

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**LUNES 13 DE JUNIO DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **RELACIONES POSESIVAS**

La posesividad está estrechamente ligada a los **celos**, **el encargado de destruir relaciones, pero también es un sentimiento lentamente autodestructivo**; se le relaciona con el miedo, la desconfianza y la inseguridad que siente el individuo.

Es necesario distinguir entre amor y posesividad, porque mientras que en el amor existe confianza, deseo de compartir, comodidad y espacio para cada miembro que compone la pareja, **en la posesividad existen celos, egoísmo y desconfianza por parte del posesivo y no existe libertad, ni tranquilidad para la otra parte; es una relación que lleva a la destrucción total.**

#### **QUÉ DESENCADENA LA POSESIVIDAD**

Las personas posesivas poseen antecedentes que van desde la soledad a la discriminación en la infancia, teniendo una baja imagen de sí mismos, en algunas ocasiones puede ser un rasgo genético que se hereda.

Independientemente de la causa o el antecedente, que las personas posesivas sufren ataques de pasión e ira sobre su compañero/a, esta emoción negativa es dolorosa para ambos miembros de la pareja, e incompatible con la confianza y el amor.

## **SÍNTOMAS DE LA POSESIVIDAD.**

La posesividad no sólo trata de dominar a la otra parte, sino que también ve a su pareja como sospechoso, cuando en realidad no ha hecho nada, todo aparece como una reacción en cadena, donde la posesión y dominación del otro es mayor cada día.

La persona posesiva llega a espiar a su pareja, revisa su equipaje, ropa, celular, etc. buscan signos de infidelidad en el matrimonio, en resumen no deja de sospechar de su pareja y no le permite descansar en paz. En otras ocasiones llegan a seguir y espiar a su pareja en su trabajo, para saber si está teniendo una aventura.

## **LA POSESIVIDAD DESTRUYE LA RELACIÓN.**

En un principio, la posesividad se interpreta como una muestra de amor, pero cuando se convierte en un rasgo persistente y negativo, se van viendo grietas en dicha relación, cualquier relación, independientemente de lo profunda e intensa que sea, tiene espacio y libertad para ambos miembros de la pareja, pero en una relación donde existe un posesivo lleva a la destrucción de la relación.

La persona posesiva desea hacerse cargo de todo, y causa interrupción en el esquema de vida de ambos, por lo que es imposible que alguien sin libertad, ni tranquilidad pueda disfrutar de una relación tan agobiante, es una relación que está enfocada al fracaso.

Si eres del tipo de personas que llaman a su pareja 10 o más veces al día para saber dónde y con quién está, desconfías de lo que te dice, sospechas y temes constantemente que te sea infiel y te enfadas si sale sola con sus amistades, posees una conducta posesiva poco saludable. Si de lo contrario es tu pareja la que hace esto debes tener cuidado porque estas en una relación posesiva. El exceso de control en una relación de pareja desencadena en muchos casos en violencia. Ya sea esta física, sexual o psicológica.

## **CÓMO CONTROLAR LA POSESIVIDAD.**

Para sanar una personalidad controladora es reconocer que existe ese problema y estar consciente de las razones. Teniendo en cuenta que **la raíz de la posesividad es la inseguridad** se debe trabajar para tener una buena autoestima.

La autoestima se puede fomentar haciendo cosas que le den satisfacción, que lo hagan sentirse mejor, mejorar su físico, realizando actividades donde se obtengan logros.

También es necesario que la persona posesiva tenga autocontrol y aprenda a confiar en los demás, poner de su parte para, por ejemplo, no llamar a su pareja más de tres veces al día.

Otras recomendaciones son buscar ayuda espiritual, leer libros de autoayuda y lo más importante si sientes que la posesividad está afectando tu relación de pareja es recomendable que busques ayuda psicológica donde te puedan dar terapia de pareja.

Lo esencial es entender que ser posesivo no es sano, es problemático y que hace daño a quien lo siente y a los que lo rodean.

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: 102 Y 103.

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.**

