

5 formas de curar un corazón roto

Publicado el: 05-02-2018

Si sientes que se te ha “partido el corazón”, no estás solo. Casi todo el mundo experimenta el tipo de aflicción que denominamos “mal de amores” en algún momento de su vida y algunas personas parecen pasar por este tipo de experiencias muchas veces en la vida. ¡A veces parece como si todas esas canciones sobre corazones rotos se hubieran escrito precisamente para ti y la situación que estás viviendo!

Hay muchas cosas que te pueden provocar “mal de amores” o que pueden partirte el corazón. Algunas personas experimentan una profunda tristeza cuando una relación romántica llega a su fin antes de que ellas estén preparadas. Otras se enamoran de alguien que no siente lo mismo por ellas. O una persona puede sentir que se le “parte el corazón” cuando un buen amigo desaparece de su vida. Aunque las causas pueden ser diferentes, la sensación de pérdida es la misma, independientemente de que se trate de la pérdida de algo real o de algo con lo que sólo se había soñado. La gente describe este tipo de experiencias como un sentimiento de profunda amargura, vacío, y tristeza.

Aunque los poetas llevan miles de años escribiendo sobre el mal de amores, cuando te ocurre a ti, lo sientes como si ninguna otra persona en el mundo se hubiera sentido jamás del mismo modo. Si te estás recuperando de una experiencia de este tipo, hay cosas que puedes hacer para aliviar el sufrimiento. Aquí tienes algunos consejos que te pueden ayudar:

1. Comparte tus sentimientos. Algunas personas encuentran que el hecho de compartir sus sentimientos con alguien de confianza, alguien que se haga eco de lo que están pasando, les ayuda a sentirse mejor. Esto puede implicar expresar todo lo que sientes, e incluso llorar en el hombro de un buen amigo o familiar y dejar que éste te consuele. A otros les ayuda más salir de casa y hacer aquellas cosas que normalmente disfrutaban haciendo, como ir al cine o a un concierto, para desconectar del sufrimiento. Es posible que la gente, con sus mejores intenciones, no entienda la profundidad de tus sentimientos e intente animarte con afirmaciones como “lo superarás” o “ya conocerás a otra persona”. Probablemente esas personas están intentando ayudarte de la única forma que saben. Pero, si tienes la sensación de que determinada persona es incapaz de entender por lo que estás pasando o intenta minimizar tus sentimientos, habla con alguien que te entienda mejor.
2. Cuídate. Tener partido el corazón puede ser muy estresante, de modo que no permitas que interfiera con tu ritmo de sueño: tu cuerpo necesita descansar para reponerse. Duerme mucho, come alimentos saludables y haz ejercicio regularmente para reducir el estrés y los sentimientos depresivos, e intente elevar tu autoestima.
3. Recuerda todas las cosas buenas que tienes. A veces las personas que tienen partido el corazón se echan las culpas por lo ocurrido. Pueden ser muy duras consigo mismas, exagerando sus faltas como si hubieran hecho algo para merecer el sufrimiento que están experimentando. Si te das cuenta de que te está ocurriendo esto, ¡corta de raíz! Recuérdate las cualidades que tienes y, si no se te ocurre ninguna porque el dolor te ofusca la mente, pide a tus amigos que te ayuden a recordar todas las buenas cualidades que tienes.
4. Mantente ocupado. Puede costarte bastante cuando estés sumido en la tristeza y dominado por el sentimiento de pérdida, pero ayuda mucho. Es un buen momento para redecorar tu habitación o probar una nueva afición (hobby). Esto no significa que no debas pensar en lo

ocurrido (reflexionar sobre lo que nos ha sucedido forma parte del proceso de curación) sino que también debes centrar tu atención en otras cosas.

5. Date tiempo. Para superar la tristeza hace falta tiempo. Casi todo el mundo cree que nunca se repondrá completamente, pero el espíritu humano es sorprendente y los males de amores casi siempre se curan al cabo de un tiempo. Pero, ¿cuánto tardarás en superarlo? Eso dependerá de qué fue lo que te partió el corazón, cómo afrontaste la pérdida y con qué rapidez tiendes a recuperarte de las experiencias. Recomponer un corazón roto puede costar sólo unos días o muchas semanas y a veces incluso meses.

Algunas personas sienten que nunca volverán a ser felices y se refugian en el alcohol o las drogas. Otros se enfadan muchísimo e intentan hacerse daño o hacer daño a otras personas. Las personas que empiezan a beber, a consumir drogas, o a autolesionarse para evadirse de la realidad de la pérdida pueden creer que están mitigando el dolor, pero se tratará de un alivio meramente temporal. Esas personas no están afrontando realmente su dolor, sino tan sólo enmascarándolo, lo que hará que sus sentimientos crezcan en su interior y, a la larga, prolongará su sufrimiento.

A veces la tristeza es tan profunda –o dura tanto tiempo- que la persona necesita ayuda profesional para reponerse. Para aquellas personas que al cabo de unas semanas no se empiezan a encontrar mejor o siguen estando deprimidas, puede ser de gran ayuda hablar con un profesional de la salud mental o psicoterapeuta.

O sea que ten paciencia contigo mismo y deja que empiece el proceso de curación.

Fuente: <https://netsaluti.com>