



# Donar-se un temps amb la teva parella: com gestionar-ho i les preguntes que has de fer

En qualsevol relació, pot arribar un moment en què una o ambdues persones senten la necessitat de prendre un descans per reflexionar sobre la seva situació. Donar-se un temps amb la teva parella pot ser una decisió difícil, però saludable si es gestiona de manera adequada. La durada d'aquest temps ha de ser suficient per permetre una reflexió genuïna, però no tan llarg per a crear distància irreversible.

El primer pas per donar-se un temps és comunicar-ho de manera clara i respectuosa. És important triar un moment adequat per tenir aquesta conversa, assegurant-se que ambdues persones estiguin tranquil·les i disposades a escoltar. Aquí van algunes recomanacions:

**Explicar els motius:** Sigues honest sobre les raons per les quals necessites un temps. Pot ser per autoconeixement, per reflexionar sobre la relació o per qualsevol altra raó personal.

**Evitar la culpabilitat:** Comunica els teus sentiments sense culpar l'altra persona. Utilitza frases com "Necessito temps per reflexionar" en lloc de "Tu em fas sentir...".

**Escolta:** Estigues obert a escoltar la resposta de la teva parella i els seus sentiments sobre el tema. La conversa hauria de ser bidireccional.

A més, la psicòloga Maria Esclapez ha compartit els requisits que cal negociar per tal que donar-se un temps sigui una cosa bona i contribueixi a la relació:

## Per a què és el temps?

El primer que cal tenir clar és que el temps per si sol no farà que les coses se solucionin i tampoc us aclarirà les idees. Heu de tenir clar en què voleu pensar durant aquest temps i quin és l'objectiu.

## Quant durarà el temps?



---

Tot i que no és possible saber quant temps necessiteu, és important posar una data límit. D'una banda, ens ajudarà a no estar més temps del necessari pensant les coses i, d'altra banda, evitarem la incertesa que suposa no saber fins quan durarà aquesta situació. L'especialista recomana que el temps no duri més d'un mes.

### **Com serà la relació durant aquest temps?**

Mantindreu el contacte? En cas que sí, com serà aquest contacte? És possible que estiguen d'acord en parlar per WhatsApp, però no en persona. Potser només voleu enviar-vos un missatge de "bon dia" i un altre de "bona nit". O, potser, preferiu no saber res l'un de l'altra durant aquest temps. Cap opció és millor, simplement cal acordar-ho abans per tal de no complicar més la situació.

### **Hi haurà terceres persones durant aquest temps?**

Segons el tipus de relació que es tingui s'haurà d'entrar en més detall en aquesta pregunta. En cas que es tracti d'una relació monògama es recomana que no hi hagi terceres persones pel mig.