



# Què és el 'banksying' i perquè evitar-ho en una relació?

Pot ser que sense saber molt bé per què, ja sents que la relació està acabant. Existeixen molts factors que poden indicar que el vincle entre dues persones s'ha trencat. Però quan aquests factors comencen a fer-se evidents per un dels dos membres de la parella, en lloc de trencar la relació, **pot ser que es comenci a preparar psicològicament, d'això se'n diu 'banksying'**.

Aquesta paraula fa referència al moment en què algú reconeix que la seva relació sentimental està arribant a la fi i es prepara psicològicament. Aquell moment en què ja no intervens en cap discussió o ho fas amb menys emoció; tampoc no tens plans de futur amb la teva parella, de fet ni tan sols a curt termini. Una veu interior t'està dient que aquesta relació ja no té sentit.

Els experts expliquen que el 'banksying' també pot anar acompanyat d'un distanciament emocional, de rebuig físic i d'una falta de compromís per salvar la relació. A més, sota aquests sentiments, les persones acostumen a buscar una altra mena d'activitat fora de la relació.

Què passa si només ho sent una de les dues persones?

Aquesta pràctica és força confusa i en moltes ocasions innecessàriament dolorosa. Pot ser que l'altra persona no estigui sentit el mateix que tu. En aquest cas, tot i que sigui complicat, parlar-ho i comunicar-se sobre aquests sentiments **és fonamental per minimitzar el patiment i assegurar que el procés de separació és més fàcil**.

Per molt que els teus sentiments ja no siguin els mateixos que els del principi, pensa en els bons moments que heu viscut junts/es i en la felicitat que has tingut en alguns moments determinats. Per això, els experts recomanen que si el 'banksying' és clar, actuis i ho comuniquis a l'altra persona.

