

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 22 DE SEPTIEMBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

LA IMPORTANCIA DEL AMOR

El amor es una sensación, sentimiento o estado de ánimo que todos hemos sentido en algún momento de nuestras vidas.

En la mayoría de los casos nuestra madre y familia ven que crecemos dentro del vientre y recibimos ese amor maternal; al nacer ya hay unos brazos cálidos y llenos de ternura que esperan por nosotros, una familia que nos recibe como un miembro más al que deben cuidar y procurar. El padre, los hermanos, primos y demás familia nos regalarán amor sin necesidad de ganarlo.

La importancia de conservarlo a través de buenas acciones que deben llevar consigo buenos sentimientos.

Al iniciar nuestra vida escolar, laboral o social son otras las personas, otros ambientes y otras perspectivas, es aquí donde las afinidades tendrán un papel importante. Recuerda que toda relación sea de amistad, hermandad o de pareja siempre es movida por un sentimiento de amor, el querer, la ternura, el ser cariñosos es parte de esa palabra que todos mencionamos: amor.

Los amigos de la infancia, el primer amor, los amores platónicos, los amores imposibles, los hermanos, los padres y demás familias son los que hacen que el amor sea importante.

¿Por qué es importante el amor?

Porque sin amor no hay relación y por ende los seres humanos siempre deben tener una convivencia social, ya que por naturaleza lo necesitamos.

Nunca debes decir es que yo jamás podré amar, ya que te encontrarás en un error, porque has amado quizás no con la pareja que deseas pero si con el entorno en el que te desarrollas día a día.

Si después de una relación fallida te preguntas por qué es importante el amor, es porque el estado de frustración que te dejó ese intento de relación te hace pensar que no lo necesitas, pero te equivocas para superar un amor es importante desarrollar otro, que te lo puede proporcionar tu familia o amigos.

Creencias erróneas sobre amor.

Existen distintas creencias sobre lo que debería ser el amor, que están basadas en un ideal romántico y que tienden a no ser realistas. Ser conscientes de esas creencias erróneas puede ayudarnos a ver las cosas de forma más real, aprender a tener relaciones más sanas y una vida más feliz.

Pensamos que el amor cambiará nuestra vida y que una vez que lo encontremos seremos “felices para siempre”. El problema es que cuando nos topamos con la realidad, nos frustramos al ver que no es aquello que soñamos y creemos que todo está mal, aunque no sea así. Resulta que la realidad es muy distinta de las expectativas que teníamos.

Algunas creencias erróneas:

La media naranja. La idea de que somos la mitad de un todo puede resultar sumamente dañina, por más romántica que parezca. Muchas personas van por la vida creyendo que su vida solo estará completa una vez que encuentren a su otra mitad.

Somos seres completos, pensar que necesitamos de alguien más para completar nuestra felicidad es uno de los errores más graves que podemos cometer. Se puede generar una dependencia y una sensación de vacío cuando no se tiene cerca al otro/a.

Debemos ser conscientes de que una pareja está formada por dos personas, no por dos mitades, cada una con intereses y deseos personales.

La pareja es un complemento, pero cada uno es un individuo completo. El amor es una unión, no una fusión.

Para ser feliz necesitas una pareja. Nos han enseñado que parte del proceso natural de la vida es encontrar a ese ser especial con quien compartirla y la gente parece ver con pesar a aquellos que no han “encontrado el amor”.

Sí, el amor es maravilloso y una pareja puede ser un gran apoyo, pero no es algo imprescindible. La idea de que la vida no está completa si no tienes “alguien especial” puede ser la causa de que a menudo no valoremos otras áreas de nuestra vida como el crecimiento personal o profesional, o hasta a quiénes están a nuestro alrededor.

La felicidad está en nosotros, no en otra persona, si no podemos ser felices con nosotros mismos, una pareja no cambiará eso.

Entender a la perfección al otro. Una de las ideas más románticas es que puedas encontrar a alguien que te comprenda, que con apenas un gesto o un par de palabras entienda casi por arte de magia justo lo que estás pensando o sintiendo, que sin tener que pedirlo sea capaz de saber exactamente qué es lo que quieres. Nada más lejos de la realidad, a menos que tu pareja sepa leer la mente, pedir esto es imposible.

A menudo esperamos que nuestra pareja entienda lo que queremos sin hacer el esfuerzo por decirlo, tenemos expectativas y creemos que debe reaccionar conforme a lo que nosotros creemos, es por eso que cuando actúa de forma diferente a lo que habíamos pensado nos molestamos.

Cada cabeza es un mundo y no puedes esperar que tu pareja o los demás piensen igual a ti. No esperes a que reaccionen como quieres, si deseas algo, no hay nada mejor que la comunicación para conseguirlo.

No deben existir secretos. La comunicación es importante, pero también es importante no caer en el exceso de querer decir todo. Nos han dicho que la clave de la confianza es la sinceridad, pero la sinceridad también tiene sus límites. No puedes decir absolutamente todo lo que piensas o sientes, también tenemos derecho a un grado de intimidad que es bueno conservar.

Lo que decimos puede hacer tanto daño como lo que callamos, lo importante es pensar antes de hablar y no caer en el extremo del cinismo. Debemos saber qué decir y tenemos derecho a guardar nuestros secretos para tener una buena comunicación.

Si no siente celos es que no me ama. Una creencia extendida es que los celos son un indicativo de amor y que si nuestra pareja no se siente celosa es porque en verdad no nos quiere tanto como dice. Antes que nada hay que señalar que los celos más que una muestra de amor, son una señal de inseguridad y una percepción de amenaza.

Cuando alguien se siente celoso es porque percibe una amenaza de perder el vínculo emocional que comparte con alguien. Sin embargo, si las personas involucradas en la relación se sienten seguros el uno del otro, no tiene por qué haber celos.

Debemos aprender a separar el amor del enamoramiento. El amor implica un lazo más profundo y no sólo las muestras "románticas" de amor.

La intensidad del romance de los primeros meses sólo suele durar esos pocos meses, pero el amor conlleva algo más, se trata del compromiso y de la búsqueda del bienestar de ambos, un amor que no idealiza sino que acepta al ser amado con sus virtudes y defectos.

Por supuesto que es importante cultivar el romanticismo y conservar la pasión, pero no es lo único ni lo más importante del amor.

Existen ocasiones en las que es mejor llevar al corazón de la mano con la razón. Amar solo puedes decidirlo tú, nadie puede sentir como lo haces, así que solo guía tu razón y tu corazón en la mejor dirección.

Si sientes que tus emociones están confundidas y batallas con el amor, es tiempo que busques ayuda psicológica, para que aprendas a ser feliz. Recuerda que la vida es solo una y vale la pena vivirla plenamente.

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.