

Anna Cruz

5 PASOS PARA superar la RUPTURA

Todos hemos pasado por ese momento en el que la relación acaba, y la verdad, no es nada sencillo.

Se llegan a experimentar miles de emociones, todas complejas, confusas y algo dolorosas.

Puedes estar bien en ese instante, y un segundo después empieza tu mente a jugarte malas pasadas, dándote enormes golpes de frustración, tristeza melancolía, y hasta llegas a tener ciertos tipos de remembranzas, que ahora las llaman flashbacks, donde recuerdas la alegría que, de estar con esa persona, las risas, los besos, los momentos especiales, para terminar con un desolador panorama del momento exacto donde todo acabó y ahora...te encuentras sin nadie a tu lado.

De un momento a otro te encuentras a ti mismo lleno de dolor y de tristeza. ¡Esto es algo por lo que todos hemos pasado!

Y si aún no te ha llegado ese momento, prepárate, porque a pesar de que no quiero asustarte, es algo que realmente te sucederá y dolerá.

A continuación, verás las bases de cómo dejar la tristeza y la melancolía de haber cortado esa relación, pues te mostraré los 5 primeros pasos que deberás dar para empezar el camino de superar de forma total esa ruptura.

Vamos juntos para descubrir esos pequeños y poderosos secretos para iniciar con tu proceso de recuperación de esa relación, proceso en el cual te acompañaré gracias a **“Volviendo Al Ruedo”**.

1. Culparte a ti mismo:

La culpa es lo primero que viene luego de la ruptura. En muchos casos puedes poner toda la culpa sobre la otra persona, o ponerte toda la culpa sobre ti. Ninguna de las dos opciones es buena para ti.

Una relación de pareja está compuesta por una pareja, es decir, dos personas.

Si esta apreciación es algo tonta para ti, déjame decirte que muchos no ven la real implicación de esto.

En muchas ocasiones sólo es de uno de los dos la culpa por ese gran motivo que destruyó la relación, por ejemplo, una infidelidad reiterada, cuando ya se había puesto a prueba la confianza y esa persona culpable sencillamente decidió traicionar la confianza una vez más.

En ese caso, la culpa es sólo de la persona infiel.

Pero cuando una relación acaba lo más sencillo es señalar con el dedo a quien tiene la culpa, que puede ser tu expareja o ya sea que encuentres a esa persona en el espejo. Esta es la opción sencilla, pero no es lo que debes hacer.

El primer paso para superar este amargo momento de tu vida, es dejar las culpas en el pasado, dejar de pensar en endilgar responsabilidades, pues las relaciones de pareja se acaban de forma frecuente por ambos sujetos.

Sabiendo esto, ¿por qué continuar pensando en quién tiene la culpa?

Esta actitud lo único que traerá a tu vida es resentimiento por esa persona o por ti mismo, y el resentimiento es la piedra más grande que pones en tu camino de recuperación de esa ruptura.

Lo único que debes hacer es llenarte de aceptación pues probablemente algo de culpa tienen ambos, asumir que esa persona se fue de tu lado y continuar al siguiente paso con la frente en alto.

2. Continuar con una rutina de pareja:

Esta es tu vida ahora, sin pareja, así hayan sido esposos o novios. No te quedes en casa pensando que en ese momento estarían juntos cocinando la cena del domingo, o si sales a un mall no pienses en qué en ese momento estarían viendo una película juntos.

Tus prioridades de vida, tu agenda y tus horarios deben tener un nuevo inicio. Para hacer esto sólo basta pensar en cómo era tu vida antes de estar con esa persona.

Por ejemplo, si cuando estaban juntos todos los domingos hacían la comida juntos y luego se acostaban a descansar, antes de que estuviesen juntos, probablemente salías a hacer un poco de ejercicio, comías con tus padres o sencillamente te quedabas en casa haciendo la limpieza semanal.

Este tipo de ejercicios de recordar cómo era tu vida antes, te serán muy útiles, pues podrás ver cómo llevar tu día a día sin tener que pensar en otra persona.

El lado positivo es que ahora no deberás consultar siempre con alguien más sobre qué hacer, pues harás siempre lo que desees.

Si no deseas cocinar, puedes llamar y pedir esa pizza que tanto te gusta; si no te gustan las películas de terror, por fin podrás ir a cine a ver esa película de acción que has querido ver desde hace semanas.

Lo importante es que puedas tener una rutina de persona soltera, algo así como una “agenda” para no sentir que tu vida no tiene rumbo si no estás en una relación.

3. Pensar que esa persona volverá a tu vida:

Tienes que tener claro algo: la relación se acabó. Nada en la vida es definitivo, ni las relaciones, ni las separaciones.

Puede que vuelvan a estar juntos, pero lo más probable es que no sea así, así tengan una de esas relaciones enfermizas en las que terminan y vuelven de forma frecuente, lo cual es muy nocivo para ti y para esa persona.

Piensa que, si la relación se acaba, vuelven y luego terminan de nuevo, eso significa que algo malo siempre se repite, una infidelidad, una falta de respeto o una incompatibilidad muy grande que no ha podido superarse. Si tu no estuviste dispuesto a cambiar, o si tu expareja nunca estuvo dispuesta a cambiar, lo más sano es acabar con esa relación.

Por eso, si eres de esas personas reincidentes en esas relaciones repetitivas, te recomiendo que dejes de volver con esa persona o de suplicar por que vuelvan a estar juntos.

Esa persona que se fue está en el pasado y lo más sano para tu mente y tu corazón es sentir realmente que no volverás a verla, que esa persona no volverá a tus brazos rendida de amor por ti.

Guardar esperanzas de una posibilidad suena tentador, pero no es saludable, no es una actitud que te lleve por el camino de superar la ruptura y de tener las riendas de tu vida y de tus emociones.

Ahora, tampoco provoques encuentros en los lugares que esa persona frecuentaba, ni siquiera imagines cómo sería encontrarte accidentalmente con esa persona.

No sucederá a menos que tengan espacios en común juntos como el trabajo, la universidad o los hijos; por eso, así lo desees con todas tus fuerzas, lo mejor es pensar que nunca más volverás a ver a esa persona, y mucho menos, que volverán a tener la misma relación de antes.

4. Sentirte una víctima de abandono:

Puede que esa persona te haya dejado, haya acabado la relación de forma repentina y simplemente haya desaparecido de un día para otro.

El sentimiento de abandono es abrumador, pero no por esto es algo con lo que debas convivir siempre.

Es normal que te sientas abandonado, triste y con un vacío doloroso.

Que sientas muchas inseguridades sobre ti mismo, tus amigos y hasta tu familia, y creas que algo en ti está tan mal que nadie se te acercará o te aceptará.

Esto es lo que sucede siempre en nuestra cabeza, pero es la conducta más autodestructiva y negativa para ti mismo.

Cuando una relación llega a su fin, se acaba para dos personas, no sólo para ti. Si esa persona se fue, también en algún punto experimentará algo de culpa y de carga emocional por haberlo hecho: no estás solo en esos momentos.

El papel de víctima puede ser reconfortante cuando tienes personas a tu alrededor dándote apoyo, atención y consuelo.

Puede que se sienta bien al principio, que toda esta atención te haga sentir mejor, pero lo único que logras es crear una dependencia a este

tipo de atención, por lo que siempre tendrás una mentalidad de víctima y auto-compadecimiento.

Lo que necesitas es estar con personas que te acompañen y que te fortalezcan; personas que no te estén recordando todo el tiempo que tu relación acabó.

Nunca debes estar con personas que te hagan sentir miserable o triste.

Busca entre tus amigos y familia a aquellos que son alegres y que siempre han estado contigo, ya sea para cenar, para salir al parque o para charlar.

Acércate a personas positivas y recomiéndales que no te recuerden en ningún momento esa relación fallida y que mucho menos te miren con ojos lastimeros.

5. Evita caer en conductas extremas:

Cualquier tipo de exceso es malo para tu salud mental y física. Los hay de todos los tipos, como la comida, el alcohol, las drogas, el sexo y hasta la misma tristeza.

Muchas personas que han acabado sus relaciones de forma reciente pueden experimentar una subida o bajada de peso, lo cual se produce porque comen demasiado o definitivamente no comen nada.

Ninguna de esas dos conductas es saludable.

Muchos suelen perder el apetito o comer de más por unos días, lo cual es normal, pero a raíz de esto se pueden llegar a caer en un problema de peso que más adelante repercutirá en la salud.

Por ello, ante un hecho de estos, debes forzarte a comer de una manera saludable y acorde con tu estilo de vida.

Otras personas en caso de un rompimiento optan por comer de forma normal, pero caen en algún tipo de vicio como el alcohol o la droga. Cualquiera de estos dos son malos compañeros para un rompimiento.

Tanto el alcohol y la droga pueden hacer que las emociones se sientan de una forma más intensa. No creas que estas sustancias van a hacerte sentir menos dolor. Una vez las consumes, puede que te olvides de tus problemas, pero luego en la resaca todos esos sentimientos aflorarán con mucha más intensidad que antes.

Cualquier tipo de adicción hará un grave daño a tu mente y a tu cuerpo. No te dejes caer en la idea de que el alcohol ahoga las penas, pues lo único que conseguirás será depender de una sustancia para olvidar sólo por unas horas tus problemas reales.

Enfrenta la ruptura y no busques caer en adicciones como estas, pues serán mucho más graves que cualquier ruptura en tu vida.

El sexo es una de las más graves adicciones a las que te puedes enfrentar luego de una ruptura. Quienes han roto recientemente buscan a un tercero para llenar el vacío emocional con placer sexual.

Puede que se sienta similar, que te sientas complacido y amado durante un instante, pero luego de la euforia del momento, lo único que tendrás será una cama vacía y un corazón roto.

No te digo que el placer o el sexo sean malos o que no debas tener relaciones con nadie luego del rompimiento. Lo que quiero hacerte ver es que el sexo en exceso, cada día con una persona diferente, lo que llamamos sexo casual, es algo que en estos momentos de tu vida sólo será algo nocivo.

Puedes enfrentar dos consecuencias por este tipo de conductas: la primera es que dejes de sentir que eres una persona valiosa ante los ojos de los demás, lo cual acarreará problemas de autoestima a futuro, pues dentro de ti entenderás que sólo te buscan por placer, sin que puedan llegar a querer a la persona que eres.

La segunda consecuencia es el dejar de valorar a los demás, lo que es fundamental cuando hablamos de establecer relaciones a futuro, con lo que verás a futuras potenciales parejas como herramientas utilitarias para conseguir placer para ti mismo.

Todo lo anterior se complementa con el altísimo riesgo de contraer algún tipo de enfermedad de transmisión sexual.

Finalmente, la adicción a la tristeza. Parece algo salido de una película fantástica, pero no lo es.

Este tipo de conducta suele ser más común de lo que piensas; muchas personas al enfrentarse una ruptura se sienten tristes e infelices, y luego a pesar de sentirse mejor, empiezan a buscar cualquier motivo, como un lugar o un objeto que le recuerde a su expareja, sólo para sentirse tristes nuevamente.

Lo que pasa en esta situación es que duran tanto tiempo tristes y con un estado de ánimo tan bajo, que llegan a acostumbrarse a sentirse de esa forma y además, les recuerda esa relación que tanto extrañan, lo que de una forma consecuencial les hace sentirse cerca a esa persona que ya no está.

Suena contradictorio, pero es cierto.

La zona de confort para estas personas es sentirse tristes, por lo que se niegan a recuperarse de la ruptura, sólo para no romper ese vínculo imaginario que la tristeza les daba con su expareja.

Recuerda buscar siempre esas actividades que te hacen feliz, incluso antes de haber tenido esa relación; nunca te acostumbres a sentirte triste.

Terminar una relación es una situación difícil de enfrentar, y aún más difícil de superar.

Sé muy bien a lo que te estás enfrentando, pues yo pasé por esta misma situación y gracias a mi experiencia he podido dar la mano a muchísimas personas que sufrieron una ruptura.

¡No tienes por qué sentir que estás solo(a) en este momento...empieza hoy mismo el camino de la recuperación y vuelve a ser una persona plena y feliz!

Inicia este viaje de autodescubrimiento y de rencuentro con la felicidad gracias a "Volviendo Al Ruedo", [Haciendo Clic Aquí](#).

Supera la Ruptura y recupera el control de tu vida
en muy poco tiempo...¡Yo te ayudo!

Anna Cruz