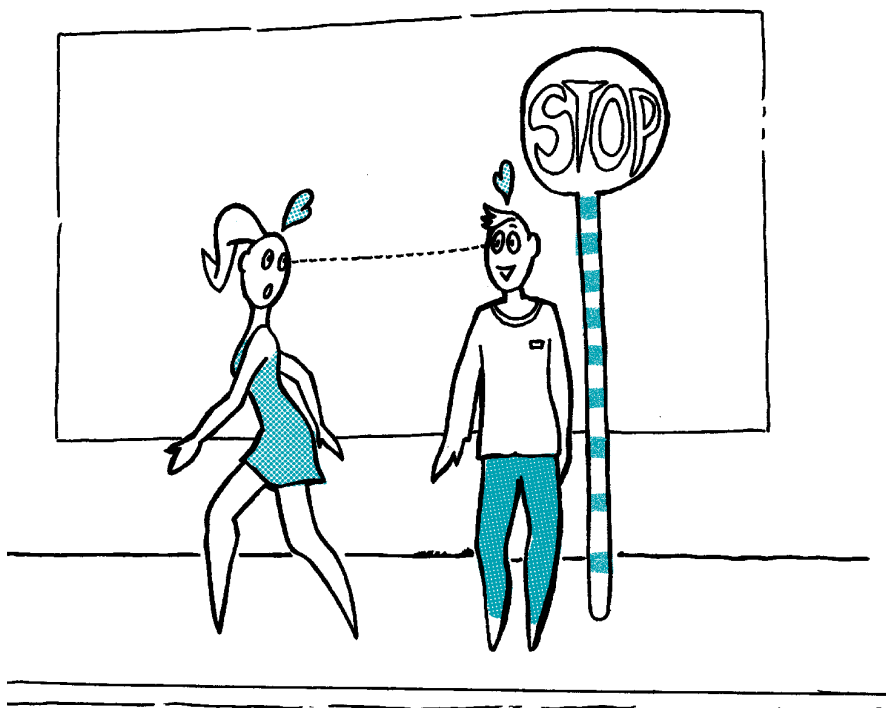
Lligar

3

Les relacions personals en les quals estan implicades l'amor i/o el sexe, ocupen un lloc central a la nostra vida. Lligar és una acció en què s'intenten provocar relacions on hi ha interessos afectius, sentimentals i/o sexuals.

👉 **Discutiu en grups la frase: és necessari lligar?**

La paraula lligar s'ha estès molt i té diferents significats. Prenent com a referència la definició anterior heus aquí algunes idees i referències per ajudar a pensar sobre això:



Lligar és una acció en què s'intenten provocar relacions on hi ha interessos afectius, sentimentals i/o sexuals.

La seducció

Per lligar no fa falta néixer bonic/a o alt/a, no és necessari tenir un cos escultural o atlètic. El problema fonamental de lligar, de seduir, és quan es considera com una finalitat i no com una activitat en si mateixa. “L’art de la seducció” és una activitat que ens pot produir gaudir, satisfacció i creixement, pel sol fet de fer-ho, d’intentar-ho.

La segona barrera amb què ens trobem a l’hora de lligar és quan pensem que l’èxit està en l’altre. Quan és l’altra persona la que cedeix, la que permet, la que sucumbeix hem tingut èxit. No té importància el que senti o pensi qui intenta la conquesta. L’important és la resolució. No importa el “cuquet”, l’excitació, l’agradar-se a si mateix, els gestos, gaudir de tot el que passi. Res no té sentit si no és l’altre el qui dóna el seu consentiment per sentir-se’n orgullós.

La llei del desig

Quan es parla de lligar és interessant conèixer la llei del desig. Aquesta llei ve a dir que com més difícil i inaccessible sigui alguna cosa, més es desitja i el mateix passa al contrari.

Aquesta llei explicaria conductes de persones que ens volen i ens estimen, però que en un moment determinat no volen estar amb nosaltres. A vegades, no podem entendre com qui més ens desitja ens demana una mica “d’espai per respirar”.

Una altra utilitat de la llei del desig és la de fer-nos desitjables als altres. Una certa dosi de “no estar disponible”, de no estar “fàcil”, pot fer-nos més apetitosos en un moment determinat per a una altra persona. La millor forma de produir cansament i de reduir el desig és estar sempre “a sobre” de l’altre, present a tot arreu i tothora.

👉 **Busqueu situacions en les quals es compleixi o es comprovi la llei del desig.**

El sexe

A mesura que avança el desenvolupament del pensament avança també la consideració del sexe, no només com una font de plaer, sinó també com una important forma de relació interpersonal. El sexe conté molts mites i informacions obscures. La millor forma de relacionar-se sexualment amb satisfacció consisteix en actuar des de la llibertat, la responsabilitat, el respecte i la tendresa.

“L’art de la seducció”
és una activitat que
ens permet produir
gaudir, satisfacció i
creixement pel sols
fet de fer-ho,
d’intentar-ho.

Com més difícil i
inaccessible sigui
alguna cosa, més es
desitja i el mateix
passa al contrari.

Els rols sexuals de l'home i la dona han sigut distorsionats per segles de desigualtat i és una altra barrera que s'ha de superar. En el sexe es troben, sobretot, dues persones.

El llenguatge del nostre cos és un dels múltiples que podem utilitzar. Conèixer altres persones pel seu cos, a més a més de per les seves idees o els seus gustos és una forma més de relacionar-nos que, finalment, pot resultar transcendental.

👉 **Discutiu en grups les relacions que hi ha entre el sexe i l'afecte.**

Quatre idees més

Quan es parla de lligar es considera una acció d'èxit-fracàs: o s'aconsegueix o no, o vals o no. Les persones que intenten lligar i fracassen dues o tres vegades tendeixen a abandonar-ho i a buscar la resta del temps excuses per no tornar a intentar-ho ("això és cosa de nens", "jo busco quelcom més seriós").

Lligar és una acció gradual. En general, no busquem cap objectiu concret sinó la distensió, l'intercanvi, el contacte humà. A més a més, és una habilitat i cada nou intent suposa un aprenentatge que ens ajuda a fer-ho millor la propera vegada.

Igual que un estudiant d'una oposició opina que cada vegada que suspèn ho té pitjor ("cada vegada en sé menys"), qui no aconsegueix lligar creu que li resultarà més difícil la propera ocasió. És tan sols una il·lusió, perquè el procés és el contrari.

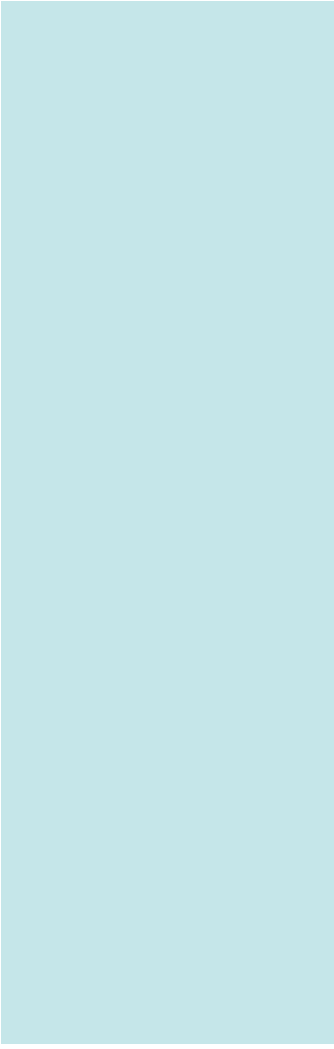
👉 **Busqueu, en grups de cinc, raons per les quals és difícil o fàcil lligar avui dia.**

L'autobombo és la intenció de demostrar en tot moment i lloc a altres persones el molt que val la pena relacionar-se amb nosaltres. Se suposa que per lligar s'ha d'atraure, i per atraure s'ha de mostrar els atractius de cadascú, encara que sigui parlant d'ells. Gran error.

No hi ha res més poc atractiu que una persona cantant les seves excel·lències, explicant tot el que fa, com domina les motos, els molts llocs on li deixen entrar..

En el sexe es troben, sobretot, dues persones

Lligar és una relació gradual. A més a més, és una habilitat i cada nou intent suposa un aprenentatge que ens ajuda a fer-ho millor la propera vegada.



No hi ha res menys
atractiu que una
persona cantant les
seves excel·lències.

Hi ha una fórmula per
lligar? Hi ha tantes
maneres de relacionar-
se com persones en el
món. Tot i així, és
una bona idea provar
la combinació de
tendresa,
intel·ligència i
sentit de l'humor.

De tota manera, resulta millor el procediment contrari. Interessar-nos per l'altra persona, preguntar-li coses, voler saber què fa, pensa o sent. Quines són les seves opinions o aficions. Ningú no se sent més a gust que parlant d'ell/ella mateix/a, quan algú s'interessa per nosaltres ens sentim bé.

La forma en què es busquen persones amb les quals establir contactes sentimentals i/o sexuals té molt a veure amb el resultat. Si ho fem realitzant grans despeses monetàries trobarem persones centrades en els diners, si busquem només la bellesa física, correm el risc de no trobar-hi res darrera; si ens preocupem massa de nosaltres mateixos, trobarem persones centrades en si mateixes.

Ara bé, hi ha una fórmula per lligar? Naturalment, no. Cada persona requereix un procediment determinat. Hi ha tantes formes de relacionar-se, com persones al món. Tot i així, no és mala idea provar amb una barreja de tendresa, intel·ligència i bon humor.

Una de mites 4

Respecte a les relacions personals hi ha molts mites, que són idees errònies que es tracten com a certes i que fan més difícil les relacions entre les persones.

Idees irracionals de la vida en parella

Viure amb una altra persona o festejar és una tasca satisfactòria, però difícil. A vegades una sèrie d'idees que són irracionals fan aquesta relació molt més difícil.

L'exclusivitat, per la qual hi ha unes activitats que només es realitzen amb la parella i uns sentiments que només se senten per la parella: "si gaudeixes amb altres és que no gaudeixes amb mi"; l'eternitat, que al·ludeix a la duració de les relacions: "això s'ha acabat, així que no seria una relació seriosa"; la totalitat, per la qual les persones han de cobrir totes les àrees vitals de la seva parella; la superioritat, amb què la parella ha de complir i sobresortir per sobre dels altres; o la constància, per la qual les activitats i els costums són per sempre: "ja no anem mai al parc", són idees que moltes persones associen a la seva parella. Són incorrectes i acostumen a ser perjudicials.

☞ **Discutiu si la fidelitat és un valor en les relacions personals. I el compromís?**

Els veritables amics són

Els amics que estan en els moments dolents i en els bons no acostumen a diferenciar-se. Les veritables amistats són les que ens agrada veure, amb qui ens passem hores mortes, amb qui gaudim i ens morim d'avorriments, a qui els

A les relacions de parella hi ha una sèrie d'idees que són irracionals i inútils: l'exclusivitat, l'eternitat, la totalitat, la superioritat i la constància. Totes són incorrectes i perjudicials.

demanem coses, a qui els en donem, amb qui no ens fa vergonya gairebé res i que saben i coneixen les nostres mancances.

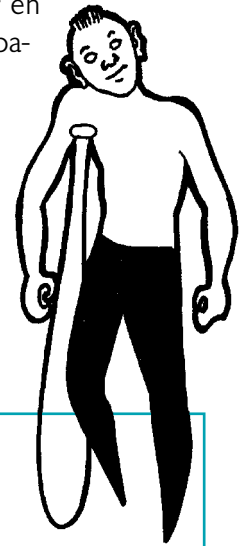
Els amics són els que són. No és necessari ni útil esperar a què les coses vagin malament per saber qui és amic de veritat. La vida està composta sobretot de moments d'emoció mitjana o baixa i els moments àlgids són pocs. A la vida quotidiana és on trobem amics.



Les croses per relacionar-se

“Jo necessito desinhibir-me”. Les persones que utilitzen certes ajudes per relacionar-se amb altres, com l'alcohol o donar una imatge falsa, no cometem un error en el sentit estricte de la paraula.

El problema sorgeix quan aquests recolzaments passen a convertir-se en indispensables i després d'un temps ja no podem actuar sense ells. Així és necessari i imprescindible semblar un humorista de televisió per estar en grup, perquè és un costum, o prendre un parell de copetes per gaudir d'una festa.



Els amics són els que són. No és necessari ni útil esperar a què les coses vagin malament per saber qui és amic de veritat. A la vida quotidiana és on trobem amics.

Les croses que rep una persona enguixada són un recolzament, mentre es restableix, per facilitar la seva curació i normalització. En cap cas han de substituir les seves cames i la seva capacitat per caminar. Seria estúpid que algú caminés amb croses sempre, perquè les va utilitzar un parell de mesos.

👉 Busqueu diferents exemples de croses que les persones utilitzen per relacionar-se.

Les persones que utilitzen certes ajudes per relacionar-se, com l'alcohol o donar una imatge falsa, no cometem un error en el sentit estricte de la paraula.

Publicitat sobre relacions personals

La publicitat parla molt de l'èxit personal. En gran part dels missatges publicitaris s'utilitzen les relacions personals com a ganxo (tabac, alcohol, roba, colònies i, en general, missatges dirigits al públic jove).

La publicitat relaciona aquests dos elements (èxit i relacions personals) amb una imatge molt determinada, útil i recomanable per fer l'accés al missatge més agradable. Aquesta imatge està formada per persones d'un aspecte, bellesa i estètica específics.

En gran part dels missatges publicitaris s'utilitzen les relacions personals com a ganxo.



Cossos exuberants, cames llargues i esveltes, dorsos atlètics es relacionen entre si.

La resta dels mortals hem de conformar-nos amb frases com aquesta: “és una mica lleig, però molt maco”. Esperem que algun dia arribi algú, es planti i digui: “és poc bell, però molt interessant”.

La publicitat ven una imatge de les relacions personals enganyosa. Moltes vegades luxosa i adinerada, tecnològicament avançada i molt atractiva. Només s’ha de mirar al voltant per comprovar que les coses afortunadament no són així.

L’espontaneïtat

Moltes persones creuen que el que està relacionat amb les emocions i els sentiments ha de ser espontani.

- “Ja no em dius que m’estimes”.
- “Testimo”.
- “Sí, però jo volia que sortís de tu”.

En què quedem? Es diu o no es diu. Si t’agrada el blau, blau; si t’agrada Harrison Ford, Harrison Ford; si t’agraden les carícies, les carícies; si t’agrada una mica de llibertat, una mica de llibertat, si t’agrada el camp, camp.

És que és possible que algú sàpiga en cada moment el que l’altre necessita, vol o desitja? Per descomptat que no. L’espontaneïtat és una característica que quan sorgeix és benvinguda, però estar pensant en ella és un gran error.

Si se m’ocorreix pel camí comprar-te flors per sorpresa és bonic. Però si algun dia vols flors i no les porto, podríem apropar-nos i comprar-les junts a la floristeria?

☞ **Comenteu l’existència o no dels mites en les relacions, busqueu-ne altres de diferents.**

La publicitat ven una imatge de les relacions personals enganyosa. Moltes vegades luxosa i adinerada, tecnològicament avançada i molt atractiva. Només s’ha de mirar al voltant per comprovar que les coses afortunadament no són així.

L’espontaneïtat és una característica que quan sorgeix és benvinguda, però estar pensant en ella és un gran error.

5

Pepa o Pep?

Una última consideració: la diferència que hi ha entre els dos sexes a l'establiment, el desenvolupament i la valoració de les relacions. Sigui per la causa que sigui (història, naturalesa o educació) els gestos, la tendresa, el poder, la sensibilitat, la possessió, la seducció, les demostracions d'amor i totes les característiques que conformen o acompanyen una relació tenen un matís diferent en homes i dones.

Aquesta diferència en comptes de ser un motiu per gaudir i facilitar l'intercanvi, acostuma a produir conflictes (als grups d'amics, en escollir una activitat, a les parelles o en valorar una pel·lícula).

Les característiques que conformen o acompanyen una relació tenen un matís diferent en homes i dones. El fet que aprenguem a conviure i gaudir aquesta diferència és una assignatura pendent.

El fet que aprenguem a conviure i gaudir aquesta diferència és una assignatura pendent en aquests temps, en els quals volem acabar amb la discriminació i la desigualtat entre homes i dones.

☞ Busqueu diferències entre la forma d'enfocar les relacions d'un home i una dona i comenteu-les.

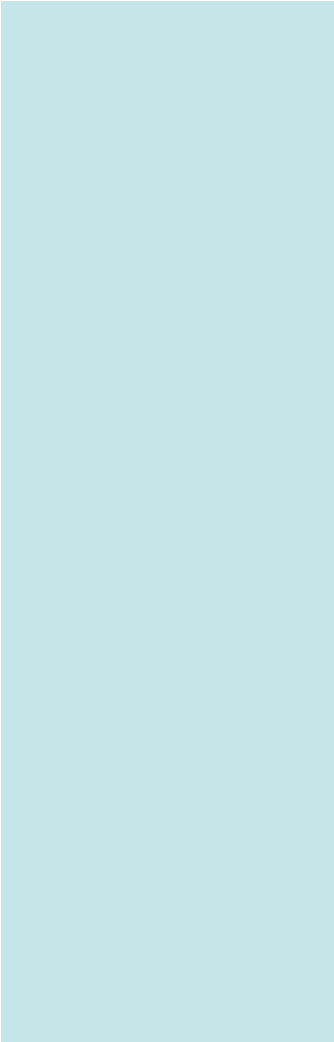
☞ Busqueu idees, temes, àrees, polèmiques o qüestions relacionades amb el títol del dossier i que haurien de ser tingudes en compte.

I ara, què?

Un cop finalitzat el treball amb el dossier us convidem a participar com a grup al concurs que organitzen l'Òrgan Tècnic de Drogodependències i la FAD. En ell s'intenta donar sortida i estendre les conclusions que s'hagin pogut obtenir al treball amb aquest dossier i el debat de cada col·lectiu.

Cada grup que vulgui participar haurà de preparar una presentació de les conclusions més importants a què hagi arribat. No han de ser totes, ni una de sola. L'objectiu consisteix a poder conèixer i difondre les idees que té el jovent sobre temes importants.





Les quatre modalitats que hi ha al concurs no pretenen valorar la capacitat dels grups per dir el que els adults volen sentir o per realitzar productes escrits o gràfics complexos.

Volem que el món sàpiga què penseu. Per a això es valorarà la capacitat de comunicar quelcom més que la forma o la quantitat de la informació. Un assaig, una revista, un còmic, un mural, una presentació informàtica, un cartell, una obra de teatre són vehicles idonis.

El vostre professorat o monitors us faran arribar les bases del concurs i us ajudaran a aconseguir un viatge per a tot el grup, a més a més de la possibilitat de fer arribar a altres allò en el que creieu i que voleu.

Val la pena que digueu quina és la vostra opinió sobre el negoci que suposen les relacions a la vida (escrivint un assaig sobre com haurien de ser, per exemple), o que plantegeu possibilitats de relació més intel·ligents (a través d'un vídeo o d'un còmic), o que feu les vostres peticions respecte al sexe, la parella o les amistats (amb un breu passeig informàtic), o que animeu altres persones a desenvolupar-se en els seus grups, a participar, a gaudir d'ells (a través de cartells, quadres o altres obres).

Només és qüestió de provar-ho. Allò veritablement important és fer arribar al món adult el que penseu sobre les coses de la vostra vida i que la defineixen per complet: la parella, l'amor, la pressió de grup, l'amistat, l'art de seduir, els valors grupals, els avantatges de viure en grups, etc.

Ànims!