

## Has tingut mai aquestes converses per WhatsApp?



La María Esclapez, **psicòloga especialitzada en relacions de parella**, va decidir crear diverses converses de WhatsApp fictícies per ajudar els seus seguidors i seguidores a detectar comportaments abusius i tòxics.

Hores després de publicar-les a Instagram les va haver d'eliminar perquè si no ho feia, **li tancaven el compte. Desenes de persones es van dedicar a denunciar les imatges i a enviar-li missatges privats insultant-la i dient-li "feminazi".**

En una entrevista a Verne (<https://verne.elpais.com/>) assegura que, tot i que el protagonista dels comportaments abusius era un home, tenia pensat fer noves converses on els rols s'invertien. **"Per desgràcia no vaig tenir temps de publicar-les", comenta.**

Sigui com sigui, alguns dels seus seguidors i seguidores van fer captures de les converses que havia creat i les van publicar a les xarxes socials per tal de donar-li suport. **Com podeu veure, en les converses hi apareixen actituds de control, manipulació i victimisme, tres comportaments tòxics que no hem de tolerar.**

Cuidadito con gente así. [pic.twitter.com/P1Wd38qpnl](https://t.co/P1Wd38qpnl) (<https://t.co/P1Wd38qpnl>)

? Lolita? (@LolitaDixon) September 17, 2020  
([https://twitter.com/LolitaDixon/status/1306524340989689856?ref\\_src=twsrc%5Etfw](https://twitter.com/LolitaDixon/status/1306524340989689856?ref_src=twsrc%5Etfw))

The image shows a WhatsApp chat interface with a contact named 'Mi amor'. The chat history includes the following messages:

- Sender: Buenos días! Qué tal has dormido hoy? (10:21)
- Receiver: Buenos días ❤️ He dormido genial! Menos mal porque hoy tenía que estudiar. Y tú qué tal has dormido? (10:22 ✓)
- Sender: Bien. Cuando te vas a poner? (10:23) @maria\_esclapez
- Receiver: Pues ya mismo, porque si no se me va la mañana. (10:23 ✓)
- Receiver: Luego hablamos, vale? 😘😘 Te quiero (10:24 ✓)
- Sender: Vale. Te quiero bb 😘 (10:24)
- Sender: Oye, no te veo yo estudiar mucho, ¿eh? Sigues en línea. (10:31)
- Receiver: Justamente me habló Laura para pasarme unos apuntes de clase (10:32 ✓)
- Sender: Entiendo. En fin. Haz lo que quieras. (10:33)
- Receiver: No te enfades fxa, te estoy diciendo la verdad. Justo me habló ella. Estoy estudiando, no estoy hablando con nadie más. (10:33 ✓)
- Receiver: Rubén, en serio, que yo te quiero. Lo siento si te ha sentado mal... (10:40 ✓)
- Receiver: Puedo llamarte? (10:51 ✓)

Annotations on the right side of the chat:

- An arrow points from the sender's message 'Oye, no te veo yo estudiar mucho, ¿eh? Sigues en línea.' to the text 'Esto es CONTROL'.
- An arrow points from the sender's message 'Entiendo. En fin. Haz lo que quieras.' to the text 'Esto es MANIPULACIÓN'.
- An arrow points from the receiver's messages 'No te enfades fxa, te estoy diciendo la verdad...' and 'Rubén, en serio, que yo te quiero. Lo siento si te ha sentado mal...' to the text 'Esto es la CULPA que se siente cuando te están manipulando'.

In the top right corner, there is a logo for 'MARIA ESCLAPEZ' with the text 'PSICOLOGÍA - SEXOLOGÍA - TERAPIA DE PAREJAS' below it.

**MARIA ESCLAPEZ**  
PSICOLOGÍA - SEXOLOGÍA - TERAPIA DE PAREJAS

**Esto es CONTROL**

**Esto es EXPLOSIÓN Y CANALIZACIÓN DE LA IRA en la otra persona al sentirse "rechazado"**

**Esto es VICTIMISMO**

**Esto es CULPA y sensación de RESPONSABILIDAD debido al victimismo**

**Aprovechando la sensación de culpa generada, aumenta el CONTROL.**

De fer, si detecteu aquest tipus de conductes en les vostres relacions, la psicòloga recomana parlar-ho amb la parella, dir-li que no us sembla bé i deixar clara la vostra postura. Ara bé, si aquestes actituds es repeteixen amb freqüència, cal replantejar-se les coses i potser trencar amb la relació.

El que sí que no hem de fer és callar i aguantar davant d'aquests comportaments que ens creen malestar. **Cal dir el que pensem i construir relacions sanes i que ens faci feliços i felices.**