



Com trencar una relació d'amistat que ja no t'aporta res

[inici centrareport] **No totes les amistats duren per sempre.** Algunes persones arriben a ser molt importants a la teva vida en una època determinada, però els humans evolucionem i les nostres relacions també. És per això que **a vegades has de prendre la decisió de trencar una amistat** quan sents que aquesta ja no t'aporta coses positives, sinó més aviat el contrari.

Abans de prendre aquesta decisió, però, has d'estar segur/a de què no es tracta de cap malentès o d'una mala ratxa, ja que en aquest cas l'ideal seria **intentar solucionar les coses**. Si realment sents que aquesta amistat ja no va a més i no tens ganes de seguir tenint aquesta persona a la teva vida, hi ha diverses coses que pots fer.

La primera és **anar perdent el contacte a poc a poc**. No es tracta tampoc d'ignorar-la, però sí d'anar fent menys plans, explicar-li menys coses i deixar que la relació es refredi a poc a poc. També tens l'opció de fer **ghosting**, però seria de tenir molt poca responsabilitat afectiva i no és recomanable.

En tot cas, el millor seria armar-te de valor i parlar amb l'altra persona. **Exposar-li el que sents i escoltar la seva opinió**. És molt probable que ell/a també senti el mateix. Per tant, podreu tenir una conversa honesta i directa i acabar la vostra amistat sense rancors ni incomoditats.

[fi centrareport]