

LOS CELOS EN LA PAREJA

El celoso ama más, pero el que no lo es ama mejor.

Molière

Si los celos son señales de amor, es como la calentura en el hombre enfermo, que el tenerla es señal de tener vida, pero vida enferma y mal dispuesta.

Miguel de Cervantes Saavedra

El que no tiene celos no está enamorado.

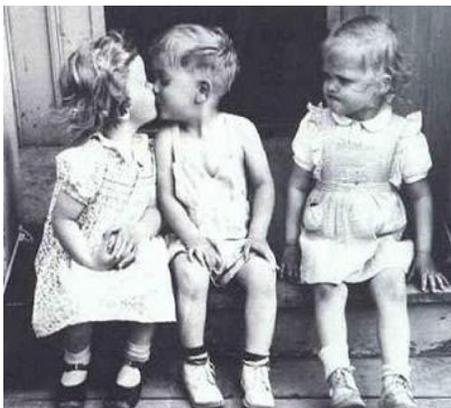
San Agustín

Los celos son el dragón del paraíso: el infierno del cielo: y la más amarga de las emociones porque está asociada con la más dulce.

A.R. Orage

El que es celoso, no es nunca celoso por lo que ve; con lo que se imagina basta.

Jacinto Benavente



¿Cuál es la raíz de la palabra?

Proviene del griego zelos, derivada de zeo, “yo hiervo”.

¿Qué son los celos?

Los celos se clasifican como un sentimiento (un sentimiento es un estado afectivo permanente) de malestar causado por la certeza, la sospecha o el temor de que la persona querida, a quien se desea en exclusiva, prefiera y vuelque su afecto en una tercera persona.

¿Son normales?

En sí mismos no son anormales, pues son simplemente una cualidad de estar interesado en cuidar y conservar aquello que la persona quiere. Pueden sentirse también:

Entre miembros de la familia.
Entre compañeros de trabajo.
Entre amigos.

¿Qué es la celotipia?

Es el máximo grado de los celos, convertido ya en un padecimiento psiquiátrico que provoca que el afectado se mantenga sometido a los más grandes tormentos, poseído por la duda, asaltado por las sospechas, víctima de la desconfianza y de la inseguridad.

Su obsesión es la fidelidad, y a causa de ella, sus relaciones sufren a cada instante bruscas y violentas manifestaciones, muchas veces sin cargos de conciencia, ya que el celoso o celosa por supuesto, está seguro de la traición y el agredir al otro por su supuesta falta, es sólo para “hacer justicia y cuidar su honor”.

¿Qué condiciones favorecen la aparición de la celotipia?

- Susceptibilidad/ desconfianza.
- Inseguridad/déficit de autoestima
- Dependencia emocional
- Introversión que se caracteriza por pocas relaciones sociales.
- Experiencias pasadas traumáticas: familiares y personales.

¿En qué momentos es más probables que pueden surgir los celos?

En cualquiera dentro de las etapas de la pareja, aunque hay algunos especialmente propicios, por ejemplo:

- Al inicio de la convivencia.
- El nacimiento de un hijo.
- Comienzo de un nuevo trabajo.
- Continuos viajes por motivos laborales.
- Éxito profesional de un miembro de la pareja.

¿A qué se refiere el enmascaramiento de los celos y con qué problemas más frecuentes se asocia?

Los celos no siempre se muestran tal y como son, puede ser a través de:

- Síntomas depresivos.
- Sentimientos de baja autoestima relacionados con el desprestigio social de una supuesta infidelidad.
- Nivel pobre de asertividad.
- Alteraciones sexuales.
- Dificultades de comunicación.

¿Los celos se muestran igual en ambos géneros?

Específicamente, se han identificado las siguientes pautas en uno y otro sexo:

En el **hombre** pueden manifestarse a través de ira y agresión.

En las **mujeres** puede ser mediante actitudes de tristeza, depresión y autorreproches.

¿Qué conductas son típicas en el celoso?

- Preguntas inquisitivas.
- Interés reiterado por el pasado.
- Llamadas telefónicas constantes.
- Apariciones inesperadas.
- Registro de objetos personales.
- A veces, sexo compulsivo.

¿Qué hacer en caso de padecer celos?

Dado que éste es un asunto complejo, es importante revisar y evaluar por uno mismo el nivel de deterioro provocado por los celos en todas las áreas de nuestra vida y, a partir de ello, tomar decisiones, ya sea solicitar ayuda profesional o afrontarlo con nuestros recursos si consideramos que esto es posible.

De manera inmediata se sugiere:

- Identificar exactamente qué es lo que te pone celoso y por qué.
- Trabajar con tu autoestima, lo que implica entre otras acciones conocerse, aceptarse y cuidarse a uno mismo.
- Abordar sólo los temas que pueden solucionarse.
- Recordar lo éxitos en la vida, no los fracasos.
- Plantear metas que dependan del esfuerzo personal propio y que sean lo suficientemente motivantes.
- Fomentar el contacto social con personas agradables, particularmente si existe un vínculo afectivo con ellas. Las buenas amistades representan un apoyo especialmente importante para estos casos.
- Ocuparse de uno mismo y evitar conducirse sólo en función de deberes y obligaciones, realizando en la medida de lo posible actividades que resulten relajantes y agradables

¿Cuáles son las características básicas de los celos patológicos (celotipia)?

- Falta de provocación.
- Sufrimiento emocional desproporcionado.
- Interferencia grave en la vida cotidiana.
- Pérdida del control de las emociones.
- Conductas comprobatorias rituales.

¿Cuáles son los tipos de celos patológicos?

Celos pasionales. De la inseguridad de perder a la persona querida y de la envidia de que ésta pueda ser disfrutada por otra.

Celos obsesivos. Pensamientos persistentes e inevitables acerca de la infidelidad de la pareja.

Celos delirantes. Certeza de infidelidad a pesar de toda evidencia y argumentación en contra, aunque se intente razonar lógicamente con el sujeto. Pueden manifestarse especialmente en caso de:

- Paranoia.
- Alcoholismo.
- Depresión.
- Demencia.

AUTOEVALUACIÓN

Los siguientes ítems son una pequeña guía para saber si los celos que sientes han pasado de lo normal a lo enfermizo:

1. ¿Puedes controlar los pensamientos relacionados con la infidelidad?
2. ¿Te resistes, sin éxito, cuando comienzan los pensamientos acerca de una posible relación de tu pareja con otra persona?
3. ¿Llevas a cabo diferentes comportamientos dirigidos a comprobar la infidelidad de tu pareja?
4. ¿Has encontrado, en alguna ocasión, alguna prueba objetiva que demuestre que tu pareja te es infiel?
5. ¿Se ha alterado algún área importante de tu vida (relación familiar, vida social, ámbito laboral, etc.) como consecuencia de los pensamientos que tienes o de los comportamientos que realizas?

En nuestro consultorio de Psicoterapia y Desarrollo Humano, el trabajo con los Celos, implica un abordaje integral, ya que se requiere atender los eventos del pasado, desarrollar nuevas habilidades y fortalecer la seguridad de la persona.

Si tienes alguna pregunta sobre el tema o estás viviendo una situación de este tipo, no lo dudes, contáctanos y tendrás por fin, la oportunidad de disfrutar la vida en pareja, a la que todos tenemos derecho.