

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 18 DE JULIO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

NO CAMBIOS POR NADIE.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Encontrar alguien especial con quien compartir la vida es uno de los mayores anhelos de gran parte de las personas. Sin embargo, cuando este vínculo no se enfoca de una manera adecuada uno, o ambos, pueden terminar perdiendo parte de su esencia. Mantener tu identidad estando en pareja te ayudará a establecer una relación más sana y enriquecedora. Una relación de pareja es el tejado de una casa cuyos cimientos los constituye el amor propio. Si tratas de establecer un vínculo romántico desde una posición de carencia, probablemente la dinámica que se genere no sea la más adecuada.

Cuando conociste a tu pareja, esta se enamoró de ti por lo que te hace ser quién eres ante él/ella. Probablemente le despertó admiración tu trabajo, tu pasión por tus aficiones o tu calidez en las relaciones sociales. Por ello, resulta contradictorio que, muchas veces, tras establecer una relación renunciemos a aquello que nos define. El amor no ha de ser un sacrificio, no es necesario que pierdas tu historia y tu identidad para fusionarte con el otro. Al contrario, una relación de pareja ha de impulsarnos a ser nuestra mejor versión, a luchar por nuestras metas, a crecer personalmente cada día.

Cuando ambas personas dejan de lado los valores que conformaban su vida anterior es más fácil caer en la dependencia emocional. A partir de ese momento, todas las energías se enfocan en la pareja y nuestro mundo queda muy limitado. Comenzamos a aislarnos socialmente, a abandonar nuestros intereses y terminamos necesitando a la pareja porque ella ocupa el 90% de nuestra realidad y, si falta, nos sentimos vacíos. Por el contrario, cuando ambos trabajan individualmente en su persona, se convierten en individuos más completos y con más que aportar a la relación.

Las charlas se vuelven más enriquecedoras pues ambos tienen algo nuevo que compartir con el otro. Sobre todo, la autoestima de ambos está sana, por lo que pueden relacionarse desde el respeto y el equilibrio y no desde la dependencia.

¿Cómo mantener tu identidad estando en pareja?

Amistades

Las relaciones sociales constituyen un factor protector contra el estrés y son una gran herramienta a la hora de enfrentar adversidades. Por ello, trata de no descuidar ni abandonar a tus amigos cuando comiences una relación. Compartir tiempo con otras personas que te aprecian y te respetan es necesario para la salud tanto física como emocional.

Intereses

Es cierto que cuando se está en pareja es adecuado hacer ciertas concesiones para conocerse y, quizá, compartir los intereses de tus compañeros. Sin embargo, esto no quiere decir que debas renunciar a los tuyos.

Proyectos

Tener objetivos y aspiraciones es algo muy sano y beneficioso para todos los seres humanos. Por ello, no te sientas obligado a renunciar a tus metas por el hecho de encontrarte en una relación. Si planeas crecer profesionalmente, emprender, aprender un nuevo idioma o una habilidad, estar en pareja no ha de ser un impedimento. Es posible encontrar tiempo para cuidar tu relación y para trabajar en tus propósitos.

Finalmente recuerda que el amor siempre tiene que sumar cada día nunca restar. Por tanto, no te abandones a ti mismo para entregarte a otra persona. Medita la tentación de renunciar a algo por miedo a que, si no te das por completo al otro, este te abandone. Una persona sana y madura entenderá y fomentará que cuides de todos los aspectos de tu vida. Quien te ama quiere verte brillar. Si crees que estás abandonando algo y no sabes cómo manejarlo con tu pareja acudan a terapia psicológica para que no descuiden eso tan importante que es tu individualidad.

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