



7 consells per superar la ruptura d'una amistat

[inicialreport]Tothom sol associar la idea de ruptura al concepte de parella romàntica. Tallar una relació, però, també pot passar en l'**amistat**. Un estudi explica com les relacions amb la resta de persones poden canviar per sempre després d'una ruptura amb una amistat, ja que, per exemple, una traïció per part d'un amic, afecta més les bases de la nostra personalitat.

Desafortunadament, un dels motius més comuns per trencar una amistat és quan existeix un amant pel mig. A vegades, fins i tot encara que l'amant en qüestió no sigui important per a la persona que se sent traïda, el gest fa mal i la pèrdua de confiança és molt gran.

via GIPHY

Un altre dels casos més comuns és **trencar l'amistat per la falta de comunicació** en una convivència. Les diferents maneres de concebre certs temes poden posar de manifest mancances més profundes com la falta d'empatia, que en el dia a dia de les converses i les copes no és tan fàcil de discernir.

La traïció, l'abandonament o l'engany són sentiments que afecten especialment si venen d'un amic o amiga. Tot i que una ruptura amb un amic és un procés dolorós, no hem de caure en el pensament que tothom ens trairà en un futur. **Per això, et donem set consells per a superar la ruptura d'una amistat de manera sana:**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;d.js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);(document,'script','exco-sdk');
```

```
[/playbuzz]  
[ficialreport]
```