

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 25 DE DICIEMBRE DEL 2017

EL TEMA DE HOY

LOS MITOS DEL AMOR AFECTAN TU VIDA

Los mitos del amor **son creencias falsas sobre el amor que lo idealizan y también a la persona de la que se está enamorado.**

El mito de la media naranja: este mito hace creer a las personas que existe una persona que encaja perfectamente con ellas y que las entiende al 100%. Esto quiere decir que si no puedes estar con esa persona o la relación se termina **nunca nadie podrá hacerte tan feliz por lo que estas predestinado a ser infeliz para siempre si no estás a su lado.**

El amor todo lo puede: Con el amor es suficiente. No hace falta nada más para ser feliz que tener a la otra persona contigo. Esto te puede llevar a dejar en un **segundo plano el trabajo, las amistades, la familia.** Porque al fin y al cabo interpretarás que nada de eso es la razón de tu felicidad y **con el tiempo puedes dejar oportunidades de tu vida o incluso a tu propia familia ya que piensas que el tiempo que dedicas a todo eso se lo quitas a tu relación de pareja.**

Estamos predestinados a estar juntos: este mito te hace creer que el destino ha puesto a esta persona en tu camino y es ineludible que estén juntos. Piensas que si suceden las cosas “es por algo” y te vuelves pasivos. Esto te puede llevar a acomodarte en la relación dando por hecho que nunca se irá de tu lado pero también **aceptaras ciertas conductas en el otro que no te gustan pero no lo dejas por qué crees que algún día cambiara si en verdad te quiere.**

Es sólo para mí: Esto significa que nunca podrá estar con otra persona pero tampoco mirar a otra persona o fantasear con otra persona porque todo eso se consideraría una traición. **El peligro de este mito es cuando surgen los celos patológicos, la suspicacia descontrolada y la creencia de tener el derecho de “investigar” a la otra persona constantemente. Confundes el amar como sinónimo de poseer.**

Mi pareja debe saberlo todo de mí: creer en este mito puede hacer que renuncies a tu individualidad y a tu intimidad para convertirte en la mitad de algo. No guardas nada para ti, cuentas y comentas todo con tu pareja, incluso las cosas que no son necesarias ni tampoco afectan a la relación. Te quedas sin “yo” para convertirlo en un “nosotros”.

¿Cómo es una relación de pareja saludable?

En una relación de pareja saludable cada individuo tiene su propia intimidad además de la intimidad entre la pareja. Cada miembro de la pareja tiene sus propios círculos sociales que a veces se comparten y a veces se mezclan con los del otro pero que son independientes de la pareja y que perdurarán si la relación se termina.

Cada uno tiene su propia valía como persona independiente a nivel personal y/o laboral. Sabiendo así que la razón de tu felicidad es un conjunto de factores entre los que por supuesto la pareja tiene mucho peso pero no el 100%.

Existen dos “yo” que al unirse forman un “nosotros” pero que mantienen además su individualidad y respetan la del otro.

Esta es una visión menos “romántica” del amor pero más objetiva y saludable, que además nos ayuda al mantenimiento de la relación porque existe el respeto mutuo.

Además es importante tener claro de qué tipo de relación estamos hablando, las relaciones entre dos personas se podrían dividir en subtipos según la combinación de 3 factores:

Intimidad: Es el componente más emocional, todo aquello que compartes con tu pareja, cuando le haces partícipe de tus cosas y de tus sentimientos. Es ese punto en que las dos personas comparten un “micro-mundo” que es sólo de ellos dos, comparten parte de su intimidad y forman una intimidad como pareja.

Pasión: Tiene que ver con lo físico, con el sexo y lo que gira en torno a él.

Compromiso: Es el componente cognitivo, un contrato a largo plazo, la decisión consciente de quedarse con la otra persona, **esto incluye la fidelidad y el respeto.**

Saber cómo debe de ser una relación saludable de pareja te ayudara a dejar de creer en estos mitos que solo dañan tu relación y a la larga esto te puede afectar de manera personal ya que iras por la vida creyendo que el amor es color de rosa. Si alguno de estos mitos te está afectando o tienes uno muy arraigado, es importante que busques la ayuda de un especialista en psicología, ya que puedes estar aferrándote a algo que no existe.

**Feliz Navidad les deseo de todo corazón, que la pasen bien con sus seres querido, en armonía y felicidad, recuerden que los mejores momentos, son el aquí y ahora. Dios te bendiga. **

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.