



La tècnica psicològica que t'ajudarà a superar una ruptura

[inici centrareport] Les ruptures fan de molt mal, però cal ser conscient que les conseqüències immediates d'aquest desamor no necessàriament et causaran mal a llarg termini. És a dir, el dolor i la impotència que sents en el moment de deixar-ho, no seran permanents. **Amb el temps t'aniràs curant i aquesta experiència t'ajudarà a créixer com a persona.**

Hi ha un mètode que s'utilitza molt en teràpia i és la narrativa. Consisteix a **crear una història de transformació personal positiva** després de viure una experiència desagradable. Com expliquen des d'Inverse, "aquest tipus de teràpia connecta amb la idea que **les persones usen les seves històries de vida com a eines per generar significat** i ajuda les persones a desconstruir les seves narratives problemàtiques".

Una investigació duta a terme per canadencs i australians va concloure que les persones "més capaces d'experimentar una transformació personal positiva després de la ruptura van ser aquelles que van buscar **comprendre la seva experiència, aprendre del dolor i canviar el comportament negatiu que van aportar a la relació**". I això és el que fa aquest tipus de teràpia: transitar cap a històries sanes de major qualitat.

Per ajudar-te amb les històries no cal que acudeixis a cap terapeuta, sinó que **tu mateix/a pots escriure un diari de ruptura i canviar la història**. Pensa en totes les coses positives que t'aportarà, encara que ara se't faci difícil imaginar-t'ho. Canvia el final de la història per un de positiu que et faci ser la teva millor versió.

[fi centrareport]