



# Per què plorar millorarà les teves relacions

[inicentrareport]Plorar és considerat per a molta gent una demostració de fragilitat emocional, però, en realitat, és molt necessari per **alliberar-nos de tot allò que ens genera malestar**.

Com explica la terapeuta estatunidenca Aime Daramus, especialitzada en trastorns com el trauma, la depressió o l'ansietat, "plorar t'ajuda a expressar les emocions de manera segura i **contribueix a alliberar la pressió interna**". La teva salut mental es veu molt beneficiada cada cop que plores, independentment del motiu.

A més, l'experta assegura que plorar **et pot ajudar a ser emocionalment més autèntic/a**. Tant amb tu mateix/a, ja que **quan plores estàs sent sincer/a amb tu mateix/a, com amb la resta de persones**. Sabem que és difícil plorar davant d'algú perquè continua sent vist com un acte de debilitat, però "quan algú et veu plorar i tracta aquesta emoció com si fos important, t'ajuda a sentir que tot de tu és acceptable, no només les parts bones i socialment acceptables de tu".

Per tant, plorar et fa sentir millor i reforça les teves connexions humanes. De fet, **les persones que ploren juntes tenen relacions més profundes**. I el self care que t'aporta plorar, es converteix en un self care mutu quan plores amb una altra persona. Això sí, evita mostrar-te vulnerable davant d'aquelles persones que no ho respectaran, ja que es poden aprofitar de tu. Tria aquelles persones que saps que no et jutjaran i que et faran costat.

[facentrareport]