



# Què és *cookie jarring* i com pot afectar les teves relacions

[inicentrareport]El *cookie jarring* és una metàfora que fa referència a les galetes que tenim guardades a l'armari de la cuina per si en algun moment ens entra gana i que en realitat es refereix al fet de **tenir parella i tontejar amb una altra persona per si en algun moment la relació acaba**.

Descobrir que la teva parella està fent això pot ser molt dolorós i és molt més habitual del que pensem. Però **no necessàriament ha de tractar-se d'una infidelitat**, ja que això dependrà dels límits que hàgiu marcat com a parella i de l'exclusivitat que hàgiu acordat.

Això sí, com explica María Pasi3n, "dating coach" de Meetic, tot i que "coquetejar amb una altra persona no necessàriament pot ser considerat una infidelitat, no tot s'hi val. **Si per coquetejar neguen tenir una relació, o menteixen sobre el seu estat civil, sí que estan fallant al seu compromís** i evidentment estan enganyant la seva parella".

Els motius pels quals algú tonteja amb altres persones tenint parella poden ser diversos, però els més comuns són: **la por a quedar-se sol/a en cas que la relació acabi, una baixa autoestima, inseguretats i incapacitat de sostenir una relació i establir vincles sòlids**. En general, el fenomen *cookie jarring* amaga la necessitat de sentir-se validat constantment per altres persones, més enllà de la parella.

[ficentrareport]