

## 5 etapas para olvidar a tu pareja



Uno de los estados mentales que más puede afectar a una persona es una relación amorosa fallida. Si no lo has experimentado aún es porque eres joven y puedo asegurarte que algún día tendrás que enfrentarlo, aunque no lo quieras. En la entrada de hoy te voy a preparar para enfrentar este estado mental y lograr sobrevivir a una prueba difícil de la vida sin que esta te quite energía o te amargue tanto cómo lo ha hecho con tantas personas.

Cuando una relación empieza, tratamos de evitar pensar en el momento en que se acabe; de hecho, si empezamos con ese pensamiento en mente, muy probablemente la relación fracase antes de lo que deseamos. Sin embargo, la mayoría de nuestras relaciones amorosas fracasarán; de hecho, se dice que más de la mitad de matrimonios en Estados Unidos terminan en divorcio, y esas son solo las relaciones que dieron el paso frente al altar. Espera, sigue leyendo, no estoy tratando de deprimirte, sólo te estoy dando los hechos estadísticos de porqué tantas relaciones terminan mal.



Si sientes que tu relación simplemente está pasando por un mal momento y que tu pareja y tú aún tienen oportunidades de superar esta prueba y tener un final feliz, entonces echa un vistazo a este enlace y encuentra [la estrategia que estás buscando para salvar tu relación \[haz click\]](#)



Si sigues leyendo el artículo es porque ya te diste por vencido en esta relación, porque enfrentas la triste realidad de que es mejor dejar ir a esta persona o simplemente te cansaste de intentar sin éxito de trabajar en esta relación. Esto es completamente aceptable y tienes que dejarte creer que mereces algo mucho mejor y por ello estás tomando este camino. De hecho, si sientes que el dolor es inmanejable y necesitas una solución más rápida que sentarte a esperar que las heridas sanen, porqué no le echas un vistazo a este best-seller de [guía para superar a tu ex \[haz click para ver los detalles\]](#).

Así que vamos por las 5 etapas que enfrentarás antes de poder dejar ir por completo a esa persona de tu vida. Estas son las 5 etapas que usualmente se enfrentan psicológicamente cuando pierdes a alguien, cuando recibes malas noticias o cuando simplemente la vida te da un puntapié en el trasero.

Si estás manejando problemas de ansiedad, es posible que ya estés acostumbrado a enfrentarlas con la frente en alto siguiendo el método de Ester. Si no sabes de qué te hablo, haz una pausa antes de entrar en las etapas, y mira este enlace, especialmente asegúrate de ver el video: [superar los problemas de ansiedad \[haz click\]](#).

## **Etapas 1: Negación**

Cuando nuestra relación termina no queremos aceptar la realidad o los hechos. Después de todo es probable que vieramos nuestra relación como algo ideal y hasta optaramos en muchos casos por ignorar las evidencias que fueran en contra de esta percepción.

Es en esta fase en la que le cuentas a tus amistades sobre el rompimiento con tu pareja y ellos te dicen que ya lo veían venir y no creían que duraran tanto. Y aún así no puedes creerlo.

Arriba te di un enlace para dar un intento a tu relación, es importante que saques esto de ti; es decir, que estés seguro que intentaste todo lo que tenías a tu alcance para que la relación funcionara. Si no lo haces, nunca podrás superar esta negación y siempre quedarás con la duda de si hiciste suficiente. Esto nos lleva a la siguiente etapa...

## **Etapas 2: Ira**



A veces no hay distinción clara entre las etapas, pues niegas que esa persona que quieras tanto te pueda hacer esto y te enojas porque haya llegado a este punto. Piensas que esa persona te tortura y por eso hace esto y simplemente te enoja aún más.

Esta ira se acumula y como habrás visto en el enlace que te sugerí arriba estalla de muchas formas y afecta otros ámbitos de tu vida. Te enojas con tus amigos o amigas por asuntos simples y pequeños, pero no es en sí por estos asuntos, es por la ira que tienes acumulada. Deseas mantener los asuntos separados, pero al final del día eres una sola persona con todos estos sentimientos acumulados en ti.

### **Etapa 3: negociación**

Cuando logras superar la ira y te tranquilizas empiezas a negociar. A veces esta es la etapa que te lleva a llamar a esa persona, haces promesas de que todo será diferente, de que sólo necesitas una oportunidad más para mostrarlo y que esta vez podrás cambiar todo.

Si esa persona rechaza tu negociación, regresarás a la etapa de ira y si la acepta; la mayoría de las veces será un par de semanas antes de que vuelvas a caer aquí.

Si realmente quieres cambiar, puedes empezar por aprender a manejar tus reacciones y esto puede llevarte a ofrecer un cambio mucho más real; si manejas tu estrés, tu ansiedad o aún tus fobias, puedes ofrecer realmente una personalidad diferente (si viste el enlace con el video de arriba, sabes de qué hablo).

Sin embargo, puede ser que pienses que puedes lograrlo si te lo propones, pero la verdad es que irás en este trato a medias y con el doble de presión pues esa persona que quieres estará esperando el error que le demostrará que tenía la razón desde el principio para dejarte.

### **Etapa 4: Depresión**



Esta es la etapa por la que decidí escribir esta entrada. Si revisas de nuevo lo que está arriba, esas 3 etapas son naturales y algo que enfrentamos regularmente y que podemos manejar sin mayor dificultad.

Sin embargo, es en esta etapa dónde se pierde la esperanza y a veces pasamos más tiempo. Es decir, dejamos más tiempo ir sin realmente disfrutar nuestras vidas. Es aquí dónde más daño nos hace el rompimiento, pues en muchos casos las memorias felices se cambian por razones para estar tristes y cada intento por hacernos salir de este estado fracasa rotundamente.

Si quieres saber más sobre depresión y hasta reconocer si estás en esta etapa con tan sólo notar si tu comportamiento se parece a estos síntomas: [ver video \[haz click\]](#).

## **Etapa 5: Aceptación**

La quinta etapa y a la que todos aspiramos es simplemente aceptar los hechos; aceptar lo que todos veían pero nosotros no nos dejábamos ver y reconocer que hay muchas otras personas ahí afuera con mucha mayor afinidad a nuestras personalidades.

Después de todo, puedes aceptar que un rompimiento puede ser un paso positivo para la otra persona y para ti pues les da la oportunidad de buscar otra persona que los haga feliz.

Es fácil tratar de brincar a esta etapa y querer convencernos que estamos aquí para evitar el dolor. Sin embargo, es difícil mentirte a ti mismo o engañar a tu corazón. Por ello es que saber qué te espera puede ayudarte a medir tu progreso.

## **Etapa 0: saltarse el dolor**

Sé que te dije al final de la etapa 5 que no puedes mentirte a ti mismo y esto sigue siendo un hecho.



Sin embargo, además de estar preparado conociendo las etapas que vienen también puedes mantener el control de tus reacciones y controlar el proceso para evolucionar entre estas etapas; tú puedes asegurarte que sea un proceso natural y sano, puedes evitarte las reacciones que terminan dañando aún más tu relación con esa persona que amaste.

Todos conocemos las historias de ex-novios o ex-novias llamando a medianoche para reclamarle al ex por haberlos dejado o aún peor las historias de escenas en los sitios de trabajo o frente a los compañeros. Esto es evitable si aprendes a controlarte.

En otras entradas de este blog te he mostrado cómo puedes manejar reacciones de estrés, síntomas de ansiedad y aún tomar el control sobre tus fobias. Así que porqué no le das la oportunidad al método para manejar la ansiedad del rompimiento, si no viste el video que te sugerí arriba, date esta oportunidad para verlo: [ver video para manejar la ansiedad \[haz click\]](#).

### Comparte esto:

- [Correo electrónico](#)
- [Imprimir](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Google](#)
- [Tumblr](#)
- 

### Me gusta:

Me gusta Cargando...



***Relacionado***

Posted on [7 febrero, 2015](#) by [estresAdmin](#) en [Ansiedad](#), [Estrés](#), [Tratamientos](#)