

**Acabar una relación es doloroso pero liberador. Aunque haya momentos en los que nos gustaría volver a estar con nuestra ex-pareja, hay que mirar hacia adelante.**



Una ruptura amorosa es dolorosa y liberadora. A pesar de las grandes ventajas de estar fuera de una relación que no daba para más, muchas veces daríamos cualquier cosa por seguir con nuestra ex pareja. Curiosamente, más allá del dolor de la ruptura y de la maraña de sentimientos encontrados que nos acosa a todo momento, tenemos que reconocer que, la mayor tortura nos la infringimos nosotros mismos. Somos nuestra peor compañía, nuestro peor enemigo. Nos culpamos y recordamos todas las cosas buenas, muchas veces exageramos las virtudes del o de la “ausente” y tal pareciera que olvidamos las cosas que hicieron que nuestra relación se degenerara. Nos lamentamos como si todo hubiera sido perfecto y, muy dentro de nosotros mismos, sabemos que no era así.

Tampoco podemos generalizar ni hacer menos el dolor que todos hemos sentido en algún momento, también existen los rompimientos inexplicables. Son esas relaciones que terminan de repente y que dejan sin saber siquiera si uno hizo algo mal. En este caso, es mucho más complicado que cuando tienes a “qué echarle la culpa”, a quién gritarle o a quién odiar; cuando no tienes motivos, no sabes qué hiciste, dijiste, pensaste o, simplemente, hasta qué grado todo fue una mentira: si te amó o no. Estas dudas sólo contribuyen a que des vueltas en un círculo sin fin.

Antes de nada, es sumamente importante que reconozcas una cosa: la relación ya se terminó y ahora estás por tu cuenta. Sí, estás en solitario tratando de reconstruir tu vida, haciendo de nuevo el esquema de tus actividades, retomando viejas amistades y quebrándote la cabeza para saber qué hacer con tanto tiempo libre.

A continuación te ofrecemos unos **CONSEJOS** prácticos para que sobrevivas a la ruptura y te recuperes a ti mism@:

1. **Sal con otros solteros:** cuando regresamos a la soltería siempre nos encontramos con que nuestros amigos se encuentran, generalmente, en dos grandes grupos: Unos viviendo relaciones de pareja exitosas y otros que están en busca de una pareja. En cualquiera de los casos, pueden no ser la mejor compañía para ti, no en este momento.

No tengas miedo buscar a esas amistades que sabes que aún están solteras, que no te importe cuánto tiempo tengan sin salir o verse: Hagan planes para salir entre chicas una noche al final de la semana o sal con tus amigos sin otro objetivo que pasarla bien. Eso ocupará los días libres de tu fin de semana y también puede ayudarte a mantener vigente tu lista de amistades.

2. **Búscate un pasatiempo:** si existe algún pasatiempo que hayas estado relegando, por falta de tiempo, o si dejaste de practicar alguno y te mueres por hacerlo de nuevo, este es el momento perfecto para que lo recuperes. Si no lo tenías, ahora sí puedes tenerlo: fíjate en actividades que te permitan conocer gente interesante. Puedes probar a ir a clases de cocina, apuntarte en un club de ajedrez, practicar algún deporte, apuntarte al gimnasio e incluso incorporarte a algún grupo social.

3. **Avanza despacio en tus futuras relaciones:** comencemos con una idea sencilla que te ayudará mucho: no intentes seguir tu relación anterior con la persona que estás saliendo. Si realmente no has tenido la oportunidad de cerrar esa puerta y dejar atrás tu última relación, no proyectes tus asuntos inconclusos en la siguiente persona que te pretenda. Mira a esta nueva oportunidad, esta nueva persona, como alguien que no tiene historia contigo y deja que la relación vaya fluyendo, despacio, sin relacionarla ni tratar de atarla a tu pasado.

4. **No vuelvas a caer:** puede ser completamente tentador, en esas noches solitarias o después de un mal día, buscar a tu ex o aceptarle una invitación para “recordar viejos tiempos”. Entre más te aferres a tu pasado, más difícil será avanzar y superarlo. No caigas ante la breve satisfacción de una noche agradable o una charla reconfortante, no te arriesgues a echar a perder todo el avance que tenías en las manos, porque tu relación ya terminó y sólo saldrás mucho más herido(a) que antes.

5. **Aplica lo que aprendiste y no lo olvides.** Para esto puedes hacer algo muy práctico: Escribe un diario y narra todo lo que ha salido bien en tu vida, desde que estás solo (a), y también puede ser sano que incluyas esas cosas que pudieron salir mejor en tu relación. Se honesto (a) desde el principio, recuerda que eres la única persona que lo lee, escribe esos momentos de introspección y de reflexiones inteligentes que tienes cuando estás pensando tranquilamente.

¿Qué cosas puedes mejorar? ¿Qué cosas positivas te dejó tu ex que puedas buscar en tu siguiente relación? ¿Qué hábitos positivos puedes adoptar de tu ex pareja? o ¿con qué vicios debes romper para mejorar como persona?

6. **Cambia el tema de conversación.** Todos pasamos por el periodo de contarle a quien nos obsequie cinco minutos de su tiempo, a nuestros amigos y a nuestra familia, todo eso que salió mal y cómo tu ex merece ir derecho a la cárcel, que le caiga la maldición gitana o que lo aplaste un yunque marca ACME caído del techo. Está bien hablar de esto y quejarte un poco, ¡sólo un poco! Pero, estar acosando a las personas que son cercanas en una

interminable secuencia de lamentos, durante meses, puede crisparle los nervios a todo el mundo, no acabes con la paciencia de quienes te quieren y deja de atormentarte.

Comprométete contigo mismo a que la próxima vez que llames a un amigo o amiga, te vas a enfocar únicamente en la conversación sin estar hablando todo el tiempo de ti, de tu miseria, tu depresión y de tu ex. Si logras hacerlo, te ayudarás a sacar esta relación de tu cabeza y comenzarás a sentirte, a verte y a escucharte, un poco más normal.

7. ¿No logras superarlo? Si ya intentaste de todo y no logras quitarte los sentimientos negativos y ha quedado mucho resentimiento o, simplemente, no puedes olvidar a tu ex y sigues anhelando sus abrazos... si no puedes superar el golpe por tu cuenta, si tu estado anímico sigue como una montaña rusa y no sabes qué hacer, **busca ayuda profesional**: un psicólogo o terapeuta, para que te ayude a

ver las cosas de otra forma. Recuerda que charlar con una persona neutral y que, además, te dará consejos para que te reanimes, es lo más inteligente que puedes hacer por ti.

