



# Què és la llei del gel i per què hauríem de deixar d'aplicar-la en les nostres relacions

[inicicentrareport]

La llei de gel és un recurs molt utilitzat per aquelles persones que aparentment gaudeixen d'un gran autocontrol i presumeixen de ser més racionals que intuïtives. En concret, es refereix a un conjunt de comportaments que tenen com a objectiu ignorar a l'altra persona. A La Mente Es Maravillosa, s'explica que aquesta actitud -malauradament molt estesa- és una expressió de violència passiva i un mecanisme disfressat d'abús psicològic.

[Ver esta publicación en Instagram](#)



---

Una publicació compartida de Maria Esclapez Psicòloga (@maria\_esclapez)

La psicòloga Maria Esclapez, que compta amb milers de seguidors a Instagram, ha volgut parlar sobre aquest comportament tòxic a través d'una publicació. En ella, demana que quan una de les persones involucrades en una relació consideri que l'altre ha realitzat un acte dolent, no actuï amb fredor, distanciament emocional i falta d'empatia. Remarca que és com un càstig i, per tant, s'ha d'evitar.

Alguns exemples molt comuns d'aquest tipus de comportament, descrits per Maria Escapalez, són els següents:

- 1. Deixar de respondre els missatges**
- 2. No tenir en compte el que demana l'altra persona**
- 3. Fer veure que no escoltes**
- 4. No respondre a les preguntes o fer-ho amb monosíl·labs**
- 5. Evitar el contacte físic i visual**
- 6. No acudir a esdeveniments socials o desfer plans als quals ja s'estava compromès**
- 7. No mostrar afecte cap als sentiments de l'altra persona, com el dolor o el patiment**

Així doncs, aquestes són algunes de les situacions que pots haver viscut en el teu dia a dia, tant en relacions de parella com d'amistats. Aquest és un comportament tòxic que, cal ser-ne conscient i fer el possible per evitar-lo.

[ficientreport]