

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 10 DE OCTUBRE DEL 2016

EL TEMA DE HOY

AMORES COMPLICADOS

No tenemos un manual de amor en el cual buscar las instrucciones de cada camino que tomamos, cada decisión; todo está basado en experiencias, viejas y nuevas. Hay ocasiones que la misma historia se repite, pero las personas no somos iguales, por lo que la historia jamás será la misma.

El amor es inesperado y a veces ciego, tan solo el hecho de que te puede gustar una persona que no es físicamente atractiva pero que tiene algo que te llama la atención.

El amor llega a ser muy complicado, tanto que ni siquiera podemos elegir de quien enamorarnos, es algo que se da sin pensarlo, sucede y nos afecta en todas las formas posibles. Por ejemplo nos hace sentir felices y nerviosos, alterados, confundidos, enojados, tristes y emocionados.

Son tantas las emociones que sentimos cuando estamos enamorados que a veces hasta nos hacen sentir desesperados y abrumados.

Pero qué pasa cuando este amor que vivimos se vuelve todo tempestivo, y ya no existe un punto medio, manejable, de flexibilidad; terminamos viviendo prácticamente una constante negociación en lugar de disfrutar plena y libremente de la relación. **(A veces no sé qué hacer contigo, pero tampoco sé que hacer sin ti.)**

Señales de las relaciones complicadas.

Los reclamos se hacen en silencio.

La primera señal se presenta cuando no hay manifestaciones verbales, sino gestos expresivos, como la mirada. Cuando los problemas no se hablan se crea un ambiente tenso cada vez que están juntos. El lenguaje corporal de ambos emite una señal silenciosa, la cual manifiesta que ya se encuentran hartos de una situación en particular o incluso hasta de la relación.

Los reclamos se vuelven rutina: “ya no hacemos el amor”, “¿por qué ganas tan poco dinero?”, “ya no te preocupas por mí”. Acto seguido, te arrojan una mirada silenciosa y atiborrada de fastidio junto a frases como: “ya empezamos otra vez” o “siempre lo mismo”, lo que inevitablemente traerá discusiones, peleas y disgustos. Sin embargo, ten algo muy presente: en períodos de malas rachas, la aparición de estos reclamos es normal.

Los planes quedan estancados.

Una relación de pareja es complicada cuando ambos están en diferentes momentos de la vida, no coinciden y quieren cosas diferentes para su futuro. Las relaciones deben ser dinámicas, llenas de movimiento, cambios y avances.

Sin embargo, cuando cada uno tiene deseos diferentes, la situación se complica. Comienzan los estancamientos en lo que cada uno quiere, por lo tanto, la relación también se estanca. Por ejemplo, uno de los dos quiere viajar y tener aventuras, pero el otro prefiere casarse y tener hijos, entonces la relación no avanza en ninguno de los dos objetivos.

Aparecen comentarios hirientes.

Otra señal de una relación complicada es la aparición de los comentarios hirientes hacia el otro. Estos comentarios son señales de violencia verbal y agresión. Así comienza el tráfico recíproco de insultos y provocaciones, haciendo que se empiece a formar la idea de incomprensión, falta de respeto y hasta falta de amor por parte de la pareja.

Se descalifica al otro.

Suelen presentarse descalificaciones entre la pareja, reclamando ciertas cosas que uno de ellos no hace o hace diferente a lo esperado. Estas se manifiestan con el tipo de frases como “tú nunca me acompañas”, “ya no espero nada de ti” o “tú nunca haces nada”.

No se toma en cuenta a la pareja al tomar decisiones.

En las relaciones, las cosas se deciden “entre los dos”, sin embargo, si algo comienza a fallar, uno de los integrantes comienza a tomar decisiones a solas cuando deberían participar ambos. Se deja de consultar la opinión del otro, aunque sean cosas más triviales (planes de fin de semana, salidas, compras para la casa, etc.). Cuando uno de los dos toma las decisiones solo, sin considerar los sentimientos del otro, es una clara señal de que el amor se ha complicado.

Muchas veces estas señales son detectadas a tiempo por alguno de los miembros de la pareja y llegan a tener solución, pero otras conllevan inevitablemente a un desgaste en la relación. La clave está en aprender a identificar estas señales a tiempo manteniendo la confianza intacta y tener claros los objetivos en pareja.

Saber lo que es realmente complicado.

Evidentemente no podemos igualar las complicaciones en todas las relaciones, en muchos casos lo que resulta complicado para unos, representa unanimidad para otros, efectivamente existen cosas que se pueden resolver de distintas maneras, solo basta poder conversarlas y razonarlas y tratar de llegar a un acuerdo que satisfaga a ambos miembros de la pareja, tratando siempre de no afectar a alguien más y de ser sinceros y honestos ante las alternativas planteadas.

Existen situaciones que dejan ver claramente la complejidad de la situación, compromisos amorosos previos, hijos, cuestiones monetarias realmente significativas, incompatibilidad terriblemente evidente y algunas otras circunstancias que suelen presentarse en las relaciones de pareja, sin embargo, existen otros motivos realmente alarmantes, como por ejemplo temas que derivan de vicios nocivos, de manipulaciones, de hábitos mal sanos, de interferencias por parte de terceros que llegan a hacerse extremas y cualquier otra situación que te genera una constante alarma y un sufrimiento permanente.

Ante un amor complicado, mejor saber decir adiós a tiempo.

Sean cuales sean los motivos que lo hagan complicado, la familia, los amigos, las relaciones pasadas o presentes, las profesiones, lo económico o alguna otra razón de mayor peso como son los vicios, diversos hábitos o complicaciones mayores, **siempre es preciso saber cuándo poner un punto final**, antes de prolongar la inevitable caída y acrecentar el sufrimiento.

Cuando las relaciones se tornan conflictivas, debemos tomar algunas determinaciones, pero más que eso, debemos saber lidiar con ellas y mantenerlas firmes, pues un ingrediente fatal para los amores complicados, son los terrenos inestables de las decisiones que se toman, se va de atrás hacia adelante y luego atrás nuevamente, **se**

hace costumbre la amenaza de una ruptura, la separación y la reconciliación, así como las demostraciones de amor y de odio.

La decisión puede parecer muy dolorosa ahora mismo, pero a largo plazo agradecerás haber dicho adiós a tiempo, solo así conservarás un recuerdo sano de la relación.

Sin prejuicios ni remordimientos, simplemente saber tomar una buena decisión a tiempo puede evitarnos grandes males, incluso para no terminar asumiendo responsabilidades y situaciones que no nos corresponden.

Debes tener claro tus límites y tus prioridades para saber hasta dónde es sensato ceder ante un amor complicado. Hacerlo por ti mismo es difícil y siempre la ayuda de un especialista en psicología será de gran apoyo para poder tomar decisiones firmes y adecuadas.

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.