



*centre de psicologia,  
assessorament personal  
i salut*

# Les relacions de parella a l'adolescència

Com ajudar-los a tenir una vida afectiva sana

Roger Puigdecamet

# ESTRUCTURACIÓ DEL CONTINGUT

1. Introducció a l'adolescència
2. Aspectes rellevants de les relacions de parella adolescents
3. Intervenció: Quan s'ha d'ajudar? Com?
4. Conclusions
5. Bibliografia

# INTRODUCCIÓ A L'ADOLESCÈNCIA

# L'ADOLESCÈNCIA: CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS

- Es una època de canvis de percepció, de pensaments, d'identitat.
- El noi/a comença a tenir criteri propi criticant i posant en dubte els adults.
- Es produeix un distanciament emocional i comunicatiu amb els pares i professors a favor dels amics.
- El “portar la contrària” és un element fonamental en el desenvolupament de l'autonomia i la formació de la identitat.
- Es l'època del màxim desig d'experimentar.

# CARACTERÍSTIQUES PRINCIPALS II

- Es l'etapa amb més inestabilitat emocional (***són immadurs***).
- Les relacions personals poden passar per molts períodes de crisi.
- Volen ser independents però són molt dèbils i dependents envers els amics i les modes.
- Necessiten els amics i la parella perquè els donguin seguretat i identitat (***sentiment de pertinença al grup***).
- Necessiten més que mai la orientació dels adults.
- Es l'etapa clau en la fixació de la personalitat.

# COM AFAVORIR UNA BONA ADOLESCÈNCIA

- Afavorint l'esperit crític, la responsabilitat i l'esforç.
- Afavorint una bona comunicació i comprensió.
- Afavorint una bona autoestima.
- Afavorint unes bones habilitats socials.
- Afavorint la coneixença dels drets humans.
- Afavorint el “saber dir que no”.
- Afavorint uns bons valors i actituds.
- Ajudant a saber-se envoltar bé.

# ASPECTES RELLEVANTS DE LES RELACIONS DE PARELLA ADOLESCENTS

# COM SÓN LES RELACIONS DE PARELLA A L'ADOLESCÈNCIA?

- Solen ser immadures i per tant, inestables.
- No solen durar gaires mesos o anys.
- Acostumen a enamorar-se sovint.
- Poden ser conflictives, amb alts i baixos i ruptures.
- Són apassionades, intenses, romàntiques.
- Són radicals, exagerades.
- Poden ser excloents.
- Busquen l'experimentació afectiva-sexual
- Suposen l'entrada al món adult.



# TIPUS DE RELACIONS

- **MOLT TRADICIONAL**  
(excloents, on la parella és la prioritat absoluta de la vida)
- **TRADICIONAL**  
(poden ser excloents però comparteixen amistats i solen tenir projecte individual de vida)
- **MODERNA /ALTERNATIVA**  
(és tan important el projecte individual com el de parella i altres)
- **MOLT ALTERNATIVA**  
(el més important és la individualitat i la parella és secundària)

# TIPUS DE RELACIONS II

## ■ EQUILIBRADES

- Els dos tenen criteri propi.
- Els dos consensuen i es respecten.
- Cap dels dos renuncia a aspectes importants de la seva vida per la relació.

## ■ DESEQUILIBRADES

- Un dels dos és el “líder”, l'altre el/la submís/sa (sotmès/a).
- Un dels dos renuncia al seu projecte, persones i coses.

# TIPUS DE CARACTERÍSTIQUES DE PERSONALITAT DINS EL VINCLE AFECTIU

- MADUR-MADUR (*l'ideal*)
- MADUR-IMMADUR
- IMMADUR-IMMADUR (*propri de l'adolescència*)

# FACTORS QUE INTERVENEN EN LA FORMACIÓ DELS DIFERENTS TIPUS DE RELACIONS

- Factors interns:
  - Autoestima
  - Concepte de parella
  - Filosofia de vida i valors
  - Trets de personalitat
  
- Factors externs o culturals:
  - Model social actual de la parella
  - Model familiar i de l'entorn immediat

# RELACIÓ ENTRE AUTOESTIMA I PARELLA

- Una baixa autoestima sol ser sinònim de pors, inseguretats i poca confiança amb si mateix.
- Aquestes conseqüències poden provocar submissió, renúncia al criteri propi i projecte de vida personal.
- Poden generar persones dèbils amb necessitats afectives que busquen la dependència per a suplir la pròpia falta de seguretat.
- El dèficit d'autoestima correlaciona amb relacions de parella no adequades i/o patològiques.
- Una bona autoestima és un mecanisme de defensa per evitar caure en relacions dolentes.

# VALORS ACTUALS EN CRISI QUE REPERCUTEIXEN A LES RELACIONS DE PARELLA

- Empatia
- Tolerància (tolerància a la frustració)
- Compromís
- Respecte
- Esforç (vs. Satisfacció immediata)
- Disciplina
- Responsabilitat
- Esperit crític (*criteris propis*)

# CARACTERÍSTIQUES DEL MODEL SOCIAL ACTUAL DE PARELLA

- Defensa aferrissadament que tenir parella és el màxim a assolir per un ésser humà.
- Impulsa l'amor romàntic o adolescent.
- Impulsa l'enamorament etern i l'amor immadur.
- Aplaudeix la dependència i l'exclusivitat.
- Justifica la possessivitat i els gelos.
- Perpetua els mites amorosos.
- Mutila la individualitat.
- Reprimeix l'esperit crític o la reflexió.
- ***En conclusió: és un deliri col.lectiu, una equivocació social.***

# MITES ACTUALS DE L'AMOR

- L'amor és etern.
- L'amor tot ho pot.
- L'amor és incondicional.
- Si tens parella, ets feliç, sinó infeliç.
- Hem de buscar l'amor que tenim predestinat: *la mitja taronja*
- No es poden estimar dues persones alhora.
- La infidelitat mata la parella.
- La parella feliç mai discuteix.
- La parella serà feliç si comparteixen tot el temps que puguin plegats.
- La parella feliç no necessita relacionar-se amb altres persones.
- La parella no ha de guardar secrets.
- L'amor en la parella no pateix alts i baixos (*crisi i dubtes*).
- Els dos membres mai poden criticar-se i sempre han d'estar d'acord.
- La parella mai té dificultats sexuals.
- La parella mai pot fallar-nos ni decepcionar-nos.



# RISCOS DE LES RELACIONS ADOLESCENTS

- La dependència.
- L'exclusivitat.
- La pèrdua d'autoestima.
- La pèrdua d'identitat i/o personalitat.
- La pèrdua de dignitat.
- La pèrdua de projecte vital.
- La pèrdua d'amics, família, hobbies,...
- La desorientació vital.

# PROBLEMES HABITUALS DINS LES RELACIONS

- PROBLEMES DE COMUNICACIÓ
- INCOMPATIBILITATS
- DESCONFIANÇA
- MONOTONIA I AVORRIMENT
- GELOS
- INFIDELITAT
- FALTA DE COMPROMÍS
- FALTA DE RESPECTE (maltractament, sexisme)
- DESIG DEL QUE NO ES TÉ
- BÚSQUEDA DE SATISFACCIÓ IMMEDIATA
- BAIXA TOLERÀNCIA ALS MALS MOMENTS

# EL MALTRACAMENT PSICOLÒGIC DINS LA PARELLA

- Menystenir, infravalorar a l'altre.
- No escoltar-lo/a, ignorar-lo/a.
- Criticar-lo/a.
- No respectar-li els seus desitjos.
- Ridiculitzar-lo/a.
- Culpabilitzar-lo/a.
- No valorar-lo/a o admirar-lo/a.
- Imposar sempre el criteri d'un.
- Exigint-li renúncies a canvi d'amor.
- Fent-lo/a renunciar a entorn afectiu que no sigui la parella.
- No respectant-li els desitjos sexuals.

# QUAN UNA RELACIÓ ÉS PATOLÒGICA?

## ■ A NIVELL RELACIONAL:

- Dependència
- Exclusivitat
- Enamorament crònic: “*Addicció afectiva*”
- Baralles, tensions, falta de respecte, problemes de comunicació

## ■ A NIVELL INDIVIDUAL:

- Estat d'ànim negatiu o inestable
- Pèrdua d'autoestima
- Pors a l'abandonament
- Pèrdua de criteri propi
- Pèrdua de la capacitat de defensar-se
- Renúncia a les coses importants d'abans

# FRASES TÍPIQUES DE SOSPITA DE QUE “*LA COSA NO VA BÉ*”:

- “no vull que vagis més amb les teves amigues”.
- “si vas amb els teus amics és que no m’estimes”.
- “avui anirem al cinema”.
- “tu i jo no necessitem a ningú més”.
- “t’has de posar una roba més tapada”.
- “la gent del voltant ens fa mal”.
- “si li porto la contrària, la puc perdre”.
- “explica’m-ho tot, no tindrem secrets”.
- “diga’m que no em deixaràs mai”.
- “jo sense ell, no sóc res”.
- “ella sempre té la raó”.

# LES RUPTURES A L'ADOLESCÈNCIA

- S'han d'ajudar a provocar quan detectem certes relacions.
- S'ha de donar suport i comprensió al patiment.
- Poden ser molt sentides.
- S'ha de vigilar amb “l'atac” que fan a l'autoestima.
- Solen ser freqüents.
- S'han de tenir en compte les característiques de personalitat de les persones afectades per a valorar el grau d'afectació i pronòstic de recuperació.
- Són el moment per “entrar” a l'adolescent receptiu i fer-lo reflexionar sobre l'amor i les relacions de parella.

# INTERVENCIÓ

# QUAN S'HA D'INTERVENIR?

- Quan observem una relació patològica.
- Quan els dos o un dels dos vulnera els principis o valors de l'altre.
- Quan observem patiment d'un dels dos o dels dos.
- Quan veiem molta inestabilitat: conflictes, baralles, ruptures.
- Quan descobrim que un no estima a l'altre.
- Quan veiem desorientació, desmotivació, baix rendiment acadèmic.
- Quan ens adonem que es distancien o perden amics, activitats.
- Quan deixen de comunicar-se amb els altres com abans.
- Quan els amics o familiars fan comentaris negatius respecte a la relació o dels dos.



# AMB QUINA FINALITAT?

- Per fer-los més *madurs* en les seves relacions i vida en general:
  - Responsables
  - Reflexius
  - Conseqüents
  - Amb intel.ligència emocional
  - Segurs
  - Amb un projecte vital raonable

# COM S'HA D'INTERVENIR?

- Amb molt de tacte, mà esquerra, comprensió.
- Intentant establir diàleg amb la parella o un dels dos.
- A vegades parlant amb els pares i amics perquè ens ajudin.
- Intentant parlar de l'amor, l'amistat, ... els valors vitals.
- Afavorint la reflexió.
- Posant exemples de casos de l'entorn.
- Donant informació: articles, llibres,...
- Fent xerrades i debats a la classe.
- Mirant pel·lícules i comentant-les a l'aula.
- Treballant l'autoestima i les habilitats socials a l'institut.
- Incentivant l'esperit crític i els debats a classe.

# I MÉS CONCRETAMENT...

1.

# AJUDANT-LOS A MILLORAR LA SEVA AUTOESTIMA I AUTONOMIA

2.

## AJUDANT-LOS A VALORAR EL GRAU D'IMPORTANCIA D'UNA RELACIÓ DINS LA SEVA VIDA

3.

# AJUDANT-LOS A CREAR, MANTENIR O POTENCIAR EL PROYECTO INDIVIDUAL

4.

# AJUDANT-LOS A REESTRUCTURAR EL CONCEPTE D'AMOR

5.

# AJUDANT-LOS A SABER QUINA PERSONA BUSQUEN



6.

# AJUDANT-LOS A SAPIGUER QUIN TIPUS DE RELACIÓ VOLEN

# CONCLUSIONS

# CLAUS PER A FOMENTAR UNES BONES RELACIONS DE PARELLA

- **Comunicació i recolzament**
  - Capacitat de comunicar-se
  - Capacitat d'escoltar atentament
  - Capacitat de sentir simpatia
  - Recolzament
  
- **Comprensió /valoració**
  - Comprensió de desigs i necessitats
  - Valoració
  - Respecte
  - Coneixement
  
- **Tolerància / acceptació**
  - Tolerància dels defectes
  - Acceptació del company/a com a persona

# Continuació Claus

## ■ **Flexibilitat / variabilitat**

- Disposició a donar llibertat
- Disposició a canviar

## ■ **Valors /capacitats**

- Compartir valors
- Congeniar amb els amics del company/a
- Concordar amb el nivell intel·lectual del company /a

## ■ **Família / religió**

- Gestió de la relació amb els fills
- Relació amb els pares
- Relació amb els pares del company
- Concordància amb les creences religioses

## ■ **Finances / ocupacions**

- Satisfacció de les expectatives econòmiques
- Disposició a fer tasques domèstiques

# CLAUS III

## ■ **Atracció física /romanç**

- Atractiu físic
- Capacitat de fer l'amor
- Expressió d'afecte
- Amor romàntic

## ■ **Carinyo / amistat**

- Passar bons moments junts
- Trobar temps per estar junts
- Compartir interessos
- Ser interessant per l'altre / Sentir carinyo per l'altre

## ■ **Fidelitat**

- Fidelitat exclusiva a l'altre.

# LA NOVA PARELLA: CAP A UN CANVI DE MODEL NECESSARI

- Per tenir unes relacions més satisfactòries.
- Per prevenir patiments, conflictes i separacions.
- Per sortir de pors i inseguretats.
- Per respectar-nos més.
- Per tenir més dignitat.
- Per ser més intel·ligents
- Per tenir més llibertat.
- Per ser més feliços.

# CONSIDERACIONS FINALS

- Es necessari entre tots ser conscients de la importància que tenen les relacions de parella en la nostra vida i de les problemàtiques existents.
- Per tant, hem d'intentar disposar d'informació i estratègies per a poder millorar i ajudar tant la nostra relació com les del voltant.
- Els docents teniu un paper molt important en la transmissió d'aquests coneixements als nois/es.
- Podeu ajudar-los a que canviïn models obsolets de parella que provoquen patiment i afavorir els bons, a través de la intervenció a l'institut.

# BIBLIOGRAFIA RECOMANADA

- “Un adolescente en mi vida”, 2003. Diego Macià Anton. Ed. Pirámide.
- “Déficit de autoestima”, 2004. María Paz Bermúdez. Ed. Pirámide.
- “Estima i no pateixis”, 2005. Walter Riso. Ed. Granica.
- “Los límites del amor”, 2006. Walter Riso. Ed. Granica.
- “Amores altamente peligrosos”, 2008. Walter Riso. Ed. Planeta.
- “Relación de pareja en jóvenes y embarazos no deseados”, 1998. José Cáceres Carrasco. Ed. Pirámide.
- “La parella: viure i conviure”, 2002. Raimon Gaja. Editorial Pòrtic.