

Si has llegado hasta aquí es porque acabas de quedarte sin pareja y estás atravesando un momento muy doloroso para ti.

A lo largo de estas líneas, realizaré un recorrido por lo que puedes estar sintiendo al atravesar una ruptura de pareja, y también te proporcionaré algunas de las claves para superar la ruptura.

¿QUÉ SIENTES Y POR QUÉ DUELE TANTO UNA RUPTURA DE PAREJA?

El dolor es tan intenso, que llega a ser incluso físico. Literalmente te duele el cuerpo. **Te sientes roto/a y vacío/a por dentro.**

Piensas las 24 horas del día en tu ex pareja. No te lo terminas de creer y no entiendes cómo ha podido suceder. Buscas constantemente un porqué, una explicación a lo ocurrido y te haces miles de preguntas para las que no encuentras respuestas claras. Te parece estar viviendo una auténtica pesadilla de la que no puedes despertar.

Te ha dejado la autoestima por los suelos. No dejas de darle vueltas a lo que has hecho mal, o te castigas pensando en si podrías haber hecho algo diferente para evitar la ruptura. Esto te ha hecho sentir que no eras suficiente para esa persona. Probablemente también estés enfadado/a porque no entiendes cómo alguien al que has querido o te ha querido tanto, haya podido hacerte tanto daño.

Tienes la sensación de que tu vida se ha parado en el momento en que te dejó y que **no vas a poder continuar sin tu ex pareja. El miedo a estar solo/a te paraliza.** Crees que **nunca volverás a enamorarte** ni a encontrar a nadie que te quiera igual.

Visualizarte en un futuro en el que ya no está es desgarrador y no le encuentras el sentido. **Todo lo que habías imaginado a su lado, y el proyecto de vida que teníais en común** (como tener hijos, compraros una casa, realizar un viaje que siempre quisisteis hacer juntos/as...), **se desvanece** sin poder hacer nada.

Prácticamente **todo te recuerda a tu expareja.** Es como si le vieras por todas partes. Cada vez que suena vuestra canción favorita en la radio, al cruzarte con alguien que tiene un parecido físico, cuando ves a una pareja cogida de la mano, o cuando visitas un sitio al que solíais ir juntos/as.

Además, pasa el tiempo y el dolor sigue siendo profundo. Te preguntas ¿Cuándo terminará esto? Porque se te está haciendo eterno y desde luego no ves el final a tu sufrimiento. **Sientes que nunca podrás superarlo.** Ni siquiera te reconoces, y te descubres diciendo o haciendo cosas que no son propias de ti. Como, por ejemplo, meterte en su perfil de las redes sociales para intentar averiguar qué es de su vida y si ya te ha olvidado. Observar que "aparentemente" está feliz o que ya ha rehecho su vida sin ti, te resulta insoportable porque tú sigues estancado sin ver la salida.

Apenas puedes conciliar el sueño y levantarte de la cama resulta todo un logro. Porque te sientes sin energías y muy cansado/a. **No te apetece hacer nada.** Te estás aislado del mundo y has perdido el interés por actividades que antes te resultaban gratificantes.

Tu entorno intenta ayudarte o animarte, diciéndote las típicas frases de: "ya se te pasará, el tiempo lo cura todo", "tienes que pasar página ya y superarlo". ¡hay muchas peces en el mar, ya conocerás a alguien! Pero a ti esto no te consuela en absoluto. Y lo único que deseas que las cosas vuelvan a ser como antes.

Puede que incluso le hayas pedido una segunda oportunidad y que hayas intentado de todo para que vuelva contigo. Como prometerle que puedes cambiar y que podéis volver a intentarlo.

Estas son algunas de las cosas que te pueden estar pasando, pero sea cual sea tu situación, todo esto genera muchísimo dolor y sufrimiento. Que puede agravarse si caemos en algunos errores a la hora de gestionar la ruptura.

Por eso, te quiero ayudar a que no caigas en ellos, y darte algunas claves para recuperarte de la ruptura.