



# Què és el cushioning i com saber si n'estàs sent víctima

[inicentrareport]Un amor en reserva és aquella persona amb qui no tens intenció de tenir res en aquests moments, però que, tot i això, intentes mantenir a la teva vida per si en el futur vols tenir alguna cosa amb ell/a. A això en anglès es coneix com a *cushioning* i fa referència a un coixí, ja que es tracta de tenir **un amor assegurat per si en algun moment falla la teva relació actual**.

Un estudi de Psychology Today va concloure que **el 56% de les persones amb parella tenen un amor en reserva i li envien missatges esporàdics o li deixen likes a les xarxes socials**. Les persones que practiquen el *cushioning* ho solen fer per por a quedar-se soles després d'una ruptura i solen ser les mateixes que tenen relacions liana.

És molt difícil saber si n'estàs sent víctima, ja que **és fàcil confondre els senyals d'amistat amb un tonteig**. Però, el reforç intermitent sol ser un dels recursos que utilitzen les persones que practiquen *cushioning*, és a dir, un dia estan super pendents de tu i a l'altre no s'enrecorden de què existeixes.

No és necessari que la persona que t'està fent *cushioning* tingui parella. És possible que simplement hi hagi una persona que li agrada més i que **et tingui en reserva per si no li surt bé** o que només et vulgui per quedar quan no té pla.

[ficentrareport]