



## Per què la teva parella té idealitzada a la seva exparella?

[inicentrareport]Alguna vegada has sortit amb algú que parlava constantment de la seva exparella com si fos algú perfecte? La persona amb qui més *feeling* ha tingut mai i que, segons ell/a, tot ho feia bé? **Doncs a aquesta exparella se la coneix com a "ex fantasma"** i, com sempre, la psicòloga Maria Esclapez ens ho explica al seu Instagram.

Es tracta de **la parella que va tenir abans de conèixer-te a tu i que té idealitzada**, però és una sensació que no coincideix amb la realitat. Molts cops quan una persona trenca una relació és quan comença a valorar la persona amb qui estaven i passen de no valorar-la a idolatrar-la. A vegades pot correspondre a un **dol no superat**, però també es podria utilitzar com una **eina de manipulació**.

Si notes que la persona amb qui estàs parla bé de la seva parella per **posar-te gelós/a o per convèncer-te** de fer alguna cosa, t'està manipulant. Per exemple: "quan estava amb la meva exparella ho fèiem sense preservatiu i m'agradava més".

[View this post on Instagram](#)



---

A post shared by Maria Esclapez Psicóloga (@maria\_esclapez)

[facentrareport]