



# Això és el que fa que una relació fracassi

[inicentrareport]Els motius pels quals es pot trencar una relació poden ser molts, però n'hi ha un que se sol donar en la majoria de casos: **la rigidesa**.

Com explica la doctora Maria Baratta en una publicació per Psychology Today, la rigidesa s'ha convertit en la causa número 1 del fracàs d'una relació, ja que indica "la incapacitat de tenir en compte que **la perspectiva de l'altra persona és vàlida i mereixedora de reflexió encara que sigui diferent de la pròpia**, la incapacitat de canviar de mentalitat davant de les necessitats i demandes de la parella, la negativa a cedir en temes específics".

Així doncs, és molt important tenir en compte l'opinió de la teva parella i deixar de pensar que sempre tens tu la raó. Això no significa que hakis de deixar de banda els teus punts de vista, sinó també tenir en compte els de l'altra persona. En altres paraules, **es tracta d'obrir una mica la ment i deixar d'aferrar-te a la teva visió de les coses**.

Al final, **una relació implica necessàriament la negociació**. És a dir, cal ser flexible. Per tant, si et consideres una persona rígida hauries de preguntar-te el motiu. A vegades és degut a "trastorns de personalitat, problemes de salut mental, trastorns addictius, estils d'aferrament o el simple caràcter d'una persona", però d'altres és simplement una **filosofia de vida que no et deixa avançar**. Sigui quin sigui el motiu, pots acudir a un professional si ho trobes necessari.

[ficientrareport]