

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 18 DE AGOSTO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LOS LÍMITES DEL AMOR SALUDABLE**

El amor saludable es un amor apuntalado en la dignidad humana, en la convicción de que una buena relación favorece el desarrollo del potencial humano y lo reafirma. El amor saludable nace de un sentimiento apreciado y vital que no se corrompe fácilmente.

Es fuente de alegría y de ternura, es deseo, admiración y compañía. No es amor perfecto, pero sí valorado y cotizado por lo alto, sin pretensiones celestiales ni astrales. Amor tan terrenal como justo. Amor bien calculado, sin devaluaciones, cercano, precioso, respetado, pero no indestructible.

#### **Límites del amor.**

**“El amor lo justifica todo”**, Pensar así puede llevarnos a sostener relaciones insatisfactorias, y dañinas. No podemos renunciar al amor, pero tampoco podemos aceptar el amor a cualquier precio, anteponiéndolo a nuestra realización o incluso a nuestra dignidad personal.

**“Haría cualquier cosa por ti, si me lo pidieras.”** ¿Quién no ha dicho esta frase alguna vez en su vida bajo el efecto hipnótico del enamoramiento? ¿Y cuántos no se han arrepentido luego? Aspiramos a un amor sin límites, más allá del bien y del mal, hecho para valientes, para quienes están dispuestos a entregarse hasta completamente y sin recato.

Obviamente, no se trata de vivir sin amor. No se trata de destruir el amor sino de ponerlo en su sitio y acomodarlo a una vida digna, más disciplinada e inteligente. **Se trata de vivir un amor justo y placentero, que no implique la autodestrucción de la propia esencia ni excluya de raíz nuestros proyectos de vida.**

## **El amor no es un sacrificio.**

Muchos piensan que vale la pena sacrificar estudios, profesión, vida social y hasta las ganas de vivir si lo hacen por amor. Los intereses personales se colocan en segundo lugar y el "vivir para el otro" se convierte en lo primero. Esto es un grave error.

Si asumes que el amor de pareja no tiene límites y haces de la abnegación absoluta una forma de vida, es natural que no sepas cómo reaccionar ante una situación afectiva que te hiera o degrade. Una vez que pasamos determinados límites, volver atrás no es tan fácil.

**Hay momentos en los que el "yo" pasa a un segundo plano, pero sí esta renuncia se realiza de una manera compulsiva y sistemática, habremos entrado en la terrible codependencia.**

Cuando establecemos las condiciones que debe reunir un amor de pareja saludable, definimos una forma **"una demarcación más realista que romántica"** a partir de la cual una relación debe **terminarse o transformarse**. Pasar los límites de lo razonable (maltrato, infidelidades, desamor. Etc.) Implica que el amor por sí solo no justifica ni valida el vínculo afectivo debido a los costos psicológicos, morales, físicos y/o sociales implicados.

Existen al menos tres situaciones en las que el amor de pareja pierde su sentido vital.

**La primera es** cuando no te quieren. Si es así, ¿por qué sigues en una relación insana a sabiendas de que no te aman? Si no te quieren, no es negociable. ¿Qué acuerdos vas a proponer si no hay sentimiento ni ganas? La esperanza puede ser a veces mala consejera. Está claro que si alguien titubea o duda del amor que siente hacia ti, no te ama de verdad

"Dame un tiempo", "déjame pensarlo" o "no estoy seguro": excusas o mentiras. Si es evidente que no te quieren y sigues a la espera de la resurrección amorosa, dispuesto a responder ante cualquier insinuación, te has extralimitado.

**La segunda situación** que marca el límite del amor es cuando tu realización se ve obstaculizada. Recuerda que un músico debe hacer música, un pintor debe pintar, un poeta debe escribir si quiere ser feliz. Lo que un hombre puede ser, debe serlo. **Esta necesidad se llama autorrealización.** La felicidad es enemiga de la represión.

¿Por qué motivo el amor que sientes por tu pareja debe impedir la expansión satisfactoria de tus talentos y potencialidades personales? Todo lo que nos haga crecer como seres humanos "mientras no sea destructivo ni para uno ni para otros" debe llevarse a cabo si no queremos sentirnos incompletos.

¿Cómo avanzar en la vida si la persona que amas se resiste a tu crecimiento? Si por hacer feliz a la persona que amas has renunciado a tus deseos íntimos, has reprimido tu esencia o has adoptado una "imagen" prestada que distorsiona tu verdadero yo, **has pasado el límite del buen amor.** O peor: si ésa fue la "prueba de amor" que te han exigido, no te han amado o no te aman lo suficiente. Un amor que exija la castración motivacional e intelectual del otro para que funcione no es amor sino esclavitud.

**La tercera situación** es cuando tus principios se vulneran. Reflexiona un momento: ¿qué estás dispuesto a negociar por amor? **Hay cosas que no puedes entregar, porque si lo haces te traicionarías a ti mismo.**

**Cuándo decir: basta.**

El límite de lo negociable es la dignidad personal; es decir, la opción de ser valorado, honrado o respetado. Sentirse digno es aceptar que uno es merecedor de respeto. A ese valor no podemos ponerle precio.

Tienes que conservar tu ser moral y negarte a ser objeto. Un buen comienzo para ello es aceptar que tu pareja no es más que tú, ni más valiosa, al menos en lo que se refiere a la posibilidad de recibir consideración y respeto. Los seres humanos somos iguales en derechos y en dignidad, a pesar del culto a la entrega y al sacrificio por amor.

## **Amar de igual a igual.**

Acoplarse a las exigencias razonables de cualquier relación afectiva, acercarse al otro sin perder la propia esencia, amar sin dejar de quererse a sí mismo, requiere de una revolución personal, cierta dosis de subversión amorosa que permita cambiar el paradigma tradicional del culto al sacrificio irracional por un nuevo esquema donde el respeto mutuo y recíproco ocupe el papel central. ¿Amar con reservas? Sí, con la firme convicción de que amar no implica negociar con tus principios, sentimientos sino relacionarte de igual a igual.

Sabemos que es muy complicada la relación de pareja, ya que tenemos diferente forma de ser, pensar, estilos de vida. Etc.

Por eso es tan importante que si consideras que no tienes un amor saludable, busques ayuda psicológica, ya que vale la pena luchar por tu relación de pareja.

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)

**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.**