

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 4 DE DICIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

¿SE PUEDE ESTAR ENAMORADO DE DOS PERSONAS A LA VEZ?

A veces una persona puede creer que está enamorada de dos personas a la vez y **vivir ambas relaciones con mucha intensidad**. Puede sentirse tan atraído por las dos **que le resulte difícil saber de quién de ellas está más enamorada**. En general, lo vive como un complemento de una relación con otra, cada persona le aporta algo diferente y los sentimientos son muy intensos en ambos casos.

También puede suceder cuando una persona ya mantiene una relación estable y se enamora de otra, que **confunda sus sentimientos** y crea que ama a las dos personas a la vez cuando lo que realmente está amando, **es la sensación de estar enamorado, el estado de felicidad de la primera fase del enamoramiento en el que se encuentra al iniciar otra relación nueva**. Sin embargo esto puede ser una señal de aburrimiento en la pareja y por eso se busca una nueva aventura o romance o **podría ser la confirmación de que no está enamorado de su pareja** y que solo está con ella por costumbre.

Por otro lado, pensar que dos personas están interesadas por ti y que les gustas y se sienten atraídas por ti, es una sensación muy halagadora que puede hacerte sentir muy bien. El problema no está en gustar a dos personas a la vez, sino ceder ante las dos y mantener una relación con ambas.

Toma una decisión.

Por lo general, cuando alguien vive dos historias de amor paralelas, **tiene que acabar decidiéndose**. No es posible que ambas prosperen porque no se puede estar haciendo planes de futuro y proyecto de vida con las dos; es incompatible.

Estas situaciones ocasionan muchos problemas. Aunque al principio se viven con mucha excitación y complicidad y parece que es la situación perfecta, con el tiempo no es viable y **se genera un gran sufrimiento para todos.**

Aprende del amor profundo y maduro.

Si entendemos que amar a una persona es quererla y desear lo mejor para ella, entonces en este sentido y por definición, **no es posible amar a dos personas a la vez**, porque desear lo mejor para quien amamos no es compatible con disfrutar con otra persona, deseando estar juntos con ella, soñando, compartiendo, ilusionándonos, etc.

Lo mejor para quien amamos no es compartir emociones y sentimientos con alguien más, sino que vivamos con ella de forma totalmente entregada y sincera, sin lados ocultos. Esto sí podría suceder, cuando amamos egoístamente buscando nuestro placer y satisfaciendo constantemente nuestros deseos y gustos, sin tener en cuenta el daño que podemos ocasionar.

El amor maduro es un amor que requiere esfuerzo y entrega. Es un amor de superación continua como pareja y como persona. Es superar los obstáculos que se presentan en la pareja, luchar por mantener el amor y evitar tentaciones inútiles. **Es un amor fuerte y fiel. Cuando una persona vive el amor profundo y maduro, no está en disposición de dejarse enamorar por otra persona.**

¿Qué hacer ante esa situación?

Cuando esa sensación de enamoramiento hacia otra persona aparece y nos confunde, **es fundamental que reflexionemos sobre lo que estamos sintiendo** y buscar la causa de ese deseo de estar con dos personas a la vez.

A veces sólo se trata de atracción física o de un enamoramiento superficial como consecuencia de un mal momento que estamos pasando o simplemente del deseo de volver a enamorarnos. En tal caso, no vale la pena arriesgar tu relación de pareja por una ilusión o un capricho.

Debes de saber renunciar a la tentación de satisfacer el deseo de iniciar una relación con otra persona. Si tras haber analizado tus sentimientos llegas a la conclusión de que realmente estas enamorado/a de dos personas, debes de ser sincero/a contigo mismo/a y si tienes pareja también tienes que ser sincero/a y honestos con ella **y decidirlo cuanto antes**, de lo contrario podríamos hacer y hacerte mucho daño.

Vivir enamorado de dos personas a la vez es una situación que crea muchos conflictos en tu vida y en tus relaciones lo que te genera estrés y ansiedad. Si es así lo mejor es que buscar ayuda psicológica para poner en orden tus emociones y sentimientos.

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.