



# La teoria de les relacions per saber detectar en què fallen les teves

[inicentrareport]De vegades, sense adonar-nos-en, permetem conductes tòxiques o fins i tot les tenim nosaltres mateixos. Per això és tan important saber detectar-les.

**I com ho podem fer?** Doncs hi ha moltes maneres i una d'elles és conèixer les relacions més freqüents que se solen establir entre les persones i les característiques nocives que pot tenir cada una d'aquestes relacions. L'experta Adály E. López Sierra les ha resumit en un post al seu Instagram prenent com a base la teoria del psicòleg Bruce Fisher. Aquí les teniu:

[Ver esta publicación en Instagram](#)



---

Una publicació compartida de Ada?ly E. Lo?pez Sierra (@1minutodepsicologia)

### **Dependència en forma A**

Aquest tipus de relació pot semblar sana, perquè les persones s'ajuden mútuament. El problema sorgeix quan es crea dependència i sembla que una no pugui avançar sense l'altre. Això fa que els canvis creïn inseguretats i nerviosisme i pot provocar que un dels membres de la relació intenti frenar l'altre i li impedeixi evolucionar per tal que tot segueixi com abans.

### **Sufocant**

"No puc viure sense tu" o "Em dedicaré únicament a fer-te feliç". Aquestes són dues frases típiques en les relacions sufocants, les quals poden acabar en dependència i fins i tot en xantatge emocional. És important saber mantenir la independència i no fer responsable a l'altre de la nostra felicitat.

### **La pedestal**

Aquest tipus de relació està vinculada amb idolatrar algú, és a dir, en tenir-lo en un pedestal. Dir coses boniques a les persones que estimes està bé, però idealitzar-les i creure que són "perfectes" no, perquè es pot establir un rol de submissió-superioritat molt nociu.

### **Amo-esclau**

Com el seu nom indica, en aquestes relacions una persona s'atribueix el rol de líder i pren gairebé totes les decisions sense tenir en compte a l'altre. Evidentment, això afecta negativament l'autoestima de l'altre membre de la relació i pot produir inseguretats.

### **Casa d'hostes**

Quan no hi ha comunicació en la relació i cadascú va a la seva. Aquest tipus d'actituds solen ser un símptoma que les coses no van bé i que és millor tallar el lligam.

### **Relació de màrtir**

Té lloc quan un dels membres de la relació agafa el rol de víctima: "És que jo ho dono tot i tu no fas res per mi", "sempre em surt tot malament...". Aquesta persona utilitza aquest tipus de frases per fer sentir culpable a l'altre i manipular-lo.

### **Relació sana**

La relació que aspirem tenir, de respecte, igualtat i independència. Segons Adály E. López Sierra, aquests són alguns dels punts que caracteritzen aquest tipus de relació:

Posar límits saludables



---

Acceptar la nostra parella tal com és  
Reconèixer els nostres errors i reparar els danys  
Establir expectatives realistes  
Comunicació oberta, clara i freqüent  
Respecte tot i no està d'acord  
Passar temps junts de manera consicent

[ficientreport]