

La **ruptura de pareja** puede llegar a ser uno de los acontecimientos de la vida de la persona que causa mayor malestar emocional debido a que se produce una situación de pérdida sentimental importante. Dicha pérdida suele producir con frecuencia sentimientos de melancolía, tristeza, desesperanza, angustia,… e incluso, en algunas personas, pueden provocar cuadros de ansiedad y depresión. Puede dar lugar a problemas de sueño y alimentación, dificultad para concentrarse en el estudio y/o en el trabajo, disminución del interés por la realización de actividades agradables,…

Algunas de las reacciones en este tipo de vivencias pueden ser:

* Intentar una y otra vez no perder el contacto con la persona a modo de desesperados intentos de evitar el abandono. Dependiendo del estado emocional, la persona puede llamar una y otra vez para suplicarle volver, para saber de su vida o para bombardearle con reproches y más reproches.
* Aceptar la ruptura con resignación pero viviendo en blanco y negro, sin ilusiones y alegrías. Llegando a pensar que nunca llegará a ser feliz con nadie y que nunca encontrará el amor. Aparece un miedo elevado a la soledad.
* Vivir con elevados sentimientos de culpa por haber sido el miembro de la pareja que toma la decisión de romper la relación.

**Estas reacciones no son constructivas porque la persona:**

* deja de estar pendiente de su propia vida debido a que deja de establecer objetivos positivos a corto, medio y largo plazo debido a la presencia de sentimientos de desesperanza y desorientación emocional.
* genera una gran cantidad de pensamiento negativos acerca del mundo, de ella misma y del futuro.
* Se bloquea y entra en un círculo vicioso: como no se siente bien no le apetece seguir con la mayoría de las actividades diarias satisfactorias y dedica mucho tiempo a pensar en los problemas del pasado y en los miedos del futuro….por lo que al no hacer actividades agradables y pensar de forma constructiva sólo en el presente…..el ánimo tiende a bajar y la ansiedad tiende a subir.

En esta etapa difícil y dolorosa es muy importante rodearse de **familia y amigos**, abandonar el contacto con el otro, dejar de hablar de la expareja y tratar de llevar la vida normal e intentar llevar a cabo actividades gratificantes. Hay que aceptar que hay que partir de la capacidad para disfrutar de lo que se hace es baja pero no hay que rendirse…..piensa que estás en la falda de una montaña, que aunque desde abajo parece imposible llegar a la cima puedes proponerte avanzar un poco….pensar en *“qué bien …ya he conseguido avanzar un poco….descansaré….y mañana…avanzaré otro tramo”*. Si divides el total de actividades, vencerás a la apatía y a la desgana. Acepta que te sientes diferente….imagínate que tienes una gripe…al principio, tienes pocas fuerzas…conforme pasan los días vas haciendo más cosas según tu sensación de energía, es decir, aceptas que tienes pocas fuerzas pero no te paras…sólo te vas adaptando a tu ritmo emocional. Cuando te sientas mejor, puedes aprovechar para hacer más cosas. Recuerda estimular la mente de forma positiva. Refuérzate por cada avance aunque sea pequeño.

En ocasiones se puede superar una ruptura sin ayuda, pero hay personas que necesitan un profesional que le guie en el camino de la superación. El **psicólogo puede ser de gran ayuda** para reestablecer la autoestima, neutralizar los sentimientos de culpabilidad, eliminar la obsesión por la expareja, elaborar un nuevo proyecto de vida, aprender a relajarse y a aumentar el ánimo,…

**Recuerda que en la vida es importante valorar más lo que vales que lo que tienes.**

**Psicóloga Luz María Martín Egea**