

30 FORMAS DE DECIR

"TE QUIERO"

▼ Muchas personas no dicen a otras que las quieren por temor a ser rechazadas o a que se aprovechen de sus sentimientos.

No sea una de ellas y láncese al agua. El popular día de los enamorados el próximo jueves es una buena oportunidad para hacerlo.

Son dos palabras tan comunes y tan sonadas que hasta da rabia que pronunciarlas a veces cueste tanto trabajo.

Pero cuesta. Así ese 'te quiero' se lea a diario en los graffittis, los anuncios de prensa y las tarjetas de los enamorados y se escuche permanentemente en las canciones de moda y en todas las series de la televisión.

EL TEMOR AL RECHAZO Y LA BURLA

Decir 'te quiero' por primera vez no es fácil. Se siente que las manos sudan, las piernas tiemblan, los ojos bailan, el corazón late más rápido y las palabras no salen de corrido... ni siquiera para decir esas

Y aunque esos comportamientos están comenzando a cambiar en las nuevas generaciones, lo cierto es que tanto hombres como mujeres, sin importar su edad, temen al rechazo y a la burla y por eso prefieren guardar silencio.

Según los psicólogos, hacer una declaración de amor es como desnudarse ante el otro. Es entregarse totalmente, y eso produce miedo a que la otra persona se ría de mis sentimientos, o peor, me rechace.

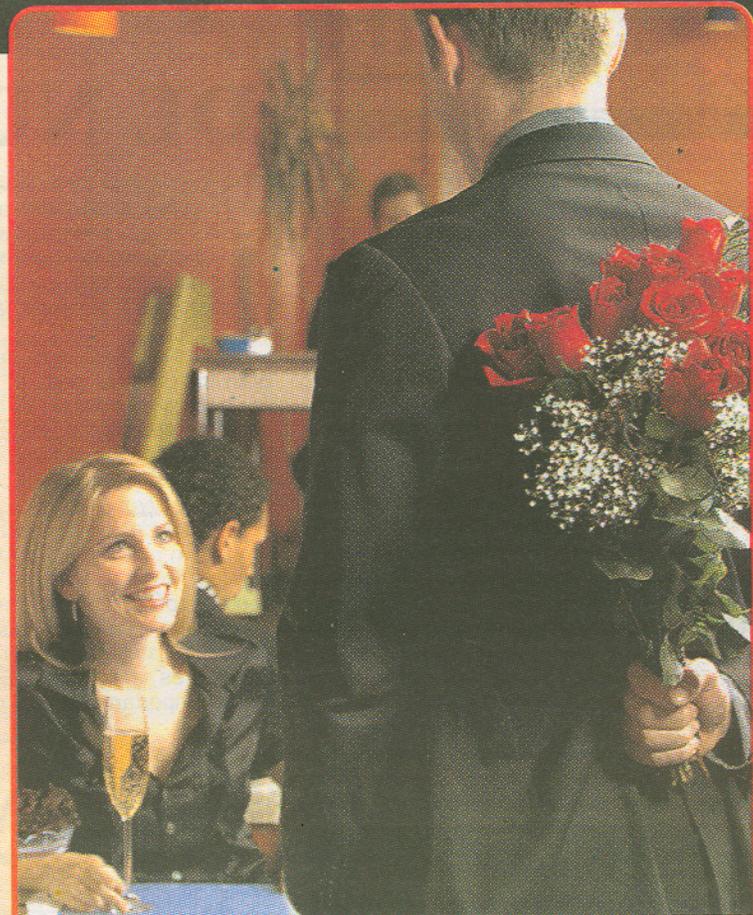
Esa actitud es producto de la inseguridad y poca autoestima de las personas, y eso es resultado de lo que vivieron cuando eran pequeñas.

Esas expresiones se aprenden en la familia. Padres poco expresivos, abuelos, hermanos, hijos, pe-

ron ese momento clave para decirle que lo querían. Entonces, el sentimiento de culpa es muy grande y muy difícil de quitar. Se considera que en el peor de los casos la inseguridad crece y esa persona empieza a sentir que no le importa a nadie, que no es nadie. Además, impide que otras personas la conozcan como realmente es.

Para no atragantarse con los sentimientos el único consejo, es echarse al agua. Y para eso todo es válido. Una carta, una llamada telefónica, un mensaje con una persona de confianza, un dibujo, una obra de teatro... Eso sí, no hay que exagerar en las expresiones de afecto porque se corre el peligro de volverse empachoso y posesivo.

Se cree que el termómetro ideal para medir estas expresiones es



los sentimientos parados.

Y la cosa es difícil tanto para hombres como para mujeres, aunque el hombre como conquistador tiene más facilidades para expresar sus sentimientos. Pero lo ideal es que a hombres y mujeres se nos permita decir lo que sentimos y pensamos sin que los demás se molesten.

En el caso de las mujeres, la dificultad de expresar los sentimientos suele presentarse porque a pesar de los cambios de época aún siguen temiendo al qué dirán porque está mal visto que una mujer declare su amor, según la tradición.

Algunos hombres, por su parte, tienen dificultad para manifestar su afecto porque consideran que esa actitud es una muestra de debilidad. Más aún, cuando se trata de demostrar sus sentimientos a un hermano o a un hijo, es decir, a una persona del mismo sexo.

Los, obviamente forman niños poco expresivos. Sin embargo, al llegar al colegio esos niños pueden modificar sus actitudes a través de procesos de socialización con otros niños.

INDIGESTIÓN SENTIMENTAL

Cuando una persona no cuenta a otra que la quiere puede ocurrir algo que los psicólogos llaman 'ciclo no cerrado'. En palabras cristianas eso significa que la persona estará eternamente enamorada de aquella a la que no fue capaz de manifestarle sus sentimientos. Además, se quedará con la espinita y la incertidumbre de saber qué hubiera pasado si se hubiera atrevido a revelar su secreto.

Pero hay consecuencias más graves: Muchas personas se sienten mal cuando un ser querido se muere o se va porque nunca tuvieron

para recibir esos expresiones de ponerse en los zapatos del otro. "Es pensar cómo esa persona va a recibir mis mensajes y qué le van a producir.

Con esa actitud de pensar en el otro, también se puede conseguir que una persona a la que le cuesta trabajo expresar sus sentimientos aprenda cómo hacerlo. "Si soy capaz de dar mi afecto en manifestaciones verbales y físicas, voy a propiciar que los demás hagan lo mismo conmigo", estiman los psicólogos.

En conclusión, lo importante es reconocer nuestros sentimientos, sean de agrado o desagradado, saber expresarlos y entender cuando alguien no los corresponde.

30 FORMAS DE DECIRLO

1. Póngale una nota de amor en el portafolios.



2. Encuentre un amigo de él o de ella que no haya visto desde la infancia y arregle un encuentro.
3. Grabe el partido de fútbol que él no podrá ver en directo. O el programa favorito que ella no podrá ver.
4. Déle un beso cada vez que suene el reloj durante un día entero.
5. Regáله algún recuerdo de su infancia.
6. Disfrute la comida de ella, aunque no se parezca a la de su mamá.
7. Déjele un mensaje de amor bajo la almohada.
8. Déjele un regalito en la guantera del carro.
9. Caliente la toalla mientras su pareja se da una ducha.
10. Ponga el reloj despertador a una hora insólita en medio de la noche para hacer el amor.
11. Llénese de regalos una piñata.
12. Escríble mensajes cariñosos en el periódico, antes que él lo empiece a leer.
13. Insinúesele en público.
14. Déjele un mensaje de amor en la pantalla del computador.
15. Hágale una llamada para decirle "buenos días" cuando haya salido mientras dormía.
16. Hágale una lista de sus virtudes y léasela cuando estén enojados.
17. Prepárele una fiesta de no cumpleaños.
18. Deténgase en el camino y cómprale un helado de su sabor favorito, métele en la refrigeradora y déselo de sorpresa como postre en la comida.
19. Envíele un telegrama al trabajo en que le diga que lo/la ama.
20. Déjele una nota en la maleta donde lleve el almuerzo a la oficina.
21. Escóndale un mensaje de amor dentro del libro que está leyendo.
22. Envíele un boletín informativo con las últimas noticias sobre sus sentimientos hacia él/ella.
23. Hágale una llamada cinco minutos antes de esa reunión importante y deséele suerte.
24. Llene la caja de herramientas de él con mensajes de amor.
25. Aprenda a decir "te quiero" en distintos idiomas.
26. Prepárele una sorpresa para el fin de semana y vaya dándole pistas en el transcurso de la semana.
27. No siga durmiendo cuando él/ella esté desvelado.
28. Durante una fiesta póngale una cita en el baño.
29. Déjele un "te quiero" en la puerta si usted sale antes que él/ella.
30. Propóngale un 'Día del Desnudo' a lo Adán y Eva, en la casa.

