

CLAVES PARA SUPERAR UNA RUPTURA DE PAREJA

• No te presiones con pasar página

Sé que quieres remontar y que se te pase el malestar ya. Pero cuando se produce una ruptura de pareja, **iniciamos un proceso de duelo con sus diferentes fases que necesariamente tendrás que atravesar. Un duelo es una adaptación a una pérdida y a una nueva realidad.** Y esto conlleva tiempo y paciencia. Así que, respetar tu proceso de duelo significa respetarte a ti mismo/a. No lo olvides.

Cada persona tiene sus propios ritmos durante el proceso. No se vivencia de la misma forma ni dura el mismo tiempo para todo el mundo. Así que **evita compararte con otras personas, porque no hay un límite de tiempo predeterminado para superar una ruptura.**

La buena noticia es que es un **estado temporal** con fecha de caducidad. Todo pasa, y esto también pasará, aunque ahora mismo no lo sientas así y veas lejos el final.

Si ya has pasado por rupturas previas, reflexiona cómo lo superaste? ¿qué hiciste? ¿Qué cosas te ayudaron entonces y que ahora te pueden servir? O por el contrario si hubo cosas que hicieron que te estancaras para evitarlas esta vez. Esto te puede dar pistas sobre los recursos personales de los que dispones, ayudarte a evitar caer en errores del pasado, o simplemente para darte cuenta de que esa vez también pensaste que no lo ibas a superar y, sin embargo, lo hiciste. Un momento de crisis personal, puede suponer una fuente de valiosísimo aprendizaje que podemos aplicar en el presente y en el futuro.

• Evita el contacto con tu ex pareja

Lo más recomendable, es **no mantener ningún tipo de contacto** a menos que por algún motivo, sea estrictamente necesario.

Recuerda que la idea es adaptarte a nueva realidad en la que esta persona ya no está en tu vida. Esto puede complicarse, si de alguna manera, tu ex pareja sigue estando presente en tu vida. Así que **cuanto menos contacto tengas, más rápido podrás recuperarte.**

Puedes empezar por borrar a la expareja del WhatsApp, bloquearla o silenciarla en las redes sociales. Guardar todos los recuerdos en un pendrive o guardar todas las cosas como fotos, ropa y cualquier otro objeto en cajas y en sitios que sean poco accesibles para ti. Más adelante cuando te encuentres mejor, podrás decidir qué quieres hacer con todas esas cosas. Posponer esa decisión, te aportará mayor tranquilidad al no tener que decidirlo ahora.

Es cierto que, para algunos/as de vosotros/as, os resulta muy complicado hacerlo de golpe y necesitáis hacerlo de manera más progresiva. No pasa nada, recuerda, que lo más importante es que respetes tu propio ritmo. Si, por ejemplo, no te sientes preparado/a para borrar su número de teléfono, puedes primero apuntarlo en un papel y guardarlo en algún sitio poco accesible para ti, y después, borrar su contacto de tu teléfono.

En definitiva, **se trata de ir haciendo cosas que poco a poco te permitan ir desligándote de esta persona a un ritmo que para ti sea adecuado.**

• Dejarlo como amigos no es una buena opción

Sobre todo, si la ruptura está muy reciente y tu sigues enamorado/a de tu expareja. Puede que con el tiempo si sea posible y la relación se transforme en una amistad, pero ahora mismo te aseguro que no es el momento. **Puede resultar muy confuso para ti,** porque en realidad no le ves como un amigo/a. **Quedar "como amigos" hace que mantengas la falsa esperanza de que pueda cambiar de opinión y volver contigo.** Y mientras tu esperas a que esto pase, tu sufrimiento se alarga. Además, ¿hasta cuando vas a esperar?. Necesitas movilizarte para empezar a avanzar independiente de si decide volver contigo o no. Sigue adelante, y si algún día decide volver, podrás valorar para entonces si tu sigues queriendo lo mismo.

• No espíes sus redes sociales

Esto va en la misma línea que hablábamos antes. No te haces ningún favor si sigues sabiendo cosas de su vida, sobre todo si lo acabáis de dejar. Es una tortura constante mirar si se ha conectado, cuando ha sido la última vez, ver con quien habla o con quien sale, leer o ver las fotos que publica y preguntarte si lo hace por ti o si te está lanzando alguna indirecta.... Lo haga o no lo haga, no te recomiendo en absoluto que entres en el juego, ni que intentes darle celos, hacerle ver todo el daño que te ha hecho, o cualquier otra cosa que puedas hacer para provocar algún tipo de reacción por su parte. Nada de esto, hará que vuelva contigo ni que el dolor disminuya. Pero si te hará más daño. Piensa, además, que en las redes solo mostramos lo que queremos que los demás vean de nosotros/as, y no siempre corresponde con la realidad.

• Permítete sentir todas las emociones asociadas a la ruptura

Algo que me encuentro muchísimo en consulta es que tratáis por todos los medios de no sentir las emociones asociadas a la ruptura o juzgáis con mucha dureza lo que sentís.

Entiendo que puede ser abrumador conectar con toda esa maraña de emociones y sentimientos que están a flor de piel. Pero **es necesario, aunque sea poco a poco, ir haciendo conexiones con nuestro mundo emocional.** De lo contrario, si ignoras o no haces caso a lo que sientes, no podrás satisfacer la necesidad que hay detrás de cada emoción. Y no solo no se irá, sino que se intensificará más aún si cabe (justo lo que quieres evitar) hasta que decidas pararte a observarlo y hacer algo con ello.

EJERCICIO DEL CUIDADO DE LAS EMOCIONES

Así que te voy a proponer un ejercicio para que empieces a cuidar de tus emociones y a darles su espacio.

Cuando sientas una emoción desagradable, te voy a pedir que, sentado/a en un espacio cómodo, cierras los ojos y prestes atención a tu respiración. Como entra y sale el aire del cuerpo. Ahora párate un minuto a observar en qué partes del cuerpo notas la sensación desagradable. Pon la mano en la zona donde la notes más. E imagínate que esa sensación la tiene un bebé, un animal o cualquier otra cosa que te produzca sensaciones de cuidado y ternura.

Ahora imagina que con la mano estás cuidando de ese animal o bebé. Puedes abrazar, acariciar, mecer o dejarle reposar en tu pecho. Puedes hablarle o cantarle, decirle que estás ahí, que vas a aprender a cuidarlo, que vas a aprender a conectar con lo que sientes.

Si aparecen pensamientos en tu cabeza que alimenten el malestar, no entres a juzgar su contenido, simplemente obsérvalos y déjalos marchar como si fueran nubes. Si se resisten a marcharse, redirige la atención hacia la sensación y ayúdate con alguna frase del tipo: "puedo aprender a cuidar de lo que siento", "estoy en ello"... y todo aquello que te ayude a centrarte en lo que estás sintiendo sin juicio.

Cuida de la sensación rerepresentada por el animal o el bebé. todo el tiempo que necesite. Sin presionar ni intentar que se vaya.