

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 1o DE AGOSTO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **COMO ACEPTAR QUE TU PAREJA YA NO TE QUIERE.**

Asimilar la decisión de tu pareja de culminar la relación amorosa suele resultar difícil.

“No me lo esperaba. Sentí como si me arrancaran algo de mí y, al mismo tiempo, como si me echaran un balde de agua fría”.

Sin lugar a duda, uno de los aspectos más dolorosos en asuntos del corazón es asimilar el hecho de que esa persona ya no desea seguir a nuestro lado. Escuchar que ya no nos ama a pesar de que nos desbordamos en sentimientos de amor por él o por ella.

Ante este cuadro, no abundan opciones. Aceptar resulta imperativo. Se dice fácil pero, ¿cómo podemos manejar esta realidad? ¿Se vale rogar hasta el cansancio para que nos acepten de vuelta? ¿O es más sabio respetar su sentir, recuperar nuestra valía personal y enfocarnos en sanar?

#### **Fuera la venda.**

Lo primero que debemos tener en cuenta que “no es no”. Cuando uno se desenamora”. Y añada que “el amor no es una cosa que se programa con un botoncito.

Ser conscientes de esta realidad no siempre ayuda a sentirnos mejor. Nos duele mucho porque es un golpe que va directamente a nuestra autoestima. “El dolor que se siente es ante el rechazo de quien ha dejado de amarnos, porque es una verdad muy hiriente”.

Cuando nos dicen que no nos quieren, es muy doloroso porque se nos hace difícil aceptar que no podemos retener a esa otra persona o que no contamos con las características que nos faciliten retener a nuestro lado a una persona para que nos quiera incondicionalmente por todo el tiempo que dura la relación. La mayoría de las veces se piensa que hasta que la muerte nos separe.

Por otro lado “la autoestima se afecta, aun cuando sea una autoestima saludable”. Lo que ayuda a superar el golpe dependerá de que tan fuerte sea este.

Por supuesto, si es una autoestima sólida, fortalecida, “aunque nos dolerá al principio, porque somos seres humanos, la podemos superar mucho más rápido que una persona con autoestima débil”.

Por ejemplo, sucede que “si su ego es débil y usa a esa pareja o persona importante en su vida para fortalecer al ego (lo que ocurre cuando crea una dependencia es nutrirse de halagos de parte de su pareja, va a ser más difícil superar la situación y requerirá ayuda psicológica para recuperarse.

Esa falta de estímulo afectivo puede representar la base para una crisis emocional intensa”. Que se convierte regularmente en Depresión.

En ocasiones, la crisis es tan intensa que puede despertar en la persona pensamientos suicidas o de usar drogas, alcohol para enajenarse y escapar de esa realidad como resultado de la ausencia de esos elementos afectivos de los cuales ha creado una dependencia extrema.

### **No lo niegues.**

Otra observación sobre esta situación es que “la persona que tiene esta experiencia puede caer en una etapa de negación y pensar que quien se lo dice está confundida”. Pensamientos como “eso no es cierto” o “él o ella va a cambiar” puede pasar por su mente, el anhelo de que no sea verdad.

Incluso, surgen interrogantes sobre “en qué fallé” o si la razón para la separación es porque tiene un(a) amante. En este sentido “saber que está con otra persona no ayuda en nada”. Es el error más grande que se puede cometer si se sospecha que es infiel es perseguirlo para investigarlo, acosar a esa persona. Es espantoso, aparte de que, como persona, te pone en un plano bastante inferior”.

Aunque duela y resulte difícil, “lo importante es tener claro que si tu pareja no está contigo, es porque no quiere”, más allá de tus deseos, tus ilusiones o tu sufrimiento.

## **Errores comunes.**

El error principal es no aceptar la realidad y caer en la negación, así como buscar alternativas para pretender que no está pasando nada.

Desacreditar a la persona: hablar mal de él o ella. “Debes recordar que el problema es entre tú y la pareja, y no con los demás, y más si hay hijos”.

Tornarte hostil y con comportamientos malos para hacer daño, “como ir a su trabajo y hacer un escándalo de que tiene un(a) amante, para que lo(a) corran porque está con otra(o)”.

Usar a los hijos para resolver asuntos no resueltos en la relación. Por ejemplo, “no permitir que vea a los niños cuando le tocan, contribuyendo a sabotear la relación de padre/madre con sus hijos”.

## **Posibles señales.**

La persona no muestra el mismo interés de antes por las cosas de la pareja.

Prefiere pasar más tiempo fuera del hogar.

Con gran frecuencia, da excusas para no compartir actividades en común.

No está disponible para momentos de intimidad con la misma frecuencia que antes, sin que haya razones de salud para este cambio.

## **Para superarlo.**

Te recomiendo estos siguientes consejos:

1. Resulta imprescindible fortalecer tu ego para tener más fuerza y manejar mejor la situación. Desde el principio, debes entender que

tenemos que valorarnos como personas; darnos el lugar que merecemos como seres humanos. “Hay que hacer un análisis de conciencia y si te das cuenta de que esos elementos no se están respetando en la relación, debes buscar ayuda psicológica urgente”.

2. No te tortures. “Muchas veces tenemos que tener claro que cuando nos dejan, no siempre es porque somos culpables de la decisión”.

3. Ambos deben tener un diálogo franco y espontáneo. Si al analizar opciones hay un reconocimiento de que no hay amor entre ambos o una de las partes, no hay vuelta atrás.

4. Debes considerar buscar ayuda psicológica, que te encamine a aumentar tu fortaleza, para guiarte en el proceso de sanación, además de que te ayudara a clarificar tus sentimientos, pensamientos y emociones.

5. Más allá de la tristeza, ten clara tu finalidad de seguir adelante. Recuerda que estás atravesando por una etapa que en algún momento terminará. Muéstrate disponible para recibir los nuevos proyectos que llegarán a tu vida.

6. Comprende que existe vida más allá de una relación y separación de pareja, y más si hay hijos, quienes necesitan de tus atenciones.

7. Procura distraer tu mente. Sal al cine o comienza algún proyecto que te mantenga ocupado/a etc.

8. Recuerda amarte y respetarte. Evita asumir conductas humillantes que a la larga te van a hacer más daño (como rogar o acosar a tu ex pareja).

**\*\***Todo en la vida tiene solución, aunque hoy veas los días sin color y pienses que no vale la pena tu vida, veras que saldrás adelante y este mal momento será, solo un recuerdo en tu vida, con ayuda psicológica, todo será mas ligero y saldrás adelante. **\*\***

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](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.**