



Per què et compares amb altres parelles?

[inicentrareport]El cervell humà està dissenyat per analitzar-ho tot i per fer que constantment t'estiguis comparant amb altres persones. És possible que, fins i tot, hagis comparat la teva relació sentimental amb la d'altres persones, sobretot si en el teu grup d'amics hi ha més parelles. **Però com explica el psicòleg Arash Emamzadeh a *Psychology Today*, les comparacions afecten la teva satisfacció i felicitat.**

Una investigació recentment publicada a la revista especialitzada *Personality and Social Psychology Bulletin* va investigar **l'impacte d'aquestes comparacions** i la conclusió va ser que "després d'una comparació ascendent, **les persones se senten pitjor amb si mateixes, amb la parella i amb la relació sentimental**". Per comparació ascendent s'entén una comparació en què la parella de referència sembla millor d'alguna manera: més sòlida, més profunda, més divertida, més estimulant...

"Les comparacions ascendents afecten no només el comparador sinó també a la seva parella, cosa que provoca en un **menor optimisme dins de la relació, una menor satisfacció i més conflictes**", afegeix Emamzadeh. I és que si la visió de la teva relació canvia, també ho farà la teva actitud i, per consegüent, la de la teva parella.

Segons l'estudi, aquestes comparacions poden ser tan amenaçadores per a la relació com **els conflictes, les parelles alternatives atractives o l'abandonament**. Ara bé, hi ha una manera d'aconseguir que aquestes comparacions no afectin la relació i és veient la relació dels altres com un **model en què inspirar-se** i no com una font d'insatisfacció.

[facentrareport]