



# Per què et fa tant de mal trencar la relació si no sou parella?

[inicentrareport] **Deixar-ho amb algú amb qui no has definit la relació** pot ser igual o més dolorós que deixar-ho amb una parella.

Quan estàs encara en la fase inicial de conèixer a una persona, hi ha molta il·lusió. **Et sents com en un conte de fades i tens moltes ganes de seguir coneixent-lo/a.** Penses en com avançarà la relació i somies en el moment de fer-la oficial. Però aquest moment mai arriba, ja que per algun motiu tot el que teniu ha acabat abans de fer aquest pas.

I la realitat és que **no posar nom al que teniu no us protegeix del dolor** i tampoc us fa sentir menys. Et pots sentir ridícul/a per plorar per una persona que "només era un rotllo", però **el vincle era real i al teu cor poc li importen les etiquetes.** L'estaves començant a estimar i tens molts records al teu costat, així que és normal que et faci mal la seva absència.

A més, si és l'altra persona qui ha decidit posar fi a la relació, és possible que et sentis com qui "ha perdut", sobretot si era ell/a qui marcava els tempos. Però has de ser conscient que en realitat **estàs malament per tot el que hauria pogut ser** i no tant pel que ha estat, ja que com estàveu a la fase inicial de la relació probablement vas idealitzar a la persona.

[ficentrareport]