



«Sí, però no?»: què amaguen aquest tipus de relacions

[inicentrareport] **Alguna vegada has estat amb algú o has tingut un amic/ga que et fes sentir molt bé certs dies, però després et tractés amb menyspreu?** El més probable és que si has viscut aquesta situació, la teva ment hagi tingut idees contradictòries.

Per una banda, la idea de pensar que ets molt compatible amb aquella persona, qui realment t'ha demostrat que t'aprecia. **Per l'altra, la certesa que en algunes ocasions no et fa sentir bé i la sensació que potser te n'hauries d'allunyar.**

Doncs bé, aquest fenomen de mantenir dues idees contradictòries dins el nostre cap té un nom i és més freqüent del que ens pensem. **S'anomena dissonància cognitiva** i si s'allarga en el temps, pot acabar provocant ansietat a la persona que la pateix.

Per què? Doncs perquè la persona afectada acostuma a caure en "la trampa" de buscar justificacions a aquells comportaments que no li agraden, tal com explica la psicòloga Maria Esclapez al seu Instagram. Per exemple, si la seva parella la fa sentir malament, ho argumenta amb frases com "potser ha tingut un mal dia" o "dec haver dit alguna cosa que l'ha molestat". Tot i que aquesta "trampa" pot disminuir la seva sensació de malestar, no fa desaparèixer la contradicció i, per tant, la incomoditat i els dubtes tornaran.

Per tal d'intentar combatre la dissonància cognitiva és molt important que la persona prengui consciència i s'empoderi. És a dir, que se centri en el seu criteri i doni més valor a les seves creences. **Fer-ho no sempre és senzill i de vegades es requereix l'ajuda d'un professional, però el primer pas sempre és reconèixer que hi ha un problema.**

[ficentrareport]