



Què és una relació "liana"? Intenta no caure-hi!

[inicentrareport] **Has encadenat una relació rere una altra o tens alguna amistat que ho hagi fet?** Doncs aquestes relacions reben el nom de "relacions liana". Just quan una s'acaba, comença la nova sense que hi hagi un temps suficient per fer un dol, una introspecció o una reflexió sobre la relació anterior.

Les persones que cauen en relacions liana poden tenir molta por a la soledat i intenten evitar al màxim sentir el dolor propi de la ruptura. Però la realitat és que un clau no treu un altre clau, sinó que es van sumant els claus i el dolor pot acabar sent molt més gran quan acumulem varies relacions fallides.

Si alhora et costa gestionar les emocions que provoca una separació, també pot ser més fàcil que encadenis relacions. Busquem nous estímuls per desconnectar del dolor. Però és molt important no privar-nos de fer el dol, donar-nos temps per sentir, reflexionar i sanar una relació quan ha acabat.

Si creus que et passa i et costa molt de gestionar, no dubtis a demanar ajuda a un/a professional de la psicologia :)[ficentrareport]