

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 21 DE AGOSTO DEL 2017**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **CUANDO AGOBIAS A TU PAREJA**

Cuando las cosas van bien, nos sentimos excelentes, pero cuando van mal, no hay nada peor para los nervios que una mala relación con la persona a la que estás afectivamente vinculado.

Una mala convivencia mata cualquier posibilidad de bienestar, y si se mantiene en el tiempo **acaba generando problemas muy serios**. Es mucho mejor no llegar a esos extremos, y aclarar las cosas antes. Y si no es posible, hasta tendrás que plantearte si estás con la persona adecuada.

El agobio de uno de los miembros de la pareja hacia el otro es uno de los principales motivos de discusiones. Hay personas que agobian mucho a su pareja con preguntas constantes, con temas de celos u otro tipo de circunstancias.

Cuando actúas de este modo la persona a la que quieres, lejos de hacerte más caso lo que va a hacer es alejarse de ti. La sensación de **agobio** es semejante a la asfixia, es decir, es la sensación de que hay algo que te impide respirar de forma adecuada.

En cambio en un **amor** equilibrado, tienes la sensación contraria. De estar con una persona que te perfecciona, te valora y te quiere de verdad. Y puedes disfrutar de la sensación de libertad en el seno de la convivencia porque estás con alguien que no te vigila, ni te agobia. Sencillamente, estás con alguien que confía en ti porque sabe quién y cómo eres.

Las **discusiones de pareja** son, desafortunadamente pequeños desacuerdos que pueden ir haciéndose más grandes, hasta que desembocan en una **crisis**. El aumento del tiempo de convivencia entre los miembros de la pareja hace crecer la sensación de agobio y a partir de ahí, todo puede empeorar.

Por ello es bueno hacerse un autoexamen de vez en cuando y preguntarse ¿Soy de las/los que agobia a su pareja?

En una relación, es necesario que las dos personas tengan un espacio propio. Invadir el espacio del otro, aunque a veces pueda parecer romántico o necesario no lo es y solo contribuye a empeorar la relación.

Muchas veces no eres consciente de la presión que ejerces en tu pareja hasta que ya es muy tarde.

### **Las señales de agobio .**

Las señales que te deben hacer plantearte tu actitud dentro de tu relación se pueden descubrir en el día a día, incluso dentro de las acciones que, para ti son normales.

### **Cuestionamientos permanentes.**

Pueden ser cuando de regreso a casa se convierte en un interrogatorio. Además, el nerviosismo cuando llega tarde, ya sea porque se entretiene u ocupa de más en el trabajo, etc.

Es cierto que parte de vivir en pareja es poder crecer y mejorar como persona. Hacer señalamientos sobre actitudes inadecuadas o sobre los errores que cometa la pareja, es un aporte para avanzar en este sentido.

Pero estar permanentemente evaluado puede por generar inseguridad o llevar a que la persona se sienta atacada y reaccione para defenderse con rabia o rechazo.

## **Los celos.**

Las escenas de celos continuas son otro de los grandes indicadores del agobio que ejerces a tu pareja.

Experimentar temor de perder al otro es un sentimiento que cabe dentro de una relación y que lleva a cuidarlo y a expresarle nuestro afecto.

Los celos que se extienden a los amigos, la familia, el trabajo e incluso, los hijos pueden llevar a grandes desencuentros. Detrás de la idea de “solo te quiero para mí” puede existir una profunda inseguridad o necesidad de posesión que pueden ser extremadamente dañinos para una relación.

## **Encargar a la pareja la felicidad propia.**

Sentir que depende de mí hacer que mi pareja se sienta satisfecha y feliz puede ser halagador. Esta puede ser una expresión que indica el grado de importancia que un miembro de la pareja tiene para el otro.

Sin embargo, buscar ser felices es la tarea más importante para construir en proyecto de pareja, por lo tanto esta le corresponde a los dos.

Todos estos indicios pueden ser, en un primer momento considerados como normales, pero no lo son. El amor por una persona no es poseerla. Porque el agobio es una muy pobre explicación para justificar la falta de atención, de cariño y de comunicación.

Los cambios de actitud repentinos y los agobios en la pareja no aparecen solos, suelen aparecer de la mano de un tercero por el que precisamente, nuestra pareja está sintiendo de todo menos agobio.

Cuando hablamos de una pareja de años, los agobios que implican distanciamiento pueden ser el principio del fin. Normalmente si nuestra vida se complica por factores externos, lo que más buscas es apoyarte en tu pareja, pues tu pareja no se percibe como una carga, sino como un sostén y un alivio.

Si en mi trabajo me va mal, los exámenes de fin de curso me sobrepasan o tengo problemas familiares, **mi compañero/a de vida es mi reducto de paz, mi descanso**. En caso de percibirlo como una carga o un fastidio, hay un serio problema.

### **Como evitarlo.**

Es necesario cambiar de actitud, ya que solo trae consecuencias negativas. Estos son algunos consejos.

- Lo mejor para intentar dejar de agobiar a tu pareja es cambiar de **filosofía de vida**. Muchas veces el agobio es una consecuencia directa del miedo a perder a tu pareja, por lo que es sumamente importante comenzar a pensar en el presente y hacer un esfuerzo por mejorar tu autoestima. De esta manera, evitarás agobiarle y, además, disfrutarás más de la relación.
- No abuses del **teléfono** ni de las **nuevas tecnologías** para tenerle vigilado/a en todo momento, mejor una vez que llegue o lleguen a casa, platicar sobre el día que tuvieron, sin interrogar.

Es normal que te mantengas en comunicación con tu pareja, pero un control casi judicial sobre cada uno de sus actos es una acción que terminará por asfixiarla.

- En una pareja, los dos miembros tienen derecho a su propia **libertad y privacidad**, por lo que ver el teléfono o el correo de tu pareja no va a ser nada beneficioso para la relación.

Confiar en la otra persona, darle libertad para hacer sus propias actividades y respetar sus espacios individuales son aspectos muy valiosos en las parejas.

Solo ten cuidado de no asumir esta postura frente a muchos aspectos de la relación, pues ese extremo también puede excluir al otro/a de cosas importantes y terminar **llevando a la pareja a tener mundos separados**.

Ten muy presente que una relación que marcha bien, en la que ambas personas tienen lugar para tener una vida propia y donde hay libertad, equilibrio y correspondencia, no hay sitio para el agobio.

Sin duda, debes reforzar la confianza con tu pareja siempre en cualquier circunstancia.

Si te esfuerzas por llevar estos sencillos consejos a la práctica y lo complementas con la comunicación en pareja, uno de los pilares fundamentales, podrás evitar muchas complicaciones. Tomar un tratamiento psicológico en pareja con un profesional, podrá ayudarles y guiarles en el proceso.

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)

Página 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.**