



ACTUALITAT | Redacció | Actualitzat el 23/09/2020 a les 12:03

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 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



? Lolita? (@LolitaDixxon) September 17, 2020

WhatsApp chat interface with 'Mi amor'. The chat shows a conversation between two people. The messages are as follows:

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

The chat interface includes a header with a back arrow, a profile picture, the name 'Mi amor', and icons for voice call, video call, and a menu. The bottom of the chat shows a text input field with the placeholder 'Escribe un mensaje' and icons for emojis, attachments, and voice recording.

MARIA ESCLAPEZ
PSICOLOGÍA - SEXOLOGÍA - TERAPIA DE PAREJAS

Esto es CONTROL

Esto es MANIPULACIÓN

Esto es la CULPA que se siente cuando te están manipulando



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.**