



NUNCA PIERDAS TU DIGNIDAD, A QUIEN JUEGUE A PERDERTE, DÉJALO GANAR

Por: Enrique Luis Mendoza Hinojosa

 @enlumehi
  enrique.luis.mendozahinojosa
  @enluhime

Definitivamente hay muchas personas perdidas en la vida, personas confundidas sin saber que pasara con sus historias con esa persona especial, muchas veces andan la vida sin saber dónde están parados por eso a quien juegue a perderte déjalo ganar, ¿y sabes porque?; porque tu no mereces un amor así, tu no mereces un amor a medias, tu mereces días en el que te quieran y otros en los que no te quieran, porque quien juega contigo no te merece y si hay algo que nunca debemos perder en la vida, sin duda es la dignidad. Si tienes miedo de perder alguien especial en tu vida y al final termine perdiéndolo pero sobreviví. Cuántos de nosotros nos podemos sentir identificados con estas palabras.. Yo se que realmente somos todos.

Porque todos tuvimos miedos de perder alguien muy especial en algún momento de nuestra vida, incluso algunos hicieron hasta lo imposible porque esas personas se quedaran, pero se fueron perdimos todos a esas personas, muchos ya lo vivimos sabemos lo que es tener miedo de perder alguien y perderlo y aunque es un proceso realmente muy doloroso yo se que sobrevivimos, aprendimos del dolor, de la ausencia y comprendimos mucha cosas que en su momento ni siquiera nos pasaba por la cabeza y ¿sabes porque nos pasa todo esto?; porque nuestro cerebro está programado para buscar y recibir apoyo necesitamos seguridad afectiva en cada uno de nuestros vínculos, y hacer nuestros vínculos familiares, de amistad, vínculos de pareja. Al nivel neuronal existe una clara evidencia que el ser humano es emocionalmente dependiente, pero ojo no debemos de verlo como algo malo o como algo negativo como un anclaje total o como algo en absoluto hacia una o varias personas, hablo de la necesidad de sentirnos amados, de la necesidad de sentirnos respetados pero sobre todo que pódanos contar con esa persona en cualquier momento de nuestra vida, sobre todo en los momentos más complicados de nuestras vidas, momentos más difíciles.



Construir una relación basada en un juego de fuerza donde hay uno que siempre gana, es algo realmente muy doloroso y desgastante.

Estar con una persona adicta, hacer promesas que no cumple, y ofrecer un amor siempre interesado es tan desgastante que el primero que reciente todo esto es nuestro cerebro es acá donde, empiezas a vivir el estrés y el estrés no es más, que una reacción biológica e instintiva que nos está, alertando de lo que está bien o mal en nuestras vidas.

En ese momento se fragmenta por completo nuestro interior ese esquema donde, dábamos porcentajes algo tan elemental, como quien te quiere te respecta, quien te ama es leal, te ofrece apoyo cercanía y seguridad pero si no sentimos esto, si no lo percibimos estaremos de inmediato en un ciclo de desconfianza por la inseguridad y por la ansiedad, todos sabemos que el éxito de una relación es la seguridad, pero una de ellas sin duda la capacidad para dar y recibir apoyo.

