



Red flags a ?La Isla de las Tentaciones': quines són i com identificar-les

Si no has estat desconnectat del món, segur que has vist **els mems d'en Montoya**. Durant dies, no es parlava d'altra cosa, i el seu icònic moment corrent per la platja s'ha convertit en tot un fenomen viral a nivell mundial. La nova edició de la **'Isla de las tentaciones'** és un èxit total **entre els joves**, però més enllà de veure-ho com un programa d'entreteniment, cal saber analitzar-lo i identificar alguns dels actes tòxics que es representen.

Tot i que pot semblar un programa de simple entreteniment, sovint es mostren **comportaments que són clares 'red flags' o senyals d'alerta en les relacions**. És important, doncs, saber identificar aquests senyals per evitar relacions tòxiques a la vida real.

La no validació de les emocions

La no validació de les emocions és una 'red flag' molt comuna al programa i sovint passa desapercebut. Un clar exemple va ser el retrobament entre en **Joel i l'Andrea** a la foguera de confrontació. Un moment que va estar ple de tensió, retrets i emocions fins al final.

Després de ser infidel a la seva parella amb la Nataly, en Joel va demanar la foguera per intentar salvar la relació, però es va trobar amb una Andrea molt a la defensiva des d'un primer moment. "Estic flipant. No em sembla normal que em demanis tu una foguera quan m'has posat les banyes", deia ella. Si ve és cert que això va ser així, l'Andrea va atacar durant tota l'estona i en cap moment va reconèixer els seus errors. A més, s'escudava en què com que ell li havia estat infidel primer, ja **no tenia dret a retreure-li res**.

L'Andrea tenia dret a estar enfadada amb la seva parella, però **també és important reconèixer les emocions de l'altra persona, intentar entendre què sent i perquè han actuat d'una manera o altra**. Identificar la no validació emocional a la vida real pot ser complicat, però és fonamental per reconèixer una dinàmica tòxica en una relació. Una de les maneres més clares de detectar-ho és quan expressant els teus sentiments, l'altra persona et diu que exageres o que no hauries de sentir-te així. Aquest tipus de resposta no només minimitza les teves emocions, sinó que **et fa sentir que el que estàs vivint no té importància**. També pot passar que, quan et sents trist/a, enfadat/da o decebut/da, l'altra persona et faci sentir culpable per aquests sentiments. En lloc de mostrar empatia o comprensió, et fa pensar que la teva reacció no és vàlida. Finalment, si cada vegada que intentes parlar del que sents, l'altra persona evita la conversa o canvia de tema, també és un senyal de no validació emocional.

La persona narcisista

Les conductes narcisistes també són molt presents al programa. En aquesta edició un clar exemple és el personatge de l'Eros. Les seves actituds poden ser interpretades com a narcisistes, una personalitat caracteritzada per un sentiment exagerat d'importància pròpia i de la necessitat de ser admirat i validat sempre per les altres persones.



L'Eros sembla centrar-se més en el que vol i en com es veu ell mateix, sense tenir en compte les necessitats emocionals o les preocupacions de la seva parella.

Bàsicament, unes actituds que es poden relacionar amb les típiques d'un narcisista com la manca d'empatia, la necessitat constant d'admiració i la **incapacitat per assumir responsabilitat pels seus actes**. Tot plegat, provoca crear una dinàmica emocionalment destructiva per a la seva parella i les persones al seu voltant.

La dependència emocional

La confrontació entre l'Alba i el Gerard va ser un dels moments més comentats a les xarxes socials. Durant el retrobament, l'Alba va plorar desconsoladament, incapaç d'acceptar la ruptura de la parella. Ella va expressar la seva intenció de continuar amb la relació, però en Gerard va ser contundent: "t'estimo, però m'estimo més a mi".

Aquest tipus de dependència es caracteritza per una **necessitat excessiva de l'aprovació i la presència de l'altre, així com una por intensa a la separació**. "No puc imaginar-me una vida sense tu", "no sé què faria si em deixessis" o "no soc res sense tu" són algunes de les frases que s'han escoltat constantment al programa i que són un clar exemple d'aquestes actituds.

No es poden confondre amb sentiments d'amor o d'estima, ja que aquests poden ser perjudicials i poden conduir-nos a situacions de manipulació o maltractament emocional per por a la solitud. És fonamental que davant d'això es treballi la seva mateixa autoestima i es desenvolupi una independència emocional que permeti establir relacions més sanes i equilibrades.

'El Consultori' d'Adolescents.cat i altres eines

Recorda que si algun cop t'has trobat amb una situació que et generi dubtes, inseguretats o preocupacions pots escriure a **'El Consultori' d'Adolescents.cat**, un espai segur i confidencial on rebràs resposta de les psicòlogues que hi treballen.

[consultori]2[/consultori]