

La CECSi Cápsula



Todos los días es San Valentín

El tema de las relaciones ocupa un espacio muy grande en la vida de todos nosotros y no es solo en el día de San Valentín. Todos tenemos historias con nuestras relaciones. Ya sea nuestra relación con la pareja, amistades, familia, compañeros de trabajo o con nosotros mismos. ¡El gran día del amor no es solo para las parejas! En todas las relaciones esperamos ser amados, validados, reconocidos y atendidos. Una parte inconsciente de nosotros espera que el otro cumpla con nuestras expectativas. Y cuando no se cumplen en la forma que esperamos, nos frustramos, atacamos o nos sometemos.

Esta realidad nos lleva al tema del Día de San Valentín. Para muchos, esa fecha se convierte en la excusa perfecta para pedir lo que realmente queremos o en dar o hacer lo que usualmente no hacemos. Ir a comer al restaurante favorito, recibir/pedir una tarjeta con palabras amorosas, recibir/dar un regalo, dar/recibir un beso, un abrazo; en fin, para algunos esta es de las pocas veces que reciben o hacen algo por el otro.

¿Y por qué ese fenómeno? Porque inconscientemente nos aislamos en nuestros pensamientos, en soñar lo que queremos y no lo comunicamos. En luchar con nuestra necesidad de independencia o sometimiento. En vivir en piloto automático. En bailar entre lo que más deseamos y más tememos. En pelear con la idea de querer cambiar al otro y preguntarnos frustrados “¿por qué si me quiere no hace lo que te pido?”, o ¡Si en realidad soy importante para ti, sabrías lo que necesito!

Es en esos momentos, te pregunto, tal vez te estás haciendo las preguntas incorrectas. Además, le sugiero hacerse las siguientes preguntas; ¿Quién yo quiero ser en esta o en cualquier relación? ¿Saldría yo conmigo mismo/a? ¿Cuáles aspectos de la relación se han convertido en una rutina donde ya todo es costumbre y ya no hay motivación? y cuando la persona escoge ser responsable por sus emociones (en vez de culpar al otro), definir lo que quiere y no lo que *no* quiere, la relación consigo mism@ cambia. Aprende a solicitar asertivamente sus necesidades y de estas no ser cumplidas, encuentra formas de tomar decisiones saludables en vez de pretender que el otro cumpla con TODAS las expectativas de su vida.



Te invito a hacer el siguiente ejercicio:

1. Escoge un San Valentín a quien le quieres expresar tus palabras de amor - (amigo, familia, pareja, tu mism@)
2. En 2-3 oraciones describe que es lo que tu aprecias de esta persona.
3. En 1 oración, ¿Como has cambiado por haber conocido a esta persona?
4. En 1 oración, ¿Como tu añades a la vida de esa persona?
5. ¿Qué necesitas mejorar ahora en esta relación en vez de esperar al próximo San Valentín?

Este ejercicio lo puedes hacer cuando quieras, con quien quieras, no tiene que ser el día de San Valentín para compartir y recibir amor. El amor es recíproco.

Dra. Sandra Santori Margarida

Psicóloga Clínica, sandra.santori@upr.edu

Centro Estudiantil de Consejería y Psicología (CECSi)
Decanato de Estudiantes (787) 758-2525 ext. 5216, 5209