

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 3 DE MARZO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **NOVIOS CELOSOS Y POSESIVOS**

La violencia en la relación de pareja, aun cuando surge en una relación de novios, es un patrón que utilizan algunos jóvenes para controlar a su pareja. Se trata de todo tipo de violencia física, verbal, emocional y sexual que amenaza el bienestar de la persona a quien se maltrata.

A veces las relaciones de pareja vienen determinadas por sentimientos poco saludables, como la dependencia, la obsesión, la necesidad o la **posesión y los celos**. **Cuando tu novio/a intenta limitar tu libertad, cambiar tu forma de ser, alejarte de tus amigos y vivir única y exclusivamente para él/ella, puedes quedar atrapada/o en una relación muy destructiva si no sabes cómo pararla a tiempo.**

Muchos novios al principio son muy atentos, amables, te escuchan y están pendientes de ti en todo momento, pero pueden tener una **doble cara**. Al principio crees que es el chico/a ideal, porque toda su vida gira en torno a ti, pero cuando menos te lo esperas, esta postura cambia y sale a relucir su verdadera personalidad y se convierte en alguien **posesivo** que quiere **controlarte** en todo momento y que no te deja a solas ni un momento.

La **inseguridad** es lo que lleva a los hombres y mujeres posesivos a considerar que **tú eres de su propiedad**, pero esto es algo que no debes permitir, porque algo tan bonito como es amar puede convertirse en una pesadilla para ti.

Por eso hoy vamos a hablar de esto convivir con un novio/a posesivo y celoso es difícil, sin embargo muchas parejas soportan esta situación por temor a quedarse solas.

### **Comportamientos y señales de los novios celosos y demasiado posesivos.**

#### **Te pregunta donde estas y con quien estas.**

Te pregunta siempre a dónde vas y con quienes vas a estar y si hay algún hombre o mujer que él o ellas no conozca se pone furioso/a y te pide que no vayas. Controla tus actividades, te dice constantemente que le llames cuando llegues a tu casa, al gimnasio, a tus citas etc. y se queda platicando mucho tiempo por teléfono para que no disfrutes de la demás gente.

#### **Revisa tu celular.**

Te dice que en el amor siempre hay confianza y te vende la idea de “el que nada debe nada teme”, para poder revisar tú celular, esto lo hace con tu consentimiento o aprovecha cualquier momento de descuido para ver tus conversaciones

#### **Espía tus redes sociales.**

Se la pasa checando tu perfil de redes sociales para saber tus movimientos: amigos que aceptas, correos electrónicos, fotografías, fotos a las que le das “me gusta” etc.

## **Controla tu forma de vestir.**

En distintas ocasiones hace comentarios negativos sobre tu escote, falda, jeans ajustados: “¿Así vas a salir conmigo? Luego te quejas porque me enojo cuando te ven”. Te sientes humillada y devaluada pero entras a su mundo creyendo que efectivamente tiene razón y que debes cambiar tu vestimenta aunque no te guste, y la mujer posesiva, se molesta de si se pone perfume o se viste bien su pareja.

## **Todo es porque te amo.**

Cuando hablas de lo harta/o que estás de que sea celoso/a, posesivo/a y no te dé tu espacio te da el discurso perfecto: “Tú eres lo más importante en mi vida, solamente he tratado de protegerte y cuidarte, no puedo vivir sin ti”. **Esta es una forma de manipularte y que pienses que los celos son una forma de demostrarte que te quiere.**

## **Prohibido salir de fiesta sin él/ella.**

Si llegas a salir con tus amigas o amigos a un restaurante, bar o discoteca puede ser un motivo para terminar la relación inmediatamente. Te dice que le debes respeto y que no entiende cómo te diviertes si no están juntos.

## **Es agresivo/a.**

Se pone violento/a por cualquier razón y se enfada cuando no estás de acuerdo con lo que él/ella dice. Cuando se pone violento/a, tira y rompe objetos o da puñetazos a la pared.

## **Duda de lo que dices.**

Innumerables veces te dice que has sido infiel, que no confía 100% en ti. Te hace chantajes y siempre eres “la mala o el malo del cuento”. Cuidas cada palabra que dices ya que tienes miedo que te reproche o te eche en cara cosas del pasado o levante falsos. ¡Cree siempre tener la razón!

## **Algunos mitos sobre el maltrato.**

**Mito:** Siente celos porque te quiere.

**Realidad:** Los celos son sólo una excusa que dan los hombres y mujeres posesivos que les gusta controlar a su pareja para justificar su reacción violenta. Además, los celos son una señal de manipulación e inseguridad por parte del hombre o mujer y de su necesidad de ejercer control sobre la pareja.

**Mito:** Te golpea porque lo provocas.

**Realidad:** Nadie provoca reacciones violentas en otra persona. Cada cual es responsable de sus reacciones ante diversas situaciones. La violencia es una excusa que utilizan algunos hombres y mujeres para silenciar a su pareja.

**Mito:** si es tu novio/a o pareja quien te obliga a tener relaciones sexuales con él/ella, no es violación.

**Realidad:** La violación es un crimen y el mito de que los novios o parejas tengan derechos es falso, incluso en el matrimonio si la mujer no está de acuerdo en tener relaciones no se le puede obligar. Todas las mujeres tienen el derecho a

decir que NO y a decidir cuándo quieren participar en una relación sexual.

Si crees que tu novio/a o pareja tiene algunas de las características mencionadas, lo ideal sería que abandones la relación y que busques ayuda psicológica para que el proceso de separación sea más fácil. Lo que él/ella hace no es culpa tuya ni es tu responsabilidad.

Las personas posesivas generan este sentimiento como consecuencia de una **dependencia emocional** aguda que les produce miedo ante la posibilidad de perder al otro, y les lleva a querer poseerlo para evitar que esto ocurra. Necesitan **ayuda psicológica** para tratarlo y controlarlo.

Ahora bien pueden antes de separarse darse la oportunidad de asistir a terapia de pareja, para restablecer su relación, si por alguna razón, no se puede, no se quedaran con el hubiéramos intentado!!

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla, favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail [laurisalbavera@hotmail.com](mailto:laurisalbavera@hotmail.com)

Pagina Web [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)

**TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.**

**Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.**