Són els “ligues” un factor clau per a la salut?

written by Esther Roca | 21 d'October de 2023



Cada vegada ens preocupem més per la salut. Es parla constantment de quins són els elements que incideixen o ens protegeixen per a viure més temps i amb més salut. Alguns, com el factor del son, la cura de l’alimentació, l’exercici i l’estrés són factors sobre els quals, en els darrers anys, s’ha sensibilitzat més a nivell preventiu a totes les edats. Un altre dels factors rellevants i que últimament hem conegut més és establir relacions de qualitat, bones amistats, moltes o poques, però profundes, perquè ens ajuden a estendre el nostre benestar i salut i ens protegeixen de relacions tòxiques.

En canvi, considere que hi ha un factor importantíssim del que ens costa més parlar, com és l’impacte que tenen a les nostres vides les relacions afectivosexuals esporàdiques amb menyspreu. **Entenem com a *“ligues”* esporàdics amb menyspreu aquelles relacions afectivosexuals no estables que allotgen una interacció no basada en el bon tracte.**

Una interacció afectivosexual té menyspreu quan l’altra persona t’agredeix, t’humilia, menysprea la teua presència, et menteix, t’insulta, t’infravalora, no respecta ni assegura el teu consentiment a cadascuna de les interaccions sexuals amb tu, en tota la seua diversitat, ja siga amb contacte físic o virtual.

Cada vegada són més les evidències sobre l'impacte que una interacció d'este tipus, per breu que siga, té en la salut de les xiques i els xics joves. Potser necessitem més dades per a poder incloure els "*ligues*" esporàdics amb menyspreu a les llistes d'allò que impacta negativament en la salut; o a l'inrevés, les relacions de bon tracte a la llistes d'allò que protegeix la nostra salut. Potser és una qüestió de dades o potser una realitat que ens costa més veure-la per tot allò que interpel·la i destapa en les contínues relacions que es donen al voltant de les persones adultes, joves i de xiquets i xiquetes.

El que la investigació deixa cada vegada més clar és que **és important que ho parlem, és un dret que tenen les persones**, especialment la nostra infància. Sembla que en el futur serà una de les claus per a estendre la nostra salut. En este sentit, **la investigació destaca la importància d'educar en la prevenció mitjançant intervencions amb els grups d'iguals.** Estes dades coincideixen amb les investigacions que apunten que la cura de la salut mental s'aborde cada vegada més des de les interaccions entre iguals que s'estableixen en els contextos quotidians.

[Imatge: iStock]