

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 31 DE MARZO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

CUANDO NO QUEREMOS DEJAR IR UNA RELACION

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Es innegable que a todos nos causa mucho dolor la ruptura de una relación, y aún duele más si quien decide romper es la otra persona. Nos referiremos a la ruptura cuando alguien decide abandonarnos por voluntad propia. En este artículo, conoceremos por qué seguimos aferrados a una relación que no funciona.

Nos cuesta soltar a alguien emocionalmente.

Toda ruptura implica una pérdida y no solo amorosa si no hábitos y rutinas que solían hacerse juntos, y por supuesto emociones y sentimientos.

Se apodera de nosotros el miedo al cambio, nos sentimos inseguros de alguna manera. La formación de hábitos es un valioso mecanismo de adaptación que nos agiliza la vida. Nuestro comportamiento nos puede permitir ganar tiempo y concentrarnos en las actividades más complejas, que requieren el uso de nuestro pensamiento.

Cuando una situación se interpone en el estereotipo “normal” de vida que llevábamos, sobreviene una carga de ansiedad que nos hace sentir incómodos, molestos e insatisfechos. En tal sentido, cuando una relación se acaba, tienden a cambiar muchas cosas en nuestra vida, se rompen hábitos de convivencia, desde lo más radical, que suele ser cambiar de lugar de residencia, hasta cualquier otra costumbre, como caminar en algún parque, no compartir un desayuno, o no ver la tele juntos.

Es lógico que esta situación nos desestabilice por un tiempo y hasta nos conduzca a la depresión. ¿qué pasa si seguimos en una relación insana o nos aferramos a una persona que no nos quiere, sin aceptar una ruptura que parece definitiva? Puede que la relación no haya sido tan larga como para formar muchos hábitos de convivencia; aun así, es igualmente válido para cualquier rompimiento, independientemente del tiempo o de la edad que tengan los miembros de la pareja.

El aferrarse caprichosamente a una relación que no funciona, no depende directamente del tiempo vivido juntos o de la edad.

El miedo. Cuando nuestra pareja nos propone terminar, nos asalta el miedo a la soledad, a no tener quien nos proteja, a perder lo que “nos pertenece”. Estas son necesidades básicas o primarias, que surgen poco tiempo después del nacimiento. Son necesidades de seguridad o protección y de afiliación o aceptación social (afecto, pertenencia y amistad).

Al estar en pareja nos identificamos con la otra persona, de manera mecánica en costumbres y valores. Proyectamos en el otro nuestras cualidades positivas y negativas, nuestros deseos y necesidades e incluso nuestras culpas y vergüenzas. Claro está, la proyección se produce cuando no hemos logrado madurar emocionalmente, cuando nos empeñamos en permanecer ocultos detrás de una “máscara”, que impide acceder a nuestro verdadero yo.

Cuando deseamos que otro asuma por nosotros lo que somos y no estamos dispuestos a aceptar. Cuando responsabilizamos al otro de nuestro comportamiento.

Por otro lado, surge el miedo a la pérdida. Nos identificamos con lo que tenemos, con lo que creemos poseer, como un niño. Su pensamiento concreto le impide la generalización. Le cuesta desprenderse de lo que le rodea porque en esto encuentra su propia identidad. Es un egocentrismo natural para la primera infancia.

Una de las causas de que no aceptemos una ruptura y nos aferremos a una relación insana es permanecer emocionalmente infantiles. No querer soltar implica una necesidad de protegerse de su inseguridad, miedo a no ser queridos ni aceptados, una identificación con factores externos.

¿Cuándo se sabe que no funciona una relación?

Una relación no funciona cuando alguno de los dos, o ambos, pierde la motivación por continuar juntos. Nos imaginamos una ruptura o separación por cualquier motivo que sea, no importa cuál es el argumento utilizado. Recordemos que una relación se basa en la comunicación entre dos personas. Ambas deben responder a la necesidad del intercambio. Si una de los dos no está motivada a ese intercambio, la relación deja de tener sentido, deja de tener futuro. Si alguno de los dos no desea ya estar juntos, es mejor continuar el camino por separado.

Aunque algunas personas bien intencionadas querrán tratar de consolarte con las frases comúnmente dichas como para “superar” los efectos de la ruptura como: “Te merecías a alguien mejor”, “Esa relación no valía la pena, tú vales mucho más”, “Después de un tiempo va a pasar”, “Encontraras quien esté dispuesto a quererte de verdad”, “no llames ni busques a tu ex pareja por un tiempo, mantén tu amor propio”, “debes aprender a quererte a ti mismo”. Todas estas apreciaciones, aunque pretenden aumentar la autoestima y la seguridad de la persona, no van encaminadas a fortalecer estos procesos, sino, por el contrario, refuerzan los viejos mecanismos que hoy mantienen a la persona aferrada a la relación que acabó.

¡No puedo olvidar, lo amo tanto!

Llorar, suplicar, correr detrás de la persona que le rechaza, sin importar las consecuencias, puede parecer una muestra de amor. Sin embargo, realmente, ¿lo hace por amor? No, simplemente porque te cuesta trabajo perder. El ego se resiste al rechazo. Es una manera de mantenerse obsesionado consigo mismo.

El ciclo puede repetirse una y otra vez. No es que esa persona te haya roto el corazón porque le amas demasiado, es que te has sentido un perdedor y eso es lo que realmente te duele. Nos enseñaron a competir. Querer ser siempre el mejor es una necesidad insaciable de aceptación.

En lugar de centrarse en valorar si se sale derrotado o victorioso de una relación amorosa, mejor debes preguntarte cuántos aprendizajes obtuviste de esa relación, cuán intensamente la viviste, cuánto bienestar provocamos a la otra persona, cuán auténtico se permitió ser.

Darlo todo y no guardarse nada, esto es posible cuando la persona está totalmente autor realizada. Cuando sabemos lo que queremos, estamos plenamente satisfechos, tenemos confianza en nuestros recursos y defendemos nuestros proyectos, somos esa persona hermosa a la cual todos admiran y respetan. Si alguien no lo puede apreciar, no debe preocuparnos. Su apreciación no nos hará falta para desplegar todo nuestro potencial.

Superar.

El primer paso es proponerse el autoconocimiento. Lo importante es que tomemos consciencia que cuando no superamos una ruptura nuestra

identificación es limitada y nos falta madurez emocional. No te empeñe en competir, no tienes que ser el mejor. Basta con que seas responsable de su vida, es decir, comienza a tomar conciencia de quién eres y lo que deseas. Acepta tus errores y aprende de ellos. No hay otra forma de aprender. Recuerda que solo alcanzarás la autorrealización personal cuando puedas decidir el rumbo de tu vida. Encontrarás la libertad de ser tú mismo. Solo así pondremos amor en todo lo que hagamos y podremos compartir nuestra belleza, tan intensamente mientras lo sintamos.

Si una relación se rompe, acepta que ha terminado, no te sienta mal por ello. Es un ciclo que ha concluido, una etapa que se ha vencido. Nada es permanente. Cuando las personas se alejan es señal de que ya no se necesitaban mutuamente. Es una oportunidad para averiguar qué nos pasa y reconciliarnos con nosotros mismos. Es una oportunidad para aprender a caminar por sí mismo.

Si te sientes desolado/a y no logras superar la culminación de una relación, te recomiendo asistir a terapia psicológica, donde sabrán ayudarte y orientarte para que pronto logres encontrar tu felicidad.

**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.**

Sabías Que... El dinero nos puede hacer discutir con las personas.

Las estadísticas indican que dinero y pareja son un tema delicado.

El dinero y su manejo es una de las causas más frecuentes de divorcio y uno de los conflictos más habituales. Hay un punto en el que las mariposas en el estómago ya no cuentan mucho en el amor. Es el momento en que los asuntos más terrenales comienzan a cobrar importancia y el idealismo se va reemplazando por un espíritu más práctico. Es ahí cuando dinero y pareja comienzan a formar un binomio de cuidado, que, si no se maneja con inteligencia y tacto, puede ser una fuente de conflictos.

El dinero es mucho más que un recurso material para los seres humanos. Cada uno de nosotros le otorga un significado consciente e inconsciente al mismo. Esto depende de cómo se hayan resuelto algunas etapas en la infancia, de la educación recibida, de las experiencias que se hayan tenido

con el dinero y del entorno en el que se viva. Lo usual es que al comienzo de una relación amorosa el dinero sea un tema sin importancia como para incluirlo dentro de la lista de temas sobre los que se llegan acuerdos. Por otro lado, la intensidad del propio amor motiva la entrega, evitando así los desacuerdos. Los dos quieren pagar, obsequiar al otro. Etc.

Casi siempre uno de los dos se muestra más generoso con los recursos, mientras que el otro es más receptivo. Habrá acuerdos implícitos sobre la conducta frente a los gastos. Por otro lado, el debate explícito suele llegar cuando empieza la convivencia.

Por lo general, las personas buscamos parejas con un nivel económico parecido. Pese a esto, es difícil que los dos integrantes de la pareja tengan los mismos ingresos, los mismos patrones de gasto y las mismas expectativas. En este aspecto suelen haber varios acuerdos, que resultan manejables cuando el contraste no es muy grande. No es raro que haya competencia entre los miembros de la pareja. Esto sucede especialmente si los dos tienen éxito profesional y cuentan con buenos recursos.

Sin darse cuenta, muchas parejas terminan usando el dinero para propósitos que no corresponden. Para controlar al otro, O para compensar un daño emocional, como una infidelidad, la indiferencia o el maltrato. Por eso el tema de dinero y pareja es uno de esos que exigen acuerdos inteligentes. La manera más sana de manejarlo es abordándolo de manera directa y revisando con periodicidad lo acordado.

Si crees que tu relación de pareja se está viendo afectada por la cuestión económica y no sabes cómo abordar ese tema con tu pareja acude a terapia psicológica para que puedan llegar a un acuerdo mutuo y que la relación no se deteriore.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com