



**UNA SALIDA DEL
LABERINTO
DE LOS CELOS**

RODRIGO MAZO



LOS CELOS

Los celos son uno de los motivos más frecuentes de conflictos en pareja, por lo estresante que resulta convivir con una persona posesiva, controladora y demandante de atención. Los celos constituyen un laberinto en el que la persona celosa, buscando proteger la relación, suele tomar caminos equivocados, que paradójicamente, terminan alejándola de las personas que ama.

En su sentido más general, los celos en pareja pueden entenderse como un estado de malestar relacionado con una percepción de rivalidad en la que un individuo siente amenazada su posición, en una relación que considera esencial. Siendo así, los celos se caracterizan por una sensación de inseguridad de la persona al temer ser desplazada de un lugar que le genera confort o bienestar, lo que le lleva a desarrollar estrategias para mantenerse allí, así sean irracionales o resulten disfuncionales.

Ante esto, en las relaciones de pareja, las personas celosas se mantienen en un estado de alerta o aprehensión permanente, buscando pruebas o indicios que señalen la posibilidad de ser sustituido o reemplazado por otra persona, lo que les genera un estado de tensión que afecta, no solo su estabilidad emocional, sino también la de su pareja, y pone en riesgo la continuidad de la relación.

Sentir celos, de forma moderada, no es sinónimo de estar trastornado, pues es natural que todas las personas reaccionemos ante la percepción de alarmas que anuncian que podemos ser desplazados del lugar de comodidad en el que nos encontramos. Se consideran normales en el momento que estas alarmas se basan en amenazas ciertas, con fundamentos reales.

Dr. Rodrigo Mazo
Psicólogo, especialista en terapia cognitiva



De no ser así, cuando los celos se activan ante situaciones sin fundamento de amenaza o sin un soporte real, como imaginar cosas o exagerar el potencial amenazante de una situación, se convierten en patológicos conllevando a que el malestar sea tan absorbente que interfiere negativamente en la relación de pareja y en el bienestar personal.

La convicción que mantiene la persona celotípica en sus creencias de amenaza, suele provocar gran sufrimiento e inestabilidad emocional, convirtiendo la situación, a menudo, en un auténtico tormento tanto para la persona afectada como para su pareja, lo que puede dar lugar a cambios radicales en la relación de ambos (sospechas, interrogatorios constantes, comprobaciones y búsqueda permanente de indicios de infidelidad).

Inclusive, como propone Walter Riso (2008), los celos pueden llegar a ser retrospectivos, pues la persona celosa llega a pensar que asuntos del pasado de su pareja pueden poner en riesgo la relación.



Ese temor de ser reemplazado por otra persona, hace que el celoso mantenga un constante estado alerta ante eventuales amenazas, lo que le vuelve desconfiado de un número significativo de personas en su entorno, que percibe como rivales, aun cuando no evidencien factores de riesgo que amenacen su posición. Más bien el celoso tiende a exagerar o inventar amenazas, incluso donde no las hay. Esta preocupación continua conduce necesariamente a estados permanentes de estrés.

Para proteger su posición de confort o bienestar, la persona celosa, que tiene en sí misma una percepción de inseguridad o debilidad, desarrolla dos estrategias que por lo general son compensatorias: la hipervigilancia y la complacencia.

La hipervigilancia es la estrategia básica en la que el celoso está constantemente buscando evidencias de amenaza en sus relaciones: en los dispositivos electrónicos de su pareja, en sus archivos; sospecha si se demora en llegar, si no responde llamadas, si alguien le habla en la calle... Su vida es un infierno de constante preocupación ante la posible cercanía de otros a su pareja. Suele ser impulsivo, hace reclamos constantes y hasta amenaza con agredir al otro, o a sí mismo, si se percata de conductas de posible infidelidad.

En consecuencia, la complacencia parece el otro extremo. De hecho, las parejas de personas celosas suelen decir que son las manifestaciones de complacencia las que hacen llevadera la relación, pues sus parejas, celosas, suelen ser afectuosas, generosas, cariñosas y hasta sumisas cuando las cosas en la relación parecen ir bien. Como me decía una paciente, haciendo referencia a su marido celotípico: "Es el mejor esposo del mundo cuando estamos bien, por eso intento no darle motivos de sospecha, aunque algunas veces tenga que sacrificar cosas que deseo... es que cuando está celoso es insoportable y agresivo".

En cualquier caso, estas estrategias suelen generar estrés tanto en el celoso como en su pareja, pues son acciones absorbentes, demandantes y que producen presión en las personas, por lo que las dificultades en la relación se hacen recurrentes y causan constante perturbación emocional.

De alguna manera, todas las personas hemos experimentado reacciones de celos en cualquier momento de nuestra vida. Para manejar los celos, y salir del laberinto que representan, es necesario reconocer en qué medida cumplimos con las manifestaciones que definen a una persona celosa, y actuar para mejorar esa condición. También resulta conveniente descubrir si estamos conviviendo con un celópata, y cuáles serían las estrategias que debemos seguir en estos casos.

Algunas de las características que definen a una persona como celosa, son:

1 Inquietud y preocupación, cuando lleva algún rato sin saber de su pareja cree que puede estar con otra persona.

2 Tendencia a revisar constantemente los dispositivos y las redes de la pareja, o pedirle que envíe datos y fotos de su ubicación.



3 Le parece inadecuado que su pareja salga con amigos u otras personas.

4 Juzgar a la pareja cuando se viste o se arregla de manera que considera provocativa o llamativa.



5 Hacer acusaciones a la pareja acerca de haber salido con alguien más, sin tener pruebas evidentes.

6 Mostrarse muy complaciente para evitar que la pareja salga con otras personas.

7 Creer saber más de la pareja que ella misma, omitiendo sus explicaciones.

8 Percibir como amenazantes a personas que se acercan a su pareja, sin que haya indicios de coqueteo o interés especial.



9

“Hacerse películas en la mente” sobre la posibilidad de ser abandonada.

10

Creer que si no se cuida la relación, la pareja podría dejarle.

¿CÓMO SALIR DEL LABERINTO DE LOS CELOS?

Para superar los conflictos ocasionados por los celos, debe haber un compromiso tanto de la persona celosa como de la persona celada, y así aportar a la armonía de la relación.

Las personas celosas deben seguir las recomendaciones que enumeraré aquí, no solo porque pueden ayudarle a resolver los problemas derivados de los celos en la relación, sino porque de esa manera aportan al mejoramiento de su salud mental y su estabilidad emocional:

- 1 Aprender a reconocer el problema:** Las personas celosas se refugian en la idea de que los celos son necesarios en la relación, pero no reconocen que tienen un problema que es patológico y que, en lugar de conservar la relación, esta se pone en riesgo.
- 2 Diferenciar las alarmas falsas de las ciertas:** Los celosos exageran o inventan el potencial amenazante de una situación, lo que deriva en una aprehensión por alarmas que no tienen validez o soporte en la realidad.
- 3 Aumentar la autoestima y valoración personal:** Los celos son reflejo de inseguridad personal, de falta de confianza en sí mismo. El celoso debe convencerse de que su felicidad está en su interior y no en función del otro.
- 4 No culpar a otros:** Una relación de pareja es un compromiso de dos personas. Si alguno de los dos pone en duda su decisión o manifiesta no estar dispuesto a continuar, se debe analizar la situación, asumiendo el asunto con criterio de realidad y las implicaciones que conlleva cada caso.
- 5 Aprender a contener las respuestas de celos:** La hipervigilancia del celoso suele conllevar a manifestaciones de agresividad, enojo, maltrato y demás expresiones de violencia. Es preferible contenerse, respirar profundo y actuar cuando se esté en estado de calma.
- 6 Buscar ayuda profesional:** Si la persona siente que la situación se sale de sus manos y no puede manejarla, es conveniente pedir ayuda profesional donde reciba orientación frente al manejo que debe tener.





Por su parte, la persona celada suele quejarse del excesivo control, vigilancia y manipulación de su pareja, al tiempo que disfruta los momentos en los que están bien en la relación, por lo expresivos, detallistas y apasionados que suelen ser los celosos en los momentos armónicos de la relación.

Las actitudes que asume la persona celada son muy importantes para procurar la continuidad y la armonía de la relación. Algunas sugerencias para la persona que convive con un celoso, son:



- 1 Reconocer el problema de su pareja:** Cuando se tiene una pareja celosa es necesario reconocer que esta pasa por una situación problemática, que requiere de apoyo y acompañamiento.
- 2 Establecer límites claros en la relación:** Ante la estrategia de hipervigilancia y control del celoso, su pareja debe aprender a poner límites, sobre todo para no permitir que las manifestaciones agresivas se tornen inmanejables.
- 3 Recurrir al diálogo como estrategia:** En muchas parejas es común callar cuando empiezan a aparecer las manifestaciones de celos, para evitar problemas. Es importante que la pareja del celoso exprese sus temores e incomodidades para establecer acuerdos frente a estos comportamientos.
- 4 Hacer respetar los espacios personales y la intimidad:** Como en cualquier relación interpersonal, en pareja se debe respetar el espacio íntimo de cada uno, las relaciones personales, el acceso a cierta información, pues de lo contrario se sacrificaría la propia intimidad.
- 5 Buscar ayuda profesional o legal:** En ocasiones puede resultar conveniente tener un acompañamiento profesional para buscar salidas ante la situación problemática presentada, y en caso de presentarse algún riesgo para la integridad personal, buscar protección en instancias legales.

BIBLIOGRAFIA

- Griffing, T. (2013). Como reaccionar ante una persona celosa. En: <https://es.wikihow.com/reaccionar-ante-una-persona-celosa>
- Hernández, V. (1987). Qué son los celos. Colección Salud mental. Madrid: Herder.
- López de Roda, A.B. (2018). Los celos: Una perspectiva psicológica y social. Madrid: Ediciones Aljibe
- Lyon, K. (2016). Celos: Cómo controlar los celos. Autoestima, inseguridad, confianza y comunicación en las relaciones. New York: Kindley Edition
- Martínez, J.M. (2013). Celos: Claves Para Comprenderlos y Superarlos. Barcelona: Paidós
- Mazo, R. (2006). Conflictos del amor, un enfoque cognitivo. Memorias V Encuentro Colombiano de Terapia Cognitiva. Medellín.
- Phronesis (2015). Por qué somos celosos y cómo controlar los celos. En: <http://elartedesabervivir.com/por-que-somos-celosos-y-como-controlar-los-celos/>
- Riso, W. (2008). Amores altamente peligrosos. Los diez estilos afectivos que usted debería evitar. Barcelona: Planeta.



www.elartedesabervivir.com



elartedesabervivir.ph. [@sabervivir.ph](https://www.instagram.com/sabervivir.ph). [@sabervivir_ph](https://twitter.com/sabervivir_ph) [elartedesabervivir](https://www.youtube.com/elartedesabervivir)