

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 1o DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

AMA Y NO SUFRAS

El amor es algo por lo que siempre vale la pena arriesgarse. Eso sí, sabiendo protegernos y como dominar las dimensiones básicas con las cuales mantener siempre nuestra autoestima.

Porque para que una relación sea estable y madura es necesario primero que nos conozcamos bien a nosotros mismos.

Tener claro aquello que nos gusta y lo que no. “Yo sé quién soy y no voy a dejar que nadie destruya mi integridad”.

De aquí podemos partir para una relación, ¿Por qué es tan importante esto? Transcurrido un tiempo de una relación muchas parejas se sienten invadidas por las dudas, los miedos, los temores y las inseguridades; no saben cómo actuar, y lo que era dicha y alegría, con frecuencia se transforma en desasosiego, ansiedad o dolor.

La realidad es que la pareja no les gusta y no la aceptan, empiezan, entonces, una “lucha” por sobrevivir, para hacer que la relación funcione. Se obligan a aceptarlo/a cueste lo que cueste.

A menudo, les cuesta su libertad, vivir su propia vida, su dignidad y su felicidad. Renuncian a todo por no soltar a una persona que ni siquiera les aporta los aspectos básicos que necesitan.

Nunca será normal hacer de tu relación afectiva un estilo de vida donde el sufrimiento sea la principal característica. Acceder a un vínculo afectivo constructivo no es imposible: se trata de no dejar

entrar algunos miedos que enredan el amor, lo complican y lo convierten en una carga.

Identifica el sufrimiento.

Podemos decir que sufrimiento emocional es cualquier estado distinto a sentir el amor y la alegría.

Cualquier otro estado emocional, mental o físico es indicador de que algo no anda del todo bien, o que, hemos encontrado una pista de donde hace falta sanar un componente del sufrimiento emocional en nosotros. Sufrir nunca está justificado.

Esto no quiere decir que tengamos que estar obsesionados con "depurarnos", sino simplemente tomar consciencia de que si queremos tenemos ahí una puerta que explorar.

Todos estos mecanismos de defensa que podríamos llamar "reversos psicológicos", debido a su exceso de apego, se convierten al final en formas de autocastigo que nos mantienen innecesariamente en el sufrimiento, y pueden ser cosas como:

- No puedo superar esto
- No está bien
- No me lo merezco
- Estoy aburrido/a
- Estoy cansado/a
- No tengo tiempo
- No lo podré soportar
- No quiero dejar esta emoción
- No vale la pena

Crear que el amor es sólo un sentimiento y que la razón o el pensamiento no cumplen ninguna función. Esta idea errónea hace que "nos dejemos llevar" por la emoción y no gestionemos adecuadamente lo que sentimos. El amor hay que pensarlo además de sentirlo.

Ser víctima de un amor incompleto. Conlleva, tarde que temprano, al sufrimiento. Cuando falta alguno de estos tres componentes principales: deseo, amistad y ternura, sentiremos un vacío, la sensación de que hay algo insatisfactorio, desagradable, molesto y doloroso.

Todos buscamos un amor completo que colabore en darle a nuestra existencia un sentido de bienestar y no de tortura.

No se trata de un amor perfecto, porque el amor siempre será una obra en construcción: siempre estarás "amando", elaborándolo y reinventándolo. Más bien se refiere a un amor que no deje espacios para que se cuele la duda, la indiferencia o la inseguridad.

La dependencia afectiva, te lleva a temer el abandono del otro. Si piensas que no eres capaz de enfrentar la vida sin tu "amado o amada" y que sólo con él o ella te sientes realizado/a, amar será un infierno y una condena. El apego convierte el amor en esclavitud y, además, corrompe.

¿Violar los derechos de la otra persona o incluso los propios en nombre del amor? Cuando negocias con tus principios o tus valores, pierdes dignidad y no puede haber un amor saludable cuando ya no hay respeto o autorespeto.

Al contrario de lo que a menudo pensamos y vivimos, una relación de pareja sana, no debe ser:

- un lugar donde resignarnos,
- donde engancharnos,
- donde quedar atrapados,
- donde renunciemos a ser quienes somos.

¡Si un amor te hace sufrir, ese amor no te sirve!

Sana el sufrimiento .

Contrariamente a lo que podríamos pensar, dejar de sufrir no depende fundamentalmente de que alguien nos dé unas "herramientas perfectas", sino básicamente en:

- Darnos cuenta de que sufrimos. Ser capaces de observarnos a nosotros y a nuestro sufrimiento.
- Elegir dejar de sufrir, y mantener esta decisión con perseverancia.
- Dejar de resistirse, al proceso de sanación, a aceptar y expresar conscientemente en un entorno seguro las heridas emocionales y a hacer "lo que toca hacer" en cada momento.

Para ser feliz y vivir la relación de pareja de una manera plena y completa:

- cada uno debe sentirse libre
- aceptado
- realizado
- y recibir del otro la dosis de pasión, de amistad y de cariño que uno necesita.

Si podemos amar sin destruirnos a nosotros mismos y sin intentar cambiar a nuestra pareja: entregarse afectivamente no implica desaparecer en el otro, sino integrarse de manera respetuosa.

Si sentimos que amamos demasiado, no es amor, es dependencia.

Tomar conciencia de ello y aceptarlo es el primer paso indispensable para empezar a recuperar nuestra vida, aquello que somos y lo que queremos. Con terapia psicológica adecuada, podremos reubicar el amor y dejar la ansiedad, sin renunciar a los principios vitales que nos determinan como personas valiosas.

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: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

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.