



# NO LO/LA LLAMES MÁS

Mensajes, mails, llamadas, encuentros “casuales” parecen darnos tregua en la incertidumbre de una reciente separación, pero ¿qué ocurre cuando nos damos cuenta que por esos minutos, el costo es muy alto?, puede ocurrir que nos enganchemos de nuevo y la separación se vuelva casi “crónica”. *Encontremos una camino de aprendizajes, que nos permitan la fortaleza para decir, saludablemente: “Ya no la/lo llamare más”.*

Existen distintas posturas sobre el término de una relación, una de las más usuales, es *precisamente* aquella de *establecer un espacio* entre tú y tú ex pareja, este espacio puede ser permanente o bien, temporal *de acuerdo a las necesidades de reacomodo emocional, social, psíquico,* etc.



Gran parte de las personas, mencionan tener ciertas dificultades para mantener esta distancia, y que aunque exista separación física, siempre queda el teléfono para contactarlo/a. Las llamadas suelen ocurrir en distintos momentos, por ejemplo, cuando la ansiedad por separación llega a un punto muy alto, cuando hemos caído en una crisis referente o ajena a la relación e incluso cuando tenemos logros.

Diplomado en:  
COACHING EXISTENCIAL

Es indispensable que *realices una autoevaluación honesta*, donde cheques como te sientes ante la posibilidad de terminar con el contacto definitivamente, y con esto me refiero a dejar de llamarlo/a, salir, tenerlo en tus redes sociales, buscarlo/a a través de terceros, etc. Este monitoreo personal *te permitirá identificar tus temores respecto a finalizar completamente la relación* e incluso, vislumbrar la posibilidad de estar en una relación dependiente.



La mayoría de los autores mencionan que la forma adecuada *para terminar con esto, es el autocontrol y la resistencia activa*. Pero ojo, es importante que antes, la persona cierre el ciclo de pareja y minimice

al máximo los temas que podrían surgir como pretexto de contacto. Te pondré un ejemplo, si tú tienes a familiar en cuidados intensivos, lo primero es estabilizarlo y después de lograrlo comenzar a curar la enfermedad; bueno, es la misma idea. *Primero cierra y después a poner atención al autocontrol y la resistencia activa para no volver a abrir*.

Me gustaría sugerirte *un par de cosas que podrían ayudarte a no llamar más, no entrar a su perfil, no buscarlo*, etc. (extraídas de Walter Riso):

**A. Análisis parcializado conveniente:** se trata de *ser realistas afectivamente* y romper con este consejo tradicional de “quédate con lo bueno”, pues *es indispensable recordar lo “malo”*. Imagina que te han diagnosticado Diabetes y todo el tiempo estas pensando en lo delicioso de un pastel de chocolate con cobertura de crema, en un espejo de leche condensada... seguro será más complicado no desear

comer ese pastel. En cambio, si pienso en lo delicioso que es, **PERO** en lo mal que me siento cada que lo como, en como daña mi salud y en el tiempo que paso en el hospital por el elevado nivel de azúcar, las inyecciones, el gasto económico; *ya no me apetecerá de la misma manera.*



**B. Habla con personas que están de tu lado:** a veces los amigos en común, intentan ser imparciales, sin embargo, se he demostrado en gran parte que *tener alguien que comparta nuestro punto de vista*, nos alienta a evitar llamar, *ya que el campo de visión es más amplio con respecto a las razones para no hacerlo*, en cambio si estamos cerca de alguien que todo el tiempo nos habla del “buen hombre” o “la maravillosa mujer” que es, es igual que el ejemplo de la diabetes, yo puedo evitar pensar en el pastel de chocolate, pero si mis amigos lo piden en un restaurante, lo saborean frente a mí y además todo el tiempo me hablan de lo delicioso que es y lo maravilloso que es el dulce... bueno, sobra decir lo que podría pasar.

**C. Control de estímulos y las buenas evitaciones:** evitar inconvenientes de información y *elementos que disparen la urgencia de llamar*. Es muy recomendable que durante 2 ó 3 meses se eviten lugares



nostálgicos, platicar sobre lo que alguien más sabe de ellos/as, perfumes, comidas, música, texturas, sabores, que generen evocación de la persona.

Se trata, en este punto, de *eliminar estímulos sensoriales que nos activen esquemas de comportamientos pasados.*

Quizá *el elemento más importante* para lograr dejar de llamar a una persona *es la autodisciplina*, debemos ser constantes en aquellas acciones que se emprendan, y *ser vigilantes con nosotros mismos, conocernos, observar nuestras conductas, saber qué aspectos nos disparan la necesidad de contactarlo/a* , pues el restablecer los acercamientos en el mismo orden que el pasado, seguramente nos traerán una recaída que nos devuelva a la línea de inicio. *Fortalece tu autodisciplina, te aseguro que esto, sera tu mejor aliado en el control de estos impulsos.*

Finalmente, si consideras que no te es posible enfrentar esto solo/a, **recuerda que en Centro Liber A.C. tenemos profesionales que pueden ayudarte.**



## **Psic. Eveline M. González Dublán**

Eveline ha experimentado la dificultad de evitar llamarle a una ex pareja, sin embargo, el recuerdo de haber logrado esto en el pasado le da fuerzas ante la posibilidad de que le vuelva a ocurrir.

### **PROXIMO BOLETIN:** **“PERDIDA DE RECUERDOS MATERIALES”**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto: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".

Texcoco

Hidalgo

D.F.



*Aprendizaje y Crecimiento Trascendente*

**Psicología, Tanatología y Sexología**



*Disfrutando del placer al máximo...*

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

[sexypopss@hotmail.com](mailto:sexypopss@hotmail.com)

01(595)9550613