



# ?Negging': els suposats elogis que realment t'enfonsen

El negging és una forma subtil de manipulació emocional que s'ha fet popular últimament, sobretot a les xarxes socials i en dinàmiques de relacions tòxiques. Tot i que sembla una broma o un comentari innocent, el negging és una manera d'intentar fer que et sentis malament amb tu mateix perquè la persona que ho fa se senti millor o tingui control sobre tu. És molt comú en el context de les cites o relacions de parella, però també pot passar entre amics.

Un exemple típic seria: "Vas molt guapa, però potser hauries d'arreglar-te més els cabells, així t'afavoreixes més". A primera vista, pot semblar un consell o una opinió amistosa, però la veritat és que el comentari té l'objectiu de minar la teva autoestima.

Com reconèixer i evitar el ?negging'?

Si et preguntes si algú t'està fent negging, pensa en com et sents després de parlar amb aquesta persona. Et fa sentir millor amb tu mateix o sempre et deixa dubtant de les teves qualitats? Alguns senyals a les quals pots estar atent són:

**Comentaris amb dobles intencions:** Frases que semblen una crítica disfressada de compliment.

**Bromes a costa teva:** Si sempre et fan bromes que et deixen en mal lloc o et fan sentir incòmode.

**Comparacions negatives:** Comentaris que et comparen amb altres persones per fer-te sentir inferior.

Si sospites que algú t'està fent negging, aquí tens alguns consells per evitar que t'afecti:

**Reconeix els comentaris tòxics:** Si algú fa comentaris que et fan sentir malament, fins i tot si sembla que ho fa de broma, és probable que sigui negging. Confia en com et sents, i si una cosa et molesta, no l'ignorïs.

**Marca els límits:** Deixa clar que no acceptaràs comentaris que et falten al respecte o que et fan



---

sentir malament. Pots dir alguna cosa com: "No m'agrada aquest tipus de comentaris".

**No caiguis en el joc:** El negging sovint busca una reacció emocional per part teva, com intentar defensar-te o canviar. No ho facis. No et deixis influenciar per l'opinió dels altres sobre el teu valor personal.

**Aprofita el teu cercle de suport:** Parla amb amics, família o persones de confiança. A vegades, compartir el que sents amb altres t'ajuda a veure més clar si una situació és realment sana o no.