



# Estàs enganxat/da a les relacions tòxiques?

[inicentrareport]Si quan mires el teu historial de relacions amoroses t'adones que la majoria d'elles han estat tòxiques, el més probable és que estiguis **enganxat/da a aquest tipus de relacions**.

Aquesta tendència sol ser fruit d'una forta interiorització de la creença que "**qui t'estima et farà patir**". Creus que l'amor té aquests alts i baixos i que, en el fons, és bonic. Perquè quan esteu bé, esteu molt bé, i això compensa tota la resta. Però no, l'amor no és això.

La necessitat de buscar l'aprovació i l'amor dels altres és el que fa que moltes persones quedin enganxades a aquest tipus de relacions. Les persones involucrades solen jugar a **donar i treure atenció**, fet que genera molta addicció. Un dia et fan sentir la persona més especial del món i al següent et fan sentir com si no els importessis gens.

Les relacions tòxiques són molt perilloses perquè **generen moltes inseguretats** i, fins i tot, traumes. És per això que si creus que tendeixes a tenir aquest tipus de relacions hauries de buscar ajuda professional com abans.

[ficientrareport]