



# Com allunyar-te d'una relació que no et fa bé, però que et costa deixar

[inicialreport]Sortir d'una relació dependent és molt difícil. **Saps que estaries millor sense aquesta persona, però no ets capaç de deixar-la.** La teva ment et diu una cosa i el teu cor una altra. Com explica la psicòloga Maria Esclapez, el fet de no poder deixar una cosa que et fa mal s'explica per l'addicció que t'ha generat la relació.

Les pujades i baixades emocionals que suposa una relació dependent fan que t'enganxis. Durant l'enamorament, **el nostre cos segrega substàncies similars a les que se segregen amb el consum de drogues.** El problema apareix quan això passa de manera intermitent intercalant-se amb les baixades emocionals freqüents. **T'acostumes a viure en una muntanya russa emocional** on allò dolent és dolentíssim i genera molt de patiment, però els moments bons són immillorables.

**En els moments dolents és on decideixes posar límits, però no pots deixar una cosa a què estàs enganxada.** Per compensar els moments on ho passes malament, el teu cervell busca allò que li fa sentir bé i, en aquest cas, és la parella. Per tant, entres en un bucle. Per molt que vulguis sortir de la relació, sempre hi haurà alguna cosa que t'incitarà a quedar-te. Has de tenir clars els motius pels quals la relació no funciona i en el moment en què et sentis fort/a, comença el **contacte 0. Com indica la psicòloga, és important ser estricte:**

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

[/playbuzz]

Et poden semblar mesures molt extremes, però són **totalment necessàries.** Al principi et trobaràs molt malament, però ho aniràs superant. Recolzat en la gent que estimes, desfogat i parla sense sentir-te jutjat/da. Si ho necessites, acudeix a un professional.

[finalreport]