

RELACIONS...

PARELLA TANCADA, PARELLA OBERTA
I RELACIONS SENSE COMPROMÍS

Albert i Josep Antoni

CARACTERÍSTIQUES DELS TRES TIPUS DE RELACIONS

- PARELLA TANCADA:
 - Vinde amorós (és més que afecte o apreciació)
 - Projecte en comú (compartir i planificar plegats)
 - Sexualitat exclusiva dins de la parella
 - Regles i pactes per a la convivència

- PARELLA OBERTA

- Vinde amorós (és més que afecte o apreciació)
- Projecte en comú (compartir i planificar plegats)
- Sexualitat oberta (dins i també fora de la parella)
- Regles i pactes per a la convivència

- RELACIONS SENSE COMPROMÍS
(d'amants, d'amics-nuvis o ocasionals)
 - En amants i amics-nuvis pot existir afecte, però no amor (seria contradictori)
 - No tenen projecte en comú
 - Sexualitat oberta (no hi ha compromís)
 - En la relació d'amants o d'amics-nuvis hi ha regles i pactes, i en les relacions ocasionals les regles solen ser mínimes si n'hi han.

- A la vida real, aquests tipus de relacions no sempre es donen en estat pur, poden combinar formes d'unes i altres; la qual cosa pot ser contradictòria i susceptible de conflicte, a no ser que es tracti de relacions "queer".
- A més, les relacions també s'estableixen en termes de dominació, d'un membre de la parella envers l'altre, o de consens. Encare que una situació de domini pot satisfer a les dues parts, és preferible pel creixement personal actuar per consens.

A LA PRÀCTICA...

- Com deiem, aquests tres tipus de relacions poden presentar trets propis d'altres opcions. P.e., quan els membres d'una parella tancada busquen sexe a fora, o quan una parella oberta no el busca a fora, o quan uns amants tenen un vincle amorós o es controlen la sexualitat...
- També es pot donar que no hi hagi acord amb el tipus de relació que vol cadascú, però la relació es manté (conflicte latent)

PERÒ, QUÈ ÉS LA INFIDELITAT?

- Un dels principals criteris que serveix per diferenciar els tipus de relacions és la sexualitat: si és exclusiva o oberta.
- Aquesta consideració obliga a definir què és la fidelitat o infidelitat. És clar que els de parella tancada són infidels si fan sexe a fora perquè trenquen el compromís, però ho són els de parella oberta quan això forma part de la seva relació?

- S'incorreix en INFIDELITAT quan el grup social comparteix la idea de que la relació entre dos persones ofèn o vulnera els drets d'una altra, amb qui es té un compromís previ o que se sent amb dret a l'exclusivitat sexual.
- Així, la infidelitat és una percepció social basada en el perjudici que s'ocasiona a un tercer.
- En conseqüència, les parelles obertes no haurien de ser considerades infidels, perquè no vulneren cap compromís al no assumir l'exclusivitat sexual.

És la fidelitat una qüestió de gènere?

- Segons un estudi de l'institut Kinsey, el 37% d'homes casats i el 29% de les dones als EEUU han sigut infidels. Com es veu, no hi ha tanta diferència.
- Per la influència cultural, els HOMES són infidels sense causa: dissocien amor i genitalitat. Així poden ser feliços amb la seva parella i infidels a la vegada.
- Les DONES primer són infelices i després infidels. Són infidels amb causa.

- Segons una teoria evolucionista, per condicionants biològics i psicològics l'ésser humà tendeix a la "monogàmia en sèrie", però no a l'exclusivitat sexual ("per tota la vida"). Estem preparats per relacions estables, monògames, però de duració limitada: després de tancar un vincle, més endavant n'iniciariem un altre.

Alguns mites sobre la infidelitat

- “TOTHOM ÉS INFIDEL”
 - No és així. Són més les persones fidels que les que no ho són, seguint els homes més infidels que les dones.
 - Les relacions de parella solen travessar una crisi en que disminueixen la fidelitat, la tolerància i l'acceptació de l'altre. Un cop superada aquesta crisi, la solidesa de la relació augmenta.

- “LA INFIDELITAT POT FER REVIURE UNA RELACIÓ ACABADA”
 - La infidelitat pot produir una reactivació temporal de l’interès per l’altre, però a la llarga ocasiona una erosió de l’interès.
- “L’INFIDEL NO ESTIMA A L’ENGANYAT”
 - La conducta infidel pot ser demostrativa d’una situació de crisi, però mai un registre del nivell d’amor (són variables independents).

- “PERQUE L’ALTRE ÉS MÉS ATRACTIU”
 - Sembla una afirmació obvia, però s’és infidel per diferents raons: manca d’afecte, comunicació, atenció, seducció...
- “L’INFIDEL BUSCA A FORA EL QUE NO TROBA A CASA”
 - Ambdós són partíceps del problema. Res hi ha més fàcil que donar les culpes a l’altre i no assumir les pròpies.

- “ÉS MILLOR SIMULAR QUE UN NO SAP RES PER EVITAR UNA CRISI”
 - L’inconvenient és que la infidelitat va imposant un estil diferent en la relació de parella. Només es posposa la crisi.
- “AMB LA INFIDELITAT, LA PARELLA TRENCA”
 - Aquest mite sol complir-se. No és forçosa la separació com a final ineludible, però resulta estadísticament significatiu el fracàs de la parella.

PROS I CONTRES DELS TRES TIPUS DE RELACIONS

- PARELLA TANCADA

Fidelitat / Desig insatisfet o rutina

- Hi ha persones que perden interès per la parella o necessiten variar. Amb la infidelitat, mitjançant l'engany, satisfan el desig i mantenen la relació.
- N'hi ha d'altres que per combatre la rutina i la desmotivació busquen i creen nous estímuls dins de la parella.

- PARELLA OBERTA

Sexualitat satisfeta / Relació que s'exposa a riscos tot i els pactes

- La relació es basa en la confiança; la qual cosa no garanteix la seva pervivència.
- Es pot produir gelosia, distanciament i reducció de l'espai comú de la parella.

- RELACIONS SENSE COMPROMÍS

Llibertat / Individualisme: no es comparteix

– Aquesta opció cobreix les necessitats sexuals, però no les amoroses.

LA RELACIÓ DE PARELLA: DE LA PASSIÓ A L'AFECTE

- La passió de l'enamorament s'apaga.
- Si l'amor madura es transforma en una relació profunda d'afecte.
- Perque aquest amor basat en l'afecte sigui durador requereix:
 1. IGUALTAT: ambdós membres reben en proporció al que donen.
 2. INTIMITAT, que consisteix en revelar els detalls més íntims d'un mateix a l'altra persona.

LES CLAUS PERQUE UNA RELACIÓ FUNCIONI

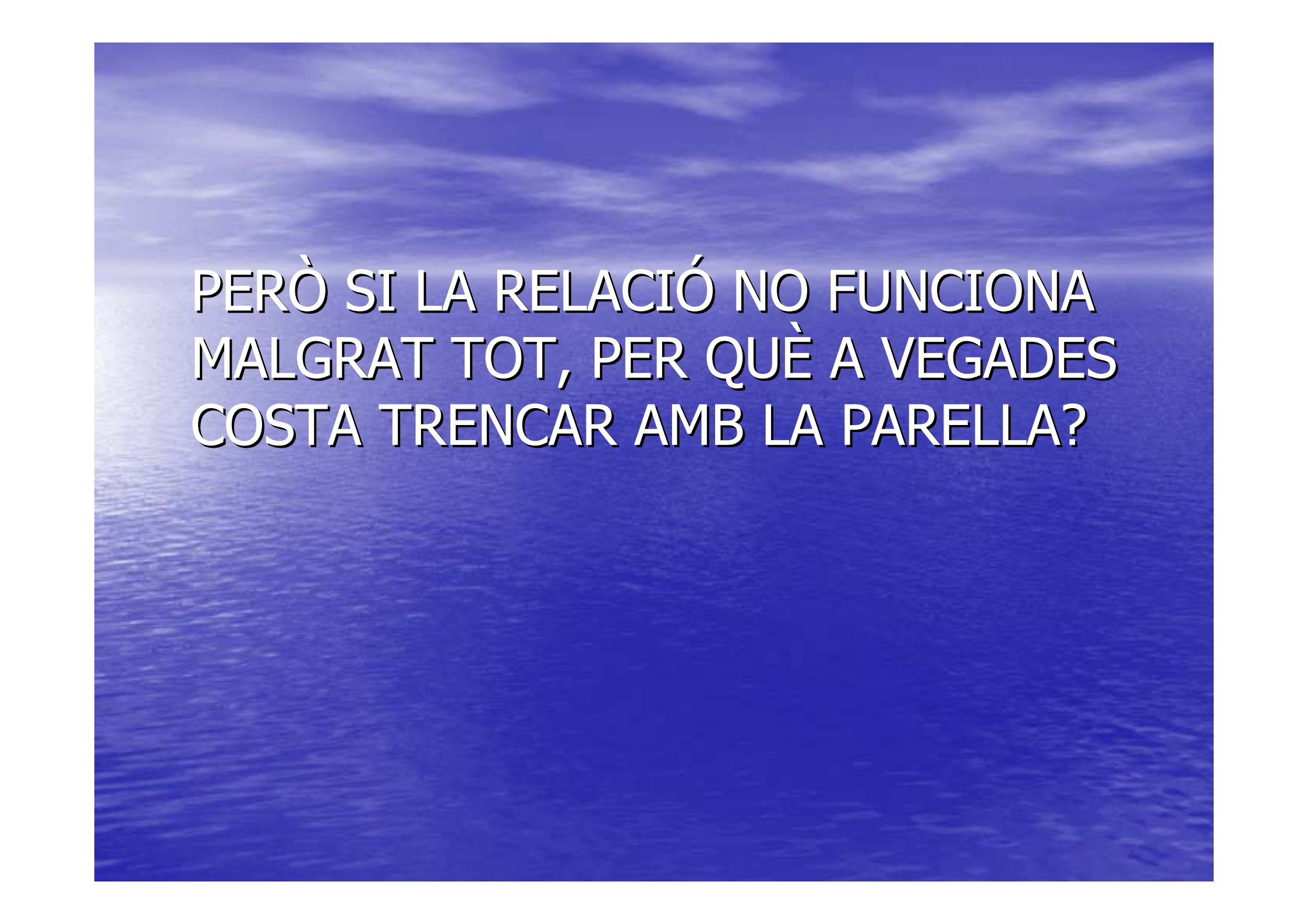
- Ambdós membres s'han de sentir còmodes amb el tipus de relació que han triat i amb els pactes acordats.
- En les relacions de parella, ja sigui oberta o tancada, ha d'existir –amb flexibilitat- un espai comú de relació i un espai propi i personal pels dos components.
- És fonamental el respecte cap a l'altre i a les regles i pactes acordats.

COMUNICACIÓ EN LA PARELLA

- Quan tot va bé és molt fàcil estimar-se i mantenir-se units, però quan les coses es torcen depèn de la nostra actitud fomentar el bon curs de la nostra relació o destruir-la.
- La millor forma de mantenir una relació de parella és amb una bona COMUNICACIÓ d'estil ASSERTIU.

- Amb la comunicació assertiva s'aborda una discussió de manera pausada i tranquil·la, escoltant a l'altre, donant-li la raó o entenent-lo malgrat que no estiguem d'acord ("T'entenc, però jo crec que...") i, sobre tot, defensant la nostra postura sense utilitzar l'agressió o l'amenaça.
- La nostra parella no es posarà a la defensiva i podrem arribar a acords beneficiosos per ambdós.
- En una relació de parella és la millor alternativa per solucionar els problemes.

- Finalment, si vols reforçar la teva relació de parella tens que tenir clar que una relació es construeix; per tant, cal que la cuidis i t'esforcis per aconseguir-ho.
- Les coses no es fan soles.



PERÒ SI LA RELACIÓ NO FUNCIONA
MALGRAT TOT, PER QUÈ A VEGADES
COSTA TRENCAR AMB LA PARELLA?

- Quan mantenim una relació que no funciona, cal esbrinar perquè no la tallem. Mitjançant la reflexió personal haurem d'aconseguir:
 1. Ser conscients del que encare ens continua atraient de la parella.
 2. Identificar el perquè encare seguim al seu costat (p.e. no suportem estar sols...).
- Aquest coneixement ens revelarà els motius de fons que ens impedeixen trencar; la qual cosa ens permetrà prendre la decisió més realista.

COM SUPERAR UN TRENCAMENT

- Sempre costa assumir una separació pels canvis que comporta i pels sentiments que es mobilitzen. Per poder superar-ho:
 1. Hem de ser capaços d'acceptar els errors que hem comès en la relació acabada per no tornar-los a repetir. Hi ha la tendència a projectar en la nova parella els conflictes viscuts amb la anterior.
 2. Cal obrir-se a l'exterior, recorrent a les amistats... per poder afrontar la nova etapa en que ens hem quedat sols. Cal omplir de continguts i estímuls el buit que ha deixat l'ex.