GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Cómo superar una ruptura de pareja

Noticias 24hs | 21/03/2018 | 13:37

La figura del psicólogo puede ayudar a las personas a redescubrirse uno mismo y romper los lazos que producen bloquea e impiden llevar una vida con normalidad

Las rupturas de las relaciones de pareja siempre son dolorosas. Llevar tiempo al lado de una persona, compartir experiencias y trabajar por un proyecto en común son algunos de los esfuerzos invertidos y que al romper con la persona querida parece que no han servido para nada. Por ello, toda ruptura conlleva un proceso de readaptación que se llama duelo emocional y que, en función de la persona que lo padece, puede ser más o menos grave.

Este duelo emocional va a estar influido por una serie de variables como, por ejemplo, el tiempo de la relación, la intensidad de la misma o el motivo de la ruptura, entre muchos otros. Un proceso que, en definitiva, conlleva una serie de sentimientos como son dolor, tristeza y desorganización. Por ello es conveniente conocer algunos pasos para aprender a cómo superar una ruptura con psicología

Para superar el duelo emocional hay que ser consciente de la ruptura y de los recursos personales que tienen las personas para poder redescubrirse. Por ello, las personas que pasan por el duelo emocional deben redescubrirse y reinventarse para superar esta etapa tan difícil en la vida de una persona.

Para conseguir este redescubrimiento de uno mismo los afectados tienen que aprender a gestionar sus pensamientos y sus emociones, un paso esencial para pasar después a poner en marcha aquellas acciones diarias a las cuales no estamos acostumbrados. Y es que el pasar de una vida en pareja a una situación en la que se vive solo requiere reaprender y adecuar los nuevos hábitos de vida a la nueva situación personal.

Por ello, una buena iniciativa es la huir del pesimismo y la inactividad en favor de una actitud proactiva. En este sentido, la realización de diversas actividades, tanto individuales como en grupo, es una buena decisión para salir del bucle de sufrimiento en el que se puede entrar tras una ruptura amorosa.

El afectado tiene que luchar contra el inmovilismo y la falta de ganas que seguramente padezca en la fase de duelo sentimental. Y es que la inactividad puede fomentar el surgimiento y mantenimiento de pensamientos negativos.

El objetivo es continuar realizando las actividades que veníamos realizando y que nos gustaban, así como intentar practicar nuevas cosas en nuestra vida. De este modo se puede aprender a disfrutar de uno mismo y conocerse mejor. Y es que una de las peores decisiones que se pueden tomar en una fase de duelo sentimental es la de moverse sólo y únicamente con el objetivo de encontrar otra pareja.

Con una decisión como esta lo único que se está haciendo es quitarse la oportunidad de conocerse mejor uno mismo y saber disfrutar de sí mismo. Por ello, no es descabellado tomar decisiones como ir al cine solo y, sobre todo, invertir tiempo en uno mismo haciendo lo que más le gusta a la persona.

Un proceso que puede durar dos años

La fase de duelo puede llegar a durar, según diversos expertos, hasta dos años. No obstante, este dato es una estimación, ya que el proceso de sufrimiento depende de cada persona y de cada caso. Por ello, hay que intentar trabajar desde el primer día para reducir al máximo este periodo. La vida es demasiado bonita para luchar contra algo que ya no tiene solución.

Este proceso es una excelente oportunidad, aunque parezca mentira, para realizar un lavado interior y aclarar nuestros pensamientos y expectativas futuras sobre nosotros mismos y sobre nuestras vidas. Aprender a conocernos mejor y aceptar nuestros errores son algunas de las cosas que nos van a ayudar a salir fortalecidos de la situación y superar con creces una ruptura amorosa.

No obstante, este trabajo de superación es duro y hay personas que debido al tipo de relación que mantenían con su pareja o al modo en el que se produjo la ruptura requieren más tiempo o la ayuda externa de algún profesional. Para estos casos, la figura de los psicólogos puede ser muy beneficiosa, ya que cuentan con los conocimientos necesarios para guiar y marcar el camino a la persona que padece un duelo sentimental.

En estos casos, el papel del psicólogo se centra en acompañar a las personas durante todo el proceso, ayudándoles y aconsejándoles a gestionar sanamente sus emociones, asumir la realidad y seguir con la vida en su nueva etapa.

Por todo ello y si te encuentras en una situación de duelo sentimental lo mejor es ser consciente

de ello y saber que esta fase se superará. Empezar a eliminar pensamientos negativos irracionales como el sentimiento de fracaso y culpabilidad son dos de los primeros pasos a dar. El resto es una cuestión de perseverancia y confianza en uno mismo.

Autor: Redacción

https://gironanoticies.com/noticia/66132-como-superar-una-ruptura-de-pareja.htm