



Què és la invalidació emocional i com detectar si n'estàs sent víctima

[inicentrareport]La invalidació emocional té lloc quan una persona comparteix les seves emocions, preocupacions o experiències i, l'altra persona, no les accepta i li resta importància. Això passa sobretot amb emocions negatives com la tristesa, l'ansietat o l'enfadament, però també pot ocórrer amb emocions i experiències positives.

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://experience.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);})(document,'script','exc o-sdk');
```

[/playbuzz]

És possible que la teva parella hagi crescut en un entorn on les emocions intenses eren castigades. **Haver estat criat en un entorn invalidant dona lloc a què aquesta conducta es repeteixi en relacions de parella o fills.** Però no hauria de ser així i és important treballar-ho. Ningú té dret a invalidar les teves emocions i res ho pot justificar.

La invalidació emocional també es pot convertir en una estratègia de manipulació i abús psicològic, ja que la teva parella et pot fer pensar que les teves emocions no tenen importància a no ser que ell ho digui. **Aquesta situació pot deteriorar la teva autoestima i produir problemes psicològics com la depressió o l'ansietat generalitzada.**

Així doncs, si sents que la teva parella està invalidant les teves emocions **és important que ho parlis amb ell/a, expressant el teu malestar i demanant que aprengui a validar emocions.** Si, tot i això, segueix amb la mateixa conducta, hauràs de fer el que sigui millor per tu. Recorda que l'amor mai fa mal i que la teva parella ha de ser una font de felicitat.

[facentrareport]