

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA
LUNES 20 DE NOVIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY:
MIEDO A NO SER QUERIDO

Consejos para superar el temor al rechazo ajeno.

En este artículo veremos una patología que puede afectar a personalidades inseguras y débiles. Las personas que lo padecen temen no ser aceptadas o queridas por los demás con lo cual o se obsesionan por agradar o al contrario, se cierran sobre sí mismos restringiendo su círculo de amistades. Aquí, algunos consejos para ayudar a quienes lo sufren.

Algunas personas les gustaría aprender a juzgar sus obras y acciones bajo sus propios parámetros, les gustaría no sentir un temor permanente e injustificado a perder sus amistades; les gustaría no sentirse tan ajenos a las situaciones cotidianas. Sin embargo, no pueden evitarlo y sus deseos se enredan en el triste potencial: “me gustaría”.

La persona que teme no ser querida por los demás piensa que de antemano, será reprobada y trasforma su vida en una evaluación constante que le impide expresar lo que piensa por miedo al “qué dirán”.

Todo empieza en casa.

Antes de adentrarnos en la patología propiamente dicha es conveniente aclarar que el sentimiento de sí, también denominado autoestima, depende de tres factores:

1- El amor que los padres le han dado a la persona.

2- Los vínculos de amor y reconocimiento por parte de sus familiares, amistades, etc.

3- Los logros en la vida.

Considerando las relaciones más cercanas de este tipo de personas, concluyen que es posible que sus vínculos primarios (familiares) hayan sido frágiles, su vida afectiva pobre y sus relaciones laborales/ profesionales etc.

El deber social.

Hay dos ámbitos de la vida donde se produce el rechazo: el afectivo y el social. Ambos responden a niveles narcisistas debido a que el primero, más femenino, tiene que ver con el amor y, el segundo, más masculino, con el éxito.

En el caso de las mujeres, el miedo se vincula con el no ser amada lo cual corresponde al lugar social de inferioridad ligado a ella. Por su parte, los hombres sienten una gran aprehensión por no alcanzar el éxito, la fama y el dinero, un imperativo social que se ha ido construyendo en torno a la figura masculina con el correr del tiempo. En concordancia con lo que mencione en el párrafo anterior, estas imágenes se inculcan en la niñez y permanecen en la mente de todos los seres humanos, solo que a algunos les afecta más que a otros en su relación con los demás.

Excesiva atención o excesiva indiferencia.

El hecho de vivir presos del miedo los hace estar pendientes de la mirada de los otros estableciendo vínculos narcisistas que giran exclusivamente respecto a qué piensa o qué pensará el otro de él (en verdad, se trata de un pensamiento propio puesto que jamás averiguan qué piensa efectivamente el otro).

De este modo, generan sentimientos persecutorios que incluyen el control y la observación constante de los otros o la profecía auto-cumplida: “Pienso que los demás no van a quererme entonces actúo de tal modo que al final sucede así”.

Consecuentemente, puede que se interesen en forma exagerada por los demás para agradar, ser recompensados y dignos de su aprobación. O, todo lo contrario, como sostienen que los demás no los aceptarán, no se esfuerzan por encajar, no interactúan con el resto de las personas, son temerosos al contacto y evitan mostrarse, cultivando un bajo perfil.

Un final anunciado.

Llega un momento en que la persona comienza a sentir que sus temores más grandes empiezan a cobrar forma. El aislamiento social y laboral.

Estas personas transitan su vida en forma aislada y son cuestionadas por sus familias. Por ejemplo, es notorio como, con los hijos, se produce un circuito invertido, pues la persona busca el reconocimiento constante de ellos y no repara en utilizar cualquier recurso para llamar la atención y ocupar el centro de la escena, es como el niño grande de la casa.

Consejos para pensar a quién tememos y por qué.

Como siempre decimos, cada patología se presenta en forma distinta en cada persona, por ello, ante estos síntomas, siempre conviene pedir ayuda.

1.-Aunque parezca un poco redundante, lo más importante (pero también lo más difícil) es admitir que se está atravesando por esta situación.

2.-La familia puede ser quien primero advierta la patología, con lo cual debe cooperar. En principio, cada uno debe asumir el rol que esté asignado: no es el padre quien debe agradar al hijo.

3.-El miedo a no ser querido tiene que ver con la no aceptación de la persona, por ello comenzar a valorar lo que hacemos sin miedo a lo que dirán los demás es un paso crucial en el desarrollo de la autoestima.

4.-No temer a la soledad, la persona no se encontrará más acompañada si lo que busca es agradar todo el tiempo a los demás.

Lo conveniente de estas personas es romper con la ecuación imaginaria aceptación-rechazo respecto a la relación con los demás y comenzar a tomar en cuenta otros parámetros para tener una vida mejor.

El miedo al rechazo o al no ser aceptado o querido(a), hace que las personas se paralicen y bloqueen y no les permite salir adelante en la vida. Es necesario buscar ayuda psicológica, ya que vivir con miedo, no es vivir.!!

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.**