

## Después de una ruptura de pareja

¿Alguna vez has sentido furia, desesperación, angustia, al terminar una relación? ¿Te cuesta trabajo aceptarlo?

Si has vivido alguna decepción amorosa o estás pasando por una, conoces de la frustración y desolación que se experimenta. Tus ilusiones estaban depositadas en tu pareja, incluso pasan por tu mente sentimientos encontrados de amor-odio por quien considerabas el amor de tu vida.

La pérdida te hace ver todo gris. Deseas que suene tu teléfono o te mande un correo electrónico, le llamas para escuchar su voz. Haces todo cuanto esté a tu alcance para recuperarlo... el sufrimiento no cesa. Y si era tu esposo(a), la pena puede ser mucho mayor y compartida por tus hijos o bien otros familiares.

Uno de las causas del dolor que puedes experimentar al terminar con tu novio(a) o esposo(a) está relacionada con las creencias que tienes respecto al amor. Algunos de los pensamientos que dificultan la separación son:

**La Idealización:** Si sigues creyendo que tu ex pareja era “tu príncipe azul” o bien “era único amor de tu vida”, lo único que conseguirás es seguir sufriendo. Debes creer y abrirte a la posibilidad de encontrar a alguien más.

**El Romanticismo:** Es frecuente pensar que el sentimiento lo puede todo. Sin embargo, se necesitan otros elementos para mantener una relación como el respeto, una comunicación eficaz, etc. Una relación no forzosamente acaba sólo por falta de amor.

**Aferrarse al Pasado:** Si sigues cuestionándote sobre las cosas de hiciste o dijiste en el pasado, del porqué acabó la relación, terminarás por alimentar tu dolor. Recuerda que si no se puede ser perfecto, sí puedes reconocer y aprender de tus errores y crecer emocionalmente.

### ¿Qué hacer para ayudar a recuperarte de una ruptura de pareja?

Aún cuando el proceso de mejoría pueda llevar varios meses, hay conductas, actitudes y pensamientos que pueden ayudarte a sentir mejor. A continuación te damos algunas ideas:

**Mantente activo.** Empieza por eliminar los estímulos que alimentaban tu dolor, adquiere nuevos hábitos, conoce nuevas personas, adopta nuevos intereses.

**Conoce y enfrenta la Angustia.** Es importante reconocer que si bien la angustia que se vive durante una ruptura es un sentimiento intenso y normal, el afrontarlo y conocerlo y pensar que no durará para siempre permite disminuir su intensidad.

**Minutos de Llanto.** Durante el proceso es válido tomarse algunos minutos al día para llorar, pues en el proceso de recuperación es importante aprender a sentir el dolor. Sin embargo no es útil mantenerse en la melancolía o en el llanto. Una vez terminado el tiempo del llanto “Arriba y Adelante”.

**Pensamientos Positivos.** No sólo veas lo que perdiste, sino también lo que puedes ganar. Este puede ser una gran oportunidad de crecimiento y aprendizaje de vida.

**Red de Apoyo.** Rodearse de gente querida como los familiares, amigos puede ser de gran utilidad. Recuerde que usted no se encuentra sólo, pues cuenta con el apoyo de los profesionales del PAE, los cuales a través de su asesoría confidencial pueden ayudarle a recobrar el equilibrio emocional que tanto desea.