



# La teva parella està distant? Això és el que has de fer

[inici centrareport] Notes que la teva parella ha deixat de prestar-te tanta atenció, que no vol passar temps de qualitat amb tu o que ja no gaudeix quan esteu junts? **Sovint, quan avança una relació, una de les dues persones es distancia i res no és com abans.** Si això passa, és imprescindible que en parleu. Sabem que és difícil i que et fa por mostrar les teves emocions, però és l'únic que podeu fer per evitar una ruptura.

Abans de res, fes un exercici d'introspecció. **Pensa en què ha pogut passar perquè ara estigueu així.** Igual teniu molts problemes i ha quedat algun conflicte sense resoldre, potser esteu prioritant els hobbies d'una persona i l'altra se sent desatesa, hi ha hagut alguna traïció i encara s'està superant, la teva parella no accepta les teves opinions, gustos, amistats... o viceversa. Hi poden haver molts motius pels quals ara us sentiu així. Troba quin és abans de culpar a la teva parella.

Segurament ja li has preguntat moltes vegades què li passa i no t'ho vol dir. **Per això és important que posis nom a les teves emocions (decepció, ansietat, frustració...) i comuniquis de manera assertiva com et sents.** És a dir, explica-li com et sents sense culpabilitzar-la. És possible que t'escolti i t'entengui, però pensi que no tens raó i no estigui disposat/da a canviar.

Un cop vegis la seva resposta, hauràs de prendre una decisió. Pensa que **el que importa són els seus actes i no les seves paraules.** Si no et sents còmode a la relació, demana-li un temps o tal·leu definitivament, però recorda que no val la pena malgastar el teu temps en una relació que no et fa feliç.

[fi centrareport]