

FINALIZANDO UNA RELACION

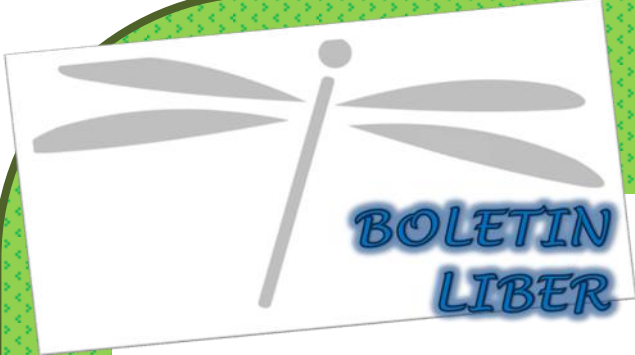


Terminar una relación de cualquier tipo, nos coloca en un punto donde es necesario reestructurar nuestra posición frente al otro. *Acertemos soluciones, saludablemente, para hallar posibilidades que nos permitan recorrer caminos de encuentro después de la ruptura.*

Todo el tiempo estamos *relacionándonos* de una u otra forma con los demás, varia lo *significativo*, el tipo de relación y desde luego, las experiencias previas de los participantes en la misma, pero cada uno de estos elementos *son relevantes*



no solo *en el desarrollo*, sino en el final de la relación, por lo tanto, existen algunas que *son* menos *fáciles* de terminar o mejor dicho, *reacomodar en nuestra vida*. Podemos hablar, quizás, de las parejas, amistades, compañeros de trabajo e incluso las familiares (si puede decirse que es posible terminarlas). Cada una de ellas contara con las particularidades que hemos construido en la vivencia de esa circunstancia, presentándonos retos especiales al momento de reubicar a la persona dentro de nuestra vida. Lo más *importante* es que hallemos



www.centroliber.com

una forma saludable de relacionarnos con nosotros

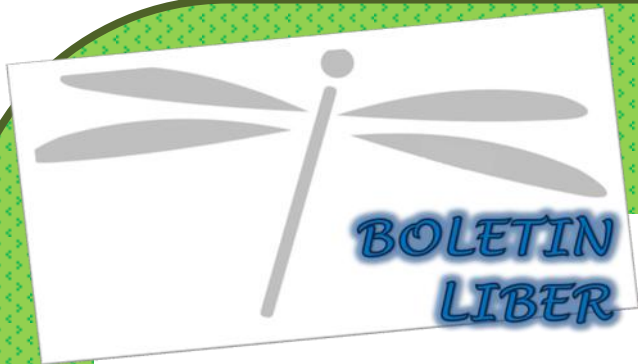
mismos/as respecto al otro/a, sintiéndonos cómodos, sin importar la decisión que tomen los demás o sus formas de actuar. ¿Suena lindo no? Pero es uno de los caminos quizá más platicados y menos transitados. Yo misma puedo decir que en algunas ocasiones, me cuesta trabajo, hasta ahora, reubicar de una forma neutral u optima a las personas con las que he terminado una relación, y existen diferentes motivos para que



esto sea menos fácil, el primero es respecto a los cambios que existen en ambos, los cuales, probablemente, ya son el origen de la ruptura, y el único camino de encuentro que tuvieron, fue precisamente el de la separación. Todos

cambiamos, es algo constante, algunas religiones como la taoísta dice que las relaciones interpersonales deben buscar un crecimiento lleno de acuerdos, donde existan puntos de crecimientos para los que están involucrados. Sin embargo, pocas veces ocurre esto. Suele confundirse con aspectos como la libertad, compromisos inexistentes e incluso, problemas de comunicación.

Otro aspecto común, es el sentirse defraudado/a, es decir, colocar esperanzas y/o deseos en alguien más y que no sean cumplidos.



Estos incluyen las promesas rotas, ya que está presente la esperanza de que se cumpla. Las relaciones interpersonales, se tratan de un acto de fe. Depositamos confianza, y me atrevería a decir que al hacerlo, inevitablemente, colocamos la expectativa de que sea recibida dignamente, por lo tanto es complejo no vivenciar emociones dolorosas cuando esto no ocurre como esperábamos.

Pero ¿qué podemos hacer? ¿Cómo encontrar un lugar nuevo, cómodo y saludable para esa persona?

Aquí te hago un par de sugerencias que quizá puedan acomodarte y ser útiles para ello:

-Reconciliarte contigo mismo/a:

hacer un repaso de los hechos, si tu situación emocional te lo permite, y *ubicar tus responsabilidades*, se trata de saber qué es lo que tú hiciste y lo que no y ante eso, *ver la forma de repararlo*, de aquí hay dos caminos por recorrer, uno, que la relación se restablezca como la conocías o de una forma nueva y saludable. Y dos, que

aunque ya no exista, *sanes tus conceptos, formas, pensamientos y emociones evitando repetir la misma situación con los demás*, y por lo tanto, regalándote la previsión de volver a pasar por eventos como estos. Este punto me gusta mucho pues ***¡por donde lo veas ganas!***

-Cambia tus percepciones: con esto siempre pienso en aquellos cuadros de cubismo, donde cada parte de la figura representada, está pintada *desde un ángulo distinto*, pero aun así, es *maravillosamente*





www.centroliber.com

figurativo. Intentar *ver las cosas desde otro lado*, también puede ayudarnos a *darle forma a la experiencia*.

Para esto es importante tener presente que lo que está bien para nosotros puede no ser correcto para otros, pero que ambos, tenemos razón. Suena rarísimo, pero es cierto, Lewis Carroll, hace dos siglos escribió sobre esto en su libro “Alicia en el espejo” donde una niña puede ver que es lo que pasa del otro lado. *Practiquemos esta perspectiva que desde luego no hace más que ofrecernos posibilidades.*



Ambas opciones se tratan de *quedar en paz contigo y con los otros, y por supuesto, cuando el agua esta quieta, podemos ver con claridad.*

Psic. Eveline González Dublán

Eveline está aprendiendo cada día a reacomodar relaciones finalizadas. El trabajo diario con sus pacientes le ayuda a descubrir opciones y le recuerda que siempre es posible volver a sentirse pleno y feliz.

PROXIMO BOLETIN: “TUS ORGANOS SEXUALES”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o **esríbenos a centroliberhgo@centroliber.com**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.





Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com



Un lugar para educar sobre sexualidad y encontrar herramientas para disfrutar del placer...



Más y Mejor vida, se posible.
Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698