

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 22 DE NOVIEMBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LAS PAREJAS TIENEN QUE CORRESPONDER AL AFECTO

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

En algún momento de su vida la mayoría de las personas experimentan un amor no correspondido, para algunos, tal vez muchos, este amor no correspondido puede convertirse en algo obsesivo. Este sentimiento puede generarles un vacío y anhelo, que la vida les parece inútil y carente de sentido, como si necesitaran a la otra persona para ser feliz. Esta obsesión se va construyendo poco a poco, alimentada por el continuo recuerdo de la otra persona, que llega a través de cualquier cosa: un olor, un color, una canción etc.

Esa falta de reciprocidad duele como una daga clavada en el corazón. Los que lo sufren tienen serias dificultades para concentrarse en su trabajo, para conciliar el sueño o incluso para comer. El amor no correspondido puede llevar a la apatía e incluso a la depresión.

Sobrellevar el dolor por el amor no correspondido.

Acepta la situación real

En el sufrimiento por un amor no correspondido de una persona, reside la esperanza y la idea de que no tiene lo que se merece o de que le han quitado algo que es suyo. Aceptar la realidad desde el principio es fundamental para no obsesionarse con ello.

El amor no es una cosa que se merezca y mucho menos el amor de una persona concreta. Que uno le quiera con toda su alma, no obliga a la otra persona a nada. Si esa persona está con otra, debes respetar su decisión.

Conoce realmente a la persona con la que te has obsesionado

¿Qué sabes realmente de esa persona que te quita el sueño? Enamorarse de una persona que te atrae físicamente es demasiado habitual, en muchas ocasiones una persona se enamora de lo que espera conseguir, de la imagen pública que da o de lo que representa. Por ellos hay que tener en cuenta que el amor es algo que se construye con el tiempo, la convivencia y el conocimiento de la otra persona en las diversas situaciones que surgen en la vida, especialmente en las menos favorables.

Abre tu mente y vive tu vida.

Las personas que sufren por un amor no correspondido sienten que su vida no vale nada sin la persona que aman, que no saben hacia dónde caminar sin él/ella, que nada tiene sentido si el otro les falta. Suelen pensar incluso que todos sus problemas desaparecerían solamente con que su amor estuviera a su lado.

Si necesitas a otro para vivir, ¿qué clase de vida tienes?, Estar enamorado no significa alejarse del mundo. Sal a la calle, haz ejercicio, relaciónate con tus amigos y con gente nueva y deja de hacer todas esas cosas que alimentan tu frustración, como ver películas románticas, escuchar canciones de amor y mirar esas fotos que tienes de esa persona.

Imagina un futuro en el que no estés con esa persona

Parece complicado, inténtalo. Imagínate qué sería de tu vida si esa persona no estuviera. Visualiza todas las cosas que podrías hacer en el futuro. Que no estés con la persona que ahora amas o crees que amas, no significa que no pueda haber otra persona, ni siquiera que no puedas ser feliz sin compañía.

Busca algo que hacer que te distraiga

El enamoramiento obsesivo distrae de las cosas que tenemos que hacer. Eso es porque ese enamoramiento resulta mucho más estimulante que cualquier otra cosa.

Fantasear con lo que puede ser suele resultar mucho más motivador, vivir en la mente esos momentos que deseamos que fueran reales, aunque luego dejen un vacío de tristeza, es la manera en que un enamorado encuentra para sentirse cerca del otro.

¿Qué pasaría si encontraras algo más interesante, algo que realmente te mantuviera centrado en otra cosa, algo que te dejara satisfecho, otros intereses o necesidades? Si consigues dar con algo que realmente le dé sentido a tu vida, podrás superar mucho mejor el vacío que sientes por ese amor no correspondido.

Que la otra persona no te quiera no significa que tengas que cambiar algo de ti

La obsesión de muchas personas por un amor no correspondido les hace pensar que hay algo malo en ellas, y se aferran en cambiar su personalidad para gustarle a esa persona que tanto desean. Mejor hay que pensar en cuáles son tus virtudes y explótalas, no lo hagas por el otro, sino por ti, por ser cada día mejor y verte mejor para ti mismo.

Vivir obsesionado con alguien nubla el juicio, inhibe la creatividad, la personalidad, y hace que lo verdaderamente importante en la vida quede sepultado. Si estas pasando por un amor no correspondido acude a terapia psicológica para que te apoyen en este conflicto interno que llevas.

**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... No todos saben cómo afrontar una pérdida de un ser querido.

La muerte es parte del ciclo de la vida. La teoría la conocemos todos, nos parece de lo más natural hasta que nos toca experimentarla. Ninguno de nosotros estamos preparados para afrontar la muerte de un ser querido.

El hecho de que no lo volvamos a ver, escuchar u oler el aroma de su piel, hace que neguemos e intentemos no afrontar su muerte, o buscar la manera de seguir en contacto con la persona desaparecida. Necesitamos un tiempo para entender de forma razonable, qué ha sucedido y las consecuencias que vamos afrontar.

El duelo de la muerte.

El duelo es el proceso por el que tenemos que pasar cuando muere uno de nuestros seres queridos. Algunos especialistas comparan este proceso con un terremoto, que nos sacude violentamente por dentro. Después se calma todo, y sufrimos nuevas sacudidas cada vez más leves, hasta alcanzar una cierta estabilidad.

Los principales síntomas emocionales suelen ser:

Negación, Sensación de culpa, Shock, Rabia y Tristeza, Irritabilidad, Sentimiento de soledad, Ansiedad, Deseo constantes de llorar.

Los síntomas físicos pueden ser:

Problemas para tragar o articular, Despersonalización (No queremos atender nada, nos olvidamos de nuestra persona), Debilidad muscular y falta de energía, Problemas para dormir, Opresión en el pecho. Etc.

¿Cuáles son las etapas del duelo?

La negación.

Lo primero que deseamos es que sea una pesadilla, no nos está ocurriendo a nosotros, no queremos que sea real. Necesitamos tiempo para digerir el trágico suceso y seguir avanzando. En algunos casos esta etapa se prolonga más de lo habitual, lo que provoca en el afectado una serie de problemas físicos de tipo estomacal o hipertensión. Etc.

La ira.

Una vez que no se puede negar el hecho, viene el enfado. Se suele sentir ira hacia nosotros mismos, el fallecido, familiares e incluso personas desconocidas.

Es necesario que exista una gran comprensión por parte de quienes le rodean.

La negociación.

Suele ser la etapa más breve, y se puede producir incluso antes de la muerte del ser amado, en el caso que se vea afectado por una enfermedad terminal. Intentamos ganar tiempo, haciendo pactos con Dios para que el enfermo permanezca con nosotros el mayor tiempo posible o surja un milagro.

La depresión, tristeza.

En esta etapa se empieza a comprender que nunca más veremos a nuestro ser querido. Nos asusta el futuro sin ella/el, y nos preocupa afrontar el día a día.

Levantarnos de la cama se convierte en una tortura, el dolor se agudiza, y la impotencia ante lo sucedido nos invade. No podemos hacer nada para cambiar la realidad, y eso nos irrita.

La aceptación.

Llegamos aquí cuando hacemos las paces con nosotros mismos y la persona fallecida. Aceptamos la nueva realidad e intentamos adaptarnos a ella lo mejor posible, conviviendo con la pérdida y dejando de pensar en la persona ausente con culpa o rencor, nuestra relación con ella cambia. Se empieza a retomar la rutina, y comprender, que la muerte es parte de la vida.

Es muy importante, si usted tiene un familiar o amigo viviendo el proceso de la pérdida de un ser querido, acudan a terapia psicológica para que el proceso de duelo sea lo menos doloroso posible, ya que con terapia psicológica existen diversas técnicas que hacen que la persona que afronta el duelo salga adelante más rápido.

Recordemos a nuestros seres Queridos, que se nos adelantaron con alegría, ya que a ellos no les gusta vernos sufrir.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com