



# Com saber que ha arribat el moment de bloquejar algú

[inicentrareport] Hi ha relacions que ens col·lapsen i ens esgoten. Que deixen d'aportar-nos o que directament són tòxiques per a nosaltres. L'opció bloquejar aquestes relacions al nostre mòbil, en aquestes circumstàncies, acaba sent una necessitat.

No només es tracta de fer *ghosting* a algú que acabem de conèixer per no saber com dir simplement que no ens agrada. Tampoc de bloquejar a un *hater* amb el qual hem discutit a Twitter. Sinó de bloquejar persones amb les que hem mantingut una relació d'amistat, sentimental, laboral o fins i tot un familiar. És a dir, acabar una relació de forma online, per marcar una distància en la vida real.

## Bloquegem per egoisme o per la nostra salut mental?

Els conflictes es poden gestionar de moltes formes, i això és fàcil si totes les parts desitgen que es resolgui el problema. Però si aquest desig és unidireccional, potser hàgim de bloquejar directament a aquesta persona.

La psicòloga Ana Serra proposa en el seu últim llibre *Feliços per la vida* aplicar el mètode de Casa Kondo també a les nostres relacions. És necessari ordenar i llençar tot el que no es necessita, acomiadant-se amb amor i agraïment, també de les nostres relacions.

```
[playbuzz] (function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=i d;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

```
[facentrereport]
```