

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 9 DE DICIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

TODOS TENEMOS UNA DEBILIDAD

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... Las parejas se pueden aburrir estando juntas.

Cuando algo es nuevo, todo suele ser bueno, divertido y con el ingrediente mágico propio de la novedad. Sin embargo, con el transcurrir del tiempo, lamentablemente nos acostumbramos a las cosas y dejamos de valorarlas. Lo mismo pasa con las personas, en especial en las relaciones matrimoniales, cuando después de convivir juntos durante unos años, se pierde la chispa del amor cayendo en la peligrosa rutina.

Monotonía, alerta importante.

La monotonía es una constante amenaza para el matrimonio, la falta de diversión en la pareja puede provocar grandes daños en la relación.

La buena noticia es que hay muchas formas de combatirla, recordemos que cuando tomamos la decisión de casarnos nos

estamos comprometiendo a “querer y querer”, es decir, hacer todo lo posible para mantener vivo el amor.

Esta tarea no es fácil, implica esfuerzo, voluntad y dedicación, lo cual se verá recompensado al sentir plena satisfacción de haber obrado con amor por el bien de los dos.

Varias veces hemos escuchado que el amor es similar a una planta, la cual hay que regar todos los días, sacarla un rato al sol, echarle abono, quitarle las hojas deterioradas, en fin, cuidarla para conservarla viva. De igual manera sucede en la relación conyugal, todos los días debe haber un cuidado que hacer para que el corazón no deje de latir.

Por tanto, es importante no perder nunca algunos ingredientes en el matrimonio:

Sentido del humor: Sabemos de los poderes curativos de la risa y es por eso por lo que el buen humor siempre será una excelente terapia para erradicar el estrés y solucionar un conflicto.

Jamás perder los detalles: Una palabra bonita, un beso, un abrazo, un regalo el día que no se celebra nada son pequeñas muestras de amor que alimentan la relación.

El romanticismo no es sólo para los novios: Es igualmente necesario en el matrimonio. El romanticismo conecta de nuevo a la pareja y rejuvenece la relación.

Una escapada al mes: Sin los hijos, un momento para estar solos, para dedicarse exclusivamente a ambos, para redescubrirse y hablar de tantas cosas que en la vida cotidiana no hay tiempo.

Celebrar los aniversarios: es un ritual que se debe conservar. Cada año que pasa es un triunfo que vale la pena celebrar, esta fecha puede ser la oportunidad para reafirmar el amor que se sienten y el compromiso de sacar adelante la relación.

Combatir la rutina: Si todos los días hacemos lo mismo: levantarnos, llevar a los hijos al colegio, ir al trabajo, regresar a casa al final de la jornada y dormir; seguramente el matrimonio se deteriorará. Hay que ayudarlo a la relación, hacer cosas diferentes que le impregnen a la vida un toque divertido y diferente.

Para ello entonces podemos pensar en alternativas como: Ir al cine en fin de semana, preparar una cena especial sin tener un motivo, ir a tomar un café, tomarse un vino juntos al final de un duro día, salir a comer un helado, dar una vuelta en el parque, encontrarse en algún sitio para almorzar juntos. Etc.

Las relaciones más armónicas, duraderas, plenas, resistentes ante las dificultades y las más antiguas son aquellas en las que existe amistad entre la pareja. Si consideras que la rutina con tu pareja, los aleja y no se sienten contentos, es tiempo de buscar ayuda psicológica, para poder salvar su relación.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com