

A woman with long, light brown hair is shown in profile, looking down. Her hair is styled in a bun at the top. She is wearing a dark, patterned top. The background is dark and out of focus. The text is overlaid in white, serif font.

RUPTURA DE PAREJA

"ENTENDER EL DOLOR"

WWW.ENCARNIPSIKOLOGA.ES



*"Permítete
eso que
estás
sintiendo"*

DECIR ADIÓS

LA RUPTURA

La ruptura supone separarse de aquella persona con la que hemos compartido tiempo, experiencias y emociones. Y por otro lado, tenemos que iniciar un nuevo camino con todo lo que esto supone emocional y personalmente.

Es uno de los procesos más dolorosos pero también de los más efectivos en cuanto a crecimiento personal y fortaleza emocional.

En el momento de la separación donde uno le dice al otro que no quiere continuar juntos el camino, lo más frecuente es que quién pone fin a la relación sienta miedo, dudas, alivio e incluso culpa; mientras que la otra persona que se siente traicionada, puede quedarse bloqueada afectando su autoestima y seguridad. El dolor que sienten, no es un dolor imaginario, es un dolor real con una base química, debido al coctel neuronal que se produce a nivel cerebral. Es muy importante normalizar y validar dicho dolor. Un dolor que puede llegar a sentirse como desgarrador y devastador.

EL DUELO

El duelo es proceso psicológico que se produce tras una pérdida, una ausencia, una muerte o un abandono. Es diferente para cada persona. Se puede sufrir diferentes síntomas emocionales y físicos como: ansiedad, miedo, culpa, confusión, negación, depresión, tristeza, shock emocional... Sin una gestión adecuada de la ruptura nos estaremos privando de la oportunidad de crecer y sanar.

La intensidad y el proceso que se vivirá dependiendo de cada persona es diferente, pero en general las etapas son las siguientes:

El duelo se manifiesta en 5 fases:

- **Fase de negación:** negarse a sí mismo o al entorno que ha ocurrido la pérdida. En esta fase no nos podemos creer que esto nos esté pasando a nosotros. **¿Qué solemos hacer mal en esta fase?** Buscar recuperar a la persona amada. La mente nos suele decir que necesitamos a esa persona como el aire que respiramos. En estos momentos nuestros pensamientos no son muy realistas y tendemos a hacer conductas para recuperar a la otra persona. Esta etapa la podemos describir como el adicto que busca su droga para reducir los síntomas de malestar ante el síndrome de abstinencia.



*"Créeme
cuando te
digo que
esa
tristeza es
necesaria"*

Incluso tus pensamientos pueden jugarle una mala pasada diciéndote que tu ex aún te quiere: "que es imposible dejar de querer a alguien de la noche a la mañana" "que solo está pasando por un mal momento pero en realidad me quiere" "tiene dudas normales ya se le pasarán". Si aceptamos estos pensamientos nos quedaremos en el mismo sitio usando energía en recuperar algo que no tiene sentido, haciendo que el duelo sea aún más duro y doloroso. Hay que tener claro también que aun siendo cierto que el otro nos quiera, el amor solo no es suficiente. Además tienen que amarte bien. **¿Qué es lo mejor que puedes hacer en esta etapa?** No maquillar la realidad. Aunque tu mente se resista a aceptar la realidad debes no dejarte llevar por estos pensamientos que maquillan la realidad. Si ves gestos de amabilidad en tu ex no los interpretes como señales de amor.

- **Fase de rabia/culpa:** La rabia es una emoción que nace ante la injusticia y tiene la función de protegernos antes situaciones que no son justas para nosotras. Si focalizamos toda esa energía en la venganza no estaremos haciendo un buen uso de ella, nos quedaremos atadas en el dolor. En su lugar, focaliza la energía que la rabia te da para analizar que límites has permitido traspasar para no perder a la otra persona. Haz el aprendizaje de esta experiencia y no permitas nunca más traspasar ciertos límites que te alejan de ti y de tu bienestar. Escribir es una técnica que nos permite sacar hacia fuera toda esa emoción. Igualmente hacer algún tipo de deporte cuando te sientas inunda por la rabia te vendrá bien. La culpa es una emoción que sirve como brújula social. La culpa se activa para que podamos poner solución y remedio ante alguna situación en la cual hayamos cometido algún fallo. El problema viene cuando esta emoción se hace demasiado pesada y su función pasa a ser la de un juez castigador que cargamos a nuestra espalda. Es necesario que recuerdes que una relación es cosa de dos, ninguno es responsable 100% de lo que ocurra en ella, y para que una relación funcione o no, ambos miembros deben remar en la misma dirección. La culpa en una ruptura es paralizante solo puedes sacar el aprendizaje. No se puede ser perfecta para la persona equivocada. Hiciste lo que pudiste con lo que tenías. Tienes derecho a equivocarte, eres humana. Es momento de plantearte que cosas hiciste bien y que cosas son mejorables. Si solo te fijas en lo malo y lo agrandas, el peso no te dejará moverte. Igualmente el sentirnos culpables nunca debe ser motivo para quedarnos en un lugar que no es el nuestro.



"Mejor un dolor realista que una ilusión que solo vive en tu cabeza"

DECIR ADIÓS

- **Fase de negociación:** Cuando la ira y la culpa se van calmando llegamos a la fase de negociación. Aparecen las fantasías de un posible reconciliación en la que aún estamos a tiempo de negociar las condiciones de la relación y volver a darnos otra oportunidad. LA negociación es un mecanismo de adaptación de nuestra mente que se resiste a dejar ir al otro. Aparecerán pensamiento del tipo "¿y si conoce a alguien mejor que yo?" "¿Y si comienza otra relación con otra persona y le da todo lo que a mi no me dio?" "Y Si no encuentro a alguien como él"...Y todos estos pensamientos nos colocan en una postura de indefensión, de ser una persona menos valiosa que tu ex, de que igual había algo malo en ti y por eso no fue bien la relación. Y se nos olvida que solo somos personas en momentos distintos, con necesidades y procesos distintos y que tu valor no está en la elección o no de la otra persona **¿Qué tendemos a hacer mal en esta fase?** Buscar excusas para verlo con la idea de volver a retomar algún tipo de contacto con el otro. "Que si tengo que devolverle este jersey" "Que si es su cumple y tengo que felicitarlo"...cualquier excusa con tal de buscar al otro y comenzar una conversación. Cuidado con las frases que te pueda decir tu ex del tipo "te quiero pero no es un buen momento para mi" "Te quiero pero tengo dudas"...En estos casos el "Me ha dicho que me quiere" inunda nuestra mente y no nos olvidamos de que hay un pero. Es momento de dejarte de trucos para recuperarlo. Recuerda que tu necesitas que te quiera bien y eso conlleva que no haya ningún pero...**¿Qué podemos hacer mejor en esta etapa?** No darle mucha validez a tus pensamientos, recuerda que no son verdades universales. Evitar buscar excusas sin sentido para volver a ver a tu ex, tu mente pensará "que mejor algo que nada" pero ese "algo" se puede convertir en una pesadilla para ti que no te permita avanzar. Tú necesitas al otro de una manera que él no puede darte...así que lo mejor será recurrir al contacto cero. Te vendrá bien tener recursos de distracción, como alguna amistad, una actividad agradable, el deporte. También nos ayuda hacer un listado de cosas negativas que tenía la relación. Haz una lista de aquellas cosas que son vitales para ti y no las podías encontrar en esa relación. Recuerda que te mereces alguien que reme en tu misma dirección. Es momento de matar la esperanza.



*"Te prometo
que hay un
momento en
que el dolor
deja de doler
para
convertirse en
el pincel que
dé brillo a tu
dolor, porque
a veces, del
dolor salen
grandes
victorias"*

- **Fase de tristeza:** En es la fase de la tristeza profunda. Esta emoción nos invita a mirar hacia dentro. A reflexionar sobre lo sucedido y a aprender a vivir ante esa pérdida. Es crucial que la aceptemos como parte del proceso para poder avanzar. Querer evitar la tristeza hará que se haga más intensa y presente en nuestro día a día. **¿Qué hacemos mal en esta fase?** Idealizar a la otra persona y a la relación. Ver fotos y recordar los buenos momentos olvidándonos de todo lo malo. **¿Qué podemos hacer en esta fase?** Reflexionar sobre el porqué no funcionó la relación. Hacer un aprendizaje sobre qué cosas no me gustaban de la relación y cómo puedo evitar cometer los mismos errores. Evitar ir a sitios que te recuerden a tu ex. Guarda todas sus cosas, fotos. No hagas de tu ruptura tu único tema de conversación. No revises sus redes. Comienza a hacer actividades agradables. Es buen momento para realizar un proceso de crecimiento personal y conocerme a fondo, volver a conectar conmigo. Cuando entres un bucle haz parada de pensamiento. Haz tu propio ritual de despedida. Regálate momentos de autocuidado y amor propio. En esta fase es muy importante no descuidarnos, es buen momento para arreglarte (aunque sea sin ganas), no aislarse, hacer planes con amigos...Lo sé, no te apetece y no disfrutas como antes con dichas actividades, pero recuerda el objetivo no es divertirse, sino evitar que tus pensamientos se apoderen de ti, y aislarte y descuidarte solo hará que tus pensamiento cojan cada día más fuerza.

- **Fase de aceptación.** En esta fase ya no duele tanto. Te has liberado del pasado, de la culpa y te has perdonado tus errores. Lo importante de esta fase es hacer un aprendizaje de todo lo ocurrido. Aceptas que de todas las formas que hay de ser hay una especialmente bonita, aquella en la que te aceptas y te amas con todo tu ser. En la que tu amor propio es tu bandera y la valentía tu apellido.



LA ACEPTACIÓN

De todos los días marcados en el calendario, existe uno que debería ser especialmente señalado y celebrado: el día que apuestas fuerte por ti, el día en que conscientemente eliges vivir. Ese día es el que te quieres sin condición. Ese día es el que comienzas a aceptar tu realidad.

Vivir no es sinónimo de sobrevivir porque cuando vivimos corremos más riesgos y necesitamos una mayor fortaleza emocional. Hay personas que piensan que cuando todo está clamado es cuando todo está bien. Puede ser que a veces sintamos miedo, incertidumbre, inseguridad... Pero esto es parte de la vida, no podemos vivir anestesiados porque solo entonces estaríamos sobreviviendo. No dejes que tu mente se sume en el miedo porque este paraliza, nos bloquea y es cuando nuestra vida se convierte en una vida que no es vivida.

La vida nos pone ante retos constantemente y deberíamos tomar decisiones al respecto. Pero algunas personas entienden el reto como una dificultad en sí misma y otros como una experiencia. Hay personas que les pones ante un reto y les estimula para seguir hacia delante y conseguirlo. Pero otras muchas se bloquean.

Llegados a este punto es crucial poner el foco en qué lenguaje o diálogo interno tiene consigo misma una persona que asume los retos y cómo es el lenguaje de la persona que se bloquean ante los mismos.

Ejercicio

Analiza los retos que te ha puesto la vida **¿Cómo ha sido tu actitud ante los distintos retos? ¿Qué diálogo interno has tenido contigo misma?**

"La verdadera revolución ocurre cuando llega ese día en el que te miras al espejo y te aceptas sin medida, te coges fuerte de la mano y decides no volverte a soltar"



¿POR QUÉ SUFRIMOS?

La vida es cambiante y dinámica. Lo que nos vale hoy, puede que ya no nos valga mañana. Lo que nos dijeron que es la vida en la infancia, es muy diferente a como la vivimos desde la adolescencia, la vida adulta y la senectud. Y somos nosotros lo que tenemos que ir adaptándonos a las circunstancias, a los cambios y confiar en el proceso de la vida.

Sufrimos ante la adversidad, ante un problema, una frustración o un reto que necesitamos gestionar ¿Por qué nos duele? El dolor es una respuesta adaptativa. Es decir, es una llamada de atención para que podamos reaccionar ante un estímulo que está siendo nocivo para nosotros. Si no sintiésemos dolor o miedo no sobreviviríamos. Pero a veces solo reaccionamos ante el dolor físico y nos medicamos para mitigarlo sin darnos cuenta de que en ocasiones es el reflejo de un gran dolor emocional que debemos atender y gestionar.

La diferencia entre el dolor y el sufrimiento, es que **el dolor es inevitable pero el sufrimiento es opcional.**

El sufrimiento aparece cuando **nos resistimos a aceptar** un cambio.

CUANDO SUFRIMOS POR AMOR

La mayoría de las personas nos encanta sentir el amor. Pero muchas temen sentirlo y expresarlo por miedo a ser vulnerables y sufrir por amor. Normalmente sufrimos por amor porque:

- No aceptamos que quizás la relación con el otro no puede ser lo que nosotros queremos o necesitamos, pero en vez de finalizarla nos empeñamos en cambiarla.
- La manera en la nuestra pareja nos muestra amor no es la que nosotras necesitamos.
- Confundir amor con obsesión, sexo o amistad.
- Mis miedos son los que me retiene en la relación.

En ocasiones, observamos una gran tendencia a sufrir por amor. El motivo suele ser que tras cada ruptura no ha habido un proceso de aceptación y aprendizaje, repitiendo siempre el mismo patrón de relación tóxica.

*"El dolor
es parte de
la vida, el
sufrimiento
es una
elección"*



*"Aceptar
implica
compromiso,
asumir el
control y
decidir
pasar a la
acción"*

ACEPTAR PARA VIVIR SIN SUFRIR

Para dejar de sufrir debemos dejar de enfrentarnos con la vida. Aceptar que la ruptura era necesaria y confiar en el proceso de la vida.

En ocasiones, lo que nos trae sufrimiento, angustia, dolor es consecuencia de ir en contra del proceso natural de la vida.

La felicidad implica aceptar el presente. Abriéndome a la comprensión de la situación y con la capacidad de autovaloración en el proceso y en la toma de decisiones.

Si asumimos la vida con sabiduría y no con conflicto y confrontación entonces encontraremos la paz desde el respeto hacia nosotras mismas y hacia los demás.

Ejercicio

Analiza las siguientes claves para ser feliz y reflexiona si realmente las aplicas ante tus adversidades:

- Afronta todo lo que creas que te arrebatara la felicidad.
- No esperes que te llene de felicidad algo externo a ti
- Mantén una actitud y comprensión de mente abierta.
- No te enfrentes a la realidad. Es una lucha perdida.
- Deja de poner el foco fuera, en el otro. A la única persona que puedes cambiar es a ti misma.
- Si sufres hazte una única pregunta **¿Qué es lo que no estoy aceptando?**

ACEPTACIÓN VS RESIGNACIÓN

Muchas personas confunden el significado de aceptación y le otorgan el de resignación.

Resignarse es creer que no somos capaces de cambiar las circunstancias. Hay un lenguaje interno que nos dice "yo no puedo, no merezco, no valgo, esto es imposible..."

Aceptar requiere comprensión. Nuestro lenguaje interno nos dice que no es necesario el conflicto, que resistirnos a la realidad es un esfuerzo inútil y que lo inteligente es dejarlas fluir. Aceptar es comprender que las circunstancias cumplen un propósito de aprendizaje.

Cuando aceptamos una realidad y dejamos de luchar contra ella o de pensar en ella una y otra vez, porque sabemos que esto nos llevará inevitablemente a una situación de angustia y bloqueo.



*"No
aceptar nos
condena a
sufrir,
aceptar nos
hace libres"*

LA ACEPTACIÓN

No debemos confundir sentir, con sufrir. Puedes sentir tristeza, angustia y miedo por una circunstancia determinada que estás viviendo. Y es una emoción normal y necesaria que la sientas porque si no lo hicieses no estarías gestionando esa emoción y al final te bloquearías. Pero si solo te quedas ahí en esos pensamientos de ¿por qué me ha sucedido a mí?, "Tengo que dejar de sentir"...poco a poco vas entrando en la ansiedad y en el bloqueo

¿CUÁL ES LA SECUENCIA PARA ACEPTAR?

Es una secuencia que surge en el interior de una forma organizada

1. Comprender la situación de una manera lo más objetiva posible.
2. Analizar el poder de la aceptación
3. La fuerza de la renuncia
4. Darle significado al aprendizaje

Y SI NO ACEPTAMOS LA REALIDAD ¿QUÉ OCURRE?

Si no aceptamos la realidad, sufrimos. Podemos sentir miedo cuando no sabemos que va a ocurrir, pero cuando sufrimos es porque algo que ha ocurrido no lo estamos aceptando.

Cuando no acepto, lo vivo con:

- Lucha.
- Resistencia
- Ansiedad
- Miedo
- Estrés
- Falta de sueño
- Descenso de energía vital
- Descenso del rendimiento
- Descenso de la autoestima
- Aumenta la desconfianza

Cuando sientas esto, hazte las siguientes preguntas de poder:

¿Qué no estoy aceptando?

¿A quién no estoy aceptando?

¿Contra quién estoy luchando?



LA ACEPTACIÓN

La solución será clara, al responder a estas preguntas podrás ver la realidad que no aceptas y verás sin lugar a duda aquello contra lo que estás luchando. Bien porque no lo comprendes, bien porque quieres que sea de una manera y no de otra, bien porque piensas que eso no debe ocurrirte a ti o miedo a enfrentarte a la realidad.

FORTALEZA EMOCIONAL

Una vez eres consciente de cual es la realidad que no aceptas, comienzas con el proceso de comprensión y tu renuncia a seguir luchando, es cuando necesitas de tu fortaleza emocional para sanar la herida y cerrar el episodio con una dosis de aprendizaje y crecimiento personal que solo es posible cuando se vive la experiencia de vida.

La fortaleza emocional se entrena como un músculo. Es el músculo de la emoción. Las recomendaciones que te damos para entrenarla son:

- Encuentra un espacio de reflexión para ti.
- Incorpora las emociones en tu vida.
- Interpreta adecuadamente tu estado emocional.
- Ponles nombre a tus emociones
- Aprende a identificar el estado emocional de los demás
- Gestiona tus emociones y su expresión
- Gestiona la adversidad
- Equilibra tu autoestima

Te propongo 15 acciones para poner en marcha en este proceso:

- **No huyas de la adversidad.** Mira a la cara a la adversidad y acepta lo que ha ocurrido como primer paso. Aprendamos de lo ocurrido, es una oportunidad para salir reforzados.
- **No te aisles.** Pedir ayuda y compartir nuestro malestar, también es de valientes.
- **No caigas en la impotencia.** Siempre hay una salida. Aunque al principio la situación te haga sentir frustrante. Recuerda que la salida, siempre está en nuestro interior, pero para ello debemos primero aceptar y comprender lo que ha ocurrido.
- **Una adversidad supone un cambio.** Si tu realidad ha cambiado no sigas haciendo lo mismo que hacías antes, debes asumir el cambio y adaptarte a él.

*"Cree en ti.
Eres un ser
valioso y a
estas alturas
ya debería
habértela
dicho
alguien, tú
misma por
ejemplo"*



*"Créeme
cuando te
digo que
esa
tristeza es
necesaria"*

- **Asume que estás frente a un reto.** Recuerda que un reto por definición es estimulante y nos hace sacar toda nuestra parte creativa, fortaleza emocional y potencialidades.
- **Fija tu atención en el largo plazo.** Cuando estamos viviendo una adversidad nuestra situación actual posiblemente no sea la mas ideal, pero es necesaria para generar el cambio a medio y largo plazo. Es importante que te visualices a largo plazo, escríbelo, detalla en positivo cómo estarás y te hará sentir este cambio.
- **Céntrate en el presente.** Pasa a la acción y enfócate en qué puedes hacer hoy para estar mejor.
- **Cambia y acepta.** Debemos ser sabios para cambiar lo que podemos cambiar, aceptar aquello que no podemos cambiar, y tener criterio para saber diferenciarlo.
- **Analiza tu diálogo interior.** ¿Qué te dices? ¿Cómo estás viviendo la adversidad? ¿Qué palabras utilizas? Si te mandas mensajes de desconfianza o de culpa. Si no crees en ti, nadie lo hará por ti.
- **Trata la adversidad como una oportunidad de aprendizaje y reorientación de tu vida.**
- **Encuentra salida a tus emociones.** Crea espacios para experimentar emociones. No luches contra tus emociones, será como entrar en guerra contigo misma. Escribe, dibuja, llora.



*"Desde
que me
elija no
puedo
vivir sin
mi"*

Sabremos que es el momento de recomponer un nuevo amor cuando hemos transitado por todas estas fases y hemos salido más fuertes.

Comenzar una historia cuando aún no he hecho el aprendizaje de esta historia que acaba de terminar, te condena a repetir la misma historia. Quizás era aprender a amarte a ti primero, sin medida ni juicios. Quizás aprender a poner límites o quizás simplemente aprender a ponerte a salvo de todas esas personas que no saben amar. Sea el que sea, es necesario hacer ese aprendizaje. La vida es muy puñetera y te pondrá delante una y otra vez eso que necesitas aprender, hasta que llega el día que por fin lo has aprendido.

Es un buen momento para analizar cuales son tus límites en el amor, esos imprescindibles que no te pueden faltar en una relación y cuales son tus necesidades afectivas en una relación. Para construir relaciones sanas es importante que tengas estos aspectos muy presentes, ellos serán tu guía y tu brújula. Construir relaciones que no cubre tus necesidades, o que traspasa tus límites antes o después te hará daño. Debes ser fiel a ti misma.

Construir relaciones sanas, es construir relaciones conscientes, en las que hay una sana dependencia y sobre todo no hay miedo. Es aquella en la que te permites ser tú de una manera auténtica.

Ya no eres la misma que antes, ahora sabes lo que quieres, lo que necesitas y lo que vales. Y es así, como estando alineada con los que deseas conseguir y sabiendo que puedes conseguirlo, cuando desprendes seguridad y amor propio.