



# Com recuperar una amistat trencada?

[inicentrareport]Quan parlem de ruptures solem pensar en les de parella, però **una amistat també pot trencar-se**. De cop i volta ja no us parleu, ja no compartiu els vostres pensaments, no us veieu per anar a fer un cafè, i fa molt de mal. Però, **com explica la psicòloga Barbara Greenberg, hi ha una manera de reparar l'amistat**.

El primer de tot és esperar. **Cal tenir paciència i no insistir a l'altra persona per parlar del tema**. I és que, com explica l'experta, "**la ira tendeix a dissipar-se amb el temps a menys que hagi passat alguna cosa greu**: fins i tot tendim a oblidar per què s'estava enfadat originalment". Per tant, sigui el que sigui que hagi passat, deixa que les coses es refredin una mica abans de parlar-les.

És important, també, que **no facis suposicions sobre el motiu pel qual l'altra persona s'ha enfadat**. En lloc d'això, pregunta-li què li passa i deixa que s'expliqui. És possible que no siguis conscient d'alguna cosa que li ha fet mal o que en realitat sigui un cúmul de coses. Així que escolta i **no reaccionis impulsivament**, prova d'assimilar i reflexionar la informació que t'està donant.

Un cop sàpigues els motius que han portat a l'altra persona a distanciar-se de tu, **no creguis que en realitat ets innocent**. Abans de treure conclusions, medita la situació. Tot i que mai hagi estat la teva intenció, potser has fet mal a la relació. Però si creus que no té raó, **comenta-li educadament i des de l'empatia**. I, sobretot, **fes-li saber que és una persona important per a tu** i que també ho has passat malament durant aquest temps que heu deixat de tenir relació.

Un cop hàgiu parlat, **podeu provar de tornar a tenir relació**. Això sí, caldrà que aneu a poc a poc. Podeu començar parlant de temes neutrals fins que recupereu una mica la confiança i **aneu construint de nou la vostra amistat**.

[ficientrareport]