



És bo distanciar-te de la teva parella?

[inici centrareport] A mesura que la relació avança la freqüència en què us veieu va augmentant. **Esteu creant una rutina junts, és normal i li passa a totes les parelles.** Ara bé, és possible que en determinats moments de la vida passar tant de temps junts acabi sent contraproduent. **Us podeu saturar i necessitar una mica de distància, i no hi ha res de dolent en això.**

Sovint fa por fer aquest pas. Sents que estàs retrocedint, però en realitat és necessari si voleu que la vostra relació arribi lluny. Es tracta de fer un pas enrere per recordar qui ets. **És molt important no perdre la individualitat, perquè és la clau de tot.** Voler passar més temps sol/a o amb altres persones no vol dir que estimis menys a la teva parella. Simplement **necessites aquest temps per estar bé amb tu mateix/a** i així poder estar bé amb altres persones.

Has de tenir clar que no hi ha res de dolent en fer un pas enrere, fins i tot hi ha parelles que se n'adonen després d'anar-se a viure junts. **Podria ser que en un moment determinat de la teva vida tinguis ganes de fer vida en parella i que en un altre moment necessitis centrar-te en tu.** No passa res i en la majoria de casos el millor és distanciar-se una mica i trobar a faltar a l'altra persona.

Com explica l'especialista Meredith Dietz per *Life Hacker*, "**no totes les preses de distància condueixen a ruptures completes:** és possible canviar la definició i els límits d'una relació sense que en resulti un fracàs". Així que no tinguis por a distanciar-te si creus que ho necessites, és possible que acabi sent un bé a la relació.

[ficentrareport]