

Lo que daña no es amor

En este mes, la idea del “amor romántico” y la “pareja ideal” adquiere mayor importancia con la celebración del 14 de febrero.

Es recurrente que en el “Día del amor y la amistad” la mercadotecnia nos vende la felicidad a través de una pareja.

En estas fechas se marcan acciones específicas para la expresión de afecto. Dichas acciones crean un panorama desolador y estresante para aquellas personas que:

- no cuentan con pareja, o
- no cuentan con los medios económicos para poder satisfacer las necesidades que la publicidad les plantea ya que se espera que las parejas hagan visible su afecto, intensificando las muestras de cariño con regalos.

Los imaginarios del “amor romántico” han llevado a idealizar el amor, buscando características no reales en las personas. Cuando no llega esa “persona ideal” la frustración, la depresión y el estrés, aparecen.

Toma en cuenta que no existe ni el “príncipe azul” ni “la princesa encantada”, somos personas reales que amamos de distintas maneras. Recuerda que las relaciones de pareja se construyen a través del respeto, el amor, la tolerancia, el compromiso y la habilidad de resolver los problemas que se presenten en la relación.

Existen casos en los cuales la relación de pareja cae en una dinámica tóxica, exponiendo a la pareja a situaciones de riesgo.

Ejemplo: Aferrarse a la pareja o conductas desesperadas que dejan de lado su autoestima y ponen en peligro su propia vida.

Resulta importante mencionar que existen casos en los cuales la ruptura o las situaciones problemáticas dentro de la pareja impactan tanto, que las personas deciden atentar contra su propia vida.

Según datos de la “Encuesta Nacional Sobre la Dinámica de las Relaciones en los Hogares realizada por INEGI en 2016 el 43.9% de las mujeres encuestadas refirieron haber vivido algún tipo de violencia por parte de su pareja. Lo que nos lleva a puntualizar que la pareja no es sinónimo de felicidad, ni mucho menos es la base de una estabilidad emocional.

La violencia es el acto intencionado de hacerle daño a otra persona para ejercer poder sobre ella/él.

Puede manifestarse desde diferentes maneras ya sea verbal, no verbal, física, psicológica, económica, de género, patrimonial, sexual; y en diferentes áreas como la familia, la escuela, la pareja, la sociedad y de manera autoinflingida.

Si te encuentras en una situación donde vives violencia, no dudes en pedir apoyo, actualmente muchas instancias pueden ayudarte, brindándote asesoría psicológica y legal.

El amor no lastima y la violencia es un delito. Además existen diversas maneras para relacionarse, algunas personas deciden no tener pareja y/o establecer relaciones abiertas.

El crecimiento personal no reside en las otras personas. El tener pareja no nos garantiza un final feliz. La decisión de compartir, o no, tu vida con alguien y de escoger a ese alguien solo es tuya.

Las relaciones de pareja pueden ser un factor protector, especialmente si en ella se fomentan buenos tratos, la pareja puede ayudar a hacerle frente a una situación problemática, pero no significa que la pareja sea responsable de la vida del otro.

En este mes resulta importante mencionar que el amor y las relaciones no deben ser consideradas el único objetivo importante en la vida, se puede encontrar a esa persona con la cual compartir experiencias, si es que se desea, pero no es sinónimo de que sea “la media naranja”, frase típica que se ha impuesto en las relaciones de pareja. Somos seres completos, con propias necesidades; si en algún momento se considera que se necesita encontrar esa otra persona para complementarnos, se cae en un gran error, antes de amar es importante amarnos, tal y como somos, el valor de una persona no está en otra, el valor y la felicidad están en uno mismo.

Es recomendable siempre prestar atención a:

- Conocerse a uno mismo
- Identificar las propias necesidades
- No aferrarse a los ideales impuestos por la familia y/o sociedad
- No ceder a las presiones sociales
- Fortalecer la autoestima, a través de ejercicios de conocimiento
- Responsabilizarse de la propia felicidad
- Amar y no necesitar desesperadamente amor
- Dar y recibir
- Establecer vínculos adecuados con la pareja basados en el respeto
- Respetar tiempos de cada miembro de la relación
- No confundir muestras de afecto con violencia
- No permitas la violencia. Denúnciala
- No reproduzcas la violencia

Todas las personas necesitan ayuda en algún punto de su vida, no lo dudes, existen personas que te pueden ayudar. En estas celebraciones del “Día del amor y de la amistad”, te recomendamos no buscar desesperadamente cubrir vacíos emocionales, ni mucho menos caer en presiones sociales, busca ser tu propia red de apoyo, encuéntrate, ámate, disfrútate, consiéntete, la mejor compañía la tienes todos los días, eres tú y recuerda que las muestras de afecto van más allá de lo económico.

Tu vida vale mucho y vale la pena vivirla. En el DIF-CDMX y “Like a la vida, el suicidio no aplica” estamos para ayudarte, si necesitas apoyo contáctate con nosotros a las siguientes páginas:
<http://likealavida.cdmx.gob.mx/likealavida/> <https://www.facebook.com/LikeALaVida/>