

Tots volem ser feliços i creiem que tenir una parella ens donarà aquesta felicitat que tant busquem. Tot va bé mentre la tenim, però què passa quan aquesta relació s'acaba?, quan la persona en la qual hem posat tantes expectatives i somnis se'n va del nostre costat i ens deixa?, com ens enfrontem a situacions com aquestes?, com vivim la vida a partir d'aquest moment? Per a la gran majoria, aquesta és una situació molt difícil i dolorosa, apareixen moltes pors, inseguretats, decepcions, ressentiments i el dolor pot ser molt profund...

I per què és això?, per què sentim tant dolor? La gran majoria creu que perquè hem perdut a la persona que "ens fa feliços" o que ens dóna seguretat, amor o companyia. Però, què tal si aquesta no és la causa real del nostre dolor? Què tal si està a les nostres mans el sentir-nos bé independentment que aquesta persona estigui o no al nostre costat?

I per a això et convidaria al fet que segueixis aquests 5 passos:

1. Nota quins són els pensaments que apareixen en la teva ment quan et sents malament. Què és el que et diu la teva ment? És possible que et digui coses com: sense ell o ella no podré ser feliç, no sóc prou bo, és molt difícil i trist estar sol, necessito a algú al meu costat per ser feliç, se n'ha anat amb algú millor que jo, què pensaran els altres de mi, no podré trobar a una altra persona, hi ha alguna cosa dolenta en mi per això se n'ha anat...

Nota els pensaments dolorosos i estressants que apareixen, pensaments dels que no som moltes

vegades si més no conscients. Quan ens creiem aquests pensaments, no és de sorprendre que ens sentim malament...

2. Qüestiona aquests pensaments dolorosos i comprova si són "veritables". Si et permetes qüestionar la veracitat del que la teva ment et diu, t'adonaràs que en realitat, la cosa que et fa sofrir no és que la persona se n'hagi anat sinó el que tu creguis que això significa, la història que t'expliques...

Pregunta't si és veritat, si pots saber que és veritat amb "absoluta certesa" (i per favor respon amb un simple sí o no...) que sense ell o ella no podràs ser feliç, que no ets prou bo perquè la teva parella se n'ha anat, que és molt difícil i trist estar sol, que "necessites" a algú al teu costat per ser feliç, que se n'ha anat amb algú "millor" que tu, que els altres pensaran malament de tu, que no podràs trobar a una altra persona, que hi ha alguna cosa dolenta en tu per això se n'ha anat...

Quan no qüestionem aquests pensaments i "creiem" que són veritat sofrim, ho passem malament, i quan no ens creiem aquests pensaments o no tenim aquests pensaments en la nostra ment estem bé...

3. Fes la prova, intenta veure com seria la teva vida sense aquests pensaments que t'atabalen... Intenta imaginar (encara que al començament se't pugui fer difícil) com seria la teva vida i el teu dia a dia si no poguessis tenir aquests pensaments en el teu cap, és molt probable, que llavors estiguessis en pau, i vivint el moment relaxadament fins i tot

gaudint-ho...

Si això se't fa difícil, nota com canvia el teu estat d'ànim i t'entristeixes o molestes quan apareix qualsevol d'aquests pensaments en la teva ment, i nota o recorda com te sents en aquells moments en els quals "t'oblides del tema" i estàs pensant en altres coses, o algú et truca per telèfon i et distreus, o simplement per la raó que sigui t'has oblidat per un moment de la ruptura...

Pots veure com canvia la teva vida i el teu estat d'ànim? Pots veure com el teu estat d'ànim varia depenent dels pensaments que tinguis en la teva ment?

4. Busca les proves de com "el contrari" del que creus i et fa sofrir pot ser tan veritable o més... Això és clau, perquè t'ajudarà a corroborar que el que creus i et fa sofrir no és veritable... Si el pensament és que "sense ell o ella no podré ser feliç", el contrari seria "sense ell o ella podré ser feliç" busca proves d'això. Aquí alguns exemples 1) no pots saber el futur i per tant no pots saber com et sentiràs més endavant 2) si abans de conèixer a aquesta persona no la necessitaves per ser feliç o estar bé per què no podràs ser-ho ara? 3) pensa en relacions anteriors que hagin acabat i com vas poder tornar a ser feliç després d'això... o casos de persones properes que hagin viscut experiències similars i van tornar a ser felices després d'una ruptura...

Busca les teves pròpies proves. Quan ens permetem veure el que "en realitat" ens afecta i descobrim que

no és l'altra persona sinó les històries que ens expliquem del que estem vivint, podem veure que llavors sí podem fer alguna cosa sobre aquest tema, podem treballar i qüestionar aquests pensaments que tant dolor ens causen...

5. I en lloc de pensar una vegada i una altra en tot el "negatiu" que creguis que significa que aquesta persona se n'hagi anat, et convido al fet que pensis en totes les raons per les quals la teva vida és fins i tot millor ara gràcies a aquesta experiència. I encara que pugui semblar difícil si més no obrir-nos a aquesta possibilitat o fer-nos aquesta pregunta, si el que realment vols és estar bé, et recomano de cor que reflexionis sobre això.

Nota el que potser fins ara no has observat, per què, si Déu o l'univers, (com vulguis dir-ho) és "amable i amorós", per què hauria triat aquesta experiència per a tu?, per què la teva vida, la d'els qui t'envolten i el món "és millor" gràcies a aquesta experiència?.

Fes la llista amb calma, amb el cor obert, perquè això pot ajudar-te molt a recuperar el teu benestar. Potser puguis "apreciar" que tindràs més temps per a tu, que podràs reprendre o començar a fer coses que t'agraden i haves deixat de costat, que ja no tindràs potser les discussions que tenies, podràs llegir els llibres que volies llegir, veure els programes que tu t'agraden, donar-te el temps i l'atenció que molt possiblement no t'estaves donant, posar-te novament en primer lloc...

I de quina manera podria ser millor la vida d'uns

altres gràcies a això? Perquè la teva família i amics podran gaudir més de la teva companyia ara, perquè tindràs més temps pels altres...

I de quina manera el món serà millor gràcies a això? Potser tinguis més temps per ser de servei per a uns altres, o puguis dedicar més temps per desenvolupar la teva creativitat i ajudar amb això a uns altres. Aquests són només alguns exemples, busca tu les raons que són vàlides per a tu, per més senzilles que semblin, dóna't aquest regal.

Perquè quan veiem que allò que sembla tan terrible i negatiu, no ho és, llavors podem rebre-ho amb acceptació i fins i tot amb curiositat i fins a entusiasme, i podem veure que la nostra vida continua i que la nostra vida sense parella pot ser tan bona com ens ho permetem...

Mentre més ens aferrem a alguna cosa que ja no és, més sofrim... No podem controlar com actuen altres persones però si com ens sentim sobre aquest tema... Com deia Marco Aurelio, filòsof i emperador romà "Si t'afligeixes per alguna causa externa, no és ella el que t'importuna, sinó el judici que tu fas d'ella. I esborrar aquest judici, de tu depèn".

La realitat és que en aquest moment aquesta persona ja no està al teu costat i pots viure-ho de dues maneres: amb sofriment, dolor i ressentiment o pots acceptar i "estimar" aquesta nova etapa de la teva vida, treure el millor d'ella, gaudir de LA TEVA companyia i apreciar els regals que aquesta nova experiència et porta, què tries?

Autora: Sandra Iozzelli