

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 27 DE FEBRERO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CÓMO SABER SI AMAS DE VERDAD A ALGUIEN**

Existe una persona que está en tu mente, a pesar de las preocupaciones, los amigos, y parece que ocupa un lugar especial en tu vida, ahora **te preguntas si de verdad le amas o es solo una ilusión.**

Sin duda se mezclan en tus pensamientos el miedo y la excitación, la fe y las dudas. Te preguntas si es la persona que has buscado y si es hora de relajarte y abrir tu corazón.

Aunque no puedes evitar la excitación y esa sonrisa que sueltas solo con pensar en él o ella, al mismo tiempo te aseguras de no ir demasiado rápido para no forzar las cosas ni cometer errores que ya te hicieron sufrir en el pasado.

Miras a esa persona, te puedes imaginar una vida juntos, tienes sueños, sientes que sin esa persona no vives, y darías tu vida por ella, miras sus ojos y ves todo lo que soñaste.

Amar no es algo que se obligue si no algo que nace, que vive y crece. Pero hay muchas formas de amar, y varía de una persona a otra, y cuando ames a alguien en algún momento lo sabrás, el amor surge cuando menos se espera.

Los comienzos de una relación son emocionantes y algo perturbadores. Lo mejor que puedes hacer es olvidarte de las experiencias pasadas y escuchar tu corazón, esa voz interior que nos dice qué es lo que realmente deseamos y que muchas veces sofocamos y silenciamos por miedo.

Cierto es que es **fácil confundir un simple enamoramiento o ilusión con verdadero amor**, porque lo segundo tarda más en llegar y es un sentimiento más tranquilo, pero también más profundo. Claro, generalmente el amor comienza con un enamoramiento y se desarrolla con el tiempo para asentarse.

**Enamorarse hace que sintamos chispas en el estómago**, que deseemos estar todo el tiempo con esa persona. Nuestra mente anda perdida divagando sobre la próxima vez que lo o la veremos y no podríamos imaginar nuestra vida sin su presencia.

Generalmente, esta **sensación dura los primeros meses de relación** en la que la pareja de novios permanecen en su burbuja. Esto **no se trata precisamente de amor**, tampoco está peleado con él, pero es una sensación mucho más superficial y pasajera.

Una forma de aclarar tus ideas es hacerte una serie de preguntas que, si eres realmente sincero/a sabrás si vas por buen camino con esa persona o no, por el contrario, puede ser que has elegido a alguien porque en el fondo te da miedo la soledad o porque es la clase de persona que crees que gustará a tus amigos y familiares, o si has vuelto a escoger al tipo de novio/a tóxico que ya te ha hecho sufrir en el pasado.

En primer lugar, pregúntatelo a ti mismo/a. ¿Tú vas en serio? ¿Estás con él o ella porque te divierte su compañía o por la química sexual? ¿Te gustaría profundizar en la relación o no? De esas respuestas depende mucho cómo evolucione la relación.

Ahora agrégale estas otras preguntas:

**1. ¿Él o ella te trata como una persona única y valiosa?** Puede ser que te considere una posesión o que ni siquiera se esté molestando en conocerte de verdad, y se dirija a ti con frases tópicas dirigidas a todos los de tu género.

2. **¿Cómo es su pasado sentimental?** Cuando una persona ha dejado tras de sí un rastro de corazones rotos, hijos con diferentes personas, varios matrimonios rotos; o cuando está en guerra con sus ex parejas, es importante que averigües qué ha pasado realmente y que hables con él o ella y observes su conducta para saber si ha solucionado sus conflictos o tú serás la próxima víctima de la lista.

3. **¿Te gustaría ser esta persona?** Tal vez nunca te hayas preguntado algo así, pero deja volar tu imaginación. Imagina que eres él o ella y que te comportas, piensas, te vistes y te conduces por la vida a su manera. ¿Te sientes a gusto o hay algo que te incomoda? Podrás hacer caso a tu instinto.

4. **¿Te gustaría tener hijos con él o ella?** No se trata de que tengas que tenerlos necesariamente, sino de decidir si podrías verle como madre o padre de tus hijos. Porque si estás o estuvieras pensando seriamente en tener descendencia te fijarías en las características realmente importantes del futuro padre o madre de tus hijos, dejando de lado lo superfluo.

5. **¿Te gustaría que tus hijos fueran como él o ella?** Al igual que las preguntas anteriores, esta te brindará respuestas muy reveladoras. Un “sí” rotundo habla del amor y el respeto que sientes por esa persona.

6. **¿Te gustaría pasar el resto de tu vida a su lado si supieras que nunca va a cambiar?** Deja volar tu imaginación. Todos cambiamos y evolucionamos, pero aquí se trata de saber si él o ella te gusta tanto que ahora mismo sientes que no te cansarías jamás de su forma de ser. ¿O, por el contrario, la idea te asustaría?

7. **¿Te gustaría, que cambiara ciertas cosas antes de plantearte pasar el resto de tu vida a su lado?** Sé muy sincero/a al responder a esta pregunta. Hay diferencias que no tienen importancia y otras que son decisivas.

Entonces, si él o ella te dice que no quiere tener hijos o convivir, y tú lo estás deseando, procura no engañarte a ti mismo/a pensando que le podrás hacer cambiar de idea. Uno solo cambia cuando lo siente en su interior y así desea hacerlo, nunca por las exigencias ajenas.

8. **¿Te irías a dar la vuelta al mundo o a escalar una montaña con él o ella?** Las citas, y en especial las primeras, sacan nuestras mejores cualidades. Somos encantadores, elegantes, sexis, divertidos. Pero eso ocurre porque queremos seducir a la otra persona y porque no siempre compartimos momentos de intimidad.

Si aunque no le conozcas demasiado te embarcarías en una aventura con él o con ella, es buena señal. Si lo piensas e inmediatamente te vienen a la cabeza lo que tú consideras sus manías o defectos, piénsalo dos veces o descubre si te estás basando en prejuicios y resistencias que en realidad no necesitas.

**La clave es la “aceptación”**

Es **difícil plantear acciones concretas que demuestren amor**, porque cada persona ama de una manera diferente. Tal vez tú no seas especialmente cariñoso/a o detallista, y eso no significa que no le ames de verdad.

Sin embargo, puedes **descubrirte a ti mismo/a haciendo cosas que jamás hiciste por alguien**. No que sea algo impuesto, sino que fluya de forma totalmente natural.

Otra cosa que puede ayudar a darte cuenta de que te encuentras ante el amor verdadero (y tiene que ver con el pleno conocimiento del otro y no una idealización) es que tras descubrir pequeños gestos del otro, **aprendas amar a esa persona**.

Es decir, lo reconozcas como alguien totalmente diferente a otros/as que se puedan cruzar en el camino y no le quieras porque responde a ciertas necesidades que puedas tener, sino **tan solo por el hecho de ser él o ella**. Por lo mismo, desees su felicidad incluso cuando no necesariamente sea junto a ti.

**Decides amar a alguien junto con sus defectos** y cualidades (por lo mismo y en sentido contrario puedes decidir no seguir amando a alguien). También decides trabajar por la relación, sacrificar algunas cosas (es necesario ceder) y ponerte en el lugar del otro las veces que sean necesarias. **Amar no es fácil**, pero si ambos lo hacen recibirán de seguro grandes gratificaciones.

## **Abre tu corazón.**

Así que recuerda: si él o ella de verdad te importa, toma esta relación como una oportunidad para dar lo mejor de ti. Vive el momento, muéstrate, confía, abre tu corazón, actúa de una forma amorosa. Da aquello que tanto anhelas recibir. Si él o ella también se abre a ti, entonces vale la pena. Si no es así, cuanto antes lo sepas mejor. Podrás dejar esa relación sin sufrir demasiado y buscar alguien que realmente esté abierto al amor.

Si consideras que estas confundido/a y no sabes que hacer, es muy importante que busques ayuda psicológica, para poder salir adelante y salvar tu relación.

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 H. Periódico.**