

RELACIÓN SER TRAUMÁTICO



nuestra pareja y eso nos llena de inseguridad y tristeza con respecto al futuro.

Nos preguntamos si alguna vez encontraremos a alguien con quien compartir nuestra vida o si estaremos solos para siempre...

El primer paso para superar el dolor será aceptar que estamos tristes y permitiérselo. Por consiguiente, si tienes ganas de llorar hazlo, desahógate y exterioriza todo lo que puedas la pena que llevas dentro.

No olvides que lo peor que puedes hacer es reprimir las emociones. Sin embargo, no te permitas caer en una depresión o en la amargura. Evita pensamientos del tipo: "sin él o ella nada merece la pena", "nunca lo superaré".

- Expresa tu enfado. Otra forma de exteriorizar lo que sentimos en ese momento es visualizar a nuestra ex pareja sentada frente a nosotros y expresarle nuestro enfado.

- Escribe una carta y luego quémala. También puedes escribirle una carta, explicándole todo el daño que te ha hecho y lo enfadado/a que estás. Una vez te hayas desahogado, quema la carta ya que, el simple hecho de contemplar tu enfado convertido en humo te ayudará a sentirte mejor.

- Escribe un diario y libérate. Una manera de saber como nos sentimos es escribir un diario. En él podremos liberar nuestros sentimientos y pensamientos sobre la ruptura, nuestra nueva



situación... Escribir algo cada día te ayudará a comprenderte y te hará sentir mejor al instante.

- Sé positiva/o. Trata de ver el lado positivo y repítete: saldré adelante. Sé consciente de que puedes conseguirlo.

- No te castigues. Es posible que no puedas evitar torturarte pensando que todo habría sido distinto si tú no hubieras trabajado tanto, si hubieras cuidado más tu aspecto, si hubieras sido más cariñoso/a... Pero no puedes cambiar el pasado, así que no te castigues con ese tipo de pensamientos y pon toda tu energía en el presente.

Si fuiste tú quien puso fin a la relación o propiciaste la ruptura no te sientas culpable y asume tu decisión.

- Evitar la dependencia. Lo que hay que evitar a toda costa es la dependencia, cuando ya no hay una relación amorosa. Es decir, intentar alargar el lazo con la esperanza de que todo vuelva a ser como antes, cuando ya nos han expresado el deseo de separarse de nosotros.

La tristeza es el sentimiento que más nos paraliza en una ruptura sentimental. Todo nos recuerda a esa persona: lugares, situaciones, canciones... Nuestros planes, deseos y sueños se han ido con