

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 15 DE ENERO DEL 2018

EL TEMA DE HOY

CUANDO AMAS DEMASIADO

Amar demasiado no significa amar a muchas personas a la vez, si no sentir un cariño muy profundo por una persona de tal manera que se convierta en una "obsesión." Esta forma de amor controla las emociones y las conductas de una persona. **Amar demasiado a alguien crea una influencia negativa sobre la salud y el bienestar personal.**

Amar no es vivir para el otro, hay una línea que no debes de cruzar, debes de mantener tu individualidad e intereses propios. Muchas veces por amar demasiado se asfixia la relación, obteniendo lo contrario a lo que deseas.

Cuando pierdes tu individualidad, tu esencia y tu pareja pasa a ser lo único importante para ti, estas amando demasiado. Cuando ya nada importa de la propia vida porque todo está depositado en el otro, **ese vínculo no es amor y tiene características tóxicas.**

Existen muchas canciones que crean una falsa idea sobre el amor y pueden hacer que una persona se identifique en ellas al momento de amar, las canciones sentimentales son un fiel reflejo de lo que "amar demasiado" implica, por ejemplo las letras de estas canciones suelen tener temas con frases como "**no soy nada sin tu amor**"; "**moriría si no te tengo**" o "**nada tiene sentido si no estás**". Estas canciones lo único que hacen es idealizar a una persona creyendo que no hay nadie como él o ella, no es lo mismo amar profundamente a alguien que amar demasiado a alguien. Cuando se ama demasiado a alguien ese amor

se convierte en algo tóxico con vínculos obsesivos, de maltrato, dependiente o con características poco sanas.

Algunos indicios de que se ama demasiado son:

1. OBSESIÓN POR TU PAREJA

No soportas la idea de no poder controlar cada uno de los movimientos de tu pareja. Revisas sus redes sociales a cada instante, controlas su teléfono, lo/la celas en exceso. No concibes la idea de pensar interactuando con otr@s. Obsesionarse con alguien no es amor.

2. SUFRES POR AMOR

La publicidad, las revistas y la televisión nos inundan de imágenes de personas llorando y angustiadas por la ausencia de una pareja, por la indiferencia del otro, por el abandono. El buen amor es un estado que ha de conducirnos a la paz, a incrementar la confianza en nosotros y en nuestra pareja. El amor no debe de doler.

3. DEPENDENCIA DE LA PAREJA

Todos dependemos alguna vez de alguien según nuestras circunstancias, Ahora, si crees que no podrías salir adelante en la vida sin tu pareja, si sólo vives por y para ella y crees que sin ella tu vida no tendría sentido, tienes un lazo tóxico y debes romper tus cadenas. Las personas que dependen emocionalmente de otro suelen tener problemas graves de autoestima. Quiérete bien para querer bien.

4. SENTIMIENTO DE SER LA MADRE O PADRE DEL OTRO

Cuando alguien se comporta siempre de manera protectora, de quien decide todo, lleva las riendas. Te sientes responsable por cada movimiento de tu pareja. Crees hacerlo por su bien pero en realidad este rol te proporciona la falsa ilusión de ser indispensable para el otro. Él o ella no es tu hijo. **Pareja proviene del latín pars, que significa igual.**

5. JUSTIFICAS EL COMPORTAMIENTO DE TU PAREJA

Justificar todo: malos tratos, indiferencia, desinterés. Tiendes a encontrar una excusa o explicación para justificar las acciones del otro que te dañan. No escuchas a tus amigos y familia cuando intentan tenderte una mano. Asumes que puedes ayudarlo a cambiar. Recuerda que nadie cambia si no quiere.

6. EN VEZ DE SENTIR BIENESTAR HAY MALESTAR

Este es el resumen de todos los puntos anteriores y cualquier circunstancia que pases que te haga sentir mal en una relación.

El buen amor es ese territorio en el que dos se animan a iniciar una construcción, con la idea de crecer y evolucionar. Si tu relación te hace sentir mal física o psicológicamente en lugar de potenciarte y llenarte de ganas de vivir y hacer, estás en lugar equivocado. Aprende a soltar.

¿Por qué amas demasiado?

Tal vez porque eres una persona que tiene mucho miedo a la soledad. Sientes que, aunque no estés bien con tu pareja, estás mejor con ella que solo(a). Puedes tener baja autoestima y padecer una dependencia emocional ya que quienes aman demasiado tienen un concepto erróneo del amor, producto tal vez de su historia personal, de su estructura psíquica, de situaciones traumáticas. Pedir ayuda profesional en psicología y asistir a terapia es ideal para romper con estos patrones y llegar a tener un amor maduro.

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.