



## 4 consells psicològics per oblidar la persona que t'agrada

[inicentrareport]Superar una ruptura amorosa no és senzill, sobretot si es produeix quan encara estem enamorats. Si bé no hi ha cap truc definitiu per oblidar-nos de la persona que ens agrada, sí que hi ha algunes pautes que ens poden ajudar. La psicoterapeuta Jennice Vilhauer les explica a Psychology Today, us les resumim:

### 1. Tallar el contacte

Resulta dur, però ens hem de distanciar d'aquella persona almenys un temps. Moltes persones s'aferren a la idea d'una amistat amb el seu ex com a manera de mantenir viva la relació perquè la idea de trencar-la per complet els resulta molt difícil. El cert, però, és que és molt complicat ser amic/ga d'algú quan hi ha sentiments d'amor pel mig i quan estem ferits i vulnerables. Per tant, millor prendre distància i amb el temps ja es veurà si una amistat és possible o no.

### 2. Deixar de pensar en les coses bones

Moltes persones no s'adonen que una gran part del dolor que experimenten durant la ruptura no té res a veure amb la relació que tenien en veritat. Les relacions sempre acaben per una raó. Per tant, si ho deixes amb algú no comencis a pensar només en els moments bons i en com de bé podria haver anat la relació si haguessis fet una cosa o una altra. Si ho heu deixat, millor assumir-ho i intentar no recordar constantment moments passats.

### 3. Fer les paus

Les ruptures produeixen dolor i és normal, fins a cert punt, que estiguem enfadats/des amb el nostre ex o que sentim ràbia. Amb el temps, és important no aferrar-nos a aquest sentiment perquè pot acabar condicionant les nostres relacions futures. El perdó no es tracta de deixar que la persona no tingui cap mena de responsabilitat sobre el seu mal comportament; es tracta de la nostra llibertat emocional, assegura l'experta.

### 4. Estimar-se més a un mateix

Estimar-se a un mateix és clau pel nostre benestar personal i també és essencial per superar les ruptures i poder començar de nou. És normal que la nostra autoestima quedi afectada, però no podem deixar que el passat ens condicioni. Hem de centrar-nos en les coses positives que tenim i també valorar les persones que ens envolten i ens volen ajudar. A més a més, tal com diu Jennice Vilhauer cal recordar que acabar una relació, no és fracassar. Si vam créixer com a persones i vam aprendre alguna cosa que ens servirà per avançar en les nostres vides, ho hem de veure com un aprenentatge.

[ficentrareport]