

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 27 DE SEPTIEMBRE DEL 2021**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **EL DISFRAZ DEL CONTROLADOR**

**DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.**

Todo comportamiento excesivo suele ser la señal de dificultades. Uno de los recursos a los que apela el inconsciente es precisamente el de exagerar una conducta para ocultar alguna problemática latente.

Por eso, aunque ser demasiado generoso pueda ser visto como una virtud, a veces no lo es tanto. Es muy habitual que cuando alguien es demasiado generoso espere una compensación a cambio, aunque lo niegue. Por otro lado, es posible que ese deseo de servir a los demás sea un mecanismo para ejercer control sobre la conducta de los otros.

Otra señal que puede ser reveladora aparece cuando alguien es demasiado generoso y al mismo tiempo se queja de ser como es.

Expresa que se siente desilusionado constantemente, pues los demás no actúan como él o no agradecen lo suficiente su entrega. Así, una generosidad desmedida puede ser en el fondo una forma de manipulación. Alguien es demasiado generoso cuando es capaz de pasar por encima de sus propias necesidades y deseos, implicando un sacrificio por complacer a otro. O cuando vive en función de ayudar o salvar a los demás y, probablemente, no es capaz de reconocer en qué necesita ser ayudado o complacido.

Ese deseo compulsivo de ayudar o salvar puede ocultar una fuerte necesidad de afecto. Es una conducta muy común en quienes han recibido poco cariño durante la infancia o han sido educados como personas dependientes. De una u otra manera, ser demasiado generoso es, en muchas ocasiones, una estrategia para “comprar” el afecto y la aceptación de los demás.

Esa es la razón por la que al no recibir una respuesta equivalente, la persona se siente defraudada, e incluso asaltada en su buena fe.

Toda esa benevolencia e interés que profesan por los demás rara vez los profesan por ellos mismos. Voluntariamente se ponen en segundo plano.

Antes de ser generosos con los demás, tenemos que aprender a serlo con nosotros mismos. Este es un aspecto necesario para alcanzar un equilibrio entre cuidar los intereses de los demás y cuidar los propios.

Por otro lado, también es bueno explorar las motivaciones que nos empujan a ayudar a los demás. Como hemos dicho, en ocasiones este análisis puede ayudarnos a identificar necesidades propias, carencias que tendríamos que cubrir de una manera más saludable.

Acude a terapia psicológica para que puedas hacer un auto análisis y poder ver todas tus virtudes.

**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... La expresión es un arte social.**

Es común pasar por situaciones en las que sentimos que debemos callar. Nos lo pueden comunicar de manera directa «de eso no se habla» o también podemos intuirlo por la disposición de las circunstancias o el entorno. Puede darse en distintas situaciones. Por un lado, cuando nos prohíben manifestarnos justificándose en la típica pregunta: ¿qué pensarán

los demás? Resulta que, aunque pretendamos que ciertos temas no estén, sí están. Entonces, los pensamientos, sentimientos y conductas, pueden surgir.

En este contexto, el silencio puede causarnos daño porque impide que nuestro cerebro se ventile, que las ideas adquieran recorrido más allá de nuestro diálogo interno. Todos hemos sentido alguna vez esa sensación, por llevar tiempo callados, a punto de explotar. Ahora bien, cuando otros no nos permiten hablar de ciertos temas, están invadiendo nuestra libertad. Puede que, en algunos instantes sea necesario callar, sobre todo, si la persona se encuentra en un momento difícil, hacerlo siempre de alguna manera nos invalida y pone un obstáculo para ayudar al otro o proteger nuestros derechos.

Otras veces, callamos por temor; sobre todo, cuando lo que hemos vivenciado es realmente doloroso o vergonzoso. Sin embargo, es importante expresarlo para poder soltarlo y dejarlo ir, y revivirlo más bien como un aprendizaje; al no hacerlo, podríamos estar vivenciando una y otra vez aquello que nos angustia.

**Hay diferentes estrategias para hacerle frente a estas situaciones, veamos algunas:**

- Expresar lo que sentimos. No necesariamente debe ser a través de la palabra, también, podemos hacerlo a través del arte, del ejercicio, la meditación y/o conectando con nuestras emociones.
- Buscar ayuda. Bien sea a un profesional, por ejemplo, un psicólogo o a las personas que se encuentran cerca de nosotros. No es algo malo, sentirnos agobiados, o que hayamos vivenciado asuntos dolorosos.
- Cultivar la resiliencia. Es posible salir adelante, ¿cómo? Sobreponiéndonos a nuestros problemas, dándole otro sentido a nuestras experiencias dolorosas, uno más amable y cargado de aprendizaje.
- Poner límites. Si algo nos causa daño, es importante que lo hagamos saber. Esta es una manera de protegernos y de que los demás sepan lo que nos molesta.

Cada asunto no dicho, nos puede causar gran dolor. Ahora bien, es posible expresarlo de distintas maneras. Por otro lado, las personas que nos dicen directa o indirectamente (de eso no se habla) no siempre tienen la intención de dañarnos, pero puede llegar a hacerlo. Por tanto, es importante hacer visible aquello oculto, pero de forma asertiva.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

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

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**