



Així és com les teves amistats poden salvar la teva relació

[inici centrareport] La majoria de persones, quan comencen una relació, queden absorbides per aquesta. Volen estar sempre amb la seva parella i **deixen una mica de banda les seves amistats**.

Al principi és normal que això passi, ja que et trobes en fase de lluna de mel. Però un cop les hormones tornen a la seva normalitat, tot es calma. És aleshores quan, segons explica el psicòleg Mark Travers a *Psychology Today*, **els bons amics poden marcar la diferència de la teva relació romàntica**.

El primer motiu és que **és impossible que la teva parella satisfaci totes les teves necessitats**. Necessites rodejar-te d'altres persones amb qui comparteixes interessos i amb qui pots passar una bona estona. En cas contrari, seràs molt exigent amb la teva parella i això pot suposar una càrrega molt pesada per a ell/a.

El segon motiu és que **les bones amistats poden contribuir a salvar la teva relació**. Pensa-ho fredament, "les persones properes serveixen com a fonts importants en les relacions, proporcionant una espatlla per plorar en moments de tensió". En definitiva, t'ajuden a mantenir la calma i et donen una visió diferent dels conflictes de la teva relació.

I, l'últim motiu, és que **les amistats et salven de perdre la teva essència**. "És important recordar que la teva parella es va enamorar de qui eres abans que fossis una gran part de la seva vida: mantenir aquestes relacions preexistents per mantenir intacta la teva identitat".

[fincentrareport]