

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 02 DE ENERO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

CUANDO EL AMOR NO ES CORRESPONDIDO

Algunas historias de amor han comenzado gracias a la persistencia de uno de los miembros de la pareja. Sin embargo, creo que en la mayoría de las ocasiones, **la espera eterna no conduce más que al sufrimiento psicológico** y a la desvalorización de uno mismo.

Por eso, en el amor es importante **observar los detalles en la medida en que vas conociendo a la otra persona**. Y un día, tal vez descubras que aunque te duela, estás dando preferencia en tu vida y en tu corazón a una persona que no te la está dando a ti.

Si todavía tienes confianza en que la historia pueda cambiar entonces **puedes darte un margen de tiempo**. Sin embargo, no se puede **mendigar ni suplicar el cariño** de nadie, por eso, es mejor asumirlo, aceptarlo y alejarte.

Tal vez, no tienes que perder el contacto definitivo con la persona puesto que con el tiempo a lo mejor el sentimiento se transforme en amistad. Pero sí conviene tomar distancia y alejarte en la medida de lo posible.

Se trata de una realidad que simplemente **debes aceptar con total dignidad** y serenidad interior si haces uso de tu racionalidad. No puedes reprocharle a nadie que no te corresponda, pero sí eres libre de cuidar de ti, y apostar por tu bienestar, alejándote de alguien que a largo plazo sólo te va a hacer sufrir.

Por salud emocional, es indispensable dejar de amar a alguien que no te corresponde, especialmente, si esa situación te lleva a seguir insistiendo o luchando por algo que no tiene futuro, **cayendo en el estancamiento amoroso**.

Para dejar de amar a alguien que no te corresponde, es indispensable que asumas la situación tal y como es, que no guardes en tu **interior** ni la más mínima esperanza.

Este paso lo puedes dar con la ayuda de todos aquellos que te quieren, que son quienes mejor te pueden aconsejar y decir la verdad sobre aquello que ven desde fuera. Muchas veces, hay matices que se ven mejor como persona ajena a la situación porque se tiene más **objetividad**.

Es positivo buscar **distracciones** a través de actividades prácticas. Al principio todo cuesta un esfuerzo porque el amor es muy absorbente en su fase inicial, pero poco a poco, te darás cuenta de que existen momentos en los que te **olvidas** por completo de la otra persona.

Cada persona es un mundo, y no todos reaccionamos igual, pero siempre es bueno tener en cuenta algunos consejos.

- Deja que el dolor fluya por tu cuerpo hasta salir de él, no importa el tiempo que necesites.
- Pon los pies en la tierra. Deja de soñar con amores platónicos, sé realista y si alguien no puede ser, corta el contacto y elimínale de tus recuerdos.
- Pierde las esperanzas. Aunque sea difícil y doloroso, debes admitir y aceptar que tu amor no es correspondido.
- Inicia nuevos proyectos.
- No es tu culpa, no siempre tienes que cambiar algo tuyo.
- Si la persona no te corresponde es su responsabilidad y no la tuya.
- Focalízate en las personas que te aman. Amar a alguien que no te corresponde desgasta tus emociones, te deja vacío/a y apático/a.

- Sal con tus amigos y diviértete. Busca medios de distracción pues te serán muy útiles.
- Evita las conductas destructivas.
- Erradica cualquier sentido de necesidad.
- No tengas miedo a relacionarte con gente nueva, nunca sabes que te van a aportar.
- Reduce el contacto con esa persona o termina la amistad si los límites no se pueden dejar claros.
- No vivas del pasado o de lo que pudo ser, ya que esto no te permitirá disfrutar del presente.
- Se tú mismo/a, no le des más importancia de lo normal, deja que el tiempo y la vida pase, cree más en ti.
- Disfruta de tu soltería.
- Pero sobre todo, recuerda: todo el mundo tiene la capacidad de amar y ser amado, no te conformes con alguien que no te ofrece lo que tú eres capaz de darle.

Incluso, también puede suceder que más allá de la ilusión que haya producido en ti una persona, conforme le vas conociendo a lo mejor **descubres nuevas cosas que no te gustan.**

Puede que se trate de sus valores, de su carácter o de algún comportamiento contigo, el caso es que **el verdadero amor comienza por uno mismo**, es decir, debes ser tú quien te protejas de las heridas que a veces produce un concepto distorsionado del amor y de la esperanza.

Los amores unilaterales son dolorosos, debilitantes y devastan tu sentido de la autoestima. Para superar este sentimiento y seguir con tu vida, debes tener fe en ti mismo y en tu propio valor. Debes decidir continuar adelante. Tu corazón no puede sanar si parte de ti aún está persiguiendo algo irremediable.

No vale la pena esperar a nadie eternamente cuando en el mundo existen tantas personas buenas por conocer y descubrir. Verás que en el lugar más inesperado podrás encontrar buenos amigos y tal vez, al amor de tu vida. Aceptarlo y avanzar sin ser pesimista y pensar que aunque esta persona no es para ti, al final siempre encontrarás a quien sí lo puede ser.

No dejes que jueguen con tu vida y tu tiempo, hazte respetar. Elimina la necesidad de tener pareja para sentirte feliz, las mejores oportunidades surgen cuando una persona se siente bien consigo mismo/a aun estando sin pareja.

La necesidad de manejar el “duelo” y “darse tiempo” para superar una ruptura de pareja o sencillamente aceptar que el “amor deseado no es compatible”.

Un tratamiento psicológico adecuado te ayudara a conocer qué es lo que te afecta (tanto positiva como negativamente), te dará herramientas para que el cambio sea posible y progresivamente ir construyendo relaciones mejores y más sanas.

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.