

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 28 DE MARZO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

¿Te puedes volver a enamorar de la misma persona?

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Conforme pasa el tiempo en un matrimonio o en un noviazgo se van perdiendo algunos detalles que se tenían al inicio de la relación. Esto se debe a diversos factores como las rutinas y preocupaciones.

Paseos, mensajes de amor, cenas y otras demostraciones de afecto esenciales para reforzar el amor de pareja quedan en el pasado.

Quizá no sea posible que salgan solos cada fin de semana, como cuando eran novios; de vez en cuando podrían organizar una cena romántica, ya sea por su aniversario de bodas, cumpleaños, el Día de San Valentín u otro momento especial o simplemente porque les nace del corazón hacer que ese día sea especial sin importar la fecha en la que se encuentren.

Con estos pequeños detalles una relación que se vio afectada por el tiempo comienza a tener nuevas emociones.

Muchos se preguntarán ¿cómo puedo empezar hacer actos románticos y cuándo? Lo único que se necesita para contestar esa pregunta es la voluntad de querer mejorar la relación de pareja. Cuando sientas que tu vida con tu pareja se vuelva tan estructurada intenta cosas que no acostumbran hacer, por ejemplo:

puedes invitar a tu pareja a su restaurante favorito o para variar, busca algún sitio que sirva el tipo de comida que les guste, que sea diferente a lo que usualmente frecuentan, que los haga sentir cómodos. Fíjate que la decoración dé la sensación de intimidad, que los mantenga cerca y les permita charlar sin prisa y en voz baja.

Cada pareja tiene su historia y lugares especiales, de modo que, si quieres un poco de cercanía, elige el lugar en el que tuvieron su primera cita.

Seguro que al llegar te sorprenderá la cantidad de recuerdos que experimentarán, y se darán cuenta de nuevo por qué eligieron estar juntos. (Si están pasando por una crisis, esto podría servir para recordar las cosas buenas que tiene la relación).

Pueden asistir a un espectáculo nocturno, en los que ofrecen cenas, ir a un concierto o al teatro y después tomar un café, para intercambiar sus vivencias del evento o vayan a un karaoke, a un bar o algún lugar para bailar como hace unos años, recuerden que el baile puede ser sumamente romántico. Con la edad la llegada de los hijos y las preocupaciones diarias, nos olvidamos de este tipo de citas que son divertidas y revitalizantes.

También pueden ponerse románticos en la intimidad, cambien el lugar donde hacen el amor por un lugar improvisado y fantasioso que se le ocurra alguno de los dos, esto le pondrá un toque más romántico junto con un poco de adrenalina o bien lo pueden hacer en alguna otra parte de la casa que no acostumbren.

No ser románticos es considerar que ya tenemos a nuestra pareja segura y que por tanto no son necesarios los detalles para enamorarla día a día, conocer a nuestra pareja es una herramienta valiosa que nos ayuda a ser románticos con ella.

El amor de pareja y el romanticismo, no son solo de telenovelas, son elementos que mantienen viva una relación, interesada en ser un complemento y no una mera compañía, deshacerse de mitos y estereotipos y no perder lo esencial: la sensibilidad.

Muchas veces no nos damos cuenta que esta parte la tenemos descuidada por eso si te percatas que algo no está bien en tu relación de pareja, acude con expertos en psicología para que te apoyen y así salir adelante con tu pareja.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102. E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... Asumir nuestros errores es parte de la madurez.

Todas las personas cometemos errores. Durante nuestra vida tendremos que perdonar en más de una ocasión, y tarde o temprano nosotros también necesitaremos que alguien nos perdone. Se dice que el verdadero amor se demuestra en tres momentos claves, en el fracaso, en la enfermedad y en el perdón. Todos en algún momento nos hemos visto en la necesidad de tener que perdonar o ser perdonados, nos hacen y hacemos cosas que causan daño, consciente o inconscientemente.

Puede que pensemos que si perdonamos a alguien le estamos dando la razón o estamos justificando a la persona que nos hizo daño, que perdonar es olvidar, restar importancia a lo ocurrido, resignarse, regalar algo a otro. La realidad es que el perdón es para nosotros y para nadie más.

Perdonar no significa que ya no nos importe el daño sufrido, o que nos dé igual, ni tampoco que tengamos que comportarnos como si no hubiera sucedido nada.

Significa que aceptamos lo ocurrido como parte de nuestra vida y que dejamos a un lado los sentimientos y pensamientos negativos para seguir adelante con nuestra vida. Si no perdonamos, seguiremos atados a esa persona, aunque de una manera dañina y tóxica. Liberarnos de estas ataduras emocionales negativas nos deja abiertos para nuevas emociones y experiencias que nos quedan por vivir.

Existen distintas posturas respecto al perdón y a quién debe o no debe ser perdonado. La primera y la más amplia es la que percibe el perdón como esencial para la curación de las heridas emocionales y resalta lo benéfico que es practicarlo para la salud física y mental.

La segunda tiene una visión diferente del perdón respecto a la primera. Considera que en algunos casos no perdonar resulta también beneficioso, ya que no hacerlo puede ser perjudicial para quien perdona y puede poner en riesgo colectivo que están en situación de vulnerabilidad, como puede ser el caso de los abusos o maltratos.

La tercera postura se da cuando te das cuenta que en realidad no hay nadie a quién perdonar. En un momento dado, te das cuenta que a veces las situaciones que nos pasan no han sido culpa de nadie, que simplemente así es la vida.

Cuando hay que perdonarse a uno mismo todo cambia, estamos solos, no nos dirigimos a terceras personas. Es un proceso estrictamente interno en el que no hay que dar explicaciones ni justificarse ante nadie.

Consejos para perdonarse a uno mismo.

Podemos engañarnos muchas veces. Sin embargo, si reflexionamos, aunque sea cinco minutos, nos daremos cuenta de ciertas emociones responsables de esa culpabilidad. El miedo, la inseguridad o la envidia entre otras. Para conocer el porqué de nuestro comportamiento.

Tener en cuenta que nuestros actos siempre conllevan a consecuencias es vital. Responsabilizarnos de nuestras acciones implica un gran esfuerzo de nuestra parte.

Reconocer los errores cometidos libera nuestra madurez y nos hace fuertes frente a la realidad. Debemos darnos la oportunidad de ser lo que somos. Tenemos que aceptar que convivimos con miedos, inseguridades y emociones que modifican nuestras decisiones y comportamientos.

La vida se encargará de enfrentarnos a situaciones nuevas o anteriormente conocidas.

Si sabemos enfrentarnos a nuestros errores, reaccionaremos de un modo sano y natural. Esa nueva actitud frente a la vida acabará repercutiendo de forma positiva en nuestro estado emocional.

El perdón beneficia más al que perdona que al que lo recibe y no requiere necesariamente del arrepentimiento de quien hace el mal.

Reconocer nuestros errores, nos ayudará a liberarnos de esa carga tan pesada como es el rencor, donde solo encontraremos sentimientos de hostilidad y resentimiento que tarde o temprano nos dañara más a nosotros. Si estas pasando por un duelo del perdón acude con un especialista en psicología para que te acompañe en esta situación y puedas salir adelante más rápido.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com