



Negging, la perillosa tècnica per lligar que malmet l'autoestima

[inicentrareport]Segons diversos experts, la tècnica del **'negging'** ha guanyat popularitat a l'hora de lligar, sobretot entre adolescents. Aquesta pràctica -gens recomanable- consisteix a llançar un elogi "enverinat".

La persona que el rep, en ser un comentari relativament positiu, no mostra el seu malestar, però segons els psicòlegs, nota una sensació d'impotència i de menyspreu.

De fet, **l'objectiu de les persones que utilitzen aquesta tècnica és restar seguretat i confiança a les seves víctimes per així poder tenir cert control sobre elles. Es tracta d'una manipulació** difícil de detectar i això la fa especialment perillosa.

Les víctimes se senten atrapades perquè no saben el que els hi està passant i veuen com, a poc a poc, la seva autoestima cada vegada està més malmesa.

Per això és important que si detectes aquesta pràctica, **prenguis distància i t'allunyis de la persona que està malmetent el teu amor propi.**

Exemples de 'Negging':

"Et queda bé aquesta roba, però li he vist a molta gent ja"

"Per l'edat que tens, tens força bon cos"

"Tens un somriure molt bonic, si tinguessis les dents més ben posades, seria perfecte"

[fcentrareport]