



T'estimo, però no podem dormir junts

Tot i que compartir llit és una expressió d'unió i intimitat, per a moltes parelles no és la millor opció per descansar adequadament

MARIA LABRÓ VILA / BARCELONA

Els roncs, els cops, la temperatura corporal, uns horaris incompatibles o la necessitat de tenir un espai propi. Aquests són els motius pels quals algunes parelles decideixen dormir separades, sigui en llits individuals a la mateixa habitació o en cambres diferents. Aquesta tendència, batejada als Estats Units com a *sleep divorce* (divorci per dormir), no està vinculada amb una crisi sentimental, sinó amb la necessitat de descansar millor.

“A Catalunya associem el llit a l'espai íntim on tenim relacions i on parlem de coses importants, i sembla que si com a parella prems la decisió de dormir separada, redueixes aquest espai”, assegura Carlota Iglesias, psicòloga especialitzada en teràpia familiar i de parella. “Però també ens podem replantejar aquesta creença, prioritzar el descans i trobar una connexió fora del dormitori. A vegades portem el pilot automàtic i trobo interessant que hi hagi parelles que viuen juntes i es plantejgin dormir allunyades”, comenta la terapeuta.

Els acords per dormir separats poden incloure fer servir llits de mides similars l'un al costat de l'altre; tenir un llit individual i un de més gran a l'habitació per si la parella vol un moment d'intimitat; dormir separats en nits concretes de la setmana (de dilluns a divendres, per exemple, i dormir junts el cap de setmana), o una altra opció pot ser tenir habitacions separades. Aquest és el cas de la Mireia i el seu marit, de 37 i 39 anys, que des de fa uns anys van decidir dormir separats per descansar en condicions. “Jo treballava en un programa matinal a la ràdio i m'aixecava a un quart de sis del matí –explica ella–. Me n'anava a dormir molt d'hora i quan el meu marit entrava, em despertava. A més, a ell li costa agafar el son i es posa alguna cosa a l'ordinador

Benestar
 Els trastorns del son són un dels grans problemes de salut a casa nostra

per adormir-se. La llum de la pantalla també em molestava molt i era un motiu de discussions”. És per això que van decidir dormir en habitacions separades i asseguruen que la seva relació, i el seu descans, ha millorat molt. “Gràcies a aquesta decisió hem enfortit la nostra relació. Tenim menys mals rotllos i descensem molt millor”, assegura la Mireia.

La importància del descans

Tot i que en el nostre imaginari compartir llit amb la parella és una expressió d'unió i intimitat, segons els experts, no sempre és la millor opció per aconseguir un descans adequat. “Una parella no ha de tenir necessàriament el mateix ritme biològic i les alteracions de son d'un poden interferir en el son de l'altre”, explica la doc-

tora Mercè Mayos, coordinadora de la unitat del son del servei de pneumologia de l'Hospital de Sant Pau. Algunes parelles que dormen a la mateixa habitació són proclius a experimentar perturbacions nocturnes causades per l'altre com els roncs o el son inquiet o altres trastorns mèdics més greus com apnees o la síndrome de les cames inquietes.

Els trastorns del son són un dels grans problemes de salut a què s'enfronten els països industrialitzats. Així ho afirmava la revista mèdica *The Lancet* el setembre passat en un estudi que determina que la vida moderna potencia problemes com l'insomni. La publicació i la majoria d'especialistes constaten que la manca de son o de descans (dormir prou hores, però amb una qualitat insuficient) afavoreix problemes crònics com la hipertensió, la diabetis i les malalties cardiovasculars. “Un son adequat és un element indispensable de salut, i de la mateixa manera que som capaços de portar una dieta adequada o de fer exercici per mantenir-nos en forma, hem de ser proactius i prendre decisions



IRENE GUTIERREZ

per tenir una bona higiene del son”, diu Mayos. “Detectem uns hàbits de son molt irregulars en la població, com per exemple l’ús de pantalles just abans d’anar a dormir, treballar fins a l’hora de posar-se al llit, la procrastinació per anar a descansar... Tots aquests hàbits són molt comuns i ens costa molt de modificar-los i seria el primer que hauríem de canviar”, afirma la doctora.

Una qüestió d’acords

Segons Mayos, cada vegada veuen més casos a la consulta, sobretot en parelles de més edat, que opten per dormir separats, un fet que, a priori, ajuda a millorar la qualitat del son dels implicats: “També hi ha aspectes d’intimitat i emocionals que s’han de tenir en compte. Si es pren la decisió de dormir separats, ha de ser una decisió consensuada”.

La salut va fer que el matrimoni del Joan i la Concepció, que voregen els setanta anys, optessin per comprar-se dos llits individuals després de més de quaranta anys dormint plegats en un llit de matrimoni. “Haviem de canviar el matalàs i no ens decidíem. Ella el volia més tou i jo més dur. Tots dos patim de mal d’esquena i al final el dependent de la botiga ens va oferir llits articulats individuals”, explica ell. “De joves no ens hauria passat pel cap, però la veritat és que dormim més còmodes. I ja no ens barallem per la manta”, diu fent broma el Joan.

“Estem més acostumats a veure que quan les parelles es fan grans decideixen dormir separades perquè ens sembla que el sexe a la tercera edat deixa de tenir importància, però que aquesta decisió funcioni no és tant una cosa de l’edat com d’acords”, afirma la psicòloga Carlota Iglesias. Segons la terapeuta, en qualsevol nova dinàmica d’una parella (des de dormir separats fins a repartir tasques de la casa) és important fer recordatoris de tant en tant i parlar de les coses. “Com estàs?” o “Com em sento?” són preguntes que ens hem de fer sovint en una relació i probablement el pitjor moment per fer-les és l’hora d’anar a dormir. “Quan estem dormint, estem dormint. És un moment crític perquè estàs molt cansat i no tens ganes de parlar ni fer res. És necessari buscar altres espais de connexió”, comenta. Per exemple, si la parella dorm en habitacions separades, poden llevar-se mitja hora abans i esmorzar plegats o practicar alguna activitat junts cada dia com el ioga.

Trencar amb la rutina

Perquè la separació nocturna no afecti la relació de parella sinó que la potenciï, Iglesias considera que no es poden deixar de banda les relacions sexuals. “Es poden mantenir en qualsevol lloc de casa i també pot ser interessant trencar la rutina i estimular una cita de parella un cop al mes com a mínim. Es pot ser creatiu i jugar

Connexió
 És necessari buscar espais de trobada més enllà del dormitori

Tabú
 Per a molts, la separació nocturna és senyal de crisi sentimental

a dormir al llit de l’altre de tant en tant”. Com ho fan el Sergio i el seu company, de 38 anys, que es van conèixer en un pis compartit i quan van formalitzar la relació van decidir mantenir les habitacions separades. “Ens agrada mantenir el nostre espai. És una decisió que costa que la gent entengui i ens hem de justificar constantment”, diuen.

I és que, tot i que fa anys que la tradicional parella monògama basada en “l’amor per sempre” conviu amb infinitat de models de relació adaptats als nous temps, sembla que la decisió de dormir per separat continua sent un tema tabú: “Nosaltres n’hem fet molta conya amb el grup d’amics i n’hem parlat moltes vegades, i també amb la família –assegura la Mireia, que dorm en una habitació separada del seu marit–, però entenc que hi hagi persones que puguin no voler parlar-ne perquè sembla que el normal sigui la idea romàntica de dormir amb la parella”, afegeix.

Des de quan compartim matalàs?

A casa nostra, la dinàmica de compartir matalàs ens sembla del tot “normal” perquè aquest costum ens ve de lluny. “Històricament a Catalunya som de dormir junts. A l’Edat Mitjana dormien dues i tres persones en un mateix llit; sobretot les classes populars”, explica Mireia Comas, professora d’història medieval de la Universitat de Barcelona. “Tenim cons-

tància que a l’Hospital de la Santa Creu durant l’Edat Mitjana els malalts no tenien un llit individual”, diu Comas.

Per trobar referències de parelles que no dormien plegades hem de fixar la mirada més enrere. Al llibre *Historia de las alcobas* (Editorial Siruela), la historiadora francesa Michelle Perrot explica que durant l’Imperi Romà els matrimonis de les classes privilegiades no compartien llit, sinó que hi havia llits destinats a mantenir relacions sexuals, de tal manera que el descans i el plaer quedaven desvinculats. Una manera de dormir que les classes més desfavorides, tant a l’època romana com en segles posteriors, no es podien permetre. Per a aquest sector de la societat, l’emergència d’una habitació pròpia, segons Perrot, no es va produir fins al segle XIX a conseqüència de les grans epidèmies que van colpir Europa i que van posar el focus en la higiene, primer en termes de salut pública i més tard a les habitacions privades. Més endavant, a la dècada del 1920, dormir en llits separats es va convertir en una opció moderna per a les parelles de classe mitjana, que refusaven els “anti-quats” llits d’estil victorià. Una opció que va tornar a modificar-se després de la Segona Guerra Mundial, quan a partir de la dècada dels cinquanta fins avui dia dormir en llits separats es va començar a concebre com un senyal de crisi sentimental. ■