

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 17 DE ENERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CUANDO ALGUIEN DEJA DE QUERERTE.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Asimilar la decisión de tu pareja de culminar la relación amorosa suele resultar difícil. “No me lo esperaba. Sentí como si me arrancaran algo de mí y, al mismo tiempo, como si me echaran un balde de agua fría”. Son las expresiones que utilizan las personas que se sienten no queridas.

Sin lugar a duda, uno de los aspectos más dolorosos en asuntos del corazón es asimilar el hecho de que esa persona ya no desea seguir a nuestro lado. Escuchar que ya no nos ama a pesar de que nos desbordamos en sentimientos de amor por él o por ella.

Ante este cuadro, no abundan opciones. Aceptar resulta imperativo. Se dice fácil pero, ¿cómo podemos manejar esta realidad? ¿Se vale rogar hasta el cansancio para que nos acepten de vuelta? ¿O es más sabio respetar su sentir, recuperar nuestra valía personal y enfocarnos en sanar?

Fuera la venda de los ojos.

Lo primero que debemos tener en cuenta que “no” es “no”.

Ser conscientes de esta realidad no siempre ayuda a sentirnos mejor. Nos duele mucho porque es un golpe que va directamente a nuestra autoestima. “El dolor que se siente es ante el rechazo de quien ha dejado de amarnos, porque es una verdad muy hiriente”.

Cuando nos dicen que no nos quieren, es muy doloroso porque se nos hace difícil aceptar que no podemos retener a esa otra persona o que no contamos con las características que nos faciliten retener a nuestro lado a una persona para que nos quiera incondicionalmente por todo el tiempo que dura la relación.

La mayoría de las veces se piensa que hasta que la muerte nos separe.

Por otro lado “la autoestima se afecta, aun cuando sea una autoestima saludable”. Lo que ayuda a superar el golpe dependerá de que tan fuerte sea este.

Por supuesto, si es una autoestima sólida, fortalecida, “aunque nos dolerá al principio, porque somos seres humanos, la podemos superar mucho más rápido que una persona con autoestima débil”.

Por ejemplo, sucede que “si su ego es débil y usa a esa pareja o persona importante en su vida para fortalecer al ego (lo que ocurre cuando crea una dependencia es nutrirse de halagos de parte de su pareja, va a ser más difícil superar la situación y requerirá ayuda psicológica para recuperarse.)

Esa falta de estímulo afectivo puede representar la base para una crisis emocional intensa”. Que se convierte regularmente en Depresión.

En ocasiones, la crisis es tan intensa que puede despertar en la persona pensamientos suicidas o de usar drogas, alcohol para enajenarse y escapar de esa realidad como resultado de la ausencia de esos elementos afectivos de los cuales ha creado una dependencia extrema.

No lo niegues.

Otra observación sobre esta situación es que “la persona que tiene esta experiencia puede caer en una etapa de negación y pensar que quien se lo dice está confundida”. Pensamientos como “eso no es cierto” o “él o ella va a cambiar” puede pasar por su mente, el anhelo de que no sea verdad.

Incluso, surgen interrogantes sobre “en qué fallé” o si la razón para la separación es porque tiene un(a) amante. En este sentido “saber que está con otra persona no ayuda en nada”. Es el error más grande que se puede cometer si se sospecha que es infiel es perseguirlo para investigarlo, acosar a esa persona. Es espantoso, aparte de que, como persona, te pone en un plano bastante inferior”.

Aunque duela y resulte difícil, “lo importante es tener claro que si tu pareja no está contigo, es porque no quiere”, más allá de tus deseos, ilusiones o tu sufrimiento.

Posibles señales.

La persona no muestra el mismo interés de antes por las cosas de la pareja. Prefiere pasar más tiempo fuera del hogar. Con gran frecuencia, da excusas para no compartir actividades en común.

No está disponible para momentos de intimidad con la misma frecuencia que antes, sin que haya razones de salud para este cambio.

Como superarlo.

Te recomiendo estos siguientes consejos:

1. Resulta imprescindible fortalecer tu ego para tener más fuerza y manejar mejor la situación. Desde el principio, debes entender que tenemos que valorarnos como personas; darnos el lugar que merecemos como seres humanos. “Hay que hacer un análisis de consciencia y si te das cuenta de que esos elementos no se están respetando en la relación, debes buscar ayuda psicológica urgente”.
2. No te tortures. “Muchas veces tenemos que tener claro que cuando nos dejan, no siempre es porque somos culpables de la decisión”.
3. Ambos deben tener un diálogo franco y espontáneo. Si al analizar opciones hay un reconocimiento de que no hay amor entre ambos o una de las partes, no hay vuelta atrás.
4. Debes considerar buscar ayuda psicológica, que te encamine a aumentar tu fortaleza, para guiarte en el proceso de sanación, además de que te ayudara a clarificar tus sentimientos, pensamientos y emociones.
5. Más allá de la tristeza, ten clara tu finalidad de seguir adelante. Recuerda que estás atravesando por una etapa que en algún momento terminará. Muéstrate disponible para recibir los nuevos proyectos que llegarán a tu vida.
6. Comprende que existe vida más allá de una relación y separación de pareja, y más si hay hijos, quienes necesitan de tus atenciones.
7. Procura distraer tu mente. Sal al cine o comienza algún proyecto que te mantenga ocupado/a etc.
8. Recuerda amarte y respetarte. Evita asumir conductas humillantes que a la larga te van a hacer más daño (como rogar o acosar a tu ex pareja).

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.(998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... La sinceridad puede ser peligrosa.

La sinceridad es la virtud que nos lleva a decir siempre la verdad y a mostrarnos al exterior tal y como somos interiormente, manifestando la verdad en palabras y conformando éstas con el pensamiento y las obras.

Una cosa es **la sinceridad y otra una lengua suelta**, Casi todas conocemos a personas a quienes admiramos porque siempre son sinceras en sus opiniones y las expresan tan bien que suelen tener un impacto positivo en quienes las rodean.

Pero también conocemos a aquellas que pecan de sinceras, esas que van por el mundo diciendo a todos “sus verdades” o dictando cómo debe ser tal o cual cosa. De estas últimas todos tratamos de escapar siempre porque, lejos de agradecer “los consejos”, resulta súper molesto estar aguantando sentirnos juzgad@s en cada movimiento que damos.

No puedes pretender que todo el mundo piense cómo tú.

No puedes pretender que todo el mundo tenga **tu visión de la vida, filosofía, psicología y conceptos**. Cuando estás predicando a los cuatro vientos tu forma de ver las cosas estás diciendo que ellos están equivocados, les estás juzgando y lo más normal es que se enfaden.

A mucha gente le gusta contarte sus cosas simplemente por hablar, no tienen ganas de que juzgues lo que están diciendo y que les quieras imponer tus pensamientos. Además de que lo tuyo no tiene porque ser lo correcto aunque tu creas que es así.

Debido a que no sabemos si tenemos la verdad absoluta, ante las opiniones de los demás, **lo mejor es callar y escuchar**, a esto se le llama tener respeto.

¿Cómo evitar que ser sincero se pase de los límites y se convierta en una pesadilla?

La verdad es que la sinceridad es algo que todos deberíamos practicar, solo que debemos **aprender a cómo y cuándo practicarla** para no convertirnos en los criticones del grupo.

A tod@s nos ha pasado que alguien nos dice “te quedaría mejor un color más discreto en tu ropa” y de ahí puede comenzar una buena plática al respecto, en donde aprendemos y apreciamos el punto de vista del otro, mientras que si escuchamos algo así como “ese color de ropa se te ve mal, no te queda para nada, pareces payaso”, ahí queda anulada cualquier posibilidad de diálogo, más bien nos enfurecemos y seguro reaccionamos muy mal.

A veces puede ser difícil encontrar estos límites, pero la sinceridad necesita de tacto y de encontrar el lugar y el momento adecuado para que el otro nos pueda escuchar. Decir la verdad **no significa que haya que decirlo todo**, es mejor pensar las cosas antes de decirlas. Esto no quiere decir que haya que mentir y ocultar la verdad por evitar el qué dirán o las críticas.

Hay diferentes maneras de entender la sinceridad: están las personas que en pro de una máxima sinceridad dan opiniones sin que se las pidan y quizá son comentarios que el otro no ha pedido ni quiere en ese momento.

Están las personas que por el qué dirán o por las críticas no se atreven a decir su verdad (no asertiva) y aquellas que intentan buscar un equilibrio entre lo que deben decir y lo que no. Aunque a veces sea complicado hay que buscar un equilibrio cuando somos sinceros pensando en lo que puede acarrear nuestra sinceridad, en un sufrimiento injusto o inútil a otra persona.

Como poner límites a la sinceridad

- Piensa antes de hablar y cuida las palabras con las que vas a expresarte.
- Si crees que puedes lastimar los sentimientos de la otra persona, busca el momento adecuado para decirlo, será mucho mejor y trata de ser delicado.
- Si tu crítica no va acompañada de un consejo o alguna aportación ¡mejor no lo digas!
- Así como vas por el mundo dando tu opinión, aprende a escuchar la opinión de los demás respecto a tu persona.

- Trata de hablar con conocimiento de causa, hablar por hablar te puede hacer quedar mal.
- Cuando estés hablando dentro de un grupo y quieras expresar algo que no parezca favorable para alguien en específico, lo mejor será esperar un mejor momento y que no se vea como que exhibes a alguien.
- Que tus comentarios siempre sean equilibrados, es decir, no andar diciendo mil cosas malas por una buena.
- Intenta ser positivo y congruente entre tus palabras y tus acciones.
- Sobre todo, piensa bien en qué beneficia tu comentario y cómo puedes expresarlo mejor sin malentendidos ni daños.

Si la persona te pide que seas sincero, entonces es cuando puedes decirle realmente lo que piensas porque es la misma persona la que te lo ha pedido, y si se enfada es su problema por no saber enfrentarse a los hechos reales que ella misma ha pedido.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext: 102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com