

Open Acces



Revisió científica:

Grup de Salut Mental  
de la CAMFiC

Revisió editorial:

Grup d'Educació  
Sanitària de la CAMFiC

Il·lustracions:

Elvira Zarza

## Afrontar una ruptura afectiva

Lurdes Alonso, Ester Duran, Lluís Cuixart, Jordi Mestres, Concepció de Ribot, Elvira Zarza, Raquel García Trigo, Carlota Albuin i Antonieta Also

Quan una relació de parella s'acaba, tant si ho ha decidit un com l'altre, ens sentim malament, desorientats, tristos, espantats... El dol pot fer més mal si la ruptura és inesperada, o després d'una relació bonica i llarga.

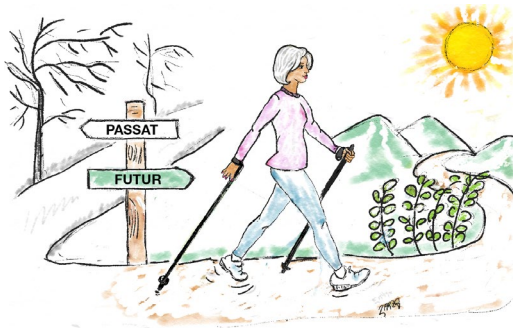
Exposem aquí algunes recomanacions per ajudar a superar-ho:

### Busca suport emocional:

- Cerca suport de persones de confiança. No ho passis sol. Que algú sigui el teu contacte d'urgències per moments difícils.
- Deixa sortir la teva tristor. Escolta com et sents. Parla'n
- Si et cal, consulta un/a professional

### El dia a dia:

- Mantingues la rutina de la teva vida normal. Viu dia a dia. Centra't a cuidar-te, menja i dorm el necessari. Mou-te.
- Ocupa el teu temps en activitats senzilles que t'agradin, com cantar, ballar, escoltar música, passejar, anar al gimnàs, fer relaxació, banys, massatges, etc.
- Quan estiguis una mica millor, estigues actiu/va i fes vida social.
- Evita prendre grans decisions fins que estiguis millor.



### Acompanyament de l'estat d'ànim:

- Cal fer el dol, respectant el teu ritme, sense pressa ni ignorar el dolor. Pots

passar per negació, ràbia, pena, guarir les ferides, fer la pau amb el passat, superar la ira, acceptar i recordar les coses bones.

- Et pot ajudar escriure els teus pensaments, la pena, la ràbia, la por.
- Quan el pensament vagi cap a l'antiga parella, o la ràbia, digues "PROU!", respira fondo, pensa en coses positives i fes alguna cosa que t'agradi.
- Fes-te frases que t'animin: "estic bé", "soc cada dia més fort/a", "soc com vull ser" "tinc amics que m'estimen" .... i repeteix-te-les quan calgui.
- Fuig del victimisme. No vulguis al teu costat qui no t'estima o no et mereix.
- Valora't, estima't, aprèn a estar amb tu mateix/a. És una oportunitat per aprendre dels errors, per retrobar-te i tenir una nova vida.
- Accepta la situació (un cop plorat el dolor hauràs de decidir si vols "acceptar" o "continuar patint").
- Fes una llista d'aspectes positius de la teva vida.
- Si ho has decidit tu, respecta i valora la teva decisió. Si ho ha decidit l'altre/a, accepta la seva decisió.

### Respecte de l'antiga parella:

- Evita o disminueix el contacte amb ell/a fins que estiguis millor.
- Intenta centrar-te en recordar les coses bones que has viscut en aquesta relació, no en la ràbia o la pena. No perdis temps odiant. A l'horitzó hi ha un dia que ho recordaràs millor.
- Si no hi ha hagut agressions, i vols, pots arribar a tenir una relació sense dolor.

Com citar l'article:

Alonso L, Duran E, Cuixart L, Mestres J, de Ribot C, Zarza E, García Trigo R, Albuin C, Also A. Afrontar una ruptura afectiva. But At Prim 2025; 43: 20