

¿Y aquellas personas a las que no les funcionó la relación “para toda la vida”? Deben continuar el camino pero solos.

Pilar Ortiz de Pérez / plortiz@vistazo.com

¿Y si no funcionó?



Quienes han vivido una separación traumática por la aparición de una tercera persona en la relación que los desplazó, porque su pareja no quiso que siguieran juntos, o porque la convivencia se tornó insostenible, pueden caer en la tentación de buscar rápidamente alguien para sobrellevar el dolor de haber sido rechazado o alguien para pasar pronto el mal sabor del fracaso. “¿Un clavo saca otro? Grave error. Lo que funciona en la carpintería no funciona en la vida sentimental. Buscar otra pareja de inmediato en este estado vulnerable solo consigue atraer otra persona con las mismas características

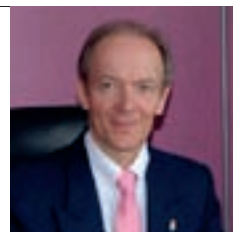
SI SE DESCUBRE un patrón negativo que se repite al buscar pareja, hay que buscar ayuda profesional.

¿Un clavo saca otro clavo? Error. Funciona en carpintería pero no en la vida sentimental. Buscar una pareja inmediatamente en ese estado vulnerable, después de una ruptura, no es aconsejable.

que la pareja anterior”, sostiene el terapeuta Tibor Zsámboki, www.hipnoterapeuta.net, y añade que si no se analiza qué fue lo que pasó en esa relación y cuáles fueron las fallas propias, no se podrá identificar patrones de comportamiento destructivos, para evitarlos en el futuro. Si

no se trabaja en los motivos de la ruptura, los problemas resurgirán.

Si la relación termina porque uno de los dos decide abandonar al otro, puede ser un proceso muy doloroso para quien ha sido abandonado. “Una terapia efectiva debería tener como resultado la aceptación y superación del rechazo, la comprensión sobre qué aspectos de la propia personalidad tienden a atraer el abandono y trabajar en sanarlos”, señala Zsámboki, quien añade que después de un proceso terapéutico bien guiado la persona debería estar en capacidad de enfrentar la figura de su expareja sin que lo desestabilice emocionalmente. También menciona los problemas de autoestima como potenciales elementos que pueden llevar al fracaso una relación. “Cuando alguien no se valora y no se ama a sí mismo, al encontrar alguien que lo ama, lo ubica en su propio y bajo nivel de estimación y llega a la conclusión de que esta persona tampoco vale”, señala Zsámboki, quien sostiene que muchas veces el origen de la búsqueda inconsciente de rechazo en la vida amorosa nace al haber vivido esa sensación en el vientre materno o en los primeros años de vida. Si este es el caso, la persona puede caer en algunas



TIBOR ZSÁMBOKI sugiere analizar qué causó el fracaso de la relación anterior y cuáles fueron las fallas propias.

trampas: elegir de manera inconsciente como pareja alguien que la va a rechazar, repitiendo el patrón de conducta conocido; puede adoptar un comportamiento orientado a conseguir ser abandonado tarde o temprano o, simplemente, puede ignorar los acercamientos de personas con quienes podría desarrollar una relación saludable. Como conclusión el terapeuta resume que si descubre un patrón negativo que se repite alrededor de su vida en pareja, busque ayuda profesional. Una buena relación se basa en la aceptación y amor incondicional mutuo y en la voluntad de ambos para que el proyecto funcione. ▽

