

COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA

LUNES 22 DE MAYO DEL 2017

EL TEMA DE HOY

¿PORQUÉ SE ACABA EL AMOR?

Enamorarse es una de esas experiencias que todo el mundo quiere sentir repetidamente en su vida, esa sensación de plenitud y de felicidad que se siente cada instante del día.

Cuando uno se enamora ve en la otra persona todo lo que necesita, todo en esa persona es perfecto: “es maravilloso/a, detallista, romántico/a, cariñoso/a, atento/a, guapo/a, etc.”

Sin embargo, toda esa perfección es sólo una fase, una etapa que puede durar como mucho entre 2 o 3 años, después esa ilusión de perfección se cae y uno se encuentra con una persona de carne y hueso, con sus defectos, sus errores y sus limitaciones.

Al llegar a este momento, muchas parejas deciden finalizar la relación porque esa plenitud que se tenía, baja y la intensidad de los sentimientos pueden disminuir de cierto modo.

También pueden terminarse porque uno tiene **expectativas demasiado altas** sobre la relación o sobre lo que el otro/a debería darle, expectativas que pueden ser erróneas o demasiado exigentes.

Pasar de la fase de enamoramiento al amor romántico es una de las etapas más complejas, pero es posible. El romanticismo no se termina porque el enamoramiento haya desaparecido, es más, podríamos pensar que ahí es cuando comienza la verdadera historia de amor, cuando uno es capaz de ver las claras y las sombras de una persona y amarla a pesar de ello.

Cuando hablamos de **amor romántico** estamos haciendo referencia a las ganas de pasar tiempo juntos, de tener proyectos en común, de continuar viendo a la otra persona como ese alguien tan especial que hace que tu vida sea diferente, encontrar en esa persona el compañero/a que uno quiere a su lado para hacer frente a las cosas de la vida y también para disfrutar de ellas, una persona con la cual continuar construyendo algo estable y real.

Llegar a esta etapa no significa que todo esté hecho, como en toda relación se necesita del cuidado y el cariño de ambas partes para que se mantenga, para que la otra persona esté cómoda y sienta todo lo importante que realmente es para uno.

Hay que saber valorarlo/a como también, igual de importante, es valorarse a uno mismo. Para que el amor romántico se sostenga, no sólo son necesarios **los sentimientos de amor** sino que haya **comunicación en la pareja**, que haya ganas de entender y comprender al otro/a, que haya momentos para compartir, momentos de intimidad real.

No se trata de encontrar simplemente a alguien, el amor no es tan sencillo como tomar la decisión de querer amar a una persona y lanzarse a sus brazos para contarle todo con el fin de enlazar las almas.

El amor es complejo en toda su magnitud, desde los sentimientos tan profundos e intensos que provoca, a la capacidad de mantener ese amor en el tiempo aun después que la fase del enamoramiento se termina.

El amor es para crecer, no para limitar el desarrollo del otro/a.

¿Cómo saber si se acabó el amor?

Llegar a esta conclusión es algo muy delicado y confuso, no todos tenemos la capacidad de identificarlo de forma inmediata.

Como ya vimos las relaciones viven varias etapas, la cuestión está en la forma en cómo renovamos o no el amor.

El amor se acaba debido a nuestro autoengaño

Nos autoengañamos repitiéndonos que nos pasa esto porque somos personas que amamos demasiado y que nos entregamos por completo. Sin embargo, en realidad, tenemos unas carencias afectivas enormes y, por tanto, nuestra demanda de cariño es insaciable.

La carencia emocional, se puede dar en dos situaciones:

- Que aceptemos 'cualquier migaja de cariño' a costa de lidiar con situaciones intolerables de abuso en nuestras relaciones amorosas, es decir, infravalorándonos, poniéndonos de alfombra y aceptando que nos pisen.
- O bien, que nos pongamos en una posición de superioridad respecto al otro/a, sobrevalorándonos y destacando a costa de alguien más.

Tan ocupados estamos demandando el cariño que nos hace falta para compensar las carencias afectivas que arrastramos desde la infancia que olvidamos lo más importante, que lo único que depende de uno mismo es poder desarrollar nuestra capacidad de amar.

Esto significa amar al otro/a, pero también a **uno mismo/a** porque nadie puede dar lo que no tiene. Si uno no se ama a sí mismo/a, es imposible que pueda amar de verdad a otra persona. Es entonces, cuando uno se odia a sí mismo/a, cuando se acaba el amor y fracasan las relaciones de pareja.

Todo en esta vida puede acabarse porque el ser humano está en constante evolución, pero sin duda alguna, ninguno de nosotros puede anular la necesidad primaria del afecto, de sentirse amado/a y amar al otro/a.

Quizá te sea difícil saber que **ya no amas a tu pareja**, aún tras tiempo de convivencia, pero puedes aprender a detectarlo, la rutina juega un papel muy importante en la mayoría de las rupturas amorosas, pero esto no significa que no se pueda **recuperar el amor**: lo difícil es cuando no hay motivos para recuperarlo.

Hay ocasiones cuando la relación ya lleva varias décadas, en que se haya ido el amor como lo conocimos, pero siga existiendo otro tipo de amor y cariño. En cualquier caso, hay que tener en cuenta los sentimientos de la otra parte, el amor va cambiando.

Si se sigue enamorado/a es un aliciente que hay que tomar en cuenta para mantener la relación. Si se quiere llevar otro tipo de vida entonces quizás ha llegado el momento de empezar a buscar otro rumbo, te vendrá bien que busques la guía de un profesional en psicología que pueda orientarte en esos momentos para organizar tus pensamientos y emociones.

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

Página 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.