

TERMINANDO UN NOVIAZGO



Al finalizar una relación amorosa como el noviazgo quizá experimentemos diferentes reacciones, en cada una de ellas, *podemos encontrar aprendizaje y formas de sanar aquellas conductas que, quizás, nos permitan en un futuro relacionarnos mucho mejor, creciendo.*

El noviazgo puede ser una forma de ir aprendiendo como relacionarnos con los demás, identificar las personas por las que nos sentimos atraídos/as, y hasta el maravilloso *disfrute del amor y el placer* que únicamente



puede explorarse con la pareja. Desde luego que este tipo de relación, tiene muchas otras funciones, entre ellas, el *enseñarnos a resolver* cierto tipo de *conflictos y toma de decisiones* a cerca de continuar o finalizar una relación. Es este último aspecto el que corresponde a nuestro tema en este boletín, que a petición de nuestros lectores más jóvenes (pero dirigido a todos), hemos decidido retoma.

El poeta Hindú Tagore escribió en “El Jardinero” el siguiente verso:

“Libérame de los brazos de tu dulzura, amada. Basta de este vino de besos. Esta pesada nube de incienso ahoga mi corazón. Abre las puertas, deja que penetre la luz del sol (...) Libérame de tu hechizo, para que pueda ofrecerte mi corazón liberado”



Llegar a la decisión de finalizar la relación, estará ligada a múltiples aspectos presentes durante la interacción de ambas personas, generalmente se debe a la acumulación de varios elementos que culminan con el termino de la relación. Por lo tanto, *podríamos notar varias señales* que parecen volverse *evidentes* posteriormente.



La falta de amor suele ser uno de los factores que más preocupan a las personas, sin embargo de acuerdo a una investigación realizada por la Universidad de Melbourne las parejas que se separan tienen prioritariamente otros motivos, los cuales son alejados de la falta de amor, por ejemplo, deficiencias en la comunicación, infidelidad, diferencia en proyectos, etc. Esta situación aunque puede extenderse a gran parte de la población, debe ser manejada *con cuidado* ya que de acuerdo a Walter Riso la necesidad de mantener “el amor” a toda costa, puede llevar a interpretar ciertos hechos aislados como indicadores de que todavía hay amor, e incluso de que este aspecto es suficiente y *únicamente* necesario para mantener la relación.

Por otro lado, cuando hemos terminado un noviazgo puede que las personas descalifiquen nuestros sentimientos, especialmente si somos



jóvenes, ya que existe la idea de que no era una relación formal o importante y que pronto vendrán otras, sin embargo es importante darse el tiempo y espacio necesario para *ir resolviendo los conflictos que esta haya dejado, así como procesar y digerir todos los aprendizajes que vamos obteniendo a lo largo de la interacción amorosa con alguien más.*

¿Un clavo saca a otro clavo?

Este viejo dicho puede causar muchas confusiones.

Primeramente, cuando hemos decidido iniciar una

relación con alguien más, la mayoría de las veces es porque *encontramos en esa persona, aspectos únicos y valiosos para nosotros*, pretender que son nulos y poco importantes cuando se ha terminado, resultará en una auto descalificación, impidiéndonos *aprender de esa circunstancia y colocándonos en una alta probabilidad de iniciar una relación y pronostico muy similar.*

Darse un tiempo es una recomendación que podría traerte la oportunidad de *sanar aquellas cosas que no te funcionaron adecuadamente con tu ex pareja*, desde luego que es importantísimo ser honesto/a contigo mismo y verificar si puedes hacerlo solo o *requieres de*



www.centroliber.com

**BOLETIN
LIBER**

acompañamiento psicoterapéutico profesional, el cual puede

basarse simplemente en una sesión de orientación o incluir un tratamiento que te permita *relacionarte mejor con todas las personas.*

Un evento como este puede ser también la oportunidad de *aprender a estar contigo mismo/a, de disfrutar y perderle el miedo a la soledad, de comenzar a quererte y conocerte* para después, poder hacerlo *adecuadamente* con otra persona.



Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que terminar una relación de noviazgo puede ser menos fácil en alguna ocasiones, sin embargo también sabe por experiencia propio que se puede lograr aprender mucho y posteriormente encontrar alguien con quien relacionarte por verdadero amor.

PROXIMO BOLETIN: "IDENTIFICACION Y PREVENCION DEL ABUSO SEXUAL"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página

www.centroliber.com o escribenos 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

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo
conscientemente-*

*Con: Alejandro Espinosa y Laura
Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com

Más y Mejor vida, se posible.

Tuxpan 63 int. 304 Col. Roma sur
(entre Bajío y Tehuantepec)
55 84 81 83 / 55643698