



SAÚDE PSICOLOGÍA

LOS CELOS QUE 'MATAN' RELACIONES

Existen terapias para tratar este tipo de problemas cuando son patológicos

BEATRIZ G. PORTALATÍN MADRID

Todos en alguna ocasión hemos sentido celos, bien sentimentales, profesionales o de amistad. Se trata de una reacción a una amenaza de pérdida, real o no. Hay celos fundados y otros totalmente erróneos. Sin embargo, este tipo de conductas se considera normal siempre y cuando sean puntuales y no supongan el centro de la vida. De lo contrario, estaríamos hablando de celos patológicos.

«El celoso pierde el control de la conducta y emplea tiempo y energía en indagar y vigilar a la otra persona, impidiéndole que lleve una vida normal. Le cuesta concentrarse y continuamente se imagina que su pareja está con otro. Los celos pasan a ser el centro de la vida en común, determinando sus aficiones y sus relaciones sociales», asegura a EL MUNDO José María Martínez Selva, catedrático de Psicobiología en la Universidad de Murcia y autor del libro *Celos: claves para comprenderlos y superarlos* (Paidós).

Los celos de pareja son los más destructivos. Pueden llegar a ser insoportables y arruinar la vida del celoso y de su cónyuge. «Cuando son patológicos erosionan de forma progresiva la vida en pareja e interfieren gravemente en la cotidianidad», añade Alicia López de Fez, fundadora y directora del Centro de Psicología López de Fez en Valencia. Generan un gran sufrimiento en la persona celosa, que se muestra firmemente convencida de la infidelidad de la otra persona y organiza su vida en función de este temor.

Existe además un componente que tiene que ver con nuestra autoestima y seguridad como personas. En el caso de la pareja, también como amantes. Para Olga Castanyer, psicóloga clínica especializada en asertividad y autoestima, autora de varios libros sobre la temática, como *Sin ti no soy nada*, los celos son una forma de dependencia emocional: necesitan que la pareja les haga sentirse únicos para poder sentirse válidos.

Tener celos es normal, la persona quiere ser única y le duele no serlo para el otro. El proble-

ma realmente viene cuando se convierten en la única forma de lograr autoestima, de sentir que vale a través del otro. Sin embargo, comenta Martínez Selva, a veces, la inseguridad es la consecuencia de ellos.

Existen también los celos de tipo posesivo y manipulador en los que, según explica el profesor, el celoso le hace la vida imposible a la otra persona, restringiendo sus contactos sociales, actividades de ocio e incluso profesionales. Pueden ser muy agresivos y deben tomarse medidas. Un caso especial de celos son los que están asociados a adicciones, normalmente al alcohol y la cocaína, y otros a enfermedades mentales y neurológicas. Estos requieren atención profesional.

NO SON AMOR

Relacionar amor y celos es un verdadero error. Tener celos no significa amar a nadie. Para el psicólogo y escritor José Enrique Vázquez, los celos están relacionados con el aprendizaje que se hace en la infancia y adolescencia respecto a los valores de la tolerancia, el respeto y el reconocimiento de los derechos del otro. Por lo tanto, es muy importante conocer y derribar desde edades muy tempranas todos los mitos que existen al respecto.

Algunos de esos mitos que todavía condicionan en cierta manera el significado de amar son las afirmaciones como: 'Es celoso porque le quiere' o 'cuando se quiere a alguien es normal tener celos'. Según Vázquez, muchas personas prefieren que sus parejas tengan celos porque piensan que es una señal de amor, cuando no son más que una falta importante de autoestima, de habilidades sociales o de un aprendizaje distorsionado sobre la relación. Lo cierto es que «no hay creencia que nos limite más que la que confina el amor a los celos», afirma López de Fez.

Otro mito muy extendido es aquel que dice que los celos se solucionan con el tiempo. Nada de eso. «En los momentos de crisis, el tiempo puede resultar un elemento distanciador, además de potenciar el problema», comenta el escritor



Conceptos como 'a mi pareja sólo puedo atraerle yo' o 'el amor lo puede todo' son erróneos. Muchas parejas aluden a este mito para intentar afrontar un problema de celos sin ayuda externa. Sin embargo, «si se tiene un problema así, lo mejor es solucionarlo, y no dejarlo en manos del amor», mantiene Vázquez.

¿Tienen solución? Antes de empezar a poner remedio al problema debemos conocer si realmente existe. Pero, ¿cómo detectarlo? La clave es, sobre todo, una actitud vigilante. La persona revisa las cosas personales de la pareja, como la agenda, el móvil, la ropa, el coche... y siempre la está observando atentamente. «Cualquier cosa, como una simple mirada, puede ser para el celoso un motivo de sospecha, incluso de certera confirmación de sus temores», indica López de Fez. Además, las personas excesivamente celosas y posesivas pueden tomar una actitud francamente despectiva hacia su pareja. Sobre todo cuando estamos delante de ciertos trastornos, como las adicciones.

Para tratar un problema de celos, lo primero que se debe hacer es ser consciente de la situación y del daño que se está haciendo a la otra persona. «Quien sufre a una pareja celosa tiene que hablar con ella y plantear la situación, contando cómo se encuentra y las limitaciones que sufre, ya que la reacción que tienen muchas personas es el silencio o la negación por vergüenza», explica Martínez Selva. Si después de hablar no se soluciona nada, lo mejor es ponerse en manos de un profesional. «Existen muchos tratamientos tradicionales y también terapia de parejas que pueden ser muy útiles», indica.

La terapia está encaminada principalmente a dos objetivos. Primero, a terminar con las sospechas irracionales de infidelidad, es decir, «a cambiar los pensamientos irracionales de que la pareja va a ser infiel», señala López de Fez. Y, segundo, a modificar aquellos comportamientos orientados a verificar las sospechas: Seguir a la pareja, controlar el móvil, leer sus mensajes, etc. No podemos olvidar que detrás de los celos patológicos, normalmente, se esconde un sentimiento de inseguridad y de inferioridad que debe abordarse en profundidad. «Los celos son el humo, pero no el fuego», advierte esta especialista. Por tanto, siempre y cuando sea posible, a lo largo del proceso se recomienda la implicación del otro miembro de la pareja para mejorar las habilidades de comunicación y aprender estrategias de resolución de conflictos que permitan conseguir una convivencia en armonía.

ULISES