

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 8 DE FEBRERO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

PAREJAS QUE TE ALEJAN DE TUS SERES QUERIDOS.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Cuando la pareja nos separa de amigos y familiares pone sobre nosotros una cárcel de barrotes invisibles y dolorosos. Es un aislamiento sutil, pero progresivo. Puede que nos digamos a nosotros mismos que eso es amor, que nada es tan romántico como vivir el uno para el otro. Los patrones de violencia en la pareja no siempre son tan claros como pensamos.

El maltrato, no se limita solo a un golpe, insulto, a una agresión que uno puede identificar al instante por el daño que genera.

Hay dinámicas pasivas igual de preocupantes que, a menudo, se confunden con amor. Son tácticas sutiles ejercidas por un control excesivo, por esa supervisión de los celulares, de estar siempre al pendiente de a quién vemos, con quién hablamos y durante cuánto tiempo.

Cuando una persona aísla a su pareja de su entorno, lo suele hacer de manera gradual. Así, cuando la pareja nos separa de familiares y amigos lo consigue mediante un arsenal de técnicas y herramientas de las que al inicio no seremos conscientes: Al principio les daremos otras interpretaciones para su manera de actuar y las tomaremos como buenas.

Una de las formas más comunes a la hora de dar forma al aislamiento es el chantaje emocional. El amor se vuelve condicional y se requiere de una serie de pruebas que deben ser cumplidas y demostradas. Como por ejemplo “Prefieres estar con tus amigos que conmigo” o “Te la pasas con tus amigas y no me haces caso”

La culpa como herramienta.

El uso de la culpa se vincula de forma directa con la manipulación emocional. Sin embargo, cabe señalar que este tipo de estrategia es de lo más común que puedan usar las parejas. La carga emocional de que el ser

amado nos culpabilice por descuidarlo, por no tenerlo en cuenta, por menospreciarlo, por no dedicarle tiempo, etc, acaba generando un impacto evidente y nos hace ceder ante sus peticiones.

Poco a poco, se va creando esa disonancia cognitiva donde asumimos esas ideas para dejar de sufrir, para no experimentar contradicción. Cedemos y paulatinamente vamos viendo mucho menos a nuestros amigos para dejar de sentir el peso de la culpa.

Cuando la pareja nos separa de amigos y familiares perdemos una parte de nuestra identidad a la que le dan forma las personas que queremos. Se pierde nuestro soporte, se restringen las fuentes de apoyo, de escucha, de ocio, de compañía, de contacto emocional. Todo ello es devastador y es común que aparezca un trastorno de ansiedad o una depresión. No obstante, lo más llamativo es el agotamiento. La persona está en continua lucha y contradicción. Debe cuidar cada aspecto de su vida para no contradecir ni dañar a la pareja controladora, se pierde la identidad, la autoestima y hasta la dignidad. Son estados de gran desgaste de los que uno tarda mucho tiempo en reponerse.

Cuando se decide terminar con una relación tan esclavizadora, el proceso para recuperarse y “reconstruirse” emocional y psicológicamente es lento y delicado. Se requiere de cierto tiempo para reconstruir cada vinculo perdido, cada manipulación sufrida. No hay que dejarse engañar, porque el amor auténtico no causa ese dolor, no pone condiciones y deja espacios para crecer como persona y seguir cultivando lazos con aquellos que son significativos y amados para nosotros.

Si te sientes aislado y crees que tu pareja poco a poco te va alejando de esas personas que tanto gusto te da verlas, acude a terapia psicológica para que puedas frenar ese maltrato psicológico que estas recibiendo.

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... Una flexibilidad emocional nos puede ayudar en la vida.

La flexibilidad emocional es una gran habilidad a la hora de relacionarnos, tanto con los demás como con nosotros mismos. Hablamos de una fuente de riqueza inagotable si sabemos hacer un buen uso de ella. A veces, por intentar que todo tenga un sentido y que esté organizado a la perfección nos hace volvernos un poco rígidos. ¿Qué pasa si también lo hacemos con nuestras emociones? No permitiríamos que la vida fluyese por ello, es importante contar con flexibilidad emocional.

Consiste en la habilidad para dejar fluir nuestras emociones y ser tolerantes ante los cambios o situaciones inesperadas esto debe darse en diferentes contextos. En otras palabras, es el arte de ajustarnos emocionalmente a los acontecimientos que se presentan. Además, se trata de una habilidad difícil de practicar y conseguir, debido a que en la vida se están generando constantes cambios. Sin embargo, es posible, lo importante es intentar ser asertivos para que nuestras emociones siempre cuenten con un espacio para respirar.

Hay diversos caminos para aumentar la tolerancia emocional. Algunos de ellos son:

- **Soltar para hacer más liviano el camino.** ¿Por qué aferrarnos a aquello que nos hace daño? Dejar a un lado lo que te resulta tóxico nos libera, y permite ajustarnos mejor ante los cambios que lleguen.
- **Cultivar la resiliencia.** Se trata de la capacidad de salir adelante ante los problemas. Por más frustrados que estemos, podemos transformar esos sentimientos en valentía y esfuerzo, que después vendrán recompensados con grandes momentos.
- **Aprender del pasado.** Hay momentos en los que es fácil perder el control; si aprendemos de ellos, podremos utilizar esta

enseñanza preventiva que nos advierta lo que podría llegar a suceder si seguimos los mismos pasos.

- **Adiós remordimiento.** El sentimiento de culpa agota, y hace que nos quedemos en el pasado. Si bien es importante aprender, no es sano que nos quedemos aferrados a algo que ya sucedió y no podemos cambiar.

Las ventajas que podemos llegar a tener cuando hacemos de la flexibilidad emocional una habilidad presente en nuestras vidas, pueden ser:

- Mayor autoconocimiento.
- Incrementa nuestra autoestima.
- Mayor gestión emocional.
- Incrementa nuestra tolerancia.
- Mayor capacidad de atención.
- Aumenta nuestra autocompasión.
- Mejora la relación con los demás, con nosotros y con el medio ambiente

Cultivar la flexibilidad emocional nos ayudará a ver cada emoción como única y valiosa. También a saber en qué momento es mejor o no expresarla y a transformar los momentos de caos en instantes de armonía así, nos encaminaremos hacia una mejor calidad de vida. Con ayuda de terapias psicológicas puedes encontrar una mejor forma de auto exploración y como mejorar esa flexibilidad emocional.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web

www.clinicadeasesoriapsicologica.com