

Los celos: ¿sanos o enfermizos?

Los celos

Uno de los deseos más profundos que poseen los seres humanos es el de ser únicos, exclusivos. Ya desde los primeros años de vida se exige el amor exclusivo de la madre.

De acuerdo a la teoría del apego de Bowlby, en experiencias realizadas con animales se determinó que el apego que éstos manifestaban por sus madres no estaba basado en la necesidad de alimentación sino en la de seguridad. Bowlby estudió esto en los seres humanos y postuló que en ellos se conserva la tendencia a una figura de apego durante toda la vida. Esta teoría ha ido afirmándose en las últimas décadas, y a la que se han adherido importantes profesionales de la psicología. La madre, figura de apego inicial, puede ser sustituida por otra persona, por ejemplo, la pareja.

Cuando en una relación se siente que el amor de la persona amada le ha sido quitado o está en peligro de serlo por una tercera persona, los celos aparecen. Estos pueden poseer rasgos negativos o positivos. Debido a que se tiende a percibir los celos normales, como una muestra de afecto por parte de la persona amada, una justa cantidad de celos sería necesaria. Sin

embargo, si en una pareja los celos son permanentes, éstos tienden a desgastar y perturbar la relación afectiva, porque surge el reproche, el reclamo, la exigencia.

De acuerdo a lo expresado, los celos serían una reacción natural ante la posible pérdida de nuestra pareja. Lo que determinará que los celos sean patológicos o normales es su intensidad y el hecho de que se deban a una causa justificada

o infundada. Muchas veces hay diferentes criterios entre pololo/a, y la regla general es que hay que actuar siempre con prudencia y evitar situaciones que hieran necesaria seguridad que requiere el Tú.

Si se entiende a la captación de la atención de la persona celada como una de las características de los celos, se puede entender que en ciertas situaciones los mismos son necesarios.



**Los celos NO
nacen del amor, nacen del temor**

En el matrimonio, por ejemplo, este tipo de celos es útil, porque actúa como generador de energía vital en la pareja. Cada uno se esfuerza en mejorar para mantener encendida la llama del amor. Los celos, como una reacción de alerta ante un bajón amoroso de cualquier miembro de la pareja, son saludables y constructivos.

Es muy común que se interpreten los celos como expresión de la importancia que tiene un individuo para esa persona. En las parejas recién formadas, uno de los índices para verificar si la otra persona está realmente interesada es la demostración de celos. Es así que la aparición de celos por parte de uno de los miembros de la pareja le hace saber al otro sobre sus sentimientos recíprocos y son concebidos como halagadores.

Los celos forman parte de la relación amorosa. La ilusión que se tiene de ser único y extraordinario en el mundo se esfuma al entrar en escena "un tercero". La soledad provoca tal angustia que exagera el miedo de perder a la persona amada. Justamente, para contrarrestar esa angustia es que surgen los celos. A su vez, demuestran el dolor que conlleva darse cuenta que uno no es irremplazable.

El perfil psicológico de la persona que siente celos en forma exagerada, se relaciona con baja autoestima e inseguridad. Estas personas, además de tener reacciones emocionales negativas, tienen necesidades de estimación y demanda continua de aprobación.

Cualquier cambio en el contexto de la pareja puede llegar a ser motivo para una reacción de celos. Aparecen pensamientos de engaño y se atiende selectivamente a señales de alerta, creando de esta manera un rival imaginario inexistente. Al no poder controlar estos sentimientos la persona se torna cada vez más insegura e hiper vigilante, generando, como consecuencia, reacciones agresivas o "escenas de celos".

A largo plazo, los interrogatorios se vuelven rutina, la persona celosa controla la libertad y movimientos de



Los celos son una reacción ante la amenaza de perder a quien quiero por un tercero que se inmiscuye.

su pareja y la relación comienza a deteriorarse. La comunicación se ve reducida exclusivamente a las preocupaciones y pensamientos del celoso.

En ocasiones, cuando los celos aparecen, son debido a mal interpretaciones de situaciones ambiguas. En vez de pensar en otras posibles explicaciones, se permite que las emociones inunden el raciocinio. Por este motivo, es muy importante tomarse un momento para analizar tanto las impresiones como los pensamientos que atraviesan la mente en situaciones ambiguas.

Reflexiones para una persona celosa

- Pensar que la pareja está con uno porque me quiere como soy.
- Si tiene amistades, ¿No es lógico que el tú también las tenga?
- Cuando asalten dudas, calmarse y luego hablar sobre ellas.
- No se puede desconfiar de alguien que confía en uno.
- El pololo(a) es libre de estar a mi lado.
- Es una persona y no una propiedad.



(se puede mostrar el siguiente video divertido sobre los celos <http://www.youtube.com/watch?v=ekeYD7pJgl0> usar el link o buscar “una broma para mujeres celosas”)

Dinámica

a) Se les entrega a cada uno una hoja con un Test de Celos. (ver pág. 5)

b) Cuentan cuántos “si” y “no” respondieron.
Analizan los resultados.

c) Sacan de una pecera, papeles con diferentes opiniones de famosos sobre el significado de los celos, y los van comentando. (ver pág. 6)

d) *Conversan sobre:*

- cómo manejan la relación de pololeo en facebook, whatsapp, mensajes, etc
- Cuándo los celos son peligrosos.
- Cómo manejan la relación de pololeo en el verano, cuando no están juntos.
- Han tenido problemas cuando uno de los dos sale con sus amigos, y el pololo/a no participa.
- Cómo manejan la relación con los ex pololos/as.
- Qué seguros creen importantes tomar para evitar situaciones imprudentes y amenazantes.



e) *se concluye con una lectura de San Pablo donde habla del verdadero amor:*

“El amor es paciente y comprensivo, el amor no tiene celos.....
el amor no se deja llevar por la rabia y olvida lo malo.
El amor no se alegra de lo injusto, sino que goza en la verdad. El amor todo lo disculpa, lo cree todo. El amor lo espera y soporta todo”.

Esto nos presenta el amor en su grado máximo, a primera vista casi inalcanzable, pero posible con la ayuda de Dios.

Test de Celos

Contesta con un “sí” si la respuesta es afirmativa, y con un “no” si es negativa.

1	¿Fuiste un hermano/a celoso/a de niño/a?
2	¿Tienes miedo de perder a tu pololo/a por otro/a?
3	¿Piensas que cualquiera te puede reemplazar?
4	¿Tienes una baja autoestima?
5	¿Necesitas aprobación permanente?
6	¿Piensas o has pensado en rivales inexistentes?
7	¿Eres una persona que controla la libertad y los movimientos de tu pololo/a?
8	¿Sientes que tu pololo/a te pertenece sólo a ti?
9	¿Tiendes a descalificar y sobre reaccionar cuando estás frente a una situación de celos?
10	Cuando presencias una situación ambigua, en la que podrías ponerte celoso/a, ¿Te tomas el tiempo para analizar fríamente la situación?
11	¿Tienes frecuentemente reacciones celosas injustificadas?
12	¿Te molesta que tu pololo/a se arregle mucho para salir?
13	Si piropean mucho a tu pololo/a, ¿Te molestas?
14	si él/ella sale en la noche con un grupo de amigos mixto, sin ti, ¿Te incomodas?
15	¿Te consideras celoso/a?

Papeles pecera

- Cuando el hombre es celoso, molesta, cuando no lo es, irrita. (anónimo)

- El que es celoso, no es nunca celoso por lo que ve; con lo que se imagina, basta. (Jacinto Benavente, dramaturgo español)

- El hombre es celoso si ama, la mujer también, aunque no ame. (Kant, filósofo alemán)

- Ser celoso es el colmo del egoísmo; es el amor propio en defecto, y una falsa vanidad. (Honoré Balzac, escritor francés)

- Los celos son una respuesta emocional compleja y perturbadora que surge cuando una persona percibe una amenaza hacia algo que considera como propio. (anónimo)

- los celos, dentro de la pareja, son una prueba irrefutable de desconfianza, y donde gobierna la desconfianza, no puede reinar el amor. (Pacoyo)

- El que no tiene celos, no está enamorado. (San Agustín)

- El celoso ama más, pero el que no lo es, ama mejor. (Jean Baptiste Molière, comediógrafo francés)

- De cualquier forma, los celos son en realidad una consecuencia del amor, les guste o no, existen. (Robert Stevenson, escritor británico)

- Los celos se alimentan de dudas. (Marcel Proust)

- Los celos nacen del amor, pero no mueren con éste. (François De la Rochefoucauld, escritor francés)

- Los celos ciegan la razón. (refrán)

- Si quieres estar libre de celos, basa tu relación en la confianza, el respeto y la comunicación.