



# Què és el ?Breadcrumbing'? 5 exemples per saber si ho estic patint

En l'era de les xarxes socials i les aplicacions de cites, ha sorgit un nou terme per descriure una conducta tòxica: el "breadcrumbing". Aquest concepte fa referència a una estratègia emocional en la qual una persona ofereix petits indicis d'interès o afecte a una altra sense la intenció de comprometre's o mantenir una relació seriosa.

El nom deriva de la idea de "deixar engrunes" ("breadcrumbs", en anglès), **petites pistes que mantenen l'altra persona esperançada però mai satisfeta del tot**. Aquestes "engrunes" poden ser missatges intermitents, reaccions a les xarxes socials o petits gestos que fan que la persona afectada cregui que hi ha possibilitats d'una connexió més profunda. Tanmateix, la realitat és que **es pot considerar una manera de manipulació emocional**. La persona crea en tu unes esperances i et diu que això canviarà, però en el fons és conscient que la relació mai no anirà a més.

Si et sents identificat/da, no et preocupis perquè el primer pas és prendre consciència del que passa i poder respondre. També cal comunicar com et sents a l'altra persona i si aquesta no correspon és hora de prendre decisions. Per fer-ho potser necessites reforçar la teva autoestima i tenir les eines per gestionar les emocions que això et provoca.

## 5 exemples de ?breadcrumbing'

**Missatges esporàdics sense compromís.** Algú amb qui estàs sortint t'envia missatges molt carinyosos, però mai arriba a plans concrets.

**Promeses buides.** Et diuen que t'estimen, que volen fer plans amb tu, com un viatge o un sopar romàntics, però mai es materialitza.

**Interaccions a les xarxes socials.** Algú que t'agrada et dona like, et comenta, però després en persona evitar parlar amb tu o tenir converses més profundes.

**Converses sense cap direcció.** En relació amb l'anterior, mantenir llargues converses i per missatge de text, però després quan suggereixes quedar en persona porten la conversa cap a un altre tema.

**"Tonteig constant".** En persona et mostra molt d'interès, però després es distancien i t'ignoren durant llargs períodes, només per parlar-te quan a ell o ella li interessa.