



Es pot tenir una relació d'amistat amb el teu ex?

[inicicentrareport]

Si ho acabes de deixar amb la teva parella, el principal consell que reps del teu entorn, i que és present en la teva ment mentre passes per una ruptura, és la distància. Necessites allunyar-te d'aquesta persona per a poder passar pàgina. Per això, la idea de ser amics no sol ser una de les teves prioritats. Igualment hi ha moltíssimes parelles que, després d'haver-ho deixat, aconsegueixen forjar una amistat i fins i tot generar vincles amb les seves noves parelles. I és que el que succeeix, com en tot, és que les relacions amoroses no tenen una estructura definida i tancada que val per a tothom. És normal que **si algú ha estat important per a nosaltres, no volem que desaparegui de la nostra vida**, ara, pot ser més complicat del que sembla.

via GIPHY

Pot passar que si continueu mantenint una **amistat**, alguna de les parts acabi una mica confosa. Això passa perquè és normal que en les ruptures hi hagi algú que desitja amb major força una reconciliació. Si tots dos heu decidit trencar i heu arribat a la conclusió que la relació no funciona i ha estat de manera amable, hi ha més possibilitats que això acabi en una amistat. Tot i això, cal saber **establir uns certs límits per a no caure en idees equivocades**, deixar clar que és una amistat, parlar per a dir que si alguns dels dos sent alguna cosa més enllà, és rellevant generar distància. És necessari anar amb compte perquè no entrin en joc emocions que després donin lloc a malentesos o nous conflictes.

El primer pas de tot és saber si és possible ser amics, per exemple, si ho heu estat abans. És molt necessari tenir paciència i establir els límits. És normal que en intentar crear una amistat aparegui la situació de tornar a parlar de la relació. Això cal anar fent que desaparegui. Òbviament no és una cosa senzilla, aquest tipus de converses sempre apareixen, amb la qual cosa si observes que és això el que ocorrerà, l'única manera d'entaular una amistat serà a través de la separació i l'espera, ha de passar un temps perquè aquests sentiments tan intensos que heu compartit es vagin diluint.

via GIPHY

Per això **necessiteu acceptar la situació**. És un altre punt clau per aquest procés. Els dos heu d'acceptar que ja no esteu junts en una manera romàntica i que no tornarà a ocórrer. La millor manera de fer això és tenir clars els motius pels quals vau tallar la relació. La realitat és que no es pot tornar a un espai i a una situació que ja no existeixen, cal acceptar que la manera en la qual us relacioneu ha canviat. Això no vol dir que ha perdut el seu valor, pot arribar a ser fins i tot una relació més forta i més sana que la que teníeu.

Les persones canvien amb el pas del temps, però no de manera radical. Així la teva exparella **no es comportarà com quan estàveu junts**, és possible que els seus interessos hagin canviat i que no comparteixi amb tu tot el que abans compartia, però no serà una persona diferent. És necessari saber això perquè ja no passareu tant de temps junts i no compartireu secrets o assumptes extremadament personals. Òbviament això depèn de cada persona, no hi ha un format establert



d'amistat post ruptura, la relació serà com vosaltres la feu i complirà amb les coses que vosaltres establiu. Això sí, no podeu forçar-ho: si veieu que no funciona, el millor serà no pressionar i allunyar-se.

[ficientreport]