



La teva relació es basa en el trauma o en l'amor?

[inicentrareport] Moltes relacions no es basen en l'amor, sinó en el trauma. Com explica la psicòloga Stephanie Sarkis a *Psychology Today*, és molt habitual que les relacions desenvolupades al voltant d'un trauma es caracteritzin per un **sentiment de voler estar amb aquella persona i alhora sentir que no està feta per a tu.**

És una sensació estranya, perquè tens por a perdre-la, però alhora saps que la vostra relació no té futur. I per aquest motiu **no t'atreveixes a alçar la veu i comunicar tot allò que no t'agrada.** Aguantes coses inimaginables només perquè l'altra persona no marxi del teu costat i, el pitjor de tot, és que **quan per fi et decideixes a comunicar les teves necessitats se't titlla d'egoista.**

En una relació sana mai et sentiràs culpable. Com a mínim, no hauria de ser habitual. **La teva parella ha de ser un suport per a tu, una persona en qui confiar i poder obrir-te en canal sense por a ser jutjat/da.** Així que si la teva relació et genera por i ansietat, és hora de buscar ajuda d'un professional per trobar una sortida.

[ficientrareport]