



Autoboicoteges les teves relacions sense adonar-te'n? Senyals que indiquen que sí

[inicialreport]Hi ha relacions de parella que s'acaben, no perquè no funcionin, sinó per l'**autosabotatge**. És a dir, de vegades som nosaltres mateixos qui impedim que una relació avanci perquè tenim por que ens decebin o ens falta confiança.

[intext1]

Així ho assegura una investigació publicada al Journal of Couple & Relationship Therapy que ha analitzat els comportaments de parella més de 600 persones. El més sorprenent és que un percentatge elevat dels participants reconeix haver actuat de manera destructiva per protegir-se.

Aquests són alguns dels comportaments d'autosabotatge més freqüents:

[nointext]

Retirar-se de la relació: mantenir permanentment o temporalment la distància física o emocional amb la intenció de forçar a la parella a actuar (per exemple, per a iniciar la ruptura).

Actitud defensiva: sentir-se indignat consentiment i provocar conflictes.

Fingir: mentir-se a un mateix o a la seva parella sobre els seus pensaments, sentiments o l'estat de la relació.

I quins són els motius que acostumen a provocar aquests comportaments? Segons l'estudi, aquests són els més habituals:

[nointext]

Por: a la decepció, a ser rebutjat, a ser abandonat...

Autoestima baixa i/o autoconcepte negatiu (per exemple, sentiments d'inferioritat).

Dificultats per a confiar: causades sovint per traïcions passades.

Altes expectatives: associades amb tendències perfeccionistes

Tant si us heu sentit identificats/des com si no amb alguns d'aquests comportaments, us deixem amb consells d'experts per a mantenir una relació saludable:

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.playbuzz.com/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```

[/playbuzz]

[intext2]

[finalreport]