

Ramos de

APOYO



Doctor Ramos /especialista psicólogo

¿Por qué cuando una persona sabe que una relación no le conviene sigue ahí? Yo tuve un novio y me maltrató mucho, al punto que cuando se enojaba me tomaba del cuello. Duramos mucho tiempo y no puedo dejar de

pensar que fui una tonta. Me da mucho miedo equivocarme otra vez”.

1. Con las emociones nos enfrentamos a un mundo complejo. Hay personas que cultivan emociones que no consideran la realidad, es decir nacen sin ver los hechos. Estas emociones pueden ser traicioneras, ya que algunos se enamoran de la posibilidad de estar bien cuando su presente le dice que hay que correr.

2. Hay muchas razones por las que una persona se queda con alguien que le hace daño: dependen-

cia, miedo a la soledad, los hijos, las deudas, los problemas de autoestima, las inseguridades personales, o a veces una mala comprensión de los compromisos morales o religiosos. Por eso cuando una persona insiste en una relación tóxica no debe enfocarse en tratar de entender al otro, sino en buscar ayuda para aprender a desarrollar el autorespeto y a tomar decisiones.

3. Usted ya salió de ahí, así que no pierda tiempo analizando lo que no hizo y trate de resolver sus miedos respecto a una nueva relación para no caer en el mismo patrón o

cerrarle las puertas al amor.

4. Aceptar poco esperando que algún día se transforme en mucho es una posición incompatible con el amor sano. Usted debe entender que el amor sano no lástima y no pasa por encima de la dignidad del otro. En el amor puede haber tensión y diferencias, pero nunca maltrato, ya que el amor no supone estar en condiciones que son incompatibles con la construcción de la paz y la dignidad de un ser humano.

5. Cuando la realidad no alcanza para tomar decisiones o se opaca por las ilusiones, cuando se espera

algo que no termina de llegar se debe buscar ayuda.

Aunque a las personas les cueste aceptar los hechos, el dolor se siente o cuando se quiere con dudas, el amor no termina de crear una relación estable y a esto se le debe prestar atención, ya sea para trabajar como pareja en resolverlo o para buscar ayuda para aprender a salvarse de estas relaciones que no llegan a ningún lugar.

Si desea que “Rafa” lo oriente escríbale al correo; ramosdeapoyo@lateja.co.cr