

JULIE MENANNO

# Amor segur



CONSTRUEIX RELACIONS  
SANES QUE DURIN  
PER SEMPRE

Columna

# Amor segur



Construeix relacions sanes  
que durin per sempre

JULIE MENANNO

Traducció d'Imma Estany

TÍTOL ORIGINAL: *SECURE LOVE*  
PRIMERA EDICIÓ: GENER DEL 2025  
© THE SECURE RELATIONSHIP, LLC, 2024  
© DE LA TRADUCCIÓ: IMMA ESTANY, 2025  
DISSENY INTERIOR DE JOY O'MEARA  
DIBUIXOS DE NATALIAMALIKOVA@DREAMSTIME.COM  
© COLUMNNA EDICIONS, LLIBRES I COMUNICACIÓ, S.A.U.  
AV. DIAGONAL, 662-664 - 08034 BARCELONA  
ISBN: 978-84-664-3279-5  
DIPÒSIT LEGAL: B. 21.072-2024  
FOTOCOMPOSICIÓ: GRUP62  
IMPRÈS A CATALUNYA - PRINTED IN CATALONIA  
  
[www.columnnaedicions.cat](http://www.columnnaedicions.cat)

AMB LA COL·LABORACIÓ DEL DEPARTAMENT DE CULTURA



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Cultura**



La lectura obre horitzons, iguala oportunitats i construeix una societat millor. La propietat intel·lectual és clau en la creació de continguts culturals perquè sosté l'ecosistema de qui escriu i de les nostres llibreries. En comprar aquest llibre contribuïu a mantenir aquest ecosistema viu i en creixement. A Grup62 agraïm que ens ajudeu a donar suport així a l'autonomia creativa d'autores i autors perquè puguin continuar desenvolupant la seva funció.

Adreceu-vos a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra.  
Podeu contactar amb CEDRO a través del web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o per telèfon al 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queden expressament prohibits l'ús o la reproducció d'aquest llibre o de qualsevol de les seves parts amb el propòsit d'entrenar o alimentar sistemes o tecnologies d'intel·ligència artificial.

# Sumari

|                    |    |
|--------------------|----|
| <i>Introducció</i> | 11 |
|--------------------|----|

## PRIMERA PART

### Entendre les teves necessitats d'aferrament

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| 1. El problema subjacent al problema     | 23 |
| 2. Entendre la teoria de l'aferrament    | 38 |
| 3. Identificar el teu estil d'aferrament | 62 |

## SEGONA PART

### Entendre com entres en conflicte, i com reparar-ho

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 4. Quin és el teu cicle negatiu?                              | 103 |
| 5. Trencar el cicle negatiu                                   | 124 |
| 6. Evitar el cicle negatiu: L'entorn favorable a l'aferrament | 152 |
| 7. Acostar-se i respondre                                     | 184 |
| 8. Reparar després d'un cicle negatiu                         | 204 |
| 9. Ferides per aferrament i la seva reparació                 | 221 |

## TERCERA PART

### Consideracions entorn del món real

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| 10. Intrusos manejables: trastorns mentals, trauma i addiccions | 239 |
| 11. El factor sexe                                              | 252 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| 12. Quan no veus resultats                       | 271 |
| 13. En lloc d'això, fes això altre               | 289 |
| <i>Conclusió: Avançar pel món amb amor segur</i> | 317 |
| <i>Apèndix</i>                                   | 327 |
| <i>Agraïments</i>                                | 339 |
| <i>Notes</i>                                     | 343 |
| <i>Índex temàtic</i>                             | 345 |

## El problema subjacent al problema



*«El problema no és el problema».*

—H

ola, m'alegro que ja siguis a casa —diu la Jen al seu marit, l'Andrew, quan ell entra per la porta i deixa les claus damunt la taula per saludar-la—, però has tornat a deixar les claus sobre la taula. T'he demanat mil vegades que les deixis al seu lloc. Per això en diem clauer.

—Déu-n'hi-do! —respon l'Andrew—. Acabo d'entrar per la porta. Gairebé sempre les deixo al clauer. Vols dir que m'has de sortir amb això tan bon punt entro a casa?

—Gairebé sempre? Més aviat mai —replica la Jen—. Potser per a tu és un detall petit, però per a mi és important. Soc l'única que endreça les coses, a casa.

Potser ja havies sentit abans l'expressió «el problema no és el problema», sobretot si fas teràpia. Quan una parella discuteix, tant si és sobre diners, sobre com tracten els fills, el lloc on viuen, els sogres i cunyats, el sexe o sobre treure les deixalles, el conflicte gairebé mai no és pel tema en concret. No em malinterpretis, els temes de discussió són importants. La brossa s'ha de treure, les factures s'han de pagar, cal educar els fills i l'equitat en general és important. El problema més gran, però, és allò que no permet resoldre tots els temes de què es discuteix d'una manera que no perjudiqui el vincle de la relació. Únicament quan s'aborda el problema més gran, es poden resoldre les qüestions concretes. El problema més gran, el problema subjacent al problema, gairebé sempre és una qüestió de comunicació, i ho veiem aquí, en una discussió típica entre aquesta parella, l'Andrew i la Jen.

Però el problema sovint no s'acaba aquí.

—Deixa'm respirar, Jen —sospira l'Andrew—. Per molt que m'hi esforci, sempre trobaràs alguna cosa de què queixar-te. Què me'n dius de la setmana passada, quan vaig buidar el garatge? I ara m'atabales amb això del clauer?

—Per què ho has de girar tot en contra meva? —li etziba la Jen, que es va posant més neguitosa—. Per què no pots reconèixer que t'és igual on deixes les claus? O el que jo vull?

—Perquè tot això és absurd! —se li escapa a l'Andrew.

La Jen ara s'ha enfurismat.

—Per què no pots ser una mica més com el marit de la meva germana? Ell li dona suport!

Arribats en aquest punt, l'Andrew, veient com s'estan enfilant, canvia de tàctica.

—D'acord, mira, ja posaré les claus al clauer. Ho podem deixar estar, ara?

Ella no ho vol deixar córrer. Diu a l'Andrew que és condescendent amb ella.

—Desisteixo —diu l'Andrew—. No hi ha manera de fer-te contenta quan estàs de mala lluna. —L'Andrew surt de la sala, i deixa la Jen sola i empipada.

Suposo que et pots identificar amb una altra versió del conflicte, encara que les discussions en la teva relació siguin per un tema del tot diferent. La conversa entre l'Andrew i la Jen ha començat per les claus, però en qüestió de minuts s'ha convertit en una batalla despietada d'atacs i proteccions emocionals, entre elles la culpa, la vergonya, l'actitud defensiva, la crítica i el fet d'eludir el tema. L'episodi acaba en un silenci més eixordador que la discussió en si. L'Andrew i la Jen potser ni es recorden de què és el que ha provocat la discussió, al principi. El que sí que recorden és com s'han sentit: enrabiats, desconnectats, sols, gens valorats, invisibles.

Al llarg del vespre, l'Andrew i la Jen continuen desconnectats. L'endemà, quan tots dos s'han refredat prou perquè la tensió immediata hagi minvat, es troben a faltar i procuren tirar endavant. Repassen les emocions i, malgrat que les claus són on han de ser, han aparegut les esquerdes del ressentiment en el vincle de la parella, que és sòlid, si no fos per això. Tanmateix, no volen tornar a parlar de la conversa per por de perdre altra vegada els estreps. La discussió s'ha acabat, però el conflicte no està resolt.

Aquest episodi, o alguna variant, és sorprenentment habitual entre les parelles. Malgrat tot, quan t'hi trobes, és fàcil tenir la sensació que només et passa a tu —que la teva relació està condemnada al fracàs; que deu fallar alguna cosa, dins teu. Però soc aquí per dir-te que no és així. Veig pacients en situacions com aquesta constantment. No ets l'únic a qui li passa.

Potser aquest tipus d'interacció descriu el teu passat, en comptes del teu present... Abans discuties, però te'n vas cansar, i has desistit. En comptes de discutir, tu i la teva parella tan sols coexistiu al mateix espai. Viviu en un estat crònic de desconexió emocional, payoutat per etapes de més tensió. Des de fora, això podria semblar diferent del cas de l'Andrew i la Jen —en lloc de cridar per les claus que no són al seu lloc, estàs resignat en silenci a posar-les-hi tu mateix—, però les pare-

lles que es troben en aquest estat de «coexistir» també s'han perdut en el conflicte. La diferència és que en lloc d'abordar els problemes amb una escalada de tensió, se'n desconnecten. Els resultats, però, són els mateixos: els problemes reals no es resolen, s'acumula el rancor i la connexió es va afeblint.

Aquestes dues situacions —l'escalada constant del conflicte o la desvinculació persistent— és el que normalment porta les parelles a demanar-me ajuda. Quan estan asseguts al sofà davant meu, la relació ja s'ha deteriorat tant que donen per fet que, senzillament, són incompatibles.

La bona notícia és que la major part de vegades, la incompatibilitat no és el problema, en absolut. En realitat, es tracta de recórrer a la comunicació per crear entorns favorables a l'aferament, i aferaments segurs. El que l'Andrew i la Jen necessiten, el que tantes parelles necessiten, és una manera millor d'arribar l'un a l'altre.

## L'autèntic problema

Milions de parelles estan encallades en cicles com el de la Jen i l'Andrew. No cal que comparteixis les seves circumstàncies —una parella heterosexual nord-americana tradicional— per identificar-te amb les seves dificultats. Potser estàs en una relació heterosexual però vius a l'Índia, a Alemanya o a l'Argentina, i la teva relació té una característica cultural diferent de les de la major part dels exemples d'aquest llibre. Potser sou una parella LGBTQ+. O potser no hi ha cap altra manera de definir-vos que com dos éssers humans en una relació, que us estimeu i que voleu que la cosa rutlli. Cada exemple que llegiràs en aquest llibre és específic, però també és universal. Tots tenim els nostres propis problemes i les nostres circumstàncies, però tant si ets gai com hetero, si estàs en un primer matrimoni o en un tercer, o si no t'has casat mai, aquestes dinàmiques t'afectaran. La veritat és que les teves circumstàncies exactes són molt menys importants que el teu estat emocional.

Les parelles com la Jen i l'Andrew poden discutir per divergències sobre els fills, renyir per qüestions econòmiques o desvincular-se del tot l'un de l'altre perquè se senten molt allunyats. Algunes persones llegeixen llibres, aprenen a fer afirmacions en primera persona i a establir uns límits millors a fi d'afrontar el problema. Aquestes estratègies de tant en tant funcionen com pegats temporals, però la veritat és que no podem solucionar de manera permanent les discussions superficials si no arribem a l'arrel de la qüestió. I aquesta qüestió, gairebé sempre, és la inseguretat en l'aferrament.

L'aferrament, en la forma més bàsica, és la qualitat del nostre vincle amb les figures centrals de la nostra vida, i cobra vida durant cada una de les nostres interaccions. Les persones que estan aferrades, o lligades per l'aferrament, depenen l'una de l'altra pel suport emocional. En termes pràctics això significa, per exemple, que saben que són vistes i compreses, saben que són apreciades i valorades, saben que poden disposar de suport quan el necessiten. Els vincles d'aferrament més forts es donen entre pares i fills petits o en les relacions sentimentals, perquè aquestes són les persones de qui més depenem al llarg de la vida. En les relacions sentimentals, en què els vincles d'aferrament són recíprocs (enfront de les relacions pare o mare-fill, en què el progenitor és responsable del fill, però no a l'inrevés), el vincle és més fort quan les necessitats d'aferrament de tots dos membres de la parella estan satisfetes. Efectuarem una exploració més meticulosa de les necessitats d'aferrament al capítol següent, però en termes globals això significa que els membres de la parella poden demanar i respondre a les ofertes emocionals de l'altre pel que fa a confort i connexió, i poden evitar conflictes i resoldre'ls amb seguretat emocional. Poden oferir i rebre amor, i quan van mal dades, discuteixen justament. Tot això els fa sentir confiança en la seva connexió, i estan segurs en l'aferrament mutu.

L'aferrament romàntic no existeix en un buit, perquè tant tu com la teva parella vau arribar a la relació amb un bagatge de la vostra infantesa i amb relacions sentimentals d'adults (o adolescents) que van tenir un impacte en vosaltres. Ningú no se n'escapa; tan sols és una

qüestió de mesura. No tot el bagatge és inherentment negatiu; simplement, és com és, un bagatge. Entrem a les relacions amb nivells diferents de confiança en els altres i en nosaltres mateixos, amb necessitats d'aferrament de la infantesa cobertes o no cobertes, amb pautes de comunicació, creences personals, maneres de gestionar les emocions i amb uns comportaments apresos. També arrosseguem, més o menys, el mateix nivell de creixement, fins i tot quan es manifesta de maneres molt diferents. La inseguretat en l'aferrament presenta tot un espectre i, malgrat que sempre hi ha excepcions, la mesura en què algú té un aferrament insegur probablement també és la mesura en què la seva parella tindrà un aferrament insegur. Però sentir-te segur pel que fa a l'aferrament no depèn *solament* de la teva relació actual, sinó que el teu passat sempre afectarà el teu present.

Quan les discussions pugen de to, com en el cas de la Jen i l'Andrew, contra el que les parelles lluiten realment és contra un aferrament insegur. Expressen fins a quin punt es necessiten l'un a l'altre, i com és d'horrible estar perdut, desconnectat i sol. Utilitzen un contingut superficial —les claus, factures, educar els fills, etcètera— com un codi per parlar dels temors i les necessitats no satisfetes que no saben expressar d'una manera efectiva. Després, per protegir-se del dolor que els causa no aconseguir el que volen, els dos individus esgrimixen «postures de protecció» —protestes en veu forta, sortir de la sala, tancar-se— per evitar la vulnerabilitat i el dolor a tota costa. Però aquí radica el problema: protegint-se del dolor, també bloquegen la connexió.

Tenint present tot això, analitza la discussió de la Jen i l'Andrew d'una altra manera.

L'Andrew arriba a casa amb la il·lusió de passar el vespre amb la Jen. Quan ella el renya per les claus, li cau l'ànima als peus, com si l'hagués espifat una altra vegada. De petit, l'Andrew «no feia mai les coses bé» per a la seva mare, així que la Jen ha obert una ferida. A l'Andrew el cos se li crispa. El seu monòleg subconscient diu: «Potser si puc convèncer la Jen que no soc el dolent, no hauré d'estar aquí sentint-me com si em veiés com un fracassat una altra vegada, cosa que

no és justa, tenint en compte com m'esforço per fer les coses bé per ella». Per tant, es defensa.

Però la Jen també té moltes ganes de veure l'Andrew. Ha arribat aviat a casa de la feina per endreçar la llar, a fi que es puguin relaxar junts. Ser organitzada forma part de l'atenció que es dedica a si mateixa. La Jen sap que ella i l'Andrew no tenen els mateixos estàndards, però per a ella és important sentir que té el seu suport en petits detalls. No demana tant, es diu a si mateixa. Quan veu les claus llançades sobre la taula, la seva pròpia ferida de la infantesa —sentir-se invisible, sense suport i poc atesa— li torna a fer mal. Es diu: «He fet les mil i una perquè m'escolti. Ell sap com és d'important això per a mi, així que li deu ser igual». La Jen necessita desesperadament que l'Andrew vegi el que passa realment, i que la tranquil·litzi.

La Jen i l'Andrew van i venen, per intentar arribar l'un a l'altre. La Jen necessita saber que l'Andrew està per ella, i sentir que ell li valida els sentiments. L'Andrew necessita saber que ella no solament el veu com algú vàlid, sinó que confia que l'amor i l'atenció que té per ella són reals. Això no obstant, per molt que ho intenten, no aconsegueixen arribar l'un a l'altre. Estan encallats en les seves postures d'autoprotecció, lluiten per una cosa que en aquell instant els sembla que és qüestió de vida o mort: la seguretat de l'aferrament. Busquen un missatge aparentment senzill: «L'altre m'estima, m'entén, estarà amb mi quan li demani ajuda, faig les coses bé». En comptes d'això, tots dos aparten l'altre del seu costat i reforcen les pors d'aferrament mútues.

Al final, la Jen i l'Andrew es reconcilien, o si més no deixen estar el tema, però el mal al seu vincle d'aferrament ja està fet, i no saben com reparar-lo. El mateix conflicte tornarà a aflorar amb la mateixa pauta, indefinidament, fins que aprenguin a mantenir-se connectats durant el conflicte.

Vull que t'imaginis que mantens una conversa amb una parella —l'actual, una d'anterior o, fins i tot, una de futura. Tu parles d'una situació estressant a la feina. Després d'explicar el problema, el teu company et diu que ho mires malament, que en realitat hauries d'estar

agraït de tenir feina, d'entrada. Intentes protestar, però l'altre t'acusa de ser massa sensible als comentaris.

Com et sents? Invisible? Frustrat? Confós? Potser una mica de cada.

Ara fixa-t'hi: què notes que passa dins teu? La majoria de les persones senten una opressió, potser al pit o a la gola. Hi ha qui diu que se sent immòbil, o que l'han agafat desprevingut. Aquesta és l'experiència que produeix una ruptura de l'aferrament. Quan en una relació s'han produït prou ruptures, quan creen un clima de falta de suport global, quan les ruptures no són reparades de tant en tant, llavors reforcen un aferrament ja insegur.

Alguns dels qui llegiu el llibre lluiteu amb uns problemes més greus que el lloc on deixeu les claus: la infidelitat, la malaltia física o mental crònica, assumptes de les dues famílies, un desplegament militar, addiccions, qüestions de la família àmplia, per mencionar-te tan sols alguns. Jo no puc canviar la realitat per tu, però el que sí que puc fer —i el que espero que farem junts aquí— és ajudar-te a trobar una manera de protegir la teva relació dels efectes negatius d'aquests factors d'estrès externs. Per què l'aferrament segur és especialment important quan la vida ens posa a prova? Perquè la connexió i el suport que els membres de la parella obtenen d'una relació amb aferrament segur els ajuda a sentir-se més segurs, competents i resilients. Si et vols curar de ferides i problemes del passat, m'agradaria ajudar-te a entendre com és el procés. Els fets en si mateixos potser continuen sent difícils, però la relació no ha de ser difícil. De fet, la teva relació pot ser una font de força i de suport quan t'enfrontes als reptes de la vida. Tu i la teva parella podeu aprendre a enfrontar-vos al món com un equip.

No dic que totes les parelles hagin de continuar juntes tant sí com no. No ho penso. Alguns reptes són excessius, per poder superar-los. I de vegades el problema en realitat sí que és el problema. Les parelles poden tenir desavinences que siguin autèntics motius de ruptura; discrepàncies en què no hi ha marge per a les solucions de compromís. S'estimen l'un a l'altre, però l'un vol fills i l'altre no; l'un vol viure a la

ciutat i l'altre es vol quedar fora de l'asfalt; l'un no pot superar una relació passada, i l'altre diu que és hora de girar full. De vegades hi ha una incompatibilitat real, o les ferides són massa greus perquè algun dia es pugui refer la confiança. Més endavant parlarem de què cal fer en aquests casos, però de moment tan sols vull validar el fet que algunes parelles s'enfronten a dificultats insuperables.

Ara bé, tenint unes circumstàncies externes iguals, algunes parelles ho resoldran, mentre que d'altres potser no. Per tant, què fan de diferent, les parelles supervivents, les que tiren endavant? Aquí intervenen múltiples factors, però una cosa és segura: que aquestes parelles saben evitar els cicles de comunicació negativa, com el que turmentava l'Andrew i la Jen. Aquest simple fet fa augmentar notablement les seves possibilitats. Perquè mai no és un sol incident, el que enfonsa una relació. En canvi, els cicles de comunicació negativa sens dubte la trenquen.

## Amor segur

Revisem l'exercici d'abans, aquell en què parles a la teva parella d'un problema de la feina que t'estressa. Ara imagina't que mentre parles notes que la teva companya t'escolta amb atenció. Alhora que parles, et confirma que els teus sentiments són vàlids i raonables.

Com et sents? Segurament, atès i comprès; vist i valorat.

Què notes, al cos? Quan faig conferències i demano a les persones del públic que facin aquest exercici, m'arriben moltes respostes semblants: una sensació càlida, la tensió s'alleuja, les espatlles es relaxen. Estigues assegut, atent al teu cos, durant un minut. Imagina't la cara amorosa de la teva parella mentre parles. Fixa't en el que et passa per dins. Això és la sensació física que produeix un aferrament segur.

La satisfacció amb la relació està intrínsecament vinculada amb l'aferrament segur. Els membres d'una parella que tenen un aferrament segur són fonts fiables d'intimitat, suport i confort. Durant el conflicte, aquests individus són menys negatius i reactius. Són capa-

ços de mantenir imatges positives l'un de l'altre fins i tot quan estanangoixats, i mostren més calidesa i afecte que les parelles insegures. Fins i tot les seves expressions facials són menys hostils, i tenen més confiança que superaran el conflicte sense malmetre el vincle que els uneix. Totes les parelles experimenten conflictes, però les que tenen un aferrament segur s'hi troben menys sovint perquè són menys propenses a experimentar els errors com a rebuigs. Això es deu en part a l'alta autoestima que té cada membre de la parella com a individu.

En una relació segura, cada membre mostra la seva millor versió, però no com una manera d'aconseguir alguna cosa a canvi, sinó per amor i pel desig de connectar. Comparteixen una àmplia gamma de pensaments i emocions, i es responen mútuament amb atenció i sensibilitat. S'esforcen per satisfer les necessitats de l'altre de connexió sexual i d'afecte físic, fins i tot quan aquestes necessitats no són les seves pròpies. Cada un dels dos està disposat a fer els sacrificis adients per al bé més gran de la relació. Secunden mútuament les necessitats de l'altre d'autonomia i l'exploració d'interessos diferents. Cada membre assumeix la responsabilitat de la seva contribució a mantenir la connexió i a ser fàcil d'estimar. S'esforcen per entendre's i per validar-se mútuament els sentiments. Tenen el suport de l'altre i s'encaren a la vida com un equip. Es diverteixen junts. Les parelles amb aferrament segur prenen decisions difícils junts d'una manera que pot provocar desconcert, però no rancor. Són, l'un per a l'altre, el sistema de suport principal, però cada un dels dos també té sistemes de suport a fora de la relació.

Les parelles amb un aferrament segur no són perfectes, perquè cap parella ho és. El que he constatat a la consulta és que les parelles que tenen un aferrament segur, fins i tot aquelles que no sembla que tinguin gaires coses en comú, són capaces de valer-se de la bona salut de la seva relació per trobar maneres de coincidir quan no veuen les coses de la mateixa manera. Les parelles amb un vincle d'aferrament segur en general mantenen una sensació de connexió i comoditat en la seva relació. No estan sempre pensant en la parella (encara que quan hi pensen els seus pensaments són principalment positius: el resultat na-

tural d'unes necessitats d'aferrament satisfetes) i no passen tot el temps treballant activament per la parella ni parlant-ne, tampoc. Més aviat, senzillament saben com estar l'un amb l'altre. Són conscients que la perfecció no existeix i, per tant, aspiren a una relació realista, que sovint és la seva versió de la perfecció.

## Com ho aconseguim?

Alguns de vosaltres esteu en relacions en què us sentiu propers i connectats la major part del temps, però quan ensopegeu amb temes delicats, esclaten discussions explosives. D'altres esteu en relacions amb una tensió subjacent constant, que alterna amb moments d'intensitat. Hi ha parelles que no us baralleu sovint, però que us sentiu més desconnectats del que voldríeu. I d'altres, encara, teniu les vostres pròpies versions de la disfunció. Amb independència de les circumstàncies, la solució és la mateixa: començar a comunicar-vos, verbalment i no verbalment, de les maneres que comentarem en aquest llibre. Posant en pràctica unes certes estratègies, podeu aprendre a trobar la connexió i l'harmonia que buscàveu i començar a resoldre els «problemes del moment» d'una manera més fàcil. Aquest és el camí per crear un aferrament segur.

Per fer-ho, hem de minimitzar allò que no va bé en la nostra relació i enfortir allò que funcionarà. En els capítols següents examinarem de quina manera l'estil d'aferrament de cada parella es mostra en la seva relació. Estudiarem els vincles d'aferrament des de la teva infantesa, que et van ajudar a protegir-te aleshores, però que ara has de refer. Substituïrem els comportaments vells inefectius per uns altres de productius, alhora que reforcem la proximitat emocional. Aprendrem a comunicar-nos des d'un espai de vulnerabilitat, que és el nucli central d'aquesta obra. Si la paraula *vulnerabilitat* et fa posar alerta, sàpigues que no significa obrir-se d'una manera que sembla poc autèntica. La comunicació vulnerable senzillament és el contrari de la comunicació protectora; comparteixes allò que pots quan pots. Assumeixes

els riscos necessaris per mostrar-te en la teva relació d'una manera nova, criticant menys i sense estar tant a la defensiva, encara que al principi et sentis molt incòmode mostrant-te així. La vulnerabilitat cura.

El canvi real en la relació té lloc de dues maneres. La primera és un enfocament descendent, en què canviem el comportament a fi de millorar el clima de la relació. Aquest és l'objectiu de moltes formes habituals de teràpia de parella. A les parelles els indiquen que parlin i que facin les coses d'una manera diferent, i mitjançant aquests canvis generen seguretat i canvien la salut subjacent de la relació. L'altre enfocament és ascendent, i treballem directament en els problemes de l'aferrament subjacent als comportaments, de manera que curant allò que hi ha a sota, el comportament canviï per si sol.

Quin és millor? Ni l'un ni l'altre. Els necessitem tots dos.

Imagina't que tens una discussió amb la teva parella. Intentant evitar danys més grans, ho deixes córrer i te'n vas, amb una sensació de derrota i pensant que l'altre no t'escolta. La sensació és horrible. La cosa no té res de satisfactòria. Però és efectiva en aquell moment per protegir la relació de danys que s'infligeixen amb les crítiques, els crits, els insults, les expressions incontrolades d'emocions, la vergonya i les enrabiades. Sí, potser has evitat una situació realment lletja, però a quin preu? El preu és la determinació i la connexió. Si t'atures aquí, la relació se'n ressentirà. L'altra persona té la sensació que no l'escoltes, que no li fas cas, i se sent abandonada. Si tots dos adopteu només un enfocament descendent, sense submergir-vos en els conflictes de fons, probablement no hi haurà una curació. Ara bé, hi ha un terme mitjà entre barallar-se i desentendre's de l'altre, i l'aferrament segur radica en aquest punt intermedi. Quan complementes la feina conductual amb una feina més profunda dirigida a ajudar-vos a tots dos a entendre per què adopteu postures de protecció i a empatitzar amb aquestes postures, podeu enfocar la discussió i veure-us l'un a l'altre amb més obertura de mires. Podem començar curant les causes subjacents que han desencadenat la discussió. En altres paraules, canviar el comportament radica més en el control dels danys que no a crear una

relació satisfactòria, però el control dels danys ajuda a obrir espai per fer la feina de fons.

Et guiaré per tots dos enfocaments, i et donaré consells específics sobre què no has de fer en la teva relació i què has de fer. Perquè la feina sigui exhaustiva, i el canvi durador, fem el treball més profund, també: replantejar-nos nosaltres mateixos, la nostra parella i la relació a través d'una perspectiva de l'aferrament. El treball sobre la conducta evita els danys; el treball en l'aferrament reforça els vincles, i els vincles generen resiliència.

Abans de començar, hem de «comprar el nou enquadrament», tal com ho diem en la teràpia focalitzada en les emocions. El canvi no es podrà donar fins que no et replantegis la teva relació: la parella no és l'enemic. En realitat, l'enemic és el vostre cicle de comunicació negativa. Les paraules i els comportaments destructius són l'enemic. Perquè s'esdevingui el canvi en la relació, hem de foragitar la idea que els membres de la parella són enemics, i que l'un s'ha de protegir de l'altre. Una vegada acceptes aquest nou plantejament, pots començar a veure que fins i tot els comportaments de relació que semblen més agressius des de fora en realitat són peticions a crits de seguretat i proximitat. Quan veiem el conflicte a través de la perspectiva de l'aferrament, comprenent que en última instància tots els humans volen tenir un vincle i sentir-se segurs en les seves relacions, llavors la màgia pot començar.

Una última nota: tot i que les relacions interpersonals impliquen òbviament més d'un participant, no puc subestimar la importància de centrar-te en el teu propi creixement personal quan es tracta de la millora de la relació. Totes les nostres creences sobre el que podem esperar de les altres persones es basen en experiències passades, i aquestes experiències poden fer que reaccionem davant de la nostra parella no com qui és en realitat en el moment actual, sinó com qui donem per fet que és segons els nostres conceptes de l'aferrament i la nostra història personal. Això no sempre fa un bon servei a la nostra relació, de manera que sembla lògic que corregir aquestes pautes personals és una part crucial de la curació de la relació. Ara bé, recorda

que no es tracta de tot o res; tu has aportat les teves qualitats a la relació, també. Una d'aquestes qualitats és que estàs disposat a llegir aquest llibre, cosa que significa que tens coratge i un desig de créixer. Fes servir els teus punts forts a favor teu, i treballa els altres aspectes.

Et proposo la mateixa nota amb què sempre acabo la primera sessió de teràpia d'una parella: «Mentre avancem, recordeu que jo no intentaré convèncer-vos que continueu amb la vostra relació. Això no és feina meva. La meva feina és mirar què hi ha a sota de la superfície, diagnosticar els problemes d'aferrament que hi hagi i ajudar les parelles a comunicar-se sobre les seves desavinences d'una manera que sigui respectuosa mútuament i emocionalment segura. Una vegada hem netejat la comunicació, llavors i només llavors podem saber quin altre entrebanc hi pot haver en el camí».

Quan aprens a comunicar-te amb la teva parella d'una manera sana, pots observar i experimentar la teva relació des d'un espai de claredat. Quan la comunicació es veu millorada i els vincles d'aferrament s'han solidificat, és molt més probable que els membres de la parella puguin resoldre les seves diferències.

Acabaré aquest capítol amb una pregunta que la majoria de vosaltres us feu: «Quant es triga?». La resposta a aquesta pregunta depèn de la parella. Cada parella comença aquesta tasca en un punt diferent i, a més a més, cada membre de la parella també. Totes les relacions poden créixer. El que necessiten és accés a informació útil, una voluntat ferma de treballar-hi i pràctica. De manera que quan et plantejes quant tardaràs a veure els resultats, cosa que és ben legítim de preguntar-te, pensa en els factors següents: un, si la teva relació és agradable el 10 per cent del temps, i aquesta xifra puja al 20 per cent, això ja és un creixement. El que he observat és que si continues fent el que fas, un cert creixement normalment generarà més creixement. Dos, el creixement no és mai lineal, sinó que té lloc com una tendència positiva, amb pics i valls: avances dues passes i en recules una. Tres, els dos membres de la parella segurament creixeran a ritmes diferents. I en darrer lloc, quan introdueixes els elements adients en la relació, sobretot al començament, potser no veus els resultats ni tan sols quan real-

ment n'hi ha. Considera que això és com plantar llavors. A sobre, de vegades les coses empitjoren abans de millorar, perquè el canvi, encara que sigui positiu, pot fer que algunes persones es posin nervioses, perquè la situació no els és familiar. Procura no deixar que això et desmoralitzi, i tingues confiança que el que fas és sa, malgrat que a tu no et resulti evident. T'has implicat en un canvi positiu per a tu mateix i per a la teva parella.