

## **COLUMNA PSICOLOGÍA AL DÍA**

**LUNES 21 DE NOVIEMBRE DEL 2016**

### **EL TEMA DE HOY**

#### **LA OBSESIÓN POR LA PAREJA**

Amar es alegrarse con la sonrisa que refleja la alegría de la persona a quien se ama, apoyar con las penas que pueda tener, ayudar a salir del problema en el que pueda estar; aceptar los defectos y brindar refuerzos para sus virtudes.

El Amor que nace entre dos personas, es ambiguo pero los hace sentir únicos, y dirigir la vista en un mismo sentido, construyendo un mundo donde ambos van habitar.

Sin embargo, en ocasiones este sentimiento se puede confundir o llegar a convertir en algo destructivo: la Obsesión.

Las señales de que una relación será destructiva aparecen desde el noviazgo y se intensifican en la vida común. Generalmente, los principales agresores son los hombres, ellos suelen ejercer mayor violencia física, mientras que en situaciones de enojo, las mujeres evitan el contacto visual y físico, elevan el tono de voz y pronuncian palabras hirientes y ofensivas con más frecuencia que ellos.

Es importante reconocer cuándo se trata de amor u obsesión, aunque no siempre es fácil diferenciar una obsesión insana de un amor verdadero.

#### **¿Qué es la obsesión hacia la pareja?**

Se habla de una obsesión cuando la persona concentra su atención en su pareja, pero desarrollando sentimientos de pertenencia y control.

Las relaciones destructivas se mantienen por dos tipos de individuos: uno que necesita controlar, agredir y lastimar; y otro que se siente seguro teniendo a su lado a un ser fuerte, temible y audaz, aunque al final resulte lastimado.

A su vez, algunos de los factores que llevan a estas relaciones son: falta de apoyo y ayuda mutua; falta de libertad y desarrollo individual; desacuerdos constantes; agresiones físicas o psicológicas.

El egoísmo va con la obsesión, aquella ilusión que te lleva a desear a alguien, con locura maniática.

La obsesión te impone, te engatusa con patrañas para tenerte a su lado; tales como el llanto, hasta amenazas de suicidio: "si me dejas, me mato y cargaras con mi muerte", etc...

Alguien obsesionado/a piensa que la felicidad de la persona a quien ama, se conseguirá únicamente con él o ella; ignorando lo que la pareja pueda sentir, luchando con todo aquel que se acercase a su territorio, pues para la obsesión, no existe elección, sino "propiedad privada".

En una relación donde existe la obsesión, no puede haber confianza, pues reinan los celos, y de estos la venganza. Lo cual lleva muchas veces al maltrato y la destrucción de la persona a quien se decía amar.

Aquellas personas que se obsesionan con una pareja por lo general tienen que ver con una baja autoestima. Tal vez dicen que quieren estar con esa persona porque la aman cuando realmente es por una gran insatisfacción consigo mismos, por miedo a estar solos o al rechazo.

Un amor obsesivo es un amor neurótico que se basa en la forma de relación afectiva que se ha vivido con el padre o la madre; y cuando no se ha superado ese patrón aspira a repetir las exigencias de la infancia en la vida adulta.

## **Comportamientos de una obsesión**

- Hay ansiedad y angustia.
- No hay comprensión y respeto mutuo.
- Celos.
- Constantes discusiones a causa de infidelidades que no existen.
- Se muestra una actitud cerrada. Aunque le digan que está actuando mal, la persona obsesionada cree que es todo lo contrario y debe continuar su relación a cualquier precio, sin importar que ésta llegue a grados incluso destructivos.
- Quien se obsesiona busca la manera de manipular al otro amenazándolo con quitarse la vida si no están juntos, hace promesas de cambio, cualquier actitud de independencia por la otra parte la interpreta como falta de amor, justifica sus malos actos por el bien de ese amor, etc.
- Pueden presentarse trastornos alimenticios a causa de la ansiedad.
- Hay alteraciones en el sueño.
- Recurren a la bebida o drogas como refugio, en algunas ocasiones.

## **Consecuencias.**

- Daño emocional por lo que se ve afectado el crecimiento personal y social de ambos integrantes.

- El grado de obsesión puede ser tan grave que la persona llega a realizar algún tipo de daño físico ya sea personal a su pareja o a terceras personas; incluso en ocasiones extremistas recurren al intento del suicidio u homicidio.

## **¿Cómo saber si nos estamos obsesionando o estamos con una pareja obsesiva?**

\* Una relación sana te ayuda a crecer como persona, piensa si esa relación te ha ayudado a crecer tanto en el aspecto espiritual como mental y social.

\*En tu relación ¿son más importantes tus exigencias y necesidades, que las de tu pareja?

\* ¿Te interesa el crecimiento personal de tu pareja y estás dispuesto/a apoyarlo/a para que alcance sus metas?

\* ¿Estás seguro/a que esta relación te conviene y no te lleva a realizar actos de los que te puedas arrepentir en un futuro?

Desgastar tu vida con alguien que no vale la pena, es desgastar tu futuro. Disfruta de la vida y no quieras ni dejes que te quieran por lastima.

Estar con alguien por lastima, te deprime con el tiempo y te aísla de la felicidad en un sufrimiento.

Analiza antes de actuar y dejarte llevar solo por tus emociones, se requiere ayuda profesional para mejorar las relaciones de pareja, por eso ten en cuenta lo siguiente:

- Busca asesoría psicológica ya sea a nivel individual o de pareja.
- Los seres humanos no sólo somos cuerpo y mente, también somos alma y ante un estado obsesivo es importante también comenzar a curarla. Busca ayuda espiritual.
- Océpate en actividades que te agraden y hagan sentir segura y valiosa a la persona que sufre este trastorno.
- Procura la compañía de la familia y amigos.

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.**