



# Sento que el meu millor amic o amiga s'està distanciant: què puc fer?

Les relacions d'amistat són una part fonamental de la nostra vida. Els nostres amics ens proporcionen suport, alegria i companyia en els moments bons i dolents. Però, què passa quan sents que el teu millor amic o amiga s'està allunyant de tu? Aquest sentiment pot ser desolador, però és important abordar-lo de manera constructiva.

Com ja hem comentat amb anterioritat, perdre un amic proper pot tenir un gran impacte emocional. Pot ser tan dolorós com la ruptura d'una relació romàntica. És normal sentir tristesa, ira o confusió després de la ruptura d'una amistat. És important donar-te temps per processar aquests sentiments i buscar suport en altres amics, familiars o fins i tot professionals de la salut mental si ho necessites.

Si sents que el teu millor amic o amiga s'està allunyant, aborda la situació amb comunicació oberta, empatia i paciència. I recorda, totes les relacions evolucionen, i és important adaptar-nos als canvis amb resiliència i compassió.

**1. Comunica't obertament.** La clau per resoldre qualsevol problema relacional és la comunicació. Parla amb el teu amic o amiga sobre com et sents. Pot ser que no siguin conscients que la seva conducta t'està afectant. Sigues honest i expressa els teus sentiments sense acusar-los. Utilitza frases com "he notat que últimament estem menys en contacte" en lloc de "t'estàs allunyant de mi".

**2. Escolta el seu punt de vista.** És possible que el teu amic o amiga tingui raons vàlides per la seva distància, com ara problemes personals, estrès laboral o estudis. Escoltar la seva perspectiva et pot donar una millor comprensió de la situació i obrir un camí per resoldre-la.

**3. Avaluar la situació.** Pensa en si hi ha hagut canvis recents en la vostra relació o en la seva vida que puguin explicar el distanciament. Potser hi ha factors externs que han influït en la vostra amistat. Avaluar la situació de manera objectiva pot ajudar-te a veure les coses amb més claredat.

**4. Dona espai.** De vegades, la gent necessita temps i espai per resoldre els seus propis problemes. Si el teu amic o amiga està passant per un moment difícil, respecta el seu espai i fes-li saber que estàs allà per ells quan ho necessitin. La paciència pot ser clau per mantenir una amistat a llarg termini.

**5. Fomenta noves experiències junts.** Proposa activitats noves que pugueu fer junts per revitalitzar la vostra amistat. Sovint, la rutina pot fer que les relacions es tornin avorrides o distants. Planifica una sortida, un viatge o una activitat que tots dos gaudiu per tornar a connectar.

**6. Accepta el canvi.** Les relacions, incloent-hi les amistats, evolucionen amb el temps. Pot ser



---

dolorós, però de vegades els amics se separen naturalment a mesura que les seves vides prenen camins diferents. Acceptar aquest canvi és part del creixement personal. Recorda que això no minimitza el valor de la vostra amistat passada.