



# ?Què és la anuptafòbia?

[inici centrareport]L'anuptafòbia fa referència a la por irracional de quedar-se sol/a. Si bé és un temor que sempre ha estat present en la societat, la pandèmia l'ha evidenciat. I és que la manca d'interaccions socials, ha augmentat la sensació d'aïllament, sobretot la d'aquelles persones que viuen sense companyia i/o no tenen parella. Segons la psicòloga i terapeuta Lidia Alavardo, els símptomes de l'anuptafòbia són:

## **1. Si el teu objectiu únic i prioritari és tenir parella**

Si tots els teus esforços se centren a aconseguir parella, en planificar-ho tot per trobar algú amb qui compartir la vida, podria ser que patissis aquesta por. Cal anar amb compte, perquè aquesta emoció ens pot "encegar" i allunyar-nos de la realitat.

## **2. Et produeixen enveja les altres parelles**

Les persones que pateixen anuptafòbia normalment es fixen en les parelles del seu entorn i les "estudien". És a dir, intenten endevinar perquè ells i elles ho han aconseguit i així seguir els seus passos.

## **3. Pensaments negatius**

"Ningú m'estimarà", "em quedaré sol/a per tota la vida i mai trobaré a ningú". Aquests són alguns dels pensaments més recurrents de les persones que pateixen aquesta fòbia.

## **4. Tenen por constantment a què allò s'acabi**

Quan troben parella, viuen en un constant estat d'ansietat pensant que la relació s'acabarà i tornaran a quedar-se sols.

## **5. Dependència emocional**

Acostumen a tenir dependència emocional: necessiten sentir-se constantment vinculats a la seva parella i supediten la seva felicitat a aquella persona. Això pots acabar creant relacions tòxiques o disfuncionals.

[fincentrareport]