



Aquesta dinàmica podria estar danyant la teva relació de manera irreversible

[inicentrareport] **Estar 24/7 parlant amb la teva parella pot semblar un gest molt romàntic, però realment és així?** Com expliquen diversos psicòlegs, el fet d'estar tot el dia enviant-vos missatges pot afectar negativament a la vostra relació i, fins i tot, la pot danyar de manera irreversible.

Al principi de la relació, és normal voler estar parlant tota l'estona amb l'altra persona. **És una manera de demostrar que estàs pensant en ell/a i que t'interesses pel seu dia.** Però és important no acostumar-se a aquesta dinàmica, ja que no serà sostenible a llarg termini. Arribarà un dia on us quedareu sense tema de conversa i ja no sabreu de què parlar quan us veieu en persona, la qual cosa pot convertir la relació en avorrida.

A més, com explica Erica Gordon, psicòloga experta en teràpia de parella, **inconscientment et vas tornant dependent d'aquesta atenció immediata.** Així doncs, augmenten les probabilitats d'acabar tenint una relació basada en la **codependència**, la qual cosa pot ser molt perjudicial per a la salut mental, sobretot per aquelles persones propenses a patir ansietat.

"Les persones que envien (i reben) aquests missatges amb molta freqüència tendeixen a tenir més ansietat d'aferament, la qual cosa es tradueix en una **profunda por al rebuig i a l'abandonament, així com una baixa autoestima**", diu la psicòloga Theresa Didonato. Per tant, és important intentar ser més independent i no deixar que la relació es basi en els missatges. **La relació millorarà si prioritzeu la comunicació en persona i el temps de qualitat.**

[ficentrareport]