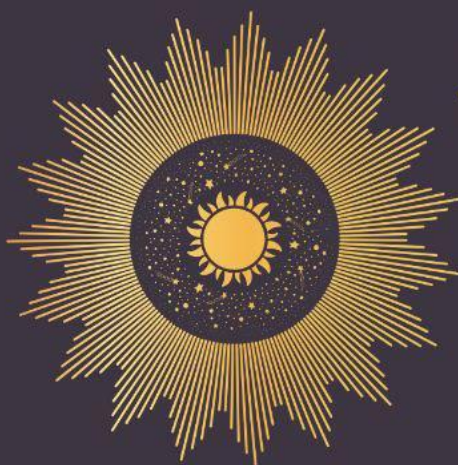




GUÍA PSICOLÓGICA



¿CÓMO
SUPERAR LA
RUPTURA DE
PAREJA?



Uso de cartas asociativas para superar la ruptura de pareja

Índice

1. ¿Para quién es esta guía?.....
2. ¿Quién soy?
3. Uso de cartas asociativas con fines psicológicas.....
4. El Loco.....
5. La muerte.....
6. El Mago.....
7. Los enamorados.....
8. La Templanza.....
9. Resumen.....

¿Para quién es esta guía? Esta guía sirve para las personas que quieren vivir la vida más plena y consciente, conocerse mejor y saber conectarse consigo mismo/a y su interior. Sobre todo, la guía se planteó para ayudar a las mujeres que pasan por la ruptura de pareja o por el divorcio, dado que en este periodo tan difícil muy a menudo nos sentimos perdidos, inseguros, frustrados y no sabemos por dónde ir....

Las cartas de Tarot es una herramienta muy poderosa para ayudarnos en momentos tan complicados.

¿Quién soy? Soy Inna, coach emocional con muchos años de trayectoria psicológica profesional. Hace más de 10 años salí de matrimonio con maltrato y esta experiencia me marcó para siempre. Empecé a formarme: me gradué en Psicología, después hice un Máster especializado en inteligencia emocional. Usando mi experiencia personal y conocimientos adquiridos empecé a ayudar a las mujeres a superar la ruptura de pareja, empoderarse, construir las relaciones sanas y vivir la vida mucho más feliz y plena.

Tengo mi propia metodología y una parte de ella es el uso de las cartas asociativas (Yo, personalmente, utilizo el Tarot que no es una baraja de cartas asociativas clásicas, pero funciona perfectamente y ayuda muchísimo).

Uso de cartas asociativas con fines psicológicos. La estrategia se basa en la idea de que nuestras emociones, creencias y experiencias se reflejan en lo que vemos y cómo lo vemos. Imagínate que estás viendo una carta.... Lo que produce en ti la imagen depende mucho del momento en el que estás y de tu estado emocional.

Entonces, una carta asociativa permite sacar a la luz mucha información, percepciones, emociones y creencias que viven en tu inconsciente y hacerlo visible. Solo lo que ves, entiendes y reconoces puedes cambiar, sino te quedas con pensamientos y comportamientos automáticos que no te ayudan en nada.

Para explicarlo, cogí 5 cartas de arcanos mayores: el Loco, la Muerte, el Mago, los Enamorados, el Ermitaño y la Templanza. ¿Por qué de todos arcanos mayores elegí estas cinco cartas? Pues, me parece que son muy importantes a la hora de pasar por la ruptura y te dan señales cruciales para ayudar a recuperarte.

Carta de Loco



Loco: en la carta vemos a un joven que comienza su viaje en la vida. Es inocente, está abierto a cosas nuevas, confía en el mundo y sólo espera de él cosas buenas. Está caminando con los ojos abiertos y con la confianza plena. Descubre el mundo y disfruta de él.

El Loco personifica a nuestro niño interior: abierto, confiado, que no espera nada malo del mundo – como cualquier niño o niña.

Recuérdate cuando eras niño: dominamos este mundo y creíamos que fue creado para la alegría, el descubrimiento y el placer. Y luego llegó la edad adulta y con ella muchas decepciones, traumas emocionales y dolor. Pero este niño está vivo en nosotros y anhela ser escuchado. Quiere jugar, confiar y disfrutar

Cuando veas esta carta, piensa en lo que significa para ti en este momento. Imagínate que eres esa niña. Si nos olvidamos de todas las cosas malas por un momento, ¿qué es lo que más desearía ella ahora? Si vas a estar atenta con tu interior, definitivamente escucharás la respuesta.

Tal vez necesites un abrazo o un paseo con una amiga, o acaso esa chica que llevas dentro quiera divertirse, cantar y bailar... O puede que todo sea

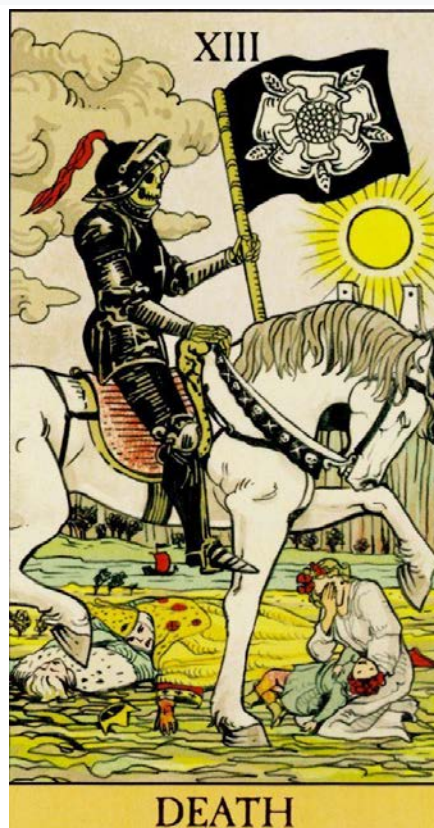
completamente diferente y lo único que quiere es pasar todo el día en casa, arropada en una manta caliente.

Mira atentamente esta carta y hazte estas preguntas. Conoce a tu niña y te ayudará conocer tu mundo emocional y aprender a vivir la vida plena.

Otro aspecto importante del Loco es la confianza. Somos adultos y con toda nuestra experiencia dolorosa ya no podemos confiar en el mundo como sabe hacer un niño inocente. Y menos después de una ruptura. Sé cómo te sientes ahora porque yo también he pasado por una mala ruptura y un divorcio, y también conozco esta pérdida de confianza en el mundo y en mí mismo.

Y en estos momentos cuando nos sentimos tan aislados, solos y perdidos el Loco nos inspira y nos dice: “Cree en lo mejor, cree en ti mismo y en el mundo, ve hacia él a pesar de todo el dolor y las decepciones”.

Carta de Muerte



Esta carta parece muy aterradora y su nombre no es el más optimista.

Pero, de hecho, esto no significa muerte física, sino un símbolo del final de un ciclo de vida y el comienzo de otro.

Todos pasamos por ciclos constantes de cambio (el final del ciclo es algo que muere) para dar lugar a algo nuevo.

La carta de la Muerte simboliza la liberación de todo lo que está obsoleto y que interfiere con la vida. Sí, este proceso suele ser doloroso, pero sin él no pueden llegar cosas nuevas y buenas a nuestra vida.

Cuando una relación colapsa es muy doloroso, incluso si nos sentimos mal en esa relación. Pero es mucho mejor que pasar toda la vida en este estado. Al salir de una mala relación, nos abrimos nuevas posibilidades, se abre un camino para vivir una vida plena y feliz, para conocernos a nosotros mismos, lo que nos gusta y lo que no, para construir relaciones reales, felices, sinceras, basadas en relaciones genuinas con intimidad profunda entre dos personas.

Esta partida, el final de un determinado ciclo, está personificada por esta carta (puede ser consciente o debida a circunstancias externas).

Cuando miras esta carta, ¿qué ves frente a ti, ¿qué te dice, con qué situación de la vida la asocias?

Hazte algunas preguntas.

- ¿Cómo me siento ahora?
- ¿Qué es importante para mí dejar ir?
- ¿Qué necesito cambiar en mi vida?
- ¿Cómo me siento al despedirme del pasado?
- ¿Siento miedo?

- ¿A qué tengo miedo?
- Si supiera que a continuación me espera una vida mejor, ¿qué podría decirme hoy para sustentarme?
- ¿Qué apoyo necesito ahora para superar este período difícil lo más fácilmente posible?
- ¿Qué puedo hacer por mí ahora mismo?

Carta de Mago



La carta del mago es una continuación lógica de la carta anterior llamada la muerte. Ya ha pasado un período difícil de destrucción de ilusiones, todo lo artificial e inviable ha muerto, ha terminado un determinado período de nuestra vida.

Estábamos quemando nuestras esperanzas fallidas, expectativas y las decepciones que siguieron. Ha llegado el momento de construir algo nuevo y aparece la carta del Mago.

Hemos recobrado el sentido, sobrevivimos a un período difícil y nos estamos recuperando para nuevos logros y victorias futuras.

Tenemos nuevos intereses, planes, esperanzas, comenzamos a planificar la siguiente etapa de nuestra vida. Creemos que ya no cometeremos errores anteriores y comenzaremos a actuar.

La carta nos inspira a actuar, nos dice: “Deja de deprimirte, deja atrás el pasado y avanza hacia un futuro mejor”.

Volvemos a creer en nosotros mismos, en nuestra estrella de la suerte, en nuestra capacidad para afrontar todas las dificultades y encontrar la felicidad.

Mira la carta, ¿qué te dice, ¿qué significa para ti, a dónde te llama?

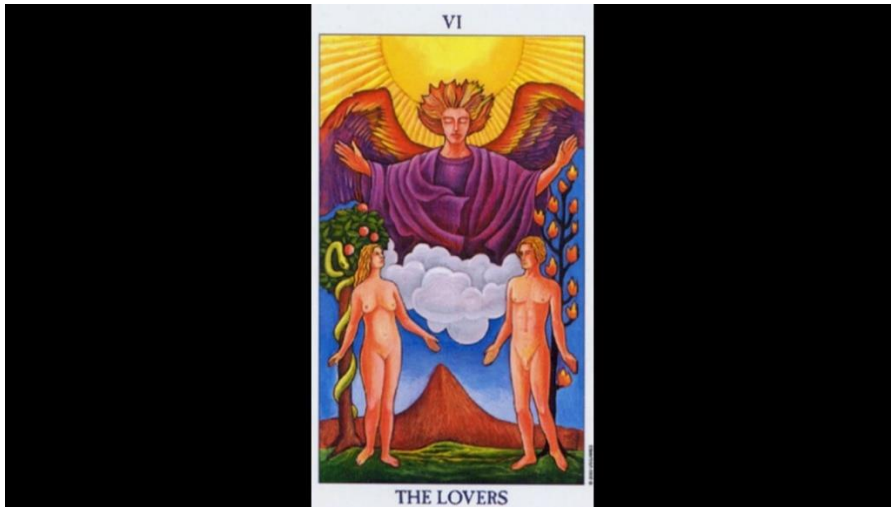
Ha llegado el momento de volver a tus sueños, planes e ideas, de realizar aquello que soñaste, pero no tuviste tiempo para ello.

Fue doloroso, solitario, triste y no creía en mí mismo.

Toma un bolígrafo y escribe una lista de 5 a 10 sueños que iluminan tu corazón y te llenan de energía.

Ha llegado el momento de cuidarte, de recordarte a ti mismo, no de repetir interminablemente momentos del pasado difícil, sino de concentrarse en algo específico, pero siempre en algo que desee y que satisfaga sus necesidades.

Carta de Enamorados



Mira esta carta y verás a un hombre y una mujer enamorados; la carta rezuma amor, sinceridad de sentimientos y calidez.

El amor es una parte importante de la vida de cada persona; todos queremos construir relaciones cálidas, sinceras y significativas con otra persona en nuestras vidas.

En este camino nos encontramos con muchas dificultades, dolores y decepciones. En el amor tratamos de escondernos de nuestra propia soledad, buscamos una persona que sane nuestros traumas y, siguiendo el camino de las decepciones y los errores, finalmente descubrimos la verdad eterna: la relación más importante de nuestra vida es la relación con nosotras mismas y, sin construirla, nuestros intentos de recuperarnos de la soledad están condenados al fracaso.

Cada día, a medida que nos reconocemos y aceptamos a nosotras mismas, descubrimos una oportunidad genuina de construir una relación cálida y sincera con otra persona. No en vano esta misma carta, Los Enamorados, nos habla de la necesidad de elección, de la libre elección hecha con el corazón...

En cualquier etapa de nuestra relación, nos enfrentamos a decisiones difíciles que determinarán en gran medida nuestros próximos pasos y, en cierto sentido, nuestras vidas futuras.

Déjame darte un ejemplo. Cuando nos damos cuenta de que nuestra relación no nos trae felicidad, podemos decidir dejar todo como está por el bien de nuestra paz y estabilidad o por el bien de nuestros hijos (una opinión muy común), podemos decidir buscar maneras para resolver conflictos (por ejemplo, acudir a un psicólogo familiar) o ya dejar esta relación, dándonos cuenta de que no hay potencial para nosotras en ella y simplemente no hay nada que revivir allí, todo ya está muerto.

Esta es sólo una de las posibles elecciones a las que nos enfrentamos cada día y que aceptamos o no (aunque no queramos tomar decisiones por un motivo u otro, esta también es nuestra elección, que también tendrá consecuencias para nosotros).

Mira atentamente la carta de los Enamorados, ¿qué preguntas te vienen a la mente? Estas preguntas y tus respuestas honestas y sinceras lo ayudarán a comprenderte a ti mismo, tus sentimientos y pensamientos

durante este difícil período de recuperación del dolor por ruptura de pareja.

- ¿Qué significa el amor para mí?
- Describe la relación ideal, cómo es para ti, ¿cómo te sientes al describirla?
- ¿Me apoyo, soy un amigo para mí mismo o sólo me critico abandonando así a mi niño interior?
- ¿A qué decisión me enfrento ahora?
- ¿Qué me dice mi corazón?
- ¿Por qué me resulta difícil tomar esta decisión, a qué tengo miedo?
- ¿Qué me ayudaría a tomarla?
- ¿Cómo puedo sustentarme confiando en mis decisiones?

Carta de Templanza

Elegí la carta de Templanza como carta de finalización, y no fue por casualidad que lo hice. Simplemente a primera vista irradia armonía consigo misma (su alma y cuerpo) y con el mundo. Es un símbolo de restauración - esto es exactamente lo que tanto deseamos cuando atravesamos períodos difíciles de la vida - y el divorcio no es una excepción (por cierto, no subestimes el poder traumático del divorcio); según los investigadores, nos trae el mismo nivel de estrés como la muerte; de hecho, es la muerte de la relación que nos hace sufrir mucho.

Es posible que lo sepas, afrontar cualquier pérdida tiene 5 etapas: negación o aislamiento; enojo; negociación; depresión; aceptación. Estos ciclos se combinan entre sí en diversas formas. Así que la última etapa -la aceptación- es la carta de la Templanza.



Este no es un proceso fácil y requiere mucha paciencia de nuestra parte mientras enfrentamos dolor, soledad, culpa, pena, frustración e incluso, a veces, depresión.

Pero siempre hay luz al final del túnel, y definitivamente llegaremos a ella a medida que avancemos por todas las etapas anteriores. En este momento es más importante que nunca que nos cuidemos y recibamos apoyo de nuestros seres queridos.

A veces también es muy necesaria la ayuda profesional, que te permite superar estas etapas sin quedarte estancado.

Mira esta carta, ¿qué preguntas te vienen a la mente?

- ¿Qué estoy sintiendo ahora mismo, viendo la carta?
- ¿En qué área de mi vida me falta equilibrio y armonía?
- ¿Qué significa para mí la armonía?
- Descríbete en este estado (de armonía imaginaria) : cómo te ves, qué haces, vives con alguien o solo, etc.
- ¿Qué te ayudaría a sentirte mejor?
- ¿Qué significa para ti la paciencia?
- ¿Te resulta difícil esperar?
- ¿Te das tiempo para recuperarte o te apresuras todo el tiempo?
- ¿Reconoces el derecho a tu propio camino y a tu propia velocidad?
- ¿Cómo podrías apoyarte en este proceso?

Deseo que todos nosotros tengamos la mayor cantidad de luz, calidez y armonía posible de esta carta.

Resumen

El objetivo de la guía fue explicarte brevemente el método de recuperación después de la ruptura de pareja, utilizando la estrategia de asociaciones. Se basa en el hecho de que para vivir una situación dolorosa es necesario ver lo que está oculto, tomar conciencia y al fin y al cabo aceptar su experiencia. Las cartas permiten que se manifieste el inconsciente que vive dentro de nosotros: nuestros sentimientos, traumas, aspiraciones, esperanzas, dolor y alegría.

Visto y reconocido, es vivido e integrado en nuestra experiencia, perdiendo poco a poco su dolor. Así, tenemos la oportunidad de entrar en contacto con nuestro “yo” interior y recuperarnos de experiencias traumáticas, lo que significa abrirnos a la felicidad, el amor y la armonía.