



# 6 consells que t'ajudaràn a superar una ruptura amorosa

[inicicentrareport]

Arran de la recent entrevista a Rockdelux de C. Tangana, en què criticava a Rosalía, s'ha tornat a parlar molt sobre les ruptures amoroses. Per aquest motiu us compartim els consells que diversos experts expliquen a la BBC sobre com superar una separació.

## 1. Canviar d'aires

La dificultat de superar una ruptura s'incrementa si vas amb la por de trobar-te a la teva exparella pel carrer. Per aquest motiu, pots intentar moure't per llocs diferents als que freqüenta l'altra persona, per tal de donar-te el temps necessari per fer la teva vida i no estar pendent d'on deu ser l'altre.

## 2. No aïllar-se

Per molt que sigui el primer que els passa pel cap a moltes persones, la veritat és que estar molt temps aïllat no t'ajudarà. En aquests moments durs, comptar amb el suport de la família i els amics/gues és fonamental per tal d'agafar forces i adonar-te que hi ha vida més enllà de la teva exparella. T'ajudarà també a no sentir-te sol/a i a desconnectar.

## 3. Controlar-te

Les ruptures són doloroses i pot ser que estiguis temptat en trucar a la teva exparella, dir-li que la trobes a faltar, que te'n penedeixes d'haver acabat amb la relació... Però cal aprendre a resistir aquests impulsos. En termes emocionals, una mala ruptura et farà passar per cinc etapes de dol: negació, ira, negociació, depressió i acceptació. I encara que tinguis recaigudes durant el procés, cal seguir endavant.

## 4. Aprendre a recuperar-se

El que és important és donar-te temps per pensar i per parlar amb els teus amics sobre com et sents. Pots deixar de seguir a la teva exparella a les xarxes socials si ho necessites, és un gest que t'ajudarà a passar pàgina i a centrar-te en tu.

## 5. Pensar en el futur

Alguns experts recomanen, primer de tot, no intentar convèncer-se de què mai t'ha agradat aquella persona, sinó analitzar què era el que no t'agradava de la persona. Seguidament, cal tenir presents les coses que t'agradaven de la persona i preguntar-te si seria possible trobar aquestes qualitats en una futura parella. Ràpidament veuràs que són qualitats que pots trobar en altres persones i la frase de "hi ha més peixos al mar" deixarà de sonar-te incompreensible.

## 6. Passar per l'etapa de dol

Segons un estudi, aquesta etapa pot durar 3 mesos (11 setmanes). Dependrà, però, del tipus de relació i de cada persona. El que és important és acceptar que cal passar per aquesta etapa i que no hi ha res dolent en ella. Plora tot el que necessitis i recorda que ets digne de rebre amor. A tots ens ha passat que creiem que mai més sentirem el mateix per ningú, però la realitat és que amb el temps apareixerà una altra persona que et tornarà a il·lusionar i farà que tornis a creure en l'amor.



---

Per tant, a l'hora de superar una ruptura, accepta la forma en què et sents i travessa el dol. Parla amb amics, amb la família i, en cas que ho trobis necessari, amb un psicòleg. Escriu per desfogarte, evita les xarxes socials, borra qualsevol cosa que et faci mal i distreu-te. Allunya't de qualsevol decisió precipitada i intenta no comunicar-te amb la teva exparella durant un temps. Dóna't temps per pensar i reflexionar sobre tot allò que no t'agradava de l'altra persona. I, finalment, recorda el motiu pel qual la relació ha acabat, aviat les trobaràs en algú altre.

[ficientreport]