



DEPARTAMENTO DE PSICOLOGÍA FMHMDT. PÍLDORAS PARA TU BIENESTAR INTERIOR. Abril, 18 de 2022

Sufrir una ruptura amorosa, duele. Pero no es algo que te impida avanzar

Para empezar, toda ruptura amorosa representa una pérdida. Por ende, hay un duelo que transitar.

Así pues, la pérdida de una pareja (cualquiera que haya sido la circunstancia) puede llegar a ser algo muy devastador. Incluso, hay quienes pueden llegar a sentir como si les hubieran arrancado una parte de sí mismos.

Actualmente, ¿estás afrontando una situación similar?

Si es así, quédate hasta al final y te explicaremos desde nuestro departamento de **PSICOLOGÍA FMHMDT** qué puedes hacer al respecto...

La forma más inteligente de afrontar una ruptura amorosa

Existe una etapa de inicio, donde todo es prometedor. Se respira el romance y el clímax es maravilloso.

Luego, sigue la búsqueda de la estabilidad. Una etapa en donde esas emociones intensas que se sentían al principio comienzan a disminuir.

En esta última etapa, si no somos capaces de generar cierta estabilidad o equilibrio para hacer que la relación funcione, entonces, difícilmente, esa relación podrá prosperar y sobrevivir. Todo dependerá de las decisiones que ambos miembros de la pareja tomen a diario.

Ahora bien, cuando una relación no encuentra esa estabilidad o ese equilibrio, tiene lugar la ruptura amorosa.

Asimilar la pérdida de la pareja depende de cada persona. Cada quien hace uso de sus propios recursos para afrontar el duelo. La idea, es enfrentar la situación de la manera más inteligente posible.

Por eso, aquí te presentamos algunos consejos que te pueden ayudar a afrontar de forma sabia el dolor que genera una ruptura amorosa... ¡Vamos allá!

1. ¡Tranquilo! ¡Tranquila!... Es normal que niegues lo que está ocurriendo

Al principio de toda ruptura de pareja existe una etapa de shock o negación. Pensarás cosas como: “¡No es posible que esto me esté sucediendo a mí!”, “¡Esto no puede ser verdad!” o “¡No puedo creer que esté viviendo esto!”.

Todas estas frases que se repiten una y otra vez dentro de tu mente, en realidad, son un mecanismo de defensa contra emociones que son difíciles de manejar.

Seguidamente, entras como en un estado de adormecimiento o cansancio... Esto es algo común y ocurre porque tu cerebro necesita tiempo para asimilar la pérdida.

Esta etapa, por supuesto, puede durar algunas semanas o meses, hasta que la mente esté preparada para enfrentar la realidad.

2. Acepta lo que estás sintiendo

Es común que después de una ruptura amorosa se experimenten diversos sentimientos de dolor, soledad, vacío, culpa, rabia, etc.

Sin embargo, es importante que aceptes todos estos sentimientos. Permite que fluyan y reconócelos como algo que hay que sentir.

Quizás no lo sabías, pero todas estas sensaciones que van y vienen son una forma natural de procesar los cambios en la vida.

En otras palabras, si aceptas tus sentimientos, el duelo seguirá su proceso y con el tiempo asimilarás la pérdida.

3. Tómate tu tiempo

Habrà personas a las que les costará entender tu proceso de duelo y lo que estás viviendo. Así, por ejemplo, te dirán cosas como:

“No llores”.

“Debes seguir adelante”.

“Esa persona no te merecía, así que, no te des mala vida”.

O, “¡hasta cuando vas a estar así!”.

Parte de ese proceso de duelo que deberás afrontar, es individual. Y estas palabras, lejos de ayudarte, pondrán una inmensa presión sobre tus hombros.

Lo único que hacen es apurarte a sentirte bien y a continuar con la vida, cuando en realidad, aún no estás preparado para ello.

Hay que tener presente una cosa:

Un proceso de duelo no tiene un tiempo exacto de duración.

Habrán personas que, a lo mejor, podrán procesar o superar la situación en seis meses, un año o más. Lo importante aquí, es respetar el proceso en sí, y aceptar los sentimientos que surjan de él.

4. No molestes ni persigas a tu ex

Si después de la ruptura, buscas saber qué es de la vida de tu ex, lo que harás es incrementar tu dolor y dificultarás tu proceso de duelo.

Por otro lado, si a cada rato revisas las redes sociales de tu ex o andas preguntándole a sus conocidos qué es lo que anda haciendo, corres el riesgo de descubrir cosas que pueden llegar a ser el doble de dolorosas para ti.

Lo mejor es que te alejes de él o de ella definitivamente. Bloquéalo o bloquéala en las redes si es necesario. Permite que tus sentimientos de dolor sigan su curso natural... y por favor, no le agregues más sal a la herida.

5. Cuida tu bienestar físico y mental

Es común que, ante la pérdida de la pareja, los hábitos alimenticios y de sueño se vean alterados. Puede que ocurra una pérdida de apetito o, por el contrario, una necesidad de comer descontroladamente utilizando a la comida como medio de desahogo.

Hay quienes únicamente desean dormir o, por el contrario, no pueden pegar un ojo en toda la noche.

Experimentar todo esto cuando se está afrontando una ruptura amorosa, es algo natural. No obstante, es importante que te mantengas alerta en caso de que manifiestes algunos de estos estados.

Más bien, trata de establecer una rutina de alimentación, de sana distracción, de ejercicios y de descanso.

6. Evita tomar decisiones importantes por un tiempo

No se recomienda tener que tomar decisiones claves cuando se está afrontando un proceso de duelo...

¿Por qué? Bien, porque la tristeza puede alterar el enfoque de las cosas.

Incluso, es posible que te sientas tentado a tomar decisiones muy drásticas. Una de ellas podría ser tener que iniciar una nueva relación con alguien más, sin pensar si eso realmente te conviene o no.

Es mejor que trates de darte unos meses y evites en ese tiempo tomar decisiones que pudiesen tener cierto impacto en tu vida.

7. Rodéate de quienes más quieres y amas

Frente a eventos dolorosos de la vida, la familia y los amigos son un sistema de apoyo fundamental. Por eso, trata de no hacer como hacen algunas personas que, ocultan su dolor y se alejan de los demás porque no saben cómo manejar la situación.

Más bien, rodéate de todas aquellas personas que consideras son de confianza y comparte tus sentimientos con ellas.

8. Busca ayuda con un profesional

Si consideras difícil el hecho de superar una ruptura amorosa por ti mismo, busca entonces ayuda con un profesional de la psicología.

Este te podrá orientar y guiar durante todo el proceso de duelo, de manera que puedas sentirte más fortalecido o fortalecida y, por supuesto, para que puedas seguir adelante con tu vida.

Tener que retomar la vida después de haber sufrido una ruptura amorosa, no es nada sencillo. Pero, hay que tener buena disposición, actitud, paciencia y hacerlo.

Si estás afrontando una situación similar, deja que los sentimientos de pérdida sigan su curso... Si poco a poco haces esto, llegará el día en que todos esos sentimientos se habrán ido, recobrarás el sentido de la vida y retomarás tu camino, hasta que puedas volver a enamorarte.

¡Saludos y cuenta con nuestra ayuda y apoyo !

**Departamento de psicología FMHMDT.
ABRIL 18 DE 2022.**