



# Com superar la ruptura d'una amistat? Un procés de dol normal

Sovint no se'n parla, però la pèrdua d'una amistat és un fet que pot resultar tan dolorós com la ruptura d'una relació sentimental. No es dona tanta importància a aquest tipus de dol, però els experts coincideixen que superar **la fi d'una amistat és un procés emocional totalment normal**.

"Un amic brinda suport emocional i social, contribueix a l'alleujament de l'estrès, reforça l'autoestima, calma el dolor durant etapes crítiques de la vida i, de vegades, els amics també són impulsors del canvi davant d'hàbits insans o comportaments poc saludables", explica Rebeca Cáceres Alfonso, doctora en psicologia i psicòloga sanitària i directora de Tribeca Psicòlegs. **Se'ns permet enfonsar-nos quan ens enfrontem a una ruptura amorosa, però no quan és amb un amic o una amiga**. De fet, sovint escoltem allò de "els amics van i venen".

Tot i això, la psicòloga explica que és fonamental avaluar el què ha passat i donar peu al dol. "Tristesa, ràbia, por o inclús culpa. Totes aquestes emocions són compatibles amb el període de dol", explica.

## Consells per afrontar la fi d'una amistat

Acceptar que estàs en un moment de dol en el qual hi haurà una revolució emocional.

Analitza la ruptura. Les coses no venen del no-res, és un procés llarg, però saber què ha passat et donarà informació útil per altres relacions.



---

Assumir la responsabilitat. Pot ser que hàgim fet quelcom que ha molestat a l'altre, mirar-se a un mateix implica molta maduresa i responsabilitat.

No pensar constantment en la culpa. Això pot ser que et porti a tenir sentiments de ràbia i a sentir-se molt malament.

Posar límits. Si has de compartir espais i amistat, no deixis que et donin molta informació de l'altra persona. Demana respecte i si us trobeu pots tenir una actitud cordial.

Durant aquest procés, és vital comptar amb una xarxa de suport. Amics, familiars i, si és necessari, **professionals de la salut mental poden oferir-te l'ajuda** i l'acompanyament que necessites per superar el dol. Parlar sobre els teus sentiments i expressar el teu dolor és un pas clau per a la curació.