



Els 10 secrets que la majoria de la gent amaga



Qui no ha guardat un secret personal alguna vegada? Si ens parem a pensar, segur que hi ha alguna cosa que no hem volgut explicar mai. **Quan algú ens revela una intimitat sabem que formem part del seu cercle de confiança, però de vegades això també pot generar-nos certa intranquil·litat.**

Així ho revelen els investigadors Liberman i Shaw, que han descobert que entenem el verdader significat dels secrets amb sis anys i que els compartim, generalment, amb aquells als quals considerem amics. No obstant això, un altre estudi publicat al Journal of Experimental Psychology dels Estats Units també ha descobert que guardar un secret ens desgasta mentalment.

Després de realitzar diversos experiments, els investigadors Slepian, Chun i Mason van arribar a la conclusió que com més obsessionats estem amb un secret que tractem d'ocultar, més alt és el risc de patir accidents i lesions.

Si mantenir un secret mina l'energia, és lògic pensar que revelar-ho ens pot ajudar a sentir-nos millor. **Així ho afirma l'estudi anomenat Les càrregues físiques del secret, que van recollir algunes de les intimitats que no solem revelar. Aquests són els secrets més habituals.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','playbuzz-sdk'));
```



[/playbuzz]