



# En quina de les 5 fases de l'amistat esteu?



Les amistats no sorgeixen del dia a la nit, sinó que es construeixen. Així ho assegura al *Huffington Post* la psicòloga **Shasta Nelson, autora de diversos llibres sobre les relacions personals. Segons l'experta, l'amistat acostuma a tenir aquestes cinc etapes:**

## 1. CURIOSITAT

És el punt de partida. Segons Shasta Nelson, les amistats se solen formar per curiositat: sentim interès per saber més d'una persona perquè ens agrada la seva manera de ser o tenim gustos similars, i això ens porta a mantenir-hi converses cada cop més llargues i personals.

## 2. EXPLORACIÓ

"Tota amistat potencial requereix que les dues persones passin temps juntes", assegura l'experta. Aquesta segona etapa, doncs, es dona quan es comencen a compartir més activitats:



---

anar a prendre alguna cosa, sortir de festa, fer excursions a l'aire lliure...En aquesta etapa coneixem l'altra persona en nous ambients i anem veient com es desenvolupa en diferents situacions.

### **3. FAMILIARITAT**

Aquesta etapa s'assoleix quan ens sentim totalment còmodes amb l'altra persona, gairebé com si fos un membre més de la nostra família. Shasta Nelson explica que no tothom triga el mateix temps en arribar a aquest punt, però que l'habitual sol ser assolir-lo després d'haver quedat amb l'altra persona, a soles, uns 6 o 8 cops.

### **4. VULNERABILITAT**

"És l'etapa en què mostrem els nostres sentiments i si cal, plorem damunt l'espatlla de l'altre", detalla l'experta. En aquesta fase, doncs, exposem els nostres punts dèbils i allò que ens preocupa. Ho fem perquè augmenta la confiança i ens sentim cada cop més units al nostre amic/ga.

### **5. INTIMITAT**

"És l'etapa que assoleixes amb els teus millors amics/gues", diu l'experta. Hi arribem quan confiem en l'altre plenament i ens obrim al 100%. D'acord amb l'experta, no amb tothom assolim aquesta fase. Fe fet la majoria de persones assenyala no tenir més de 3 millors amics.