



# Què és la síndrome de Rebeca i com afecta les relacions?

[inicentrareport]La **síndrome de Rebeca** es refereix a un del tipus de gelosia més tòxics que existeixen en una relació. És un comportament en el qual **alguna de les parts de la parella s'obsessiona de manera irracional amb les antigues parelles de l'altra persona**. És una realitat molt freqüent i fora silenciada que, a més, s'ha incrementat amb l'existència de les xarxes socials.

Aquesta fixació pot portar inseguretats en la relació i també en la mateixa persona. Qui pateix aquesta **síndrome pot arribar a comparar-se físicament i intel·lectualment** amb les exparelles del seu nòvio/a i això condueix a l'augment de por i a la gelosia.

via GIPHY

Aquesta manera d'actuar sol anar acompanyada d'**stalkejar** a l'altra persona per les xarxes socials. Un dels principals problemes que té aquesta conducta és que pot tornar-se addictiva. Hem d'aclarir que és cert que al principi pot ser pura curiositat, i si ho has fet alguna vegada no vol dir que siguis una persona gelosa. Ara bé, quan aquesta curiositat es converteix en obsessió, ja suposa un problema.

És en aquest punt quan sorgeix el que es diu gelosia retroactiva. La síndrome de Rebeca fa que existeixi una sensació d'amenaça, inquietud i molèstia cap a les exparelles encara que aquesta persona no estigui a la vida de la teva parella. Aquest comportament provoca que et transformis en una persona que segurament no t'agrada, amb **major menyspreu cap a tu mateix**, perquè saps que no està bé el que fas i et genera una mala sensació, però hi ha alguna cosa que no et permet deixar de fer-ho.

via GIPHY

Darrere d'aquestes emocions hi ha inseguretats i també falta d'autoestima i ambdues poden trencar i desgastar enormement la relació. El millor és **dedicar temps de qualitat a la parella, madurar, generar altres activitats** que no facin que la nostra mirada s'enfoqui a les xarxes socials i, per descomptat, aprendre a confiar que si aquesta persona està amb nosaltres és perquè vol.

[ficientrareport]