

## LA BÚSQUEDA DESESPERADA DE UNA NUEVA RELACIÓN

Hay personas que tras una ruptura de pareja se sienten perdidas, no saben cómo funcionar en la vida y se sienten incapaces de seguir adelante sin una persona a su lado.

El vacío emocional que surge tras la ruptura les resulta insoportable y piensan (erróneamente) que una nueva relación sanará la herida.

Por otra parte, tras una ruptura es muy frecuente la sensación de falta de valía personal (la autoestima baja, hay una sensación de fracaso y aparecen pensamientos como "nadie querrá estar conmigo, no soy lo suficientemente bueno para nadie").



La búsqueda desesperada de una nueva pareja para calmar el dolor es un error, que sólo conducirá en la mayoría de los casos a una nueva ruptura, ya que los motivos para iniciar otra relación no son los correctos: estamos tapando la herida sin sanarla.

Cuando se produce la ruptura sentimental la persona debería pasar por un periodo de reflexión sobre su propia vida (sí, su propia vida, no los motivos de la ruptura como búsqueda de sus propios errores). Es el momento en que la persona se reconstruya, inicie un periodo en el que sea capaz de dotar a su vida de sus propios contenidos.

El famoso "desierto" que sigue a una ruptura es un momento doloroso y enriquecedor en el que la persona tiene que preguntarse qué cosas le gustaría hacer, cómo le gustaría ser, que cosas no quiere...

Saltar de relación en relación como si se saltase de piedra en piedra para pasar un río es una forma inconsciente de no enfrentarse a uno mismo, y muy frecuente en personas que jamás logran su estabilidad y plenitud emocional por no atreverse a enfrentarse a su "desierto".