

Estamos programados para enamorarnos adictivamente. Así es, por suerte para unos y por desgracia para otros, la naturaleza humana. Y es por esto por lo que, cuando un amor termina, corremos el riesgo de sumirnos en una espiral destructiva. Si eres de los que sigue hablando con su expareja, vigila todos sus movimientos en Instagram e incluso fantasea con retomar la relación, tenemos buenas noticias. La doctora Lisa Marie Bobby da en su libro 'Adictos al amor' (Urano) las claves para desengancharte de tu expareja. ¿Lo mejor? Estás a solo doce pasos de salir de ese bucle y ver la luz.

01: Lo primero que tienes que hacer, según la doctora Bobby, es admitir que el apego a tu ex es un problema y querer solucionarlo.

02: Una vez dado el primer paso, ponte manos a la obra con el resto: aquí tienes que aceptar que el amor de tu ex no volverá y, una vez pases este duelo, buscar ayuda.

03: El trabajo del paso tres es renovar tu fe en los



Amor que no has de beber, déjalo correr

Cuando una relación termina, se corre el riesgo de acabar en **una espiral destructiva** de adicción a la expareja. **Estos doce pasos** harán que salgas de ahí

POR **A. Ballesteros** (@gentedigital)

demás. Habla con personas que estén pasando por lo mismo que tú y que puedan comprenderte y aconsejarte. Esta ayuda hará que recuperes la confianza en ti mismo.

04: Reivindica tu autoestima. Piensa que no eres ninguna víctima y que el hecho de que no haya funcionado tu relación no te convierte en un ogro, es decir, no vincules tu sentido de valía personal a la opinión que pueda tener tu ex sobre ti.

05: Aprende. Averigua qué sucedió y por qué, y utilízalo para tu propio crecimiento. ¿Cómo llegaste a apegarte de ese modo a una persona que terminó por decepcionarte tanto? La respuesta a esta pregunta hará que tengas más éxito en tus relaciones futuras.

06: Es una continuación del paso anterior, pero tiene que ver contigo. Desarrolla el valor para afrontar quién eres y para conocer esas cosas que no sabías de ti.

07: En las etapas anteriores te has retado a ti mismo. Ahora es el momento de

que reflexiones sobre toda la información nueva que posees para ponerla en práctica.

08: Actúa de acuerdo con los valores que has descubierto anteriormente.

09: Puede que tengas algún sentimiento de culpa o arrepentimiento por haber actuado de una u otra forma mientras estabas atrapado en esa relación tormentosa, y es normal. Aprende de tus errores y corrige esas faltas.

10: ¿Puedes perdonar a tu ex? ¿Y a ti mismo? Hacerlo es una parte importante para recuperar tu autoestima y autoconfianza.

11: En este paso todo empieza a encajar: cuidas de ti mismo, controlas tus emociones, manejas tus pensamientos obsesivos, sientes que has madurado, sabes poner límites y tienes expectativas realistas.

12: Para terminar, empatiza. Ponte al servicio de otros que estén en la misma situación que tú has pasado y ayúdales con tu propia experiencia.