

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 30 DE SEPTIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

EL PUNTO DÉBIL DE CADA PERSONA

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Todos tenemos un punto débil, una señal que permanece en algún lugar abstracto de nosotros y que a veces se deja sentir en el cuerpo y en el alma. No hay nadie que pueda decir que no tiene un talón de Aquiles propio: es una marca que nos identifica y nos recuerda quiénes somos.

El talón de Aquiles tiene una doble cara: por un lado es positivo si pensamos que forma parte de las experiencias vitales o de la personalidad más profunda; por otro lado es negativo, porque nos recuerda que tenemos un pequeño hueco por el que nos hacemos vulnerables y por el que entra el miedo.

Hoy en día en el momento en el que le decimos a alguien que ha encontrado nuestro talón de Aquiles estamos dándole a entender que ha llegado a conocer ese rincón exacto que nos hace flaquear ante diversas circunstancias. Normalmente, bien de manera consciente o inconsciente, tratamos de esconderlo precisamente porque mostrar nuestro talón de Aquiles a los demás nos hace sentir desprotegidos y expuestos emocionalmente.

Parece que esta expresión es totalmente negativa y equivale a ser dueños de uno o varios puntos débiles. De hecho, muchas personas pensándolo de esta manera se mienten a sí mismas haciéndose creer que ellas no lo tienen: se olvidan de que tener un talón de Aquiles es uno de los indicios que le permiten conocerse mejor y diferenciarse del resto.

En muchas ocasiones huimos del autoconocimiento y nos incomoda adentrarnos en espacios en los que sabemos que podemos llegar a tener que gestionar una gran carga emocional.

Sin embargo, hacer un estudio de cómo manejar nuestros puntos débiles puede llegar a ser lo que marque la diferencia entre la vulnerabilidad que nos hace débiles y la vulnerabilidad de la que podemos partir para crecer.

Para mejorar nuestro autoconocimiento es recomendable acudir a terapia psicológica ya que podemos encontrar puntos de nuestra personalidad que no conocíamos.

**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... Hay muchos mitos en el amor.

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 pasivo.

Esto te puede llevar a acomodarte en la relación dando por hecho que nunca se irá de tu lado pero también aceptarías 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%.

Saber cómo debe 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.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com