

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 15 DE ABRIL DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LAS DECEPCIONES AMOROSAS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Todos o casi todos nosotros nos hemos enamorado en alguna ocasión. Aunque a veces nos enamoramos de alguien que no nos corresponde o no lo hace en la misma medida. Algunas personas dicen no sufrir demasiado con ello, a la mayoría le duele. Y es que la pérdida o la imposibilidad de tener una relación tal y como queremos con la persona que queremos es un foco de sufrimiento bastante habitual y que tarde o temprano tenemos que afrontar. Esa sensación de sufrimiento, que incluso puede llevar a cierta obsesividad y sintomatología depresiva, forma parte de lo que se conoce popularmente como mal de amores.

Generalmente se caracteriza por la aparición de tristeza, angustia, desesperanza, dudas y emociones como culpabilidad o incluso rabia. Ante la situación puede llegar a un aislamiento, deterioro de las relaciones sociales, falta de concentración y pérdida o disminución de la capacidad para sentir placer.

Una de las principales bases del mal de amores son las expectativas que se tengan en la otra persona, en la posibilidad de tener una relación con ella y en la propia relación. El mal de amores es una reacción habitual a la decepción que genera el no cumplimiento de expectativas y esperanzas puestas en las personas que nos gustan.

El mal de amores se deriva de un hecho que para la persona que lo padece es en mayor o menor medida traumático y se podría llegar a conceptualizarse como un proceso de duelo. Es habitual que aparezcan una serie de fases por las cuales el sujeto suele pasar: en un primer momento se produce la negación de la finalización o imposibilidad de tener dicha relación.

Tras ello suele aparecer una fase de intensas emociones, tales como rabia, dudas sensación de culpa o desesperanza. Finalmente, una vez que el sujeto logra procesar la no relación o la ruptura, la aceptación de la situación.

Superar el mal de amores no es fácil. Una de las primeras cosas que hay que tener en cuenta es el hecho de que la persona debe ver su malestar como algo normal en la situación en la que está y que el proceso de superación de dicho mal de amores tiene su tiempo.

Resulta importante no aislarse socialmente y pasar tiempo de calidad con otras personas de nuestro entorno. Asimismo, es fundamental expresarse y desahogarse. Además de expresarlo verbalmente, es posible emplear procedimientos tales como escribir nuestros sentimientos y sensaciones.

Si tú eres una persona que sufre por decepciones amorosas y no sabes cómo superarlo acude a terapia psicológica para que puedas salir adelante y encuentres una solución al sufrimiento que estás pasando.

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... El dinero puede causar rupturas de pareja.

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 infantiles, 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 demasiado prosaico como para incluirlo dentro de la lista de temas sobre los que se alcanzan acuerdos. Por otro lado, la intensidad del propio amor motiva la entrega, evitando así los desacuerdos. Los dos quieren pagar, obsequiar al otro.

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 siga prosperando.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

**Tel: 2-89-83-75 Ext.102Página Web:
www.clinicadeasesoriapsicologica.com**