

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

JUEVES 8 DE FEBRERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

EL AMOR ALIADO DE LA DIGNIDAD

El amor siempre tendrá un límite y es la dignidad. Es el respeto que cada uno tenemos por nosotros mismos tiene un precio muy alto y jamás aceptará negociar con las de saciar un amor que no llena, que duele y vulnera.

El amor es corto y el olvido muy largo. Tenemos una voz interior que nos indica dónde está el límite, para recordarnos que **es mejor un largo olvido que un largo tormento en el que terminemos perdiendo nuestra dignidad.**

Lo creamos o no, **la dignidad es ese hilo frágil y delicado que tantas veces comprometemos**, que puede quebrarse hasta descoser los vínculos de nuestras relaciones afectivas.

Son muchas las personas que cruzan sin querer los límites del amor hasta dejarse llevar por extremos en los que sus límites morales se vuelven débiles, piensan que por amor todo se vale y que cualquier esfuerzo es poco.

El orgullo y la dignidad del amor propio.

A menudo suele decirse que al orgullo lo alimenta el ego y a la dignidad el espíritu. Son tan complejas las relaciones afectivas que, en ocasiones, suelen confundirse.

El orgullo, por ejemplo, es un enemigo que suele asociarse al amor propio. No obstante, va un paso más adelante, porque **el orgullo es un arquitecto especializado en alzar muros en las relaciones** y en aderezar con la arrogancia cada detalle del que se habla, Aunque bajo

todos estos actos destructivos, lo que se enmascara en realidad es una baja autoestima.

La dignidad es justo lo contrario. Actúa escuchando en todo momento la voz de nuestro “yo” para afianzar lo más bello del ser humano, como es el autorespeto, sin olvidar el respeto por los demás.

Aquí el concepto del amor propio adquiere su máximo sentido porque se nutre de él para protegerse sin dañar a otros: sin causar efectos “colaterales”, pero validando en todo momento la propia autoestima.

La dignidad tiene un precio muy alto.

La dignidad no se vende, ni se pierde, ni se regala. Porque una derrota a tiempo siempre será más digna que una victoria, si logramos salir “completos” de esa batalla.

En el amor sano y digno no caben los lamentos ni resignaciones, no es correcto pensar que todo se acepta por amor a la pareja. Porque, en realidad, donde te quedas es a su sombra.

Para evitar caer en estas confusas corrientes afectivas, **vale la pena reflexionar en las siguientes cuestiones** que, sin duda, pueden servirte de ayuda:

En las relaciones los sacrificios tienen alertas que avisan.

No estás obligado a dar respuesta a todos los problemas de tu pareja, a ofrecerle aire cada vez que respire ni a tener que apagar tu luz para que él o ella brille. **Recuerda dónde está el auténtico límite: en tu dignidad.**

El amor se siente, se toca y se vive cada día.

Si no percibimos nada de esto, no servirá de nada pedirlo, y menos esperar a que acontezca un milagro que no tiene sentido. **Asumir que ya no eres amado es un acto de valentía** que te evitará terminar en situaciones tan delicadas como destructivas.

El amor jamás debe ser ciego.

Por mucho que se defienda esta idea, **siempre será mejor entregarse a alguien con los ojos bien abiertos, el corazón encendido y la dignidad muy alta.** Solo entonces serás auténtico/a artesano/a de esas relaciones que valen la pena, donde respetar y ser respetado, es lo más importante del ser humano , crear cada día un escenario sano y donde no “todo se vale”, sin lucha de poderes ni sacrificios irracionales.

La dignidad es y será siempre el reconocimiento de que eres merecedor de cosas mejores. Siempre es mejor una soledad digna a una vida de carencias, relaciones incompletas que te hacen creer que estas en segundo plano. No lo permitas, no pierdas tu dignidad por nadie.

Si sientes que estás perdiendo tu dignidad por amor necesitas la ayuda de un especialista en psicología, ya que puedes estar teniendo una fuerte codependencia hacia tu pareja o miedo al abandono.

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

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.