



Què és el 'firedooring' i com detectar-ho en una relació

Cada cop hi ha més paraules que descriuen comportaments en les relacions. Algunes com el 'ghosting' són més conegudes, però hi ha d'altres que expliquen comportaments importants i que cal identificar també.

Parlem del 'firedooring', una paraula composta per **'fire' (foc)** i **'door' (porta)**. Aquesta descriu el comportament d'aquelles persones que fan servir la parella com si fos una sortida d'emergència. És a dir, es manté al seu costat quan li convé, però quan hi ha un incendi deixa que l'altra persona es cremi.

El nom fa referència a les portes d'emergència, aquelles sortides que només s'obren en una direcció, no es poden entrar per elles, i només s'obren des de l'interior. Aquest és precisament el detall que vol destacar aquest concepte quan s'aplica a les relacions en què **una persona té molt d'interès i l'altra no, o només l'ensenya quan té alguna necessitat**.

Una de les persones pot sortir i entrar quan vol, mentre que l'altra està atrapada, esperant que les coses canviïn.

Com pots detectar el 'firedooring'?

Inici de comunicació unilateral: Si observes que sempre ets tu qui inicia la comunicació i la teva parella només respon quan li resulta convenient, podries estar experimentant 'firedooring'.

Disponibilitat selectiva: Si la persona amb qui tens una relació només està disponible en els seus propis termes, però no quan tu necessites, això és un senyal clar d'aquest comportament.

Manca de reciprocitat: En una relació equilibrada, ambdues parts haurien de mostrar interès i esforç de manera equitativa. Si sents que tot l'esforç per mantenir la relació recau en tu, és probable que estiguis davant d'un cas de 'firedooring'.

Excuses constants: Si la teva parella sempre té una excusa per no veure't o per no parlar en moments que tu proposes, però et busca només quan li és còmode, això pot ser un senyal evident.

Si sospites que estàs patint 'firedooring', és essencial parlar amb la teva parella sobre els teus sentiments i preocupacions. La comunicació oberta i honesta pot ajudar a aclarir les intencions i les dinàmiques de la relació. Si la situació no millora, potser és hora de reconsiderar la relació i



buscar una que sigui més equitativa i respectuosa amb les teves necessitats.