Parejas rotas: el sufrimiento...

EL SUFRIMIENTO QUE QUEDÓ DE TODO AQUELLO...

Material para reflexionar serenamente y poder mirar el pasado sin dolor.

¿Cómo te ha afectado en tu vida presente la situación que viviste con tu ruptura matrimonial o de pareja?
¿Qué cambió en ti?
¿Son normales los cambios que se han producido?
¿Qué secuelas ha dejado que todavía te afectan?

¿Qué puede quedar de toda la experiencia traumática de ruptura, separación, divorcio, malos tratos...?

1. Obsesiones: pensamientos o imágenes que se meten en nuestra cabeza de forma involuntaria. En muchas ocasiones son pensamientos irracionales.
2. Ataques de pánico.
3. Miedos a determinadas cosas y situaciones.
4. Pesadillas.
5. Traumas de distinto tipo.
6. Ansiedad.
7. Estrés.
8. Problemas de adaptación a las distintas situaciones.
9. Sentimientos de fracaso.
10. Miedo a entablar una nueva relación en serio.

Lo que NO ayuda a superar esas situaciones:

1. El café, el cacao y las bebidas de cola.
2. El alcohol y los distintos tipos de droga.
3. Fármacos sin control médico.

Lo que SÍ ayuda a superar esas situaciones:

1. La ayuda de profesionales.
2. Aprender a relajarse.
3. Comunicarse con libertad al menos con una persona.
4. Tener ideas positivas.
5. Reforzar tu autoestima.
6. Tener claro que tienes derecho a ser feliz.

7. Tómate tiempo. No tengas prisas.
8. Confía en ti mismo y en tus posibilidades.
9. Esforzarte en la medida de tus capacidades.
10. Buscar amistades que te ayuden a crecer como persona.

Preguntas para reflexionar juntos:

1. ¿Qué secuelas han sido las más dolorosas?
2. ¿Qué es lo más que cuesta superar?
3. ¿Cómo has superado las cosas que más daño te hacían?
4. ¿Qué situaciones tienes que superar todavía?
5. ¿Qué dirías a una persona que haya pasado por estas situaciones?

(c) 2002 Mario Santana Bueno

(c) 2007 - BUZÓN CATÓLICO www.buzoncatolico.es Quedan todos los derechos reservados

Imprimir esta página