



Per què tornes amb el teu/va ex si teníeu una relació tòxica?

[inicentrareport]Si has passat mai per una ruptura o alguna altra experiència amb la qual hagi patit molt, probablement sabràs que, amb el pas del temps, el mal record es van dissipant i disminueix. Això passa perquè la típica frase "**el temps cura les ferides**" és completament certa. És a dir, un temps després del moment dolorós, no recordem la suma total de com ens sentíem, sinó que el nostre record es forma fent una mitjana dels moments més forts.

La psicologia ha explicat que les persones jutgen una experiència basant-se en com es van sentir durant el millor moment de l'experiència i durant el final. **No jutgen o es recorden dels moments per separat, sinó que la ment fa una mena de mitjana per a generar aquest record.** Això es va descobrir a través d'un experiment en el qual es va demostrar que les persones triaven una situació més dolorosa abans que una de més satisfactòria perquè el final era més agradable. El record d'una història, encara que ho passessis pitjor, sempre serà millor quan el final sigui més plaent.



En lloc de parar-nos a recordar pacientment cadascun dels moments viscuts durant una relació, per exemple, per a poder jutjar-la o valorar-la, confiem en la primera resposta automàtica inconscient en comptes d'una més allargada i progressiva. A això es tracta d'un biaix cognitiu de memòria perquè afecta el record d'un record, és a dir, **recordem esdeveniments que han estat**



més intensos emocionalment i ignorem els que han estat menys emocionals (regla del pic final).

Però s'aplica això a una ruptura? Pot succeir que, per exemple, en una relació que ha estat molt tòxica, **el nostre record es basi en el moment més romàntic experimentat amb aquesta persona, i no en els moments dolents.** Aquest és l'origen de la frase "el millor per al final": portem tota la vida guiats per l'últim instant d'una mateixa experiència. **És important, per això, parar un instant i recordar activament com ens sentíem quan estàvem amb aquesta parella abans de deixar-nos portar una altra vegada a l'espiral d'una relació que no duia enlloc.**
[ficientreport]