



## Madrid també celebra la seva setmana de la moda

Des d'avui fins al dilluns 17 a Madrid se celebra la Mercedes Benz Fashion Week. El pavelló 14 del recinte firal d'Ifema acull una nova edició de l'abans anomenada passarel·la Cibeles, on els creadors exerciran d'escultors per modelar la dona en la qual somien. Ana Locking pensa en una

dona d'esperit nòmada que viatja a Amèrica, mentre que la de Roberto Torretta torna a visitar el seu fons d'armari i s'adapta als nous temps. Andrés Sardá i la catalana Teresa Helbig ideen una dona atrevida que celebra el *carpe diem* i gaudeix de les festes *víps* dels anys setanta.

## ESTILS

# 6 idees per millorar la vida de parella quan es cau en la rutina

La monotonia, la falta de comunicació i la traïció són els principals enemics en una relació

SELENA SORO  
BARCELONA

“El pobre vol ser ric, el ric vol ser feliç, el solter vol estar casat i el casat vol ser mort”. És una frase de l'articulista Eppie Lederer, més coneguda pel pseudònim que utilitzava a la seva columna al *Chicago Sun-Times*, *Ask Ann Landers*, on durant 47 anys va estar donant consells sobre relacions de parella a més de 90 milions de lectors. A l'obra teatral *Una dona sense importància*, estrenada el 1893, Oscar Wilde escriu: “Sempre hauríem d'estar enamorats, per això no ens hauríem de casar mai”.

“Hem d'acceptar que una relació de parella mai serà com al principi”, diu a l'ARA la doctora Emma Ribas, psicòloga a l'Institut d'Estudis de la Sexualitat i la Parella i a Somdex Dr. Santiago Dexeus de la Clínica Tres Torres de Barcelona, però això no vol dir desitjar estar mort. “És difícil tornar a sentir aquella adrenalina de quan es comença la relació, perquè és molt hormonal”. En la fase d'enamorament, explica la psicòloga, el cervell produeix grans quantitats de dopamina –o hormona de la felicitat–, que afecten el plaer i la motivació. “Canvia l'estat d'ànim i fins i tot podem tenir una percepció distorsionada de la realitat o una sensació d'addicció”. Però quan aquesta fase, que és transitòria, acaba, toca descobrir la realitat que es té al davant. “Aleshores ja es pot valorar de manera racional la persona que hem escollit. Normalment un es genera moltes expectatives i projecta les seves pròpies necessitats en l'altre, i les expectatives es conver-

teixen en frustració”. Moltes vegades aquí es talla la relació. Quan, per contra, s'acaba la fase més hormonal però la relació continua de manera satisfactòria, assenyala Ribas, el perill és entrar en la rutina i “oblidar-se de seguir construint l'amor”. De fet, la psicòloga assenyala tres enemics bàsics: la monotonia, la mala comunicació i la traïció. Per no caure en la cançó que la clau és la confiança i la comunicació en la parella sense anar més enllà, Ribas proposa 6 trucs originals i fàcils de posar en pràctica per millorar la vida de parella quan es porta molt temps. “Amb pautes i aprenent a regar el jardí, moltes parelles creen un vincle que els compensa molt més que l'adrenalina del principi”.

### 1. Mites romàntics

“Et passa alguna cosa? Estàs enfadada? (Escrivint)... (Escrivint)... (Escrivint)... (Escrivint)... (Escrivint)... (Escrivint)... No”, diu un tuit de @jlenmelia, simulant una conversa de WhatsApp. Forma part de la cultura popular el fet que, de vegades, i sobretot en les relacions de parella, un *no* pot voler dir en realitat *sí*, i desencadenar un munt de problemes perquè l'altra persona no ho ha entès. Els mites romàntics –els components culturals que fan que tinguem imatges idealitzades de l'amor– són un dels responsables d'aquests malentesos. “Sovint pensem que si l'altre ens estima de veritat sabrà què ens passa. D'això se'n diu *lectura del pensament*: pensar que l'altre ha de saber com em sento –assenyala Ribas–. Ser assertiu i expressar les pròpies necessitats és clau per a la parella: la incomunicació és molt tòxica”.

### 2. Exercici de gratificació

Un exercici que va bé fer un cop a la setmana és donar les gràcies a l'altre de manera conscient. Dir-li coses com ara: “Gràcies per escoltar-me, per estar sempre al meu costat, per ser una persona empàtica, per cuidar els nens o per arreglar-te per agradar-me”, i que després l'altre membre de la parella també ho faci. “Tenim tendència a no valorar les coses positives de l'altre, ens centrem en les coses petites que no ens agraden i ho magnifiquem. Aquest tipus d'exercici ajuda a ressaltar també els aspectes positius de la relació”, subratlla Ribas.

### 3. La caixa dels desitjos

Cada membre de la parella ha de posar 10 desitjos en una caixa, tan detallats com es pugui, i anar-ne escollint un cada setmana. “Si un dels meus desitjos és un sopar romàntic, he d'especificar què vol dir per a mi: música, maduixes i nata i una copa de cava”. Segons la psicòloga, no passa res per expressar les necessitats de manera directa. “Si no, podem crear-nos unes expectatives i després endur-nos un xàfec. Estem acostumats que hagi de ser l'altre qui encerti les nostres necessitats, una actitud que genera moltes frustracions”, il·lustra la psicòloga, que tracta aquest aspecte i d'altres de similars al taller *Reinventar la teva relació: coaching*



El Bruno i la Clara són dos personatges creats per ajudar a revitalitzar la vida de parella.

JORDI LABANDA

per a parelles, la pròxima edició del qual tindrà lloc el 17 de maig i el 7 de juny a l'Institut d'Estudis de la Sexualitat i de la Parella.

### 4. Focalització sensorial

L'objectiu d'aquest exercici és estimular els sentits per millorar la relació també al llit. Posar espelmes amb olors, una llum tènue, fer-se un bany plegats, fer carícies amb una ploma i tastar xocolata o una maduixa amb els ulls tancats són activitats que no se centren en les zones erògenes bàsiques ni en la penetració “que ajuden a descobrir zones que potser no s'havien descobert mai, com ara les cuixes o els cabells, i a despertar els sentits i la sensualitat”. També és bo no limitar el contacte físic al sexe: “Acariciar-se, anar a dormir plegats, agafar-se de la mà



## 14 de febrer, Dia Europeu de la Salut Sexual

L'Aliança Europea per a la Salut Sexual promou, des del 2003, el Dia Europeu de la Salut Sexual –coincidint amb el dia de Sant Valentí– amb l'objectiu de conscienciar la població de la importància de mantenir uns hàbits sexuals saludables i de l'impacte que tenen les disfuncions sexuals en la qualitat de vida.



## Decathlon personalitzarà els seus productes

La companyia Oxylane, propietària de Decathlon, llançarà l'1 d'abril una iniciativa en la qual vol incloure tots els seus clients que desitgin col·laborar en el procés de creació de nous productes –participaran en la decisió del nom i els colors– i en la millora dels productes que ja formen part del seu estoc.



**ESTIMULAR ELS SENTITS**  
No limitar el contacte físic al sexe puntual és molt positiu per a la relació de parella. GETTY IMAGES

o estar asseguts al sofà relaxadament i acariciant-se” també és una bona manera de sentir-se millor amb la relació.

### 5. Factor sorpresa

“L'efecte sorpresa és molt poderós –assenyala Ribas–. Les petites sorpreses, com ara sortir més aviat de la feina o deixar una nota carinyosa a la parella, per exemple, poden ser molt positives”. La psicòloga fins i tot recomana posar-se una alarma per recordar-nos de dir una paraula agradable a la nostra parella. “Això no és que no estimis l'altre, però t'ajuda a crear un hàbit que no tenies, potser perquè mai ho has viscut o perquè els teus pares no t'ho han fet. Es tracta simplement d'aprendre un nou hàbit, que després ja surt sol”.

### 6. Pregunta miracle

Se'n diu pregunta miracle perquè pot aplicar-se a diverses facetes de la vida, no només a la parella. És un exercici mental que consisteix a imaginar-se que, per un moment, el problema –la monotonia, per exemple– ha desaparegut. “M'imagino que de sobte la monotonia ja no hi és, i m'imagino també què notaré diferent l'endemà quan em llevi, què pensaré diferent, què sentiré diferent, què faré diferent i què diré diferent”. Segons la psicòloga, el fet d'imaginar que el problema ha desaparegut i com això et faria actuar és un mecanisme per canviar d'actitud i trobar la solució al problema de manera més fàcil. És a dir, si creus que si no fos per la monotonia series més carinyós amb la parella, perquè no es comença ja? —

## Vida en parella: 12 reptes per a 12 setmanes

“El Bruno i la Clara eren una parella feliç i compenetrada, amb dos fills meravellosos i les seves meravelloses responsabilitats. Les exigències laborals van començar a xocar amb els compromisos familiars, va aparèixer una hipoteca i bé, el típic, després de nou anys de relació, les petites rareses de cadascú es van anar convertint en grans defectes. Es van oblidar d'ells com a parella i la rutina els va anar separant a poc a poc, sense fer gaire soroll”. Aquest divendres, coincidint amb el dia de Sant Valentí, s'ha estrenat *Bruno y Clara* (Brunoyclara.com), una plataforma *online* d'accés lliure que convida els usuaris a provar tot un seguit d'experiències per així millorar la vida de parella.

Mitjançant un correu electrònic setmanal, els personatges de la web (el Bruno i la Clara) proposen diversos plans, tots al voltant de tres pilars: la comunicació entre els membres de la parella, la seva vida social i el seu desig. Alguns dels plans duen noms com ara *Per què m'agrades?*, *Parella d'amfitrions*, *Quedem?*, *Junts per separat*, *Aquí sí, això no!* i *Mai hem parlat d'això!*, entre d'altres.

El de *Tu no saps el que és*, per exemple, consisteix a intercanviar tasques a casa, i el de *No més un matí* es tracta de passar-se tot un matí despallats al llit. “Ep, aquí acaba el pla, no especifiquem què s'hi ha de fer, al llit”, explica a l'ARA un dels socis de la plataforma, Leónidas Williams, que afegeix: “No volem ser una teràpia de parelles, simplement volem ajudar les parelles a aportar un punt d'imaginació a la relació i a fer propostes per fer coses junts”.

Tot i que per elaborar els plans han comptat amb l'assessorament d'una terapeuta, també s'han basat en la seva pròpia experiència: Williams té 42 anys i en fa 24 que està amb la seva dona, amb qui té dues filles.

**On la neu és més que neu**

NOVA APP  
aralleida365  
aralleida.cat

Participa al concurs  
#aralleidaneu  
aralleida.cat/concursneu

TURISME FAMILIAR

ara lleida  
Diputació de Lleida  
Platja de Sant Joan