



Què és el «breadcrumbing» en les relacions de parella?

[inicentrareport]Hem sentit parlar molt del "ghosting", de fet és probable que l'hagis patit en algun moment. Doncs bé, avui et presentem el "breadcrumbing", un altre concepte que apareix per descriure actituds tòxiques per part d'una persona en una relació sexo-afectiva.

Què és el "breadcrumbing"?

Literalment significa "engruna de pa" i a Psicologia y Mente ho descriuen com "la tàctica que utilitzen aquelles persones que envien les senyals mínimes demostrant que estant allà, donant esperances a l'altra persona, però que no es volen implicar amb major compromís".

És un concepte que ha nascut a les xarxes socials, però que s'ha traslladat al món real. Potser ja has tingut cites presencials i l'altra persona et tracta amb amabilitat, però es limita a donar allò just per mantenir la relació sense anar més enllà. Per això se'n diu "breadcrumbing", perquè es tracta d'anar deixant engrunes de pa emocionals, creant esperança en l'altra persona però sense anar més enllà.

Trobar-te en una relació on se't fa "breadcrumbing" pot ser molt dolorós, ja que tu vols sentir-te especial i estimat/da i anar més enllà, però l'altra persona no hi està disposada tot i enviar senyals contradictòries.

Per què hi ha persones que fan "breadcrumbing"?

Pot ser per sentir-se millor, ja que saben que despertem interès. També pot ser que siguin persones que busquen la validació dels altres i molta atenció. I per últim, has de saber que moltes persones que tenen aquesta tendència tenen una personalitat narcisista. No se senten culpables per manipular als altres ni jugar amb les seves emocions, perquè senten que elles són sempre el més important i que tot gira al seu voltant.

Si creus que estàs en una relació d'aquest tipus, fuig! No deixis que ningú jugui amb les teves emocions i necessitats.[ficentrareport]