

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 4 DE JUNIO DEL 2018**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **HOMBRES CODEPENDIENTES DE SU EXPAREJA**

Cuando una pareja termina por lo general se piensa que la mujer será quien tarde más tiempo en recuperarse. Sin embargo, esta es una situación que también afecta severamente a los hombres de tal manera **que superan las rupturas amorosas de manera más lenta y, a veces más dolorosa, que las mujeres.**

Después del rompimiento, los hombres pueden sentir un excitante deseo por futuros prospectos, pero después de citas fracasadas, **se dan cuenta de que va a tomar un largo tiempo alcanzar el nivel de comodidad que tenían con su expareja.**

A muchos hombres se les dificulta desprenderse de una relación del pasado y se quedan enganchados en el recuerdo, en la añoranza de lo que pudo haber sido y aunque no se hayan contactado desde hace mucho, persiste la nostalgia, se tiende a idealizar a esa persona que ya no está en sus vidas, y que en la mayoría de los casos, nunca volverá a estar.

Para los hombres es desconcertante el sentimiento de soledad, no les gusta sentirse solos necesitan contar con alguna "amiga" que los apoye, buscan recuperar lo que perdieron lo más rápido posible. Así **tienden a comenzar**

**una nueva relación, más porque lo necesitan que por amor.**

La mayoría de las veces sus expectativas **no radican en encontrar a una persona especial, sino a una que sustituya a la pareja anterior y que llene ese vacío.**

Cualquier mujer con la que puedan pasar el tiempo es buena para ellos en ese momento.

Para las mujeres no es buena idea esperar por un hombre que todavía no supera o que no puede desprenderse de su expareja. La mayoría de las mujeres no se permiten estar con un hombre que aun siente cosas por otra mujer.

Es importante que los hombres se den cuenta si todavía siguen siendo codependientes de su expareja, solo así podrán establecer una relación sana con otra mujer.

De igual manera las mujeres deben de fijarse si el hombre con el que están saliendo todavía no a superado su relación anterior.

**Señales que un hombre no se ha desprendido de su expareja.**

**Habla de ella frecuentemente.**

Normalmente cuando una persona habla mucho de otra es señal de interés. Si un hombre hace referencia a su expareja de manera constante es porque todavía siente algo por ella, o tal vez ya no, pero al menos sigue dolido por su ruptura o existe un asunto no resuelto respecto a su relación en su interior. Por ejemplo un sentimiento de culpa, etc.

Cuando un hombre habla bien de su expareja, la halaga y su rostro se ilumina cuando la nombra, eso es señal de que posiblemente siga enamorado de ella. Si habla mal de su expareja, puede estar despechado o dolido por su desamor. **Si realmente superó a su expareja no hablaría casi nunca -ni para bien ni para mal- de ella.**

**Busca tener comunicación con ella.**

Es poco común y complicado que un hombre siga siendo amigo de su expareja. Por eso, si un hombre todavía tiene comunicación con su expareja o busca cualquier excusa para hablar con ella o verla, eso significa que aun no ha podido desprenderse de ella. **Si realmente su relación es parte del pasado, no tendría ni necesidad ni ganas de hablar con ella.**

**Todavía guarda cosas que le recuerdan a ella.**

Cuando un hombre guarda viejos mensajes de texto de su expareja en su celular, la tiene agregada a sus redes sociales, tienen fotografías o regalos de ella en su habitación, entonces es porque a ese hombre todavía le cuesta trabajo desprenderse de su ex amor.

**Si realmente ya supero a su expareja o no sigue dependiendo de ella, entonces borrará y eliminará todo lo que le recuerde a ella tanto por su bien como por respeto a su pareja actual.**

**Llama por error a su pareja con el nombre de su ex.**

A cualquier mujer le molestaría muchísimo que la confundieran con el nombre de la expareja. Estas confusiones o, mejor dicho, actos fallidos, son terribles, ya que demuestran que estaba pensando en ella estando con

su pareja. Si pasa una vez, bueno se le podrá perdonar. Pero si comete el mismo error frecuentemente y encima en una situación romántica es lógico que aun la recuerde.

Todas estas señales permiten darse cuenta que un hombre no ha podido desprenderse de su expareja.

**Lo más indicado cuando se termina una relación es tomarse un período prudente para superarlo, para cerrar las heridas y concluir esa etapa. Involucrarse con una nueva pareja es precipitado si no se está emocionalmente en condiciones de dar lo mejor de sí.**

**Si no se ha superado totalmente la relación anterior se corre el riesgo de unirse a otra persona para llenar un vacío por soledad, por miedo, necesidad o simplemente por despecho, y estas no son las mejores motivaciones para iniciar una relación.**

Es muy importante ser honestos con uno mismo, si crees que aun no has podido superar la perdida de tu expareja examínate y ve si realmente estás listo para estar con otra persona o si aun necesitas tiempo para procesar tu ruptura.

No permitas que tu codependencia por ella te impida establecer una relación amorosa con otra persona y si ya tienes una persona a tu lado no permitas que esa dependencia termine con tu relación. Si sientes que tu codependencia por tu expareja es muy fuerte es importante que busques ayuda psicológica para poder establecer relaciones sanas y duraderas.

No debes vivir en el pasado, por qué desperdiciar el presente, si terminó esa relación, fue por muchas causas, entonces, ya no te ancles a lo irremediable. Sigue adelante, con una buena terapia psicológica lograras estar bien.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**