

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 15 DE JULIO DEL 2021

EL TEMA DE HOY

LOS CELOS DESTRUCTIVOS

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO.

Querer no es poseer y aún menos controlar. Sin embargo, la persona celosa acaba aplicando comportamientos pasivo-agresivos, ahí donde la hipervigilancia, la desconfianza e incluso el chantaje va generando un profundo desgaste. Los celos y la agresividad pasiva van habitualmente de la mano. Estas dimensiones son, desde un punto de vista psicológico, un tipo de emoción compleja como letal, donde interactúa el miedo el abandono, el sentimiento de humillación y por supuesto, la ira.

Los celos y la agresividad pasiva son dos dimensiones que orbitan juntas por un hecho muy concreto. Las personas celosas no demuestran esta emoción de forma directa y abierta. Es decir, uno no se acerca a su pareja y le indica con total asertividad que se siente ofendido cuando habla con otros, que experimenta rabia y humillación cuando pasa tiempo con otras personas.

En su lugar, lo que se hace, con frecuencia, es aplicar la agresividad pasiva, donde en lugar de palabras, se utilizan reproches, chantajes encubiertos, amenazas, desprecios continuos, castigos indirectos donde se usa el silencio, la indiferencia, etc.

Cuando detectamos que nuestra pareja empieza a tener esos comportamientos es importante actuar con rapidez y hablar con ella para poder aclarar cualquier duda o mal entendido que pudo surgir. Podríamos decirle a la persona celosa que amar es confiar, que querer no es poseer y que el afecto saludable deja a un lado la ira, la necesidad de dominar y la hipervigilancia.

Sin embargo, en ocasiones podemos estar ante un comportamiento basado en unos celos patológicos (celotipia), ahí donde aparecen una serie de perturbaciones ligadas a delirios. En estas situaciones es imprescindible recurrir a terapia psicológica.

Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al (998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com

Sabías Que... La terapia psicológica nos puede ayudar mucho en nuestra vida.

Para acudir a terapia psicológica no hace falta que toquemos fondo después de un suceso traumático o una situación de gravedad. En realidad, basta con reconocer que quizás tengamos inquietudes que hacen que no nos sintamos al 100 % y que necesitamos algo de orientación para recuperar nuestro equilibrio y bienestar.

Las inquietudes suelen tener su origen en uno o varios cambios en nuestro día a día que no hemos logrado 'digerir' causándonos malestar.

Es normal que se presenten contratiempos de manera constante y que debamos cambiar de planes y adaptarnos (y readaptarnos, en muchos casos) a las distintas situaciones. Cuando aceptamos esto, vivimos

mucho más tranquilos. No nos aferramos a tener el control todo el tiempo y en todo. Sin embargo, no siempre podemos adaptarnos a todo. O quizás no queremos hacerlo por alguna razón. Es entonces cuando debemos plantearnos, por nuestra salud mental, acudir a un psicólogo.

En realidad, existe una gran variedad de motivos para hacerlo. Veamos algunos de los más comunes:

Desmotivación general

Cuando nos sentimos bajos de energía, perezosos, sin ganas de realizar ninguna actividad y mucho menos las obligaciones, y además nos inunda ese sentimiento de culpa e incapacidad, debemos considerar acudir a terapia psicológica.

Gestión emocional

Cuando no sabemos gestionar el exceso de rabia, tristeza o frustración en una situación concreta o en varias situaciones que se van repitiendo con diferentes personas o ámbitos.

La terapia nos ayuda a explorar de dónde puede venir esto y aprender a utilizar las herramientas para afrontarlo y solucionarlo. Por ello es tan recomendable acudir al psicólogo en este tipo de situaciones.

Sentimientos de soledad y vacío

Cuando percibimos la soledad como algo exclusivamente negativo, sentimos un vacío que nos impide estar tranquilos. En esos casos, puede ser de ayuda acudir al psicólogo.

Al trabajar en nuestra relación con la soledad en terapia, dejaremos de verla como algo negativo y aprenderemos incluso a aprovecharla.

Conflictos de pareja, familia, amigos

Hay ocasiones que tenemos formas similares de actuar con los demás que no nos hacen bien ni a nosotros ni a ellos. Buscamos inconscientemente ciertos perfiles de personas.

Pérdida de alguien querido

La muerte de personas queridas nos hace conectar con muchos miedos. Nos recuerda que las personas no somos permanentes.

Para ello, podemos acudir a terapia, para aceptar que la muerte forma parte de la vida, realizar un duelo sano y superar las pérdidas.

Un psicólogo no es alguien que nos escucha sin más. Es un profesional que mantiene una escucha activa durante las sesiones para ayudarnos a dar nuevos significados a las vivencias. También es una persona que trata de darnos las herramientas emocionales y teóricas necesarias para que, en equipo (paciente-terapeuta), podamos conseguir nuestros objetivos, resolviendo patrones, conceptos, valores sociales, familiares e individuales, que nos están condicionando.

Un psicólogo ayuda a las personas a reconstruirse (cuando así lo necesitan) para que puedan seguir adelante. Es un oído y un guía, no es un juez.

Pedir ayuda no es un sinónimo de debilidad o incompetencia. Al contrario, indica que existe la suficiente madurez y voluntad para cambiar lo que hace falta y así, avanzar.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com