



És sa llançar indirectes a la teva exparella?

[inicentrareport]Com expliquen des de Yasss, **una ruptura sempre va lligada a un dol i cal passar-lo**. La durada d'aquest dependrà de la relació i de la situació de cadascú. Hi ha persones que passen el dol abans de la ruptura, quan ja veuen que la relació no va enlloc. En qualsevol cas, passar el dol no és només **acceptar que qui solia ser la teva parella ja no forma part de la teva vida**, sinó també dir adeu a tots els plans de futur que teníeu al cap.

Acceptar-ho no és fàcil, però un cop ets conscient que res tornarà a ser com abans, comencen les fases del dol. **La tristesa** és la primera i està molt relacionada amb el dolor. Després apareix **la culpa**, quan comences a analitzar la relació i a buscar tot allò que podries haver fet millor. **L'ansietat** és la tercera fase i es caracteritza per la por al futur i a la soledat. Després ve **la ira**, que és la fase on busques la venjança i, finalment, **el descontrol**, on vols fer tot allò que no feies quan estaves amb la teva parella.

Les indirectes se solen donar a la fase de la ira, quan estàs enfadat/da i li desitges el pitjor a la teva exparella. Es tracta d'una manera de fer front a aquesta fase, però hi ha diversos **motius pels quals no és sa fer això**:

Reforça el pensament de què el karma castigarà a la teva exparella. Però gairebé mai passa. Probablement, refarà la seva vida i li anirà tot molt bé. Per tant, qui sortirà perdent ets tu, ja que estaràs molt de temps estancat/da esperant una cosa que mai arriba i sense refer del tot la teva vida.

Sovint es castiga a persones que no tenen la culpa. Si la teva parella t'ha estat infidel, la responsabilitat i la culpa és seva, no de l'altra persona.

Tot i això, és important no reprimir aquesta fase de la ira. Parla amb persones de confiança, escriu, explica què va passar a la relació... **Busca una manera sana de canalitzar les teves emocions** i que t'ajudi a veure les coses des d'una altra perspectiva i a passar pàgina abans.

[ficentrareport]