



# Algun cop t'has pillat d'algú amb parella? Això és el que s'hauria de fer segons una experta

[inicentrareport] **Com explica la psicòloga Maria Esclapez, el món de les emocions és molt complicat.** És per això que, tot i que no sigui ètic, és possible pillar-te d'algú que té parella. No és res estrany, però pot ser molt dolorós si es tracta d'una relació monògama.

És una situació difícil de gestionar i el primer pas és saber **què vols, sents i penses respecte al que està succeint.** Un cop ho tinguis clar, hauràs de tenir en compte què sent i pensa l'altra persona i, per això, cal que us comuniquieu. **En el cas que el desig d'estar junts sigui mutu, no és just que jugui a dues bandes, per tant, haurà d'escollir.**

Si veus que l'altra persona té pensat seguir amb la seva parella, és important que **no alimenti les teves il·lusions.** No t'has de deixar portar i has de deixar les coses clares des d'un principi, ja que si no pot ser un patiment constant. Però, si l'altra persona t'ha deixat clar que vol estar amb tu, **podeu pactar un temps límit perquè pugui trencar amb la seva parella actual, ja que no pots estar esperant eternament.**

Finalment, recorda que **la parella de la persona que t'agrada també té sentiments i que, tot i que la seva relació no sigui responsabilitat teva, no t'hi has de ficar.** Aquesta tercera persona no té cap culpa de res i se li podria fer molt de mal. Intenta no quedar-te en mig d'un conflicte que en realitat no et pertany, ja que també en podries sortir perjudicat/da.

[ficentrareport]