

10

Coleccionables
digitales



**“Te marchas, amor,
pero yo seguiré
adelante”.**

Cómo afrontar
la ruptura de
pareja.

10

“Te marchas, amor, pero yo seguiré adelante”.

CÓMO AFRONTAR LA RUPTURA DE PAREJA.

En ocasiones, la pareja, esa sociedad de dos que hemos formado y en la que hemos colocado nuestras ilusiones, nuestros planes de futuro y nuestro día a día, se viene abajo. ¿Cómo continuar entonces? ¿Cómo manejar el dolor de la separación? ¿Qué podemos hacer para empezar a construir una nueva vida? ¿Cómo actuar si hay hijos? ¿Qué tipo de relación podemos establecer con nuestra ex pareja? La ruptura puede abrir la puerta a nuevas y enriquecedoras formas de plantear nuestras vidas, de relacionarnos con nosotros mismos y con los demás; aprendamos a afrontarla adecuadamente.

LA RELACIÓN SE ACABA, ¿POR QUÉ?

A pesar de lo que la literatura, la música, el cine, la sociedad en general transmite, lo cierto es que a menudo con el amor no basta. Quererse no es suficiente para que una relación de pareja se mantenga y nos haga felices. En ocasiones el problema radica en que alguno -o los dos- de los miembros de la pareja coloca toda la responsabilidad de su bienestar en el otro, sin entender que los principales artífices de nuestra felicidad somos nosotros mismos. En otros casos, la dificultad estriba en que carecemos de habilidades para la convivencia. A veces, el problema está en que buscamos lo “perfecto”, no nos conformamos con menos de modo que, si algo no sirve o no funciona bien, lo tiramos y compramos otro en lugar de buscar cómo repararlo.



“Quererse no es suficiente para que una relación de pareja se mantenga y nos haga felices”.

Los motivos por los que una pareja puede estar en crisis son múltiples y muy diversos. A veces, uno o ambos miembros de la pareja consideran que su vida mejoraría si su relación terminara y toma la decisión de romper, obligando a las dos personas embarcadas en la relación a afrontar un periodo de duelo que no siempre es fácil ni se realiza adecuadamente.

10

EL DOLOR DE LA DESPEDIDA

Independientemente de que haya situaciones y condiciones personales que faciliten que una ruptura sentimental se encaje mejor o peor, las separaciones son, para la inmensa mayoría de las personas, importantes crisis vitales. Los efectos emocionales que habitualmente provocan las rupturas de pareja son:



“En una situación en la que toda nuestra vida se pone patas arriba, cualquier tipo de emoción que aparezca, por extraña y contradictoria que nos resulte, puede ser absolutamente normal”.

- Culpa, por el dolor causado, por no haber sabido hacer feliz al otro.
- Miedo, a las consecuencias de la decisión, a habernos equivocado.
- Soledad, especialmente si no hemos cultivado otras áreas vitales al margen de la pareja.
- Tristeza, por la pérdida que tenemos que afrontar y la interpretación negativa que hacemos de ella.
- Decepción, si no llegan las situaciones idílicas que nos imaginábamos tras la ruptura, o si sentimos que el otro no nos ha tratado todo lo bien que esperábamos.
- Idealización del pasado, especialmente por parte de quien tiene que asumir la decisión del otro de romper.
- Sentimiento de fracaso, en el ámbito sentimental o en la vida en general.
- Vergüenza, ante la posible crítica social.
- Baja autoestima, especialmente para quien ha sido abandonado, sobre todo si ha habido una tercera persona.
- Enfado/ira hacia el otro por el daño y el dolor causados.
- Deseos de venganza, a pesar de que eso no evitará nuestro sufrimiento y podamos dañar a terceros.

“TE MARCHAS, AMOR, PERO YO SEGUIRÉ ADELANTE”. CÓMO AFRONTAR LA RUPTURA DE PAREJA.

10

- Desorientación vital, especialmente si con la ruptura se pierden importantes objetivos vitales.
- Incomprensión, quedarnos anclados en el “¿por qué?” sin entender que a veces no hay respuesta razonable a esa pregunta y que buscarla no nos ayudará a continuar adelante.

Por supuesto, a todo este maremágnum de emociones hay que sumarle las dificultades de los problemas prácticos: dónde vivir, qué hacer con la casa, los hijos... En una situación en la que toda nuestra vida se pone patas arriba, cualquier tipo de emoción que aparezca, por extraña y contradictoria que nos resulte, puede ser absolutamente normal.

ES EL MOMENTO DE RECOMPONERSE Y SEGUIR ADELANTE



“La vida no se termina cuando concluye un amor, por mucho que creamos que es el amor de nuestra vida; la vida se termina cuando nos negamos a sentir, a ver, a oír, a palpar, a escuchar..., a razonar; cuando nos negamos a controlar nuestros pensamientos y nos forzamos a no creer en nosotros mismos”.

M^a Jesús Álava, fragmento del libro “Amar sin sufrir”.

Dentro de toda esa maraña de sentimientos y dolor, poco a poco hemos de trabajar por nuestra recuperación, pero tenemos que tener paciencia y darnos tiempo. Debemos elaborar el duelo de la ruptura y eso puede llevarnos meses, incluso un año o dos. Queda mucha vida por vivir, muchas cosas por experimentar, no podemos quedarnos en el pasado ni en lo que pudo haber sido y no fue o estaremos negándonos la oportunidad de ser y de hacer felices a los demás.

“TE MARCHAS, AMOR, PERO YO SEGUIRÉ ADELANTE”. CÓMO AFRONTAR LA RUPTURA DE PAREJA.

10

Los peldaños que debemos subir en nuestra escalada por superar una ruptura sentimental son:

Distanciarnos de nuestra ex pareja. Retirar todo lo que nos recuerde y nos vincule a la relación: guardar recuerdos, evitar los sitios donde podemos encontrarnos con nuestro ex, dejar de buscar información sobre el otro, cortar el contacto o limitarlo al estrictamente necesario.

Dejar de idealizar al otro y a la relación. Nuestra pareja tenía cosas fantásticas, seguro, pero también defectos. Cada día dedicar unos minutos a pensar un par de cosas negativas de nuestro ex y de cosas positivas de nuestra vida actual puede resultarnos de mucha ayuda para reequilibrar esta idealización y ver con optimismo nuestra situación actual.

Incrementar las actividades agradables. Forzarnos a mantenernos ocupados, si puede ser con actividades placenteras, ayudará a que nos distraigamos, no demos demasiadas vueltas a las preocupaciones, y a que poco a poco recuperemos un buen estado de ánimo.

Cuidarnos. Cuidar nuestra alimentación, las horas de sueño o hacer deporte, nos ayudará a afrontar con más fortaleza nuestra ruptura.



10

Controlar la ansiedad. Podemos utilizar técnicas de relajación muscular, respiración, realizar ejercicio físico, actividades relajantes... No nos permitamos dar rienda suelta a nuestros pensamientos negativos. Asimismo, entendamos que la ansiedad es una respuesta normal y que no hay razón para asustarnos de las sensaciones físicas que muy posiblemente aparezcan.

Cuidar la manera en la que nos hablamos. De la forma en la que interpretemos las cosas se van a derivar nuestras emociones y nuestros comportamientos. Nuestra autoestima también será muy sensible al modo en el que nos hablemos. Intentemos tratarnos como lo haríamos con nuestro ser más querido y generaremos ese sentimiento hacia nosotros mismos. Cuestionémonos además lo que nos decimos cuando nos sentimos mal intentando ser objetivos, no dramatizar las cosas y no darle vueltas inútilmente.

Perdonar y perdonarse. Con el odio y el rencor hacia los demás o hacia uno mismo es muy difícil vivir y todavía más ser feliz. Perdonando a nuestra ex evitamos que ésta siga influyendo en nuestras vidas. Perdonándonos a nosotros mismos conseguiremos continuar adelante con la cabeza bien alta, asumiendo los errores y aprendiendo de ellos.



“Con el tiempo llegará el momento de replantearnos nuestra vida, nuestras metas, volver a fijar objetivos vitales que nos acerquen a la felicidad”.

Afrontar los miedos y preocupaciones. Racionalizar nuestros pensamientos, limitar el tiempo en el que nos permitimos darle vueltas a lo que nos preocupa, analizar los problemas objetivamente y tratar de buscar soluciones, evitará que nuestros temores nos paralicen.

Expresar adecuadamente nuestro malestar. Es importante que expresemos nuestro dolor y lo que nos molesta adecuadamente; no seamos víctimas, ni verdugos. Tampoco hagamos chantajes emocionales, eso no nos dará la dignidad ni el respeto que merecemos.

Buscar el apoyo social. Notar el cariño de nuestros seres queridos, su apoyo, nos hará sentir menos solos y con fuerzas para continuar adelante. Sin embargo, tengamos en cuenta que:

“TE MARCHAS, AMOR, PERO YO SEGUIRÉ ADELANTE”. CÓMO AFRONTAR LA RUPTURA DE PAREJA.

10

Aunque algunos nos decepcionen, otros nos sorprenderán gratamente.

No podemos pretender que los demás se desvivan por nosotros; tendremos que tolerar y aceptar el tiempo y la ayuda que nos quieran o puedan dedicar.

No podemos saturar a los otros con nuestros problemas; habrá que buscar momentos para centrarnos en otras cosas.

Dejémonos ayudar.

Seamos agradecidos.

No busquemos apoyo en quienes no les corresponde. Ni nuestros hijos ni nuestra ex pareja son el hombro adecuado sobre el que llorar.

Aprender a disfrutar de la soledad. Si hay una persona que puede convertirse en nuestro mejor amigo, somos nosotros mismos, aprendamos a disfrutar de nuestra compañía.

Plantearnos nuevos objetivos personales y vitales. Con el tiempo llegará el momento de replantearnos nuestra vida, nuestras metas, volver a fijar objetivos vitales que nos acerquen a la felicidad. Hagámoslo poco a poco, sin angustias, aceptando que todo proceso lleva su tiempo y que nosotros también lo necesitamos para ir adaptándonos a la nueva situación.



10

En cualquier caso, si vemos que nos resulta demasiado difícil recuperar las riendas de nuestra vida y nuestro bienestar tras la ruptura, busquemos asesoramiento en un profesional quien nos ayudará a salir reforzados de esta crisis y a crecer con ella.

¿Y AHORA CÓMO NOS RELACIONAMOS?

Con la separación llega, necesariamente, un reajuste en la forma de relacionarnos y convivir con personas importantes en nuestras vidas: nuestra ex pareja, nuestros hijos y la familia. Que esa convivencia sea lo menos problemática posible también dependerá de nosotros:

- **Con nuestra antigua pareja:** no confundamos las cosas, los sentimientos, intentando crear una relación de "amistad". Saquemos al otro de nuestro universo emocional y, si no es posible como sucede cuando tenemos hijos en común, establezcamos una relación de trabajo con nuestra antigua pareja. Como recomiendan las psicólogas Carmen Serrat-Valera y Miren Larrazábal en su estupenda obra *¡Adiós, corazón!*, nuestro objetivo "profesional" con nuestro ex debe ser la cooperación en la educación y crianza de nuestros hijos. Limitemos los encuentros con nuestra ex pareja a los momentos en los que haya algún tema realmente importante que tratar y afrontémoslos como reuniones de trabajo donde nuestro objetivo es negociar y llegar a acuerdos en los que las dos partes queden satisfechas para seguir cooperando en un futuro.



"Nuestro objetivo 'profesional' con nuestro ex debe ser la cooperación en la educación y crianza de nuestros hijos".

Carmen Serrat-Valera y Miren Larrazabal. Fragmento del libro "¡Adiós, corazón!"

- **Con nuestros hijos:** comuniquemos la decisión de separarnos con normalidad, sin dramas, reproches ni mentiras, explicando las cosas de un modo que puedan comprender, pero sin darles información que no necesitan saber y que pueda dañar la relación con alguno de los padres. Asegurémonos que sus padres van a seguir estando ahí para ellos y que

10

el amor que les tienen no cambiará en absoluto. No actuemos como si no pasara nada. La separación acarreará cambios y, cuanto antes los asumamos todos, mejor que mejor. Tampoco confundamos el apoyo emocional que nuestros hijos pueden necesitar con permisividad y consentimiento; les haríamos un flaco favor. Démosles el papel que les corresponde: ni son el hombro en el que apoyarnos ni el arma arrojadiza para hacer daño a nuestra ex pareja. Son nuestros hijos; se merecen disfrutar de sus dos padres y es nuestra obligación velar por su bienestar físico y emocional.



“No actuemos como si no pasara nada. La separación acarreará cambios y, cuanto antes los asumamos todos, mejor que mejor”.



“Si hay discusiones, intentemos que no sea delante de los niños y que no les afecte de ningún modo”.

- **Con la familia:** pongamos límites a las familias, propia y política, para que no se entrometan en nuestras vidas; una cosa es que nos ayuden y otra muy distinta que tomen decisiones por nosotros. Tampoco los utilicemos como intermediarios: una relación de pareja es cosa de dos y su ruptura, también. No privemos a nuestros hijos de la relación con la familia de nuestra ex pareja. Mantengamos un contacto educado, correcto, en aquellas ocasiones en las que sea necesario coincidir con ella. Si hay discusiones, intentemos siempre que no sea delante de los niños y que no les afecte de algún modo.

En definitiva, intentemos continuar con nuestra vida estableciendo relaciones sanas con nosotros mismos y con nuestro entorno, disfrutando al máximo de todo lo que le queda por ofrecernos. La relación con nuestra pareja pudo ser bonita mientras duró, pero también puede serlo el futuro si no nos olvidamos de descubrir día a día la cantidad de oportunidades que la vida nos ofrece para ser felices. No dejemos de aprovecharlas.

“TE MARCHAS, AMOR, PERO YO SEGUIRÉ ADELANTE”. CÓMO AFRONTAR LA RUPTURA DE PAREJA.

10

© Montserrat Montaña Fidalgo

Psicóloga del Centro de Psicología Álava Reyes
www.alavareyes.com

PARA SABER MÁS:

LIBROS:

- Álava, M. J., *Amar sin sufrir. Ni los hombres son imposibles, ni las mujeres incomprensibles*. La Esfera de los Libros. Madrid, 2006.
- Álava, M. J., *Recuperar la Ilusión*. La Esfera de los Libros. Madrid 2012.
- Serrat-Valera, C. y Larrazábal, M., *¡Adiós, corazón! Aprenda a afrontar con éxito y paz interior los distintos retos que el divorcio y la ruptura amorosa le plantean*. Alianza Editorial. Madrid, 2008.



Convivir ¿vivir o sobrevivir?

- ▀ “Te marchas, amor, pero yo seguiré adelante”. Cómo afrontar la ruptura de pareja.

© de las ilustraciones iStockphoto y sus autores

© JdeJ Editores, 2013.