Les paraules no tenen efectes secundaris?

written by Alba Crespo | 16 de May de 2026



Durant els meus estudis, vaig sentir que un dels avantatges de les intervencions psicològiques era que "les paraules no tenen efectes secundaris".

No obstant això, esta idea –segons la qual, com a professionals, podem intervindre mitjançant les paraules de qualsevol manera– seguix present en algunes pràctiques orientades a "tractar la salut mental", amb conseqüències molt negatives per als qui patixen i busquen ajuda. Per descomptat, existixen professionals de la psicologia i d'altres àmbits que basen el seu treball en allò que ha sigut científicament demostrat que millora la salut mental i contribuïx a millorar la vida de les persones.

La salut mental és una de les principals preocupacions actuals. En els últims anys s'han intensificat els esforços per a previndre i abordar les dificultats de salut mental. Per això, és essencial preguntar-nos quin tipus d'intervencions estem promovent i quines d'elles són realment beneficioses. Sabem que les paraules que diem i escoltem, les que compartim i construïm col·lectivament, tenen un impacte en la salut mental. Crec que la majoria de les persones pot recordar paraules que van afectar la seua salut mental, tant positiva com negativament.

Per exemple, l'evidència científica ha identificat el **discurs coercitiu dominant** com un discurs que imposa la idea que les masculinitats i les relacions caracteritzades per l'abús, la dominació i el menyspreu són més atractives que les relacions igualitàries. Este discurs socialment construït presenta hòmens amb actituds violentes o despectives com a més desitjables sexual i emocionalment que aquells amb comportaments igualitaris. Este tipus de discurs és present en molts àmbits de la societat i fins i tot ha aparegut en contextos d'intervenció, on algunes dones jóvens han sigut animades a mantindre relacions amb esta mena de masculinitats. **La investigació sobre relacions esporàdiques menyspreadores ha identificat conseqüències físiques i psicològiques significatives derivades d'estes relacions**, incloent-hi autolesions, ideació suïcida o intents de suïcidi, consum de substàncies, depressió i malestar psicològic.

No obstant això, existixen **accions basades en el diàleg que han demostrat científicament efectes positius** en una àmplia varietat de contextos. Un exemple són les tertúlies dialògiques, una actuació inclosa dins del model de diàlegs d'èxit en salut mental. **La primera tertúlia literària dialògica realitzada en un centre d'atenció primària** va mostrar millores en la salut mental de les persones participants, incloent-hi avanços en la superació de trastorns emocionals com la depressió.

Les nostres paraules poden contribuir al sofriment o poden ajudar a superar-lo. Com a professionals, tenim la responsabilitat de garantir que les intervencions es basen en allò que millora la vida i la salut mental de les persones que busquen la nostra ajuda.

Imatge: Magnific

Este article va ser publicat per primera vegada en Daily 27 el 11 de maig de 2026