



# La teoria que explica per què et baralles amb la teva parella

T'has discutit mai amb la teva parella i t'ha semblat que tot era culpa seva? Potser no ets l'únic que ho pensa així! Aquí entra en joc la **teoria de l'atribució**, una idea psicològica que explica com jutgem les actituds dels altres i, de retruc, les nostres relacions. Aquesta teoria, plantejada pel psicòleg Fritz Heider als anys 50, ens diu que tendim a buscar explicacions per al comportament de les persones, sigui perquè són "així" (atribució interna) o perquè les circumstàncies les porten a actuar d'una certa manera (atribució externa).

## **Atribuir culpes: una trampa habitual en les relacions**

Quan discutim amb algú, és fàcil caure en l'atribució interna, pensant que el problema ve del caràcter de l'altra persona: "És que sempre ets igual!" o "És culpa seva perquè és massa tossut/a." Aquesta forma de veure les coses pot generar incomprensió i desgastar la relació.

Però també hi ha el cas contrari: culpar sempre el context, com dir que "ha tingut un mal dia" o "és culpa de la feina." Si només mirem factors externs, potser acabem passant per alt problemes reals que no es poden ignorar per sempre.

## **L'equilibri és la clau**

Segons la teoria de l'atribució, és important saber distingir entre allò que depèn de la personalitat i allò que és fruit d'una situació puntual. Quan aprenem a fer aquest equilibri, podem entendre millor l'altra persona i evitar discussions innecessàries. En lloc de saltar a conclusions o a judicis ràpids, podem ser més empàtics i treballar per millorar la relació.

Al final, la teoria ens recorda que, abans d'assenyalar amb el dit, val la pena mirar si la culpa és d'un mal dia... o d'un mal hàbit que podem canviar junts!