AMOR I RELACIONS | Redacció | Actualitzat el 21/06/2022 a les 06:00

Aquest pot ser el motiu pel qual sempre comets els mateixos errors en les teves relacions

[inicicentrareport]Hi ha persones que comenten els mateixos errors a totes les seves relacions i no se n'adonen. De fet, tots tenim una sèrie de **conductes que ens impulsen a repetir els mateixos patrons en les nostres relacions,** però com que els tenim tan interioritzats, no en som conscients.

Com explica la psicoterapeuta Roberta Satow a una publicació per *Psychology Today*, "solen ser **patrons dolorosos i destructius** a l'hora de sentir i de comportar-se" i és molt difícil desfer-se d'ells perquè solen adquirir-se durant la infància**.** A més, els especialistes creuen que **es tracta de comportaments que "van ser originalment adaptatius i necessaris per a la supervivència psíquica del nen que vas ser".** És a dir, és una conducta que en el seu moment et va ser molt útil, però que actualment ja no ho és i la segueixes practicant de manera inconscient.

Així doncs, de manera involuntària tractes a la teva parella com si fos la teva mare, el teu pare, el teu germà/germana o qualsevol altra persona que va formar part de la teva infància en el moment en què vas adquirir aquesta conducta. Potser no te n'adones, però **a nivell inconscient estàs percebent a la teva parella com si fos una altra persona** i per això actues d'aquesta manera.

Per tant, el que ocorre és que en un moment donat els teus patrons s'activen i comences a veure el món amb els mateixos filtres que quan eres petit/a. A partir d'aquí, comences a sentir-te d'una manera determinada i et resulta inevitable actuar d'aquesta manera. I, **com diu Satow**, aquests patrons de conducta no se solen identificar ni resoldre. Només les persones que es comprometen a un procés d'"elaboració" aconsegueixen diferenciar a la persona que tenen al davant d'aquella que els va generar aquest patró d'actitud.

[ficentrareport]