

RUPTURA DE RELACIÓN: UN PUNTO DE INFLEXIÓN

Una ruptura sentimental conlleva en la mayoría de ocasiones, unos sentimientos de ánimo que fluctúan entre la tristeza, el dolor ante el recuerdo y en muchas ocasiones el miedo a la soledad.

Las personas tras una ruptura experimentan la sensación de que tal vez no vuelvan a tener la oportunidad de tener pareja, otras sienten miedo a iniciar una nueva relación por miedo a sufrir una nueva decepción.

Cuando la persona deja la relación de pareja tiene que trabajar en varios frentes: por una parte tiene que volver a hacer que su vida funcione: en muchas ocasiones gran parte de su tiempo era compartido y hay que volver a empezar de cero, buscando nuevas actividades, haciendo amigos o simplemente haciendo que el tiempo pase y las heridas cierren.

Este período de tiempo puede ser enriquecedor para la persona si analiza no solamente aquello que no le gustaba de la relación fallida, sino qué cosas de ella misma perdió o sacrificó sin desearlo realmente: que parte de sí misma se quedó por el camino.

Tal vez sea un buen momento para decidir y diseñar el futuro, en el sentido de poder ser el guionista de su propia obra: si la persona se rodea de aquello que le gusta, si realiza las actividades que le gustan, si se siente segura y comfortable en su nueva vida, más posibilidades tendrá de que el futuro le sonría.

Hay que estar especialmente prevenido con las prisas y la desesperación: nada más peligroso que salir de una relación y meterse directamente en otra. Es una forma de llenar huecos afectivos sin importar realmente quien los llene, y esto muchas veces lleva a un encadenamiento de relaciones fallidas que van minando a la persona.

Tras acabar una relación tómate tu tiempo para conocerte, para decidir qué es lo que buscas en la vida. Aprende a ser feliz por ti mismo, y de esa manera, con una actitud positiva y optimista, serás un valor en alza para ti y para los demás