

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 10 DE FEBRERO DEL 2022

EL TEMA DE HOY

UNA PAREJA ADICTIVA.

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

Dicen que el amor mueve el mundo y que por eso todo soñamos con poder disfrutar de una relación idónea ¿qué es realmente el amor? ¿Qué son las relaciones adictivas? Por todas partes nos llegan modelos de lo que debe ser una relación de pareja, a partir de los cuales nos hacemos una idea propia de lo que es el amor. Estas ideas, lamentablemente, no siempre son las más sanas. Por eso, las creencias equivocadas pueden convertir a la pareja en una peligrosa adicción, sin la cual la vida parece perder sentido.

Si las relaciones en el hogar fueron una mezcla de amor y dolor porque había maltrato, indiferencia o manipulación, es probable que se repitan los mismos patrones disfuncionales o que se generen otros diferentes, igualmente perjudiciales. Esto ocurre porque automáticamente tendemos a buscar lo que nos resulta familiar, pues los modelos con los que crecemos dejan una huella profunda en nosotros.

Desafortunadamente, en infinidad de casos el amor se confunde con dependencia, y las relaciones se tornan tóxicas. Esto ocurre cuando hay una autoestima baja y se cree que hay que buscar el amor fuera de uno mismo y conseguirlo a costa de la propia dignidad. Ese es el germen de las relaciones adictivas.

Hay varias “alertas rojas” que identifican a una relación adictiva, tales como el ser posesivo, la manipulación, el ser irrespetuoso, los celos desproporcionados, la descalificación, la dependencia, la inseguridad y el maltrato. En realidad, lo que todas estas señales tienen en común es el miedo a no ser amado ni aceptado tal como uno es. Por ese motivo se juega un rol, ya sea de sumisión o de dominación, para

intentar controlar al otro y así seguir obteniendo la tan deseada “droga”: afecto y atención.

Hay una clave para protagonizar una divertida comedia romántica en vez de una dolorosa tragedia, y es saber que la fuente de amor está dentro de nosotros mismos, no fuera. Cuando tenemos esta certeza, comprendemos que, independientemente de las personas que pasen por nuestra vida, vamos a estar bien porque somos capaces de darnos a nosotros mismos el cariño, el cuidado y la aceptación que necesitamos.

En cambio, si ponemos la fuente de estima en otra persona, la sola idea de perderla es devastadora y hacemos cualquier cosa por recibir esa engañosa dosis de afecto, llegando a cualquier extremo.

Exactamente igual que lo haría una persona con problemas de dependencia a una droga. Entonces, no hace falta acabarse la vida para obtener la “droga” del amor de otra persona, ya que esto, paradójicamente, solo lograría el efecto contrario. Solo hace falta que sepas que eres merecedor de cariño tal y como eres, que lo expreses y lo demuestres constantemente.

Una persona segura de sí misma irradia un encanto verdaderamente irresistible. Por lo tanto, comienza por amarte a ti mismo. Si sientes que tienes una relación adictiva acude a terapia psicológica para poder amarte a ti primero y después a tu pareja, así podrás tener una relación más plena y saludable.

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... Existen amistades ficticias.

La amistad a veces puede ser “engañosa”, alguien en quien confiamos puede ser realmente un amigo que no lo es. Parecen perfectos para ti y tus circunstancias, pero no sabes por qué extraña razón con el tiempo te van causando más incomodidad y quebraderos de cabeza de lo que se espera de alguien con el que debes compartir conversaciones interesantes. Parecen desvanecerse con el tiempo. Empieza a ser raro no discutir por tonterías, y sentir tensión por determinadas reacciones. Su comportamiento deja que desear, pero tú no quieres abrir los ojos del todo. Ir descartando amigos por la vida no es del agrado de nadie.

¿Cómo se comporta un amigo que no lo es?

Su forma de comunicarse: Un falso amigo no habla de ideas, habla de personas. Habla de lo que le pasa constantemente. Es imposible entablar una conversación que no derive en analizar pormenorizadamente la vida de los demás comparándola con la suya. Y te hace comentarios fuera de tono:” el mío estaba mejor”, “eso ya lo hice yo”, “ya pero yo también he pasado por eso” “no es para tanto” su nivel de madurez es de 100 y el tuyo de 0. Dice que quiere ayudarte pero hace pocas cosas prácticas para ello.

Sus sentimientos y reacciones: Ese amigo que no lo es, no es sincero con sus sentimientos, por ello tú no lo entiendes. Se enreda, y tú más. Al final parece adoptar una actitud defensiva “por no estar entendiéndolo”. Es agotador. Además, piensa que tu historia no es para tanto. Dice que te entiende, aunque tus problemas no son tan importantes. No quieres que evalúe el grado de importancia de los mismos. Solo quieres desahogarse.

Un amigo falso siempre buscara la forma de aprovecharse de ti para obtener beneficios y estar lo más cómodo posible, en ocasiones no queremos ver este tipo de comportamientos porque preferimos estar con alguien a estar solos pero conforme pase el tiempo uno se da cuenta que solo te busca cuando no tienen nada que hacer o necesita algo.

Lo mejor es alejarse poco a poco de esa amistad toxica y buscar nuevas amistades con las que puedas contar en las buenas y en las malas. Si has tenido amistades falsas y te sientes triste por ellos acude a terapia psicológica para que puedas mejorar la selección de tus amistades.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

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

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com