

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 19 DE JUNIO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **AMAR EN LIBERTAD**

La esclavitud emocional es algo mucho más común y compleja de lo que nos atrevemos a reconocer. Vivimos sometidos a los demás o a nuestros sentimientos, pues nos intentamos convencer de que el amor necesita del sacrificio. Esto nos hace pensar en la **falta de libertad en las relaciones de pareja.**

En cualquier relación, cada miembro de la pareja debería poder **expresar abiertamente sus pensamientos u opiniones, realizar las actividades que le resulten placenteras y relacionarse con las personas que desea.**

Otra cosa bien distinta es que, con el fin de alcanzar una convivencia más llevadera, intentemos negociar o sugerir un cambio en ciertas cuestiones.

El amor no puede ni debe ser una cuestión puramente emocional, debe ser un sentimiento reflexivo, porque si no fuera así, seríamos esclavos de él y además se podría llegar a convertirse en odio.

Si en una relación no existe esa libertad, podemos decir que hay cualquier cosa menos amor, ya que **la libertad es un componente intrínseco del amor.**

Nuestras ideas, aficiones y relaciones afectivas forman parte de cada uno de nosotros y no deberíamos cambiarlas solo por intentar complacer a nuestra pareja o a cualquier otra persona.

Si para satisfacer las exigencias de nuestra pareja dejamos de hacer lo que nos gusta, de frecuentar a aquellas personas con los que nos sentimos, cambiamos nuestras opiniones o tememos expresarlas, estaremos manteniendo una relación insana que lejos de añadir cosas positivas a nuestra vida, nos las quita.

También puede suceder que seamos nosotros **los que coartemos la libertad de nuestra pareja exigiéndole que renuncie a alguna de esas cosas** porque consideramos que si no lo hace no podremos tener una relación feliz. Es fundamental darnos cuenta de que no necesitamos que el otro/a cambie para tener una buena relación.

Lo cierto es que la única manera de ser feliz con alguien es comprender que nosotros somos nuestros únicos dueños. Por eso, es indispensable trabajar con la comodidad de estar solo y poder mantener un diálogo interno saludable.

De esta manera, la compañía se convertiría en elección y no en necesidad, ya que entonces nuestros pensamientos ya no serían en términos de *“te necesito en mi vida”*, sino de *“te prefiero en mi vida”*.

**El amor no se basa en el sacrificio, sino en la paz y en la libertad de quien se ama a sí mismo/a.** Atender a estos sentimientos y necesidades de posesión nos ayudará a frenar las ideas de sometimiento y dependencia que tan normales vemos y con las que vivimos a diario.

Solo entonces podremos renunciar al cambio de nuestra pareja y disfrutar de ella tal y como es.

El amor maduro a veces llega gracias a una gran desilusión. Después de haber sufrido un gran amor que tal vez nos destruyó la autoestima, se puede recuperar la razón y comenzar a creer que tiene que ser posible amar y ser feliz al mismo tiempo.

**Nuestra felicidad nunca dependerá de tener o no pareja ni de cómo sea ésta**, por lo tanto, no necesitamos que se ajuste a nuestras expectativas y que para hacerlo tenga que renunciar a ser él o ella misma.

Dejamos de ser dueños de nuestra vida en cuanto dependemos del cariño o de la atención de otra persona. Por eso debemos evitar vivir ese tipo de esclavitud.

Tenemos multitud de facetas o intereses en nuestra vida: familia, trabajo, espiritualidad, amigos, ocio, pareja, etc. Son fuentes de gratificación que contribuyen al crecimiento personal, por lo tanto, la relación de pareja, al igual que el resto de esas facetas, es de esperarse que **nos aporte riqueza sin mermar o dañar ningún otro ámbito de nuestra vida.**

Conviene que ambos miembros de la pareja mantengan sus correspondientes **intereses vitales**, porque son precisamente éstos los que **aportarán oxígeno a la relación y enriquecerán los momentos que la pareja comparta.** Por el contrario, renunciar a ellos para contentar a la pareja no hace sino asfixiar y empobrecer la relación.

Amar significa aceptar a la pareja, es decir, quererla a pesar de sus defectos y de las cosas que no nos agradan de su vida y, no pretender cambiar eso.

Nuestra libertad emocional comenzara **cuando empecemos a comprender quiénes somos y de qué somos capaces.** Es decir, la única manera de alcanzarla y poder vivir con plenitud es deshacernos de nuestras limitantes y mirar hacia adelante.

Con autoconfianza y autoestima tendremos las herramientas ideales para respetarnos y decir adiós a los apegos insanos e innecesarios.

El objetivo es no tener esa sensación de poseer o de que nos posean. Nadie pertenece a nadie y, si no entendemos eso, viviremos incompletos toda nuestra vida.

Si consideras que te sientes asfixiado/a en tu relación de pareja es importante que busques ayuda psicológica, para evitar un rompimiento

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)

Página 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 Honorable Periódico.**