



## 4 tècniques per lligar molt habituals i que no hauries de fer servir



Les xarxes socials han fet que augmentin algunes "tècniques" per lligar poc ètiques i que hauríem d'intentar evitar. Tècniques que ja han estat analitzades pels experts en relacions i que fins i tot tenen nom propi: breadcrumbing, hunting...Us les expliquem:

### **Benching**

Benching vol dir literalment mantenir algú a la banqueta, és a dir, parlar-hi de tant en tant pel que pugui passar, però tenint molt clar que -de moment-, ni hi volem res. Segons els experts, és una tècnica que solen utilitzar aquelles persones que necessiten sentir-se desitjades constantment.

### **Breadcrumbing**



---

Fa referència a aquelles persones que només parlen amb el seu lio quan ho "necessiten". És a dir, apareixen, comencen a dir coses boniques fins a convèncer l'altre i després, quan ja tenen el que volen, tornen a desaparèixer. Es tracta d'una tàctica que pot arribar a afectar molt l'autoestima de la persona afectada. Així que si alguna vegada detectes que algú t'està donant esperances però en el fons mai acaba en res...marxa! No t'has de deixar manipular per ningú!

### **Cushioning**

El cushioning bàsicament consisteix en coquetejar amb altres persones de manera freqüent tot i tenir parella. Aquestes "altres persones" són els cushions: "els coixins" que tenim guardats per si de cas aquell que "fem servir" (la nostra parella) es "trenca". D'aquí el seu nom. Segons els experts, aquesta actitud no és gens recomanable i pot fer mal als dos membres de la parella. El que fa cushioning, perquè segurament no està preparat pel compromís i se sent "atrapat" i l'altre perquè està sent "enganyat" sense saber-ho.

### **Haunting**

Es tracta de cridar l'atenció d'algú amb qui has estat a través de les xarxes socials -posant like a totes les fotos, contestant stories, etc.- És una tècnica que molta gent utilitza, però que sol acabar afectant negativament les dues parts. Per una banda, la persona que fa haunting s'acaba "obsessionant" amb una relació que ja forma part del passat. Per l'altre, la persona afectada, pot sentir-se controlada i atabalada.