



# Així és com les converses superficials malmeten la nostra salut mental

[inicicentrareport]Avui dia tenir una conversa profunda és més difícil que fa uns anys. El motiu, segons la psicòloga Alina Liu, és que **les tribus humanes han patit una transformació cap a les supertribus humanes**.

Així doncs, fa milers d'anys **quan algú preguntava "com estàs?", era perquè realment estava interessat a saber-ho** i no ho feia per educació. Les persones eren capaces de respondre obertament a la pregunta sense cap mena de por. Actualment, en canvi, **cada cop que algú ens fa aquesta pregunta ens sentim obligats a respondre un "bé, gràcies"**, perquè sabem que realment no vol saber el que ens passa pel cap.

Com explica l'experta, aquest tipus de preguntes tan superficials ens afecten psicològicament. "Les paraules 'com estàs?' deriven en un vòrtex d'experiències i sentiments: en un segon, **ens mirem cap a dins per reflexionar com ens sentim i formular una resposta socialment acceptable** basada en la nostra relació amb qui pregunta". Així és com la pregunta aconseguix remoure'ns coses i, en comptes de desfogar-nos, responem una frase cordial que no faci sentir incòmode a l'altra persona.

En aquest sentit, quan estem malament i responem el contrari, la nostra resposta "falsa" també ens remou per dins. **Perquè el que realment volem és que algú ens pregunti de veritat com ens trobem i poder treure-ho tot**. Però sembla que encara hi ha la petita esperança que d'aquí a uns anys puguem tornar a respondre obertament aquesta pregunta, ja que com explica l'especialista, en una investigació recent han descobert que **tendim a subestimar com poden reaccionen els altres davant dels nostres sentiments**.

[ficientrareport]