



# Què passa si t'enamores poc després d'una ruptura?

[inicentrareport] Molta gent assegura que és necessari **estar un temps sol/a després d'una ruptura**. Passar temps a soles és important per treballar l'autoestima i prevenir la dependència emocional. **Però què passa si coneixes a algú i t'enamores?**

Després d'una ruptura, s'ha de passar un dol emocional. Al cap i a la fi, **aquesta persona deixarà de formar part del teu dia a dia. Com a mínim de la mateixa manera**. Les emocions que se solen experimentar després d'una ruptura van de la culpabilitat, la ira i la frustració fins a la tristesa i la gelosia. Aquestes no s'han de reprimir, sinó que per superar la ruptura cal **acceptar-les i superar-les**.

Sovint, per reprimir les emocions, **se sol buscar una distracció**. Quedar amb els amics per no pensar en el teu o la teva ex és molt habitual, però també ho és **començar a mantenir relacions sexoafectives amb altres persones**. Aquesta última distracció pot ser perillosa, ja que el que s'està fent és evitar passar el dol.

Però, què passa si t'enamores? **Començar una nova relació no és totalment incompatible amb el dol post-ruptura, però has de ser conscient que això no et farà oblidar a la teva exparella**. El dol no desapareixerà per art de màgia i no has d'utilitzar a la teva nova parella com una via d'escapament. Has de seguir patint la ruptura i parlar amb els teus amics per desfogar-te t'ajudarà a superar-la i poder tenir una relació sana. **No oblidis fomentar la teva autoestima** i no caure en la dependència emocional.

[ficientrareport]