



# Així és com la nostàlgia pot ajudar que la teva relació funcioni

[inicentrareport]Si ets una persona nostàlgica, segur que t'agrada **recordar moments bonics que has viscut amb la teva parella**. El que potser no sàbies és que, segons la psicoterapeuta i psicoanalista F Diane Barth, parlar amb la teva parella dels records que teniu junts **pot ajudar-vos a donar profunditat a la relació**.

Els autors d'un estudi publicat al *Journal of Social and Personal Relationships*, van trobar una **correlació entre la nostàlgia romàntica i un major compromís, satisfacció i proximitat en la relació**. Així que, tot i que a vegades et sembli que recordar moments passats pot significar que no estàs satisfet/a en el present, en realitat t'està ajudant a tenir una relació més forta en el present.

Recordar moments reforça la sensació d'haver viscut moments valuosos com a parella, la qual cosa **reafirma la vostra decisió de seguir en ella i us anima a seguir endavant**. Segons l'especialista, compartir records bonics és una bona manera de mantenir una connexió forta i amorosa.

Per tant, no tinguis por a recordar moments passats juntament amb la teva parella. **Aquestes converses són fonamentals per la salut de la vostra relació**, igual que les converses sobre idees, sobre altres persones i, sobretot, sobre els vostres sentiments.

[ficentrareport]