Persones possessives

Autor:
Data de publicació: 23-05-2020

És realment senzill detectar a aquest tipus de persones possessives que intenten controlar-ho tot, i controlar a qui pretenen que estigui sempre al seu costat . La personalitat d'aquest tipus de persones els empeny a emprar la manipulació emocional per aconseguir atrapar els altres, i tenir-los sempre accessibles per aconseguir allò que anhelen.

Per Daniel Molina (Trad. al català M.C.)

És realment senzill detectar a aquest tipus de persones possessives que intenten controlar-ho tot, i controlar a qui pretenen que estigui sempre al seu costat. La personalitat d'aquest tipus de persones els empeny a emprar la manipulació emocional per aconseguir atrapar els altres, i tenir-los sempre accessibles per aconseguir allò que anhelen.

La seva manera d'actuar sol ser molt subtil en un primer moment. Les seves ànsies de control i de possessió es manifesten al principi en bromes, suggeriments, consells o potser alguna petició. És una manipulació emprada tan poc a poc, que quan un se'n adona, ja està atrapat en les xarxes d'aquestes persones possessives.

Descobreix com la Teràpia pot ajudar-te a sentir-te bé un altre cop i a superar qualsevol obstacle personal

Quan les persones possessives exerceixen el seu control sobre els altres, les seves accions esdevenen una arma de doble tall, ja que perjudica emocional i psicològicament a la seva víctima, i també a elles mateixes. El seu comportament es converteix en una obsessió totalment perjudicial.

Contingut

Perfil psicològic de les persones possessives
Com es crea una personalitat possessiva?
Com tractar una personalitat possessiva?
Com actuar amb les persones possessives?

articles relacionats

Perfil psicològic de les persones possessives

Les persones possessives són aquelles que necessiten que els altres sempre estiguin al seu costat, i facin allò que elles volen. Són incapaços de respectar la individualitat, els anhels, i les necessitats dels altres. Només miraran pels seus interessos propis, i de les seves necessitats emocionals.

Entre les característiques més comunes de les persones possessives trobem:

Són persones amb pensaments rígids. La seva manera de pensar es basa en un tot o res. No hi ha punts intermedis per a ells. Per això solen jutjar i criticar durament a totes aquelles persones que no accedeixin a la seva visió de món. No són empàtics. No tenen en compte les necessitats, les opinions o la manera d'actuar dels altres. Les persones possessives són altament egocèntriques. Tot allò que no siguin ells mateixos simplement no existeix.
Les persones possessives solen tenir una manera d'actuar i de comportar propi. Es regeixen per les seves pròpies regles, i això els proporciona una sensació de seguretat. El problema ve quan esperen que els altres es comportin com ells volen. Intenten que les persones que l'envolten acatin les seves normes, i que estiguin disposats a cobrir les seves exigències.
Baixa intel·ligència emocional. Les persones possessives no tenen una intel·ligència emocional desenvolupada. Per aquest motiu quan algú no es comporta com ells volen, s'enfaden, es molesten i es frustren. Són incapaços de gestionar adequadament les seves emocions, caient en comportaments agressius cap a la seva víctima com, per exemple, recriminant-la o culpabilizant-la.
La seva actitud tendeix a el paternalisme. Aquest tipus de persones creuen que actuen adequadament pel bé propi i pel bé dels altres. Veuen als altres com a inferiors o poc formats, i executen el seu control sobre ells perquè pensen que l'altra persona necessita supervisió. D'aquesta manera es converteix en un referent, i l'altra persona acabarà depenent d'ella.
Creuen conèixer les necessitats dels altres. Arriben a creure fermament el que els altres pensen i necessiten. Per aquest motiu imposen la seva voluntat. Volen convertir la víctima en la persona que ells decideixen que ha de ser. D'aquesta manera l'anul·len i poden manipular-la més fàcilment.
No creuen que són possessius. Les persones possessives no creuen ser-ho. Elles tenen unes necessitats que volen cobrir, ja siguin aquestes emocionals, sentimentals, etc., i utilitzen els altres per aconseguir-ho. Es creuen amb el dret de reclamar l'atenció que necessiten, i utilitzaran les estratègies manipulatives que siguin necessàries.

Com es crea una personalitat possessiva?
La personalitat es desenvolupa des de la infància. Totes les nostres experiències i vivències forgen allò que som. Algunes formes de criança afavoreixen la creació de les personalitats possessives. El punt de partida està en la relació de la propia criatura amb els seus progenitors. I els trets que conformaran el perfil de les persones possessives són:

L'atenció i l'afecte que va poder rebre la criatura estava basat en els èxits. Les persones possessives han pogut rebre una educació basada en els èxits. Quan aquests eren assolits, rebien l'afecte i l'atenció de les seves pares. És una forma de control que el nen aprèn a exercir.
Valorar més els resultats que les relacions. Aquest tipus de personalitats solen créixer creient que els resultats són més importants que les relacions que poden establir amb els altres. D'aquesta manera, les persones que converteixen en simples objectes necessaris per assolir els propis objectius.
Van establir relacions d'aferrament amb els pares. Els progenitors de les persones possessives solen exercir el seu control sobre els seus fills, creant-se inseguretats, i la necessitat de rebre atenció. Així es garantia que els fills fessin allò que els seus propis pares volien aconseguir.

Normalment darrere d'una personalitat possessiva s'amaga la por. La persona possessiva busca la seguretat, i això ho aconsegueix controlant als altres, exercint les seves normes a seguir. No accepta els canvis, ja que li creen una incertesa que no poden gestionar. D'aquesta manera s'evita que la seva ansietat augmenti. El control cap als altres els fa sentir-se segurs, els calma, i els genera una certa tranquil·litat.

També, la personalitat possessiva pot haver-se format com a resultat d'una pèrdua important en el passat. Haver perdut alguna cosa o algú important en el passat, pot crear tal inseguretat i un sentiment tan profund de culpa, que pot desenvolupar una estratègia emocional per tenir-ho tot controlat i el fet exercir el control sobre els altres els proporciona certa sensació de seguretat.

Realment el problema és que aquest tipus de persones no arriben a adonar-se que el control possessiu, acaba sempre asfixiant emocional i psicològicament a les persones que conformen el seu entorn més proper, obtenint sempre el resultat oposat al que volien. És a dir, acaben sent abandonats.

Com tractar una personalitat possessiva?
Les persones possessives solen tenir greus problemes en les seves relacions. Ja siguin sentimentals, d'amistat, professionals o familiars. La seva intenció sempre és anul·lar i controlar als altres. D'aquesta manera poden manipular de tal manera que aconsegueixen l'atenció que tant anhelen.

Una relació basada en el control i en la possessió sempre és insana i desequilibrada. Genera una dependència tal que danya tant a qui exerceix aquest control com a la persona a qui va dirigit. Perquè l'autèntic amor i afecte es basa en el

respecte mutu, i en deixar de ser a l'altra persona tal com és.

Si ets una persona possessiva has d'aprendre a:

No siguis tan rígid. Accepta les opinions i les necessitats dels altres. Aprèn a escoltar, i no intentis decidir per ningú. Cadascú és amo de les seves pròpies decisions. T'has de posar en el lloc dels altres. Enriqueix les teves relacions mostrant respecte i atenció.
Fomenta la cooperació. Totes les relacions es basen en donar i rebre per parts iguals, No es pot rebre sense donar. Les relacions s'han de fomentar en la igualtat i en el respecte, no des de la manipulació i el control. Comparteix el teu camí amb les persones que vols, i forma també part de la seva vida.
Busca l'origen de la teva inseguretat. Per deixar d'exercir el control i la possessió cap als altres, és important conèixer d'on prové aquesta necessitat. Per a això és recomanable posar-te en mans professionals. La teràpia psicològica és la millor manera de conèixer l'origen de qualsevol problema, i efectuar el millor tractament possible.

Com actuar amb les persones possessives?
Lidiar amb una persona possessiva mai és una tasca senzilla, sobretot quan es tracta de persones molt properes. Igualment hem de ser conscients que ningú ha de controlar-nos, ni posseir-nos. No som objectes. Si deixem que persones amb aquest perfil ens sotmetin en certa manera estem permetent que ens manipulin.

És important saber que ni el control, ni la possessió, formen part de l'amor. Quan les persones es controlen, és perquè hi ha una manipulació prèvia, i això sempre és nociu i tòxic.

Les persones que ens manipulen aconsegueixen que vegem el món a través dels seus ulls. No ens respecten ni ens volen tal com som. Volen canviar-nos. Volen fer de nosaltres el seu mitjà per aconseguir allò que anhelen i volen. Les persones possessives aconsegueixen que ens ajustem a la seva realitat, sense tenir en compte la pròpia.

Per aconseguir no caure en les xarxes de les persones possessives, abans de res hem de posar límits. En tota relació sempre és positiu deixar clar que és el que volem i el que no. Per tant, hem de fer saber als altres fins on poden arribar. D'aquesta manera aconseguirem anul·lar les ànsies de control d'aquest tipus de persones, i aconseguirem que s'allunyin de nosaltres. No podem permetre que ningú decideixi per nosaltres. És la nostra vida, i la vivim com volem.

Daniel Molina, Psicòleg Emocional Online