



# Què és el quiet quitting en les relacions i com sabent si l'estàs patint

[inicentrareport]És possible que hakis sentit parlar sobre el 'quiet quitting', també conegut com a renúncia silenciosa. **Aquest terme es va popularitzar a TikTok** ja fa més d'un any i denuncia les condicions laborals actuals.

En concret, el quiet quitting fa referència a "abandonar silenciosament" tota aquella feina extra no remunerada i limitar-se a fer, **només, les hores establertes en el contracte. Doncs bé, ara aquesta expressió també s'està fent servir en el món de les relacions amoroses.**

## El quiet quitting en l'amor

De nou, va ser TikTok la plataforma en la qual es va estendre aquesta idea, aquesta vegada de la mà del creador de contingut Daniel Hentschel. **"La renúncia silenciosa en una relació és quan la teva parella decideix fer el "just". Ha perdut l'interès i no vol ser el que hagi de trencar. El que vol és crear malestar perquè la deixi tu".**

Les persones que adopten aquesta actitud, no és que siguin cobardes, sinó que simplement es bloquegen quan hi ha una crisi i opten pel silenci en comptes de **per parlar les coses.**

## Aquests són alguns dels senyals de quiet quitting en una relació:

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

[/playbuzz]

## Versió sense playbuzz

Sents que no t'escolta  
Evita els moments íntims  
Intenta no parlar del futur junts  
Notes que no té en compte les teves necessitats  
Mostra poc interès en les converses que teniu  
S'aïlla i no t'explica què li passa

[ficentrareport]