



6 consells que t'ajudaràn a superar una ruptura amorosa

[inicicentrareport]

Arran de la recent entrevista a Rockdelux de C. Tangana, en què criticava a Rosalía, s'ha tornat a parlar molt sobre les ruptures amoroses. Per aquest motiu us compartim els consells que diversos experts expliquen a la BBC sobre com superar una separació.

1. Canviar d'aires

La dificultat de superar una ruptura s'incrementa si vas amb la por de trobar-te a la teva exparella pel carrer. Per aquest motiu, pots intentar moure't per llocs diferents als que freqüenta l'altra persona, per tal de donar-te el temps necessari per fer la teva vida i no estar pendent d'on deu ser l'altre.

2. No aïllar-se

Per molt que sigui el primer que els passa pel cap a moltes persones, la veritat és que estar molt temps aïllat no t'ajudarà. En aquests moments durs, comptar amb el suport de la família i els amics/gues és fonamental per tal d'agafar forces i adonar-te que hi ha vida més enllà de la teva exparella. T'ajudarà també a no sentir-te sol/a i a desconnectar.

3. Controlar-te

Les ruptures són doloroses i pot ser que estiguis temptat en trucar a la teva exparella, dir-li que la trobes a faltar, que te'n penedeixes d'haver acabat amb la relació... Però cal aprendre a resistir aquests impulsos. En termes emocionals, una mala ruptura et farà passar per cinc etapes de dol: negació, ira, negociació, depressió i acceptació. I encara que tinguis recaigudes durant el procés, cal seguir endavant.

4. Aprendre a recuperar-se

El que és important és donar-te temps per pensar i per parlar amb els teus amics sobre com et sents. Pots deixar de seguir a la teva exparella a les xarxes socials si ho necessites, és un gest que t'ajudarà a passar pàgina i a centrar-te en tu.

5. Pensar en el futur

Alguns experts recomanen, primer de tot, no intentar convèncer-se de què mai t'ha agradat aquella persona, sinó analitzar què era el que no t'agradava de la persona. Seguidament, cal tenir presents les coses que t'agradaven de la persona i preguntar-te si seria possible trobar aquestes qualitats en una futura parella. Ràpidament veuràs que són qualitats que pots trobar en altres persones i la frase de "hi ha més peixos al mar" deixarà de sonar-te incomprensible.

6. Passar per l'etapa de dol

Segons un estudi, aquesta etapa pot durar 3 mesos (11 setmanes). Dependrà, però, del tipus de relació i de cada persona. El que és important és acceptar que cal passar per aquesta etapa i que no hi ha res dolent en ella. Plora tot el que necessitis i recorda que ets digne de rebre amor. A tots ens ha passat que creiem que mai més sentirem el mateix per ningú, però la realitat és que amb el temps apareixerà una altra persona que et tornarà a il·lusionar i farà que tornis a creure en l'amor.



Per tant, a l'hora de superar una ruptura, accepta la forma en què et sents i travessa el dol. Parla amb amics, amb la família i, en cas que ho trobis necessari, amb un psicòleg. Escriu per desfogar-te, evita les xarxes socials, borra qualsevol cosa que et faci mal i distreu-te. Allunya't de qualsevol decisió precipitada i intenta no comunicar-te amb la teva exparella durant un temps. Dóna't temps per pensar i reflexionar sobre tot allò que no t'agradava de l'altra persona. I, finalment, recorda el motiu pel qual la relació ha acabat, aviat les trobaràs en algú altre.

[facentrareport]