

Los celos

¿Amor o sentimiento de posesión?

Podríamos definirlos como un estado emotivo ansioso que padece una persona y que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que se posee-tiene, o se considera que se tiene-posee, o se debiera tener-poseer (amor, poder, imagen profesional o social...).

En el ámbito sentimental, el rasgo más acusado de los celos es la desconfianza y sospecha permanentes en el otro que tiñen, y perjudican gravemente, la relación con la persona amada. La mayoría entendemos por celos ese confuso, paralizador y obsesivo sentimiento causado por el temor de que la persona depositaria de nuestro amor prefiera a otra en lugar de a nosotros.

Cuando nos mostramos celosos experimentamos sensaciones inherentes a nuestra condición de seres humanos y, a la vez, manifestamos un comportamiento adquirido y heredado de nuestra cultura y modus vivendi.

Un sentimiento que puede resultar peligroso

Las personas muy celosas son, frecuentemente, apasionadas, ansiosas, un poco sadomasoquistas y neuróticas, y proyectan en su entorno humano sus propias tendencias a la infidelidad. Buscan con avidez todas las pruebas de su presunto infortunio y se muestran refractarios a los argumentos racionales que les transmiten las personas

cercanas con las que se sinceran.

Cuando en una pareja surge el miedo a la separación, éste se manifiesta en forma de celos, de persecución al cónyuge en su hipotética infidelidad, controlándole y pretendiendo obligarle a que sea fiel. Cuanto más persigue a su pareja con celos, tanto más se siente impulsado el perseguido o perseguida a demostrar su autonomía, esforzándose en alejarse y no dejarse obligar. Y cuanto más lo hace, tanto más busca el celoso o celosa reclamarle como posesión propia y secuestrar su libertad de movimientos y de sentimientos.

El celoso exige entonces a su pareja la descripción pormenorizada de su supuesta aventura y en su mente se mezclan el miedo al ridículo, a estar en boca de todos, el sentir con dolor que la otra persona vale más, la pérdida de autoestima, un deseo morboso de información (circunstancias de la otra relación, quién es, dónde se ven, desde cuándo.....), un desmedido afán de control, un sentimiento de posesión exacerbado, la

agresividad para con uno mismo...

Vive la situación como si de una tortura se tratara e incluso con deseos de venganza, que van desde el encerrarse en el silencio hasta el drama que con tanta frecuencia describen las secciones de sucesos de los medios de comunicación.

Tipos de celos

Un tipo muy especial de celos son los infantiles ("complejo de Caín"), que se manifiestan tras el nacimiento de un nuevo hermano. El niño, antes centro de todas las atenciones, se ve obligado a aceptar que debe compartir con el nuevo miembro de la familia el amor y cuidados de sus padres, muy especialmente de la madre, lo que hace que vea en el recién llegado un usurpador y la malquerencia hacia "el intruso", lo que puede conducirle a volcar su agresividad en su pequeño hermano.

Pero los celos no son exclusivos del espacio familiar o sentimental: otro ámbito donde germinan es el mundo laboral.

Los celos afectan con

frecuencia a profesionales desconfiados y muy competitivos (en la mala acepción del término), incapaces de trabajar en equipo y que invierten gran parte de su tiempo y energía en los pequeños detalles, no compartiendo información y controlando cuanto ocurre a su alrededor, a fin de que nadie presente un trabajo que pueda

ensombrecer el suyo. La vida y valía personal de estos celosos laborales giran en torno a su estatus profesional y mantienen una baja autoestima (disfrazada frecuentemente de autosuficiencia). Y, por supuesto, con esa actitud, evidencian su inseguridad y un déficit de inteligencia emocional, al no responder positiva y equilibradamente a los estímulos del exterior, en

este caso, a la competencia de sus compañeros de trabajo.

También pueden surgir los celos en la relación con los amigos (“ese es el más guapo, aquella es la más lista, ese el que tiene la casa más bonita, este es el que está casado con la que más dinero gana”), pero normalmente no generan tantos problemas ni alcanzan dimensiones dramáticas. ✨



SI NOS SENTIMOS CELOSOS DE NUESTRA PAREJA:

- “Los celos son malos consejeros” dice el refrán. No desdeñemos su importancia ni dejemos que se nos vuelven como sentimientos normales o que hasta tienen su encanto, por cuanto transmiten “lo mucho que le quiero”. En la realidad cotidiana, los celos rompen y enturbian las relaciones, y los individuos celosos acaban minando, con su posesividad y persecución asfixiantes, el gozo y el placer del encuentro, el equilibrio en la pareja, que se basa en la ternura, la comprensión, la tolerancia y el respeto a la autonomía del otro. Si en un momento determinado nos sentimos víctimas de un ataque de celos que perjudica nuestro bienestar emocional, actuemos decididamente:
- Seamos conscientes de que estamos padeciendo los celos sin quererlos engañar jugando a progresistas.
- Comuniquemos nuestros sentimientos a la persona cuyo comportamiento ha generado los celos, especificándole claramente las conductas que nos hacen sentirnos celosos.
- Háblémosle cuanto haga falta, aunque sin someterla a una presión excesiva (y mucho menos aún, recurriendo a amenazas o agresiones físicas), y con ánimo de pedirle que nos ayude a disipar nuestras dudas.

Se trata de saber qué ocurre en realidad y de compararlo con nuestra percepción, que perfectamente puede ser errónea.

- Si se trata de un pensamiento irracional que estamos alimentando, debemos apoyarnos en la realidad y desterrarlo definitivamente. Nos será más fácil si contamos con la ayuda de la otra parte. Pero no olvidemos también es parte afectada, a la que debemos comprender y ayudar.
- Revisemos durante un cierto tiempo nuestra actitud ante la otra persona, para comprobar que los celos han desaparecido.
- Fortalezcamos el diálogo continuo, la confianza y el contacto amoroso: son los mejores instrumentos para superar el desencuentro y los celos.
- Aceptémonos más, confiemos en nosotros mismos y trabajemos la seguridad en nosotros mismos, nuestra autoestima.
- Si sufrimos un cuadro agudo de celos o nos vemos incapaces de gestionarlos por nosotros mismos, dirijámonos cuanto antes a una consulta psicológica.

Y, por último, si hay motivo real para nuestros celos, planteemos con realismo la situación a nuestra pareja. Y armémonos de valor, paciencia y comprensión para superar la situación.

