

## De prínceps i princeses

En els contes que ens expliquen des que som petits, passant per les pel·lícules, sèries i missatges del nostre entorn, aprenem ?o això creiem? què és l'amor, com se sent, quan, amb qui sí que el podem sentir i amb qui no. No resulta difícil recordar i visualitzar l'escena de qualsevol pel·lícula Disney en la qual la noia (princesa o aspirant a convertir-se'n) espera pacient, infeliç, frustrada i resignada l'arribada del príncep blau, el seu salvador valent, actiu i segur d'ell mateix que, amb un petó robat ?perquè la princesa quasi sempre està dormint?, la desperta i, ella, amb els ulls plens d'alegria i satisfacció, de sobte és feliç. Fi de la història.

Això ens arriba des dels quatre anys. I després, d'adolescents i adults, seguim creient que la vida amorosa i afectiva va de prínceps i princeses. Elles frustrades perquè les seves expectatives no es compleixen, ells pressionats per no poder cometre cap error ni mostrar-se vulnerables. El conte ja no sembla tan bonic, oi?

Mai he estat bona en matemàtiques, però sé del cert que u més u sumen dos. Aleshores, per què ens esforcem a que u més u sumi u? O pitjor encara, per què creiem que no som un u, sinó una meitat? Si sóc una meitat, significa que em falta l'altra part, que no sóc completa, suficient ni vàlida individualment... Necessito algú que em complementi! I no algú qualsevol, algú que s'ajusti a la perfecció amb mi, amb les meves necessitats, gustos i mancances, com la peça del trencaclosques de mil peces que encaixa amb aquell *click* que t'omple de satisfacció. Bé, i si no encaixa, li fem encaixar, encara que la peça es malmeti una mica. Els mites de l'amor romàntic porten a moltes persones a relacions poc sanes, a la dependència emocional i, sobretot, al pànic davant la idea d'estar soles. Perquè els fa sentir vergonya i això toca l'autoestima: no sóc digne.

La realitat és que cadascú de nosaltres som una persona completa, única i valuosa; que no necessitem l'altre per construir la nostra identitat i que si tenim parella és perquè ho escollim. No et necessito, però vull estar amb tu: dues taronges, agafades de la mà ?o kiwis, o plàtans o una maduixa i una pera... Desfer-nos dels estereotips de gènere i la llista del que se suposa que *hem de ser*, és un acte valent que ens permetrà cultivar el veritable amor ?cap a nosaltres i cap els altres?, aquell que ens permet mostrar-nos tal com som, practicar l'autenticitat i l'empatia, sentir-nos connectats, cultivar la intimitat i el compromís, respectar la llibertat i poder expressar la pròpia vulnerabilitat, atrevir-nos a arriscar, a implicar-nos. Perquè sentir significa ser vulnerable\*.

\*Vulnerabilitat no equival a debilitat. Brené Brown, en el llibre *Fràgil. El poder de la vulnerabilitat*, afirma que la debilitat sol derivar justament de la falta de vulnerabilitat; quan no reconeixem de quina forma i on som sensibles, correm més risc que ens fereixin".