



CONSELLS | | Actualitzat el 28/01/2022 a les 06:00

Aquesta forma d'abús emocional et podria estar afectant sense saber-ho

[inici centrare report] La triangulació és una forma d'abús que **utilitza a terceres persones per manipular**. Per exemple, una noia penja una foto al seu Instagram i la seva parella s'enfada. Per demostrar que no està exagerant i fer-la sentir encara pitjor, qui està cometent l'abús sostindrà la seva opinió amb testimonis d'altres persones (siguin reals o no).

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

[/playbuzz]

Segons explica la psicòloga Maria Esclapez al seu Instagram, aquest tipus d'abús també es pot donar d'**altres maneres menys obvies**, com quan penses que la teva parella t'està posant les banyes i les seves respostes sempre culpabilitzen a una altra persona. Com per exemple, "és ella que insisteix molt, però jo no li faig cas", "em va amenaçar de parlar amb tu si no quedava amb ell", etc.

A més, la triangulació pot existir en **altres tipus de relacions, com les amistats**. Si, posem per cas, et baralles amb un amic/amiga i vas corrent a explicar-li la teva versió a la resta de persones del grup perquè es posicionin a favor teu i deixin de banda a l'altra persona, també es podria considerar abús.

En tots els casos, les terceres persones solen ser alienes a la situació i no saben el que està passant, ja que només són una eina de la persona que està cometent la manipulació

[fi centrare report]