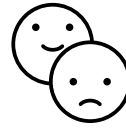


OBJETIVOS EMOCIONALES



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Dejar de pensar en mi ex- pareja | <input type="checkbox"/> Poder concentrarme |
| <input type="checkbox"/> No tener ansiedad | <input type="checkbox"/> Dejar de recordar |
| <input type="checkbox"/> Encontrarme mejor | <input type="checkbox"/> No sentir este bloqueo |
| <input type="checkbox"/> No sufrir tanto | <input type="checkbox"/> Volver a ser yo |
| <input type="checkbox"/> No sentir esta tristeza | <input type="checkbox"/> Recuperar mi sentido del humor |
| <input type="checkbox"/> Ser feliz | <input type="checkbox"/> Recuperar mi memoria y concentración |
| <input type="checkbox"/> No sentir esta apatía y desmotivación | OTROS <input type="text"/> |

TOLERA TU SUFRIMIENTO: La ruptura de pareja es el peor escenario emocional en que te puedes encontrar. Sin ninguna duda, es uno de los peores traumas psicológicos que podemos sufrir. Por ello, debes proteger tu psicología.

En este momento, resulta crucial que te permitas sufrir. Una vez que te vinculas emocionalmente a alguien, aunque sepas que es tóxico y que te resta más de lo que te suma, seguirás enamorado y sufrirás por esa pérdida. Este sufrimiento es necesario para que se pueda elaborar el duelo por la ruptura.

En este momento necesitas sufrir. Es lo que exige tu duelo por la ruptura. El duelo es un proceso de elaboración psicológico que se acompaña de sufrimiento, donde se reconfigura tu psicología, lo que resulta necesario para que puedas llegar de nuevo al equilibrio. Este proceso puede prolongarse durante meses o años si no te permites sufrir.

En consulta, nos encontramos a personas que no han resuelto su ruptura después de muchos años porque cortaron el duelo, distrayéndose de su sufrimiento, con fármacos, con trabajo, o con cualquier otra distracción. Si quieres recuperarte rápidamente, volver a estar feliz y disponible emocionalmente para una nueva pareja, sigue haciendo este ejercicio conmigo.



LA OBSESIVIDAD señala con una X si es un SI

- Necesito tener la certeza de porqué se rompió mi relación
- Necesito tener una nueva conversación en la que reconozca su responsabilidad
- Estoy compitiendo con mi EX por tener mejor físico, psicología, alineaciones...
- Me fastidia que mi EX ya esté en otra relación y yo todavía esté sufriendo
- Creo que mi EX vale más que yo por este motivo
- No se cuales son los motivos por los que yo tengo valor
- No puedo aceptar la ruptura si no lo comprendo

Observo en todos mis pacientes la necesidad de darle un sentido a la ruptura. Intentando calcular los pesos de cada conducta en el resultado o ruptura, para poder explicárselo, y así retomar el control. Pero con ello pierden de vista la idea de que se rompió porque eligieron mal desde el principio, la relación ya estaba condenada a fallar.

DEJA DE DARLE SENTIDO a la ruptura va a hacer que puedas seguir transitando el duelo. Recuerda que es un proceso largo, aunque lo importante es que se resuelve por completo si sigues trabajando.

TU AUTOESTIMA: observa si estás compitiendo con tu pareja por ser más, por valer más, por tener más, por disfrutar más, por recuperarte antes. Tú no eres en función de cómo se encuentra tu EX, tú debes compararte con una muestra representativa de personas de tu misma edad. Debes recordar cuál es tu perfil (que ya hemos estudiado) blindar tu autoestima y no coger como referencia a tu pareja que posiblemente haya cogido otra liana antes de soltar la tuya y ahora esté con otra pareja sin haber realizado ningún duelo.

Lo natural para alguien que se ha comprometido y enamorado es sufrir un duelo y vivir después un lógico y temporal miedo al compromiso. Que tu expareja esté bien no hace que tu estado sea anormal. Estás transitando el duelo y esto es lo lógico para cualquier ser humano.

PREPARANDONOS PARA LA DESPEDIDA

Saca a tu expareja de tus conversaciones. Cuando charlas con alguien sobre tu expareja, mantienes activo el trauma por la ruptura. Si ya estas teniendo citas con alguien, es posible que en tus conversaciones se cuelen vuestros ex en lugar de disfrutar de lo que está ocurriendo en el presente. Abandona este contenido, porque su lugar es el pasado, mientras que tu debes ubicarte en la actualidad. El cambio se produce en el presente. Esta es la única manera de llegar a un futuro saludable para ti.

Es posible que estés enganchado a la intensidad más que a tu EX. Esto suele ocurrir sobre todo en relaciones tóxicas.

Tus parejas no son objetos: cuando construimos una relación tendemos a convertir al otro en un objeto o posesión, como si se tratara de una raqueta de pádel o un libro. Con ello, creamos la confianza que necesitamos para erigir expectativas de relación en el futuro. Pensamos que va a funcionar porque depende de nosotros: “yo controlo lo que pasa en mi pareja”. A esto lo llamamos ilusión de control. Pedimos la exclusividad sexual porque nos ayuda a tener esta falsa “ilusión de control” de que el otro es un objeto que podemos poseer y controlar. Desgraciadamente no es así.

Renuncia ahora mismo a la idea de que tu ex es “tuyo”. Tu ex no tiene dueño, no es algo que puedas poseer o controlar a voluntad. Despréndete también de las cosas que lo rodean, como sus amigos, familia o mascotas. Recuerda que antes de conocer y “poseer” a esa persona, tú ya eras feliz. Te habrás desprendido de tu expareja cuando no sientas desagrado ni celos al imaginarte a tu ex en intimidad con otra persona. Para que puedas conseguir desprenderte de tu expareja te voy a proponer unos sencillos ejercicios.

LA DESPEDIDA

Despédete por última vez de tu expareja e incluso de sus familiares. He asistido, innumerables veces, a las lecturas de estas cartas de despedida de mis pacientes y todavía me emociono, me sigue pareciendo precioso. Recuerda que no es una carta de reproche, es de despedida, así que debe acabar con un adiós para siempre. Si lo intentas comprobarás que el proceso de escritura para desprenderte es bastante duro. Resultaría lógico que lloraras y que tuvieras síntomas de ansiedad pero es altamente terapéutico.

TAREA: REDACTA TU CARTA DE DESPEDIDA A CONTINUACIÓN