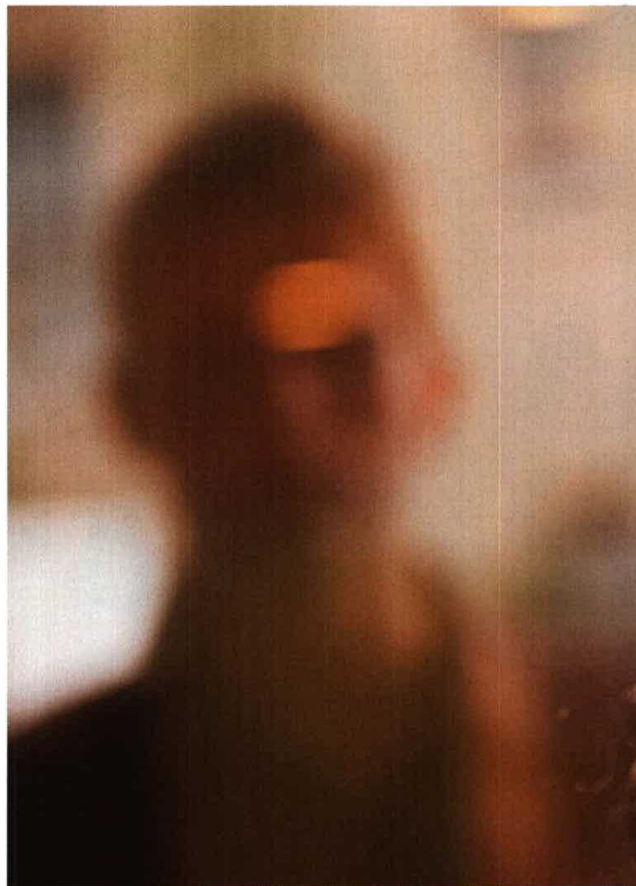


PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 512	
Nacional Femenina Mensual	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 98%	Imagen: Si
	01/06/2013	Valor (€): 8.822,00	
		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 70	

EN PRÁCTICA

COMBATIR LOS CELOS

A menudo nos empeñamos en creer que amar es necesitar, que sin el otro nada tiene sentido, convirtiéndonos en seres posesivos y celosos. El psicólogo Rafael Santandreu nos explica cómo podemos disfrutar del amor entendiendo que la pareja sólo debe ser una parte de nuestra vida, nunca el todo.



POR RAFAEL SANTANDREU

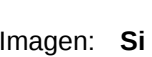
En una ocasión me telefoneó Ricardo, un hombre de unos treinta años de edad que me pedía que ayudase a su novia, una chica argentina con la que vivía. Ricardo me explicó el problema: "Hace un año que vino de Buenos Aires para vivir conmigo, y desde el principio se mostró muy celosa. Pero ahora se ha vuelto inaguantable. Cuando salgo de trabajar a las seis, voy rápido a casa. Si me retraso, aunque sólo sean cinco minutos, le coge un berrinche monumental. Pero aquí no termina la pesadilla. Ha amenazado de muerte a mi secretaria tres veces, y en dos crisis intentó suicidarse". El hombre me explicó que estaban esperando legalizar los documentos para casarse, pero estaba asustado ante el descontrol emocional de su novia. "Estoy al límite. Le he dicho que si no trata sus celos con un psicólogo, yo no puedo seguir adelante, pero ella me ha respondido que si vuelve a Argentina sin mí, será en una caja de pino!", me confesó nervioso.

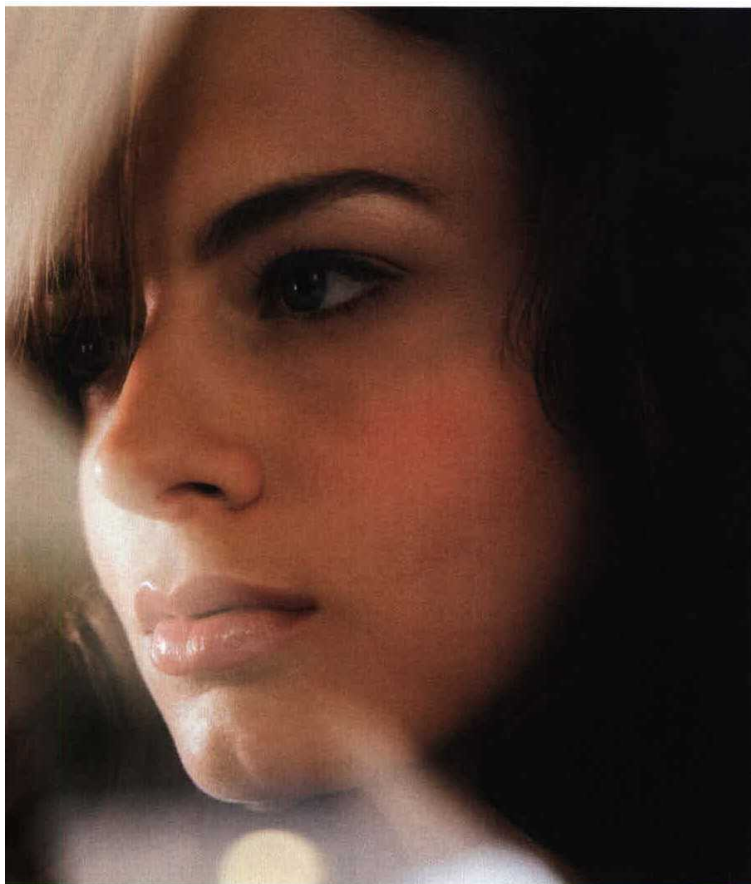
Amar no es necesitar

Ya en mi despacho, Patricia se explicó: "Sé que soy muy celosa, pero es que amo tanto a Ricardo. Es realmente mi príncipe azul. ¡Lo he encontrado!". Mi tra-

bajo consistió en hacerle entender que el amor más auténtico (y más funcional) no tiene que ver con la dependencia. Dicho de otra forma, que "amar" no es "necesitar". Cuando creemos que necesitamos pareja y no la tenemos, somos desgraciados. Y, como demostraba su propio caso de celos patológicos, también lo somos cuando finalmente lo conseguimos. Esta vez, porque no podemos soportar la posibilidad de perderla. Por eso, para Patricia, cualquier signo de que otra mujer pudiese robarle su "inmenso tesoro" era insoportable. Le expliqué: "Imagina que te regalo un anillo con un brillante valiosísimo. Cuesta más de lo que podrías ganar en toda tu vida. ¿Qué harías con él? ¿Lo llevarías todos los días por la calle? ¿Te lo pondrías en la playa?". "No, lo metería en una caja fuerte", dijo ella riendo. "Eso es lo que está pasando con tu amor. Crees que es tan y tan valioso que sólo la idea de perderlo te pone nerviosa. Pero no te das cuenta de que así no lo puedes disfrutar, porque el amor es para usarlo cada día, no para tenerlo en una caja fuerte." Ella me miró molesta: "Pero, ¿me estás diciendo que le dé menos valor al amor? ¡No quiero hacerlo! ¿Entonces, para qué tener marido?", me preguntó.

GETTY IMAGES

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 512	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 97%	
Femenina	01/06/2013	Valor (€): 8.807,86	
Mensual		Valor Pág. (€): 9.000,00	
		Página: 71	Imagen: Si



PSICOLOGÍA MODERNA Y EFECTIVA

La escuela de psicología racional trabaja con nuestra filosofía o manera de pensar. El filósofo romano Epicteto decía: "No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede". Las personas fuertes tienen una **filosofía personal** que las hace felices y resistentes frente a la adversidad, y todos podemos adquirirla. En esta serie de artículos, Rafael Santandreu nos enseñará la manera de pensar de personas como Stephen Hawking, el científico en silla de ruedas, o Christopher Reeve, el actor que encarnó a Superman en la gran pantalla. Todos podemos convertirnos en individuos como ellos.

La "terribilitis"

La terapia con Patricia fue muy difícil. Le costaba mucho abrirse a la idea de que podía amar sin necesitar porque se le activaba el pensamiento de "blanco o negro", tan propio de la neurosis. El pensamiento de "blanco o negro" nos hace ver que sólo hay dos formas extremas de vivir lo que nos sucede: o es "terrible" o es "genial", sin matices. Patricia tenía el temor de que si cambiaba y empezaba a amar a Ricardo sin necesitarle, no le iba a amar en absoluto. Una y otra vez, yo intentaba explicarle la visión racional del amor: "Te curarás de tus celos cuando seas capaz de decirle a Ricardo: 'Cariño, te quiero mucho, pero no te necesito nada'".

Basta de romanticismo

En la terapia con Patricia también hablamos mucho de las canciones de amor, auténtica fuente de neurosis. La mayor parte de ellas cantan al neurótico amor dependiente: "Sin ti yo muero". La literatura también comparte esa "neura": Romeo y Julieta, por ejemplo, se suicidan por no poder estar juntos. Yo creo que si Romeo y Julieta hubiesen conseguido casarse, se hubiesen divorciado a los pocos años, porque ese tipo

de amor es fantasioso y no funciona. Suele provocar una gran desilusión en la pareja, porque el amor sentimental no da la felicidad. Puede contribuir a ella, como el resto de cosas gratificantes de la vida, pero se convierte en una fuente de infelicidad si lo convertimos en la raíz primaria de nuestra plenitud. Si queremos combatir los celos, debemos rechazar esa idea del amor hiperromántico. Si queremos gozar de una relación, tenemos que abrirnos a la idea de que la pareja es sólo una parte de la vida, no lo es todo: jamás nos hará plenamente felices. Entonces seremos capaces de decir: "Cariño, te quiero mucho, pero no te necesito nada". Verdadero amor libre. ■

PARA LEER

El arte de no amargarse la vida. Rafael Santandreu. Oniro. 233 págs. 15 €



