



Creado por: Natalia Gurdian

Guía para manejar los celos

VIVIR CON CONFIANZA

¿Con quién estará hablando? ¿Porqué está conectado y no me responde? ¡No puedo creer que le haya hablado a su ex! ¿Qué está escondiendo? ¡No puedo volver a confiar en él/ella después de lo que me hizo!

De todas las consultas que recibo en la práctica con parejas, una gran parte tiene que ver con inseguridad y celos.

Soy testigo en primera línea de cómo atormentan, frustran, enojan, asustan y deprimen a tantas personas. Los celos son capaces de quitarnos el hambre, el sueño, la concentración, la energía, la paz y son especialmente hábiles en persuadirnos de amenazas sin pruebas.

También suelen ser una causa principal de desacuerdos, confrontaciones, desconexiones emocionales y a veces rupturas en las relaciones.

Según el doctor en psicología **Robert Leahy**:

“Los celos ocurren cuando una relación especial es amenazada. Tememos que nuestra pareja o amigo perderá el interés en nosotros y forme una relación mas cercana con alguien más. Nos sentimos amenazados por su atención a la otra persona.”

Según la psicóloga **Alaya Malach**:

“Los celos son una compleja reacción ante una amenaza percibida a una relación valiosa o a su cualidad”

Básicamente esta emoción tiene tres cualidades:

- Es compleja
- Tiene que ver con una amenaza externa (un tercero)
- Es acerca de una persona valiosa para nosotros

¿Porqué es tan dolorosa e intensa esta emoción?

Porque involucra muchas emociones al mismo tiempo. Como por ejemplo:

- Dolor
- Enojo
- Rabia
- Envidia
- Resentimiento
- Miedo
- Duelo
- Humillación
- Ansiedad
- Impotencia
- Confusión

Reflexión: ¿Con cuántas de estas emociones te has identificado? ¿Te habías dado cuenta de todo lo que uno puede sentir asociado a los celos?

Con razón se siente como un remolino de sensaciones y sentimientos. Imagínate, si no nos gusta sentir dos cosas al mismo tiempo, mira todas las que hay en este caso.

Los celos nos pueden hacer actuar de determinadas formas:

- **Abriendo nuestro corazón:** expresando nuestras emociones vulnerables, pidiendo reafirmación en la relación.
- **Vigilando:** su celular, sus últimas conexiones en el Whatsapp, la hora a la que llega a casa, sus redes sociales.
- **Seduciendo:** tratando de conseguir esa atención que tememos se extinga.
- **Reclamando:** quejándonos de la falta entrega o compromiso, acusando las acciones sospechosas.
- **Interrogando:** sobre lo que no nos “cuadra”, su comportamiento en las redes y con amigos, haciendo preguntas de diferente manera para asegurarnos que dice la verdad.
- **Controlando:** revisando las horas, las conexiones, las amistades, intentando prohibir ciertas reuniones o amistades.
- **Alejándonos:** retiramos nuestra atención porque nos da ansiedad lo que podamos encontrar o para que nos demuestre su amor.
- **Violentándonos:** a veces las emociones son tan intensas que gritamos o podemos llegar a agredir verbal o físicamente (especialmente si hay alcohol de por medio)

La Evolución

Los celos tienen una razón biológica de existir y todos los seres humanos tenemos la capacidad de sentirnos celosos.

Según el padre de la evolución, Charles Darwin, esta emoción es una defensa instintiva y competitiva para defender a la pareja. Los celos románticos evolucionaron para permitir a las parejas mantenerse juntos, reproducirse y sobrevivir.

Entender que los celos provienen desde la evolución nos ayuda a ver todo el panorama y nos damos cuenta que hay un componente biológico ante esta intensidad emocional. **Quiere decir que no nos lo estamos inventando por lo que nos disminuye la vergüenza. Somos seres humanos y traemos con nosotros este instinto.**

De hecho esta emoción se encuentra en niños, animales (especialmente perros y caballos) y en la mayoría de las culturas.

Por otro lado, **esto no justifica ningún tipo de agresión, violencia u obsesión.** Además, lo que es cierto es que los celos constantes y desproporcionados pueden tener el efecto contrario: destruyen matrimonios, alejan a amigos y a hermanos. Las personas con apego ansioso son mas propensas a los celos.

Efectos negativos y positivos de los celos:

Posibles efectos negativos de los celos:

- Dolor emocional
- Desregulación emocional
- Actos impulsivos
- Baja autoestima, culpa y vergüenza
- Discusiones frecuentes
- Alejan a tu pareja

Posibles efectos positivos de los celos:

- Autoconocimiento
- Mantenimiento del vínculo
- Protección de la relación

“Cuando una relación tiene raíces fuertes de seguridad y confianza, una crisis temporal de celos puede servir como un recordatorio de qué tan importantes son el uno para el otro” Malach (1998)

Saber cómo dejar ir, ayuda a bajar los celos

Aunque pueda parecer paradójico, una manera de lidiar con los celos y la inseguridad en general es prepararte para perder a tu relación actual. Esto es lo menos que queremos escuchar porque lo que más nos angustia es precisamente esto, sentirnos solos, abandonados o rechazados.

Míralo de esta manera, imagina un equilibrista que ha de pasar entre dos rascacielos por medio de un cable. Si esta persona no tiene una red debajo que le protege, sentirá pánico en ir de un edificio al otro, ya que caerse es una muerte segura, sin embargo, si esta persona tiene un arnés o una red, podrá caminar sobre el cable con más confianza y de hecho disfrutará de la aventura.

Si tú te sientes como un equilibrista a punto de ser abandonado para siempre y sin salida, tendrás pánico al pensar que tu pareja pueda dejarte y tu parte de celos tomará la iniciativa para evitar que eso suceda a toda costa. Una de las primeras cosas que va a hacer es mover todos los hilos de tu imaginación creando escenarios catastróficos y tratando obsesivamente de solucionarlo.

Con esto no quiero decir que no nos ha de importar estar solos, claro que todos los seres humanos buscamos compañía y esto viene con el apego natural. Nunca hemos de avergonzarnos por querer estar con una pareja o un grupo, sin embargo, si te sientes conectado contigo mismo (esa madre/padre amoroso interno) y tienes una red de apoyo, te será más fácil lidiar con cualquier amenaza de pérdida. Podrás tener más energía para centrarte en ti y en la relación, buscar soluciones y tener más paciencia.

EJERCICIO # 1: USANDO TU VISUALIZACIÓN PARA BAJAR LA ANSIEDAD

Usemos tu imaginación para una mejor manera que las escenas catastróficas. Te pido que visualices un escenario en donde la persona con la que sales o tu pareja deja la relación y está con alguien más.

Seguramente podrás sentir tal vez un hoyo en el pecho o en el estómago y estarás tentado a dejar este libro a un lado, pero te pido que me des una oportunidad. Respira profundo, quédate un momento aquí. Puedes hacer este ejercicio con un mejor amigo si te es más fácil, dialogando.

Imagina que has terminado la relación con tu pareja o la persona con la que sales, y después de un tiempo estas sorprendentemente bien. Aunque no lo creas así ahora, usa la imaginación ¿y si fuera así? ¿y si fuera que realmente estoy mejor de lo que me esperaba?

Primero, pasas por una etapa de duelo en la que sientes un increíble dolor, pero logras sacar el enojo de forma sana convirtiéndolo en energía para estar bien y hacer cambios en tu vida, también logras descargar la tristeza por medio de llantos restorativos, escritura, arte o compañía con amigos.

Visualiza cómo te despiertas sintiéndote cada vez con más energía, tienes una rutina de ejercicio suave que te genera relajación, también aprendiste a darte mucho amor a ti mismo y tienes un diálogo interno más afectuoso mientras te arreglas para tu día. En el trabajo estás ocupado y enfocado en crecimiento. Por la tarde vas a tomar un café con un amigo, que te escucha y entiende, sientes su cariño. Por la noche te relajas y convives con familia o te centras en proyectos que te dan esperanza.

Aunque sea en un 1% al principio, intenta sentirlo como cierto. Recuerda etapas de tu vida antes de haberle conocido y lo bien que te has podido sentir pre-relación, toma esas escenas.

"Tengo celos aunque mi pareja nunca me ha engañado"

A veces sufrimos de celos aunque no tengamos ninguna evidencia de que nuestra pareja nos haya engañado, es decir, nunca hemos encontrado nada substancial pero aún así nos preocupa cuando no nos contesta, cuando usa el celular en el baño, cuando se va de viaje, etc.

¿Qué hacer en estos casos? ya describí anteriormente cómo "prepararte para una ruptura" ayudan, en esta sección te voy a dar más herramientas.

Explora tu pasado

Pregúntate ¿de dónde pueden venir estos celos? la mayoría de veces, esta inseguridad viene de experiencias que hemos vivido nosotros o que hemos visto en los demás.

EJERCICIO # 2: PREGUNTAS PARA EXPLORAR DE DÓNDE VIENEN TUS CELOS

- ¿Te has sentido traicionado en el pasado? ¿por quién o quienes?
- ¿Has vivido una infidelidad en tus relaciones pasadas? (de cualquiera de las partes)
- ¿Tus padres o familiares han sufrido alguna infidelidad? puede ser que lo hayas visto, escuchado o presentido.

- El entender que puede venir del pasado ayuda a ese diálogo mental cuando lo necesites. Puedes decirte algo como:
- Recuerda (tu nombre) que estos celos vienen por miedos del pasado, no necesariamente del presente. Sentiste tanto dolor de (la traición vivida) que ahora no quieres que te vuelva a pasar. Tiene sentido (respira) y también hemos de enfocarnos en esta realidad, esto es nuevo (tu nombre).
- Parece que estos miedos tienen que ver con él o ella, pero probablemente vienen más profundo (infidelidades pasadas en tu vida o en la de tus familiares). Recuerda que tu memoria te hace pensar que la causa de tu malestar es el ahora inmediato, así está hecha, pero no quiere decir que sea realmente así.

Separa el pasado del presente

Cuando hemos vivido engaños, nuestra mente escanea todo comportamiento en búsqueda de evidencia de traición, mentira o infidelidad. Esto lo hace con el objetivo de protegernos aunque al final nos haga más daño, sin embargo al hacer esto nos perdemos una gran cantidad de información que nos ayudaría a confiar.

EJERCICIO # 3: SEPARA EL PASADO DEL PRESENTE

Haz una lista de todas las maneras en las que tu pareja actual es distinta de tu pareja anterior o de tu mamá/papá, es decir, de la(s) persona(s) que ha(n) cometido alguna infidelidad.

Estas son las cosas distintas:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Deja de compararte con otros

En el apego ansioso nos cuesta confiar en el amor que estamos recibiendo ya que tenemos en la mente preguntas como: “¿realmente me ama?” “¿porqué prefiere estar conmigo que con alguien más? hay personas mas guapas, inteligentes, exitosas, etc.”

la verdad es que tu pareja está contigo no por una lista de características, no eres un objeto con atributos que puede ser reemplazado por otro objeto con mejores cualidades. Lo que te hace ser tú está mas allá de tus adjetivos.

EJERCICIO # 4: RECONOCE ESE "ALGO" QUE TODOS TENEMOS

Piensa en tu pareja, en la persona con la que sales o tu ex. Alguien con quien hayas estado varios meses. Recuerdas si en esa época conocías a otros chicos/as que tenía características "superiores", es decir amigos/as más guapos, que parecían más inteligentes o más exitosos/as en el trabajo.

Pregunta: ¿ver esos mejores atributos de otros, hacía que dudarás de estar con tu pareja o de la persona con la que salías? si la respuesta es "no" ¿porqué no? ¿qué tenía él/ella de distinto?

Todos tenemos ese “algo” distinto que podemos llamar esencia, algo que trasciende nuestro físico, nuestra riqueza, etc. Ese “algo” también lo tienes tú. Siempre va a haber alguien más guapo, inteligente, carismático y exitoso que tú, que yo y que la pareja que vas a tener, por lo tanto, compararnos con alguien más siempre es inútil y nos genera la inseguridad que aviva a los celos como gasolina al fuego.

Este ejercicio también aplica para los “celos retroactivos” en donde sentimos inseguridad de las ex parejas que nunca conocimos, antes de nuestra época.

Recibe el amor de tu pareja

A veces tenemos dificultad para recibir el amor las relaciones. ¿Te pasa a ti? Para ir superando los celos, has de poder recibir y quedarte con toda esa atención, escucha y amor que ya te dan.

EJERCICIO # 5: ¿CÓMO ME DEMUESTRA AMOR MI PAREJA?

La próxima vez que él o ella te exprese afecto, visualiza que eres una esponja que recibe todo ese cariño y quédate con éste el mayor tiempo posible. Siente el calor en tu cuerpo, la expansión en tu pecho. Imprímelo en tu ser. Si hay una parte de ti que dice "si, pero..." (no me pone en su foto de perfil, no me invita de viaje con sus padres, etc) deja de lado a esa parte y quédate sólo con ese amor por el momento.

Tal vez puedes preguntarme ¿y qué pasa si de hecho mi pareja casi no me expresa amor de ninguna manera? para poder llegar a esa conclusión, primero has de poder estar abierto a recibir el cariño que sí te da hoy, si no, corres el riesgo de tener un punto ciego y a concluir lo que tu mente tiene miedo en vez de comprobarlo en la realidad.

¿Qué sucede si te da amor, pero no como tú quisieras, si no es suficiente para ti? entonces en ese caso estás siendo más clara sobre lo que tú quieres y ese es un punto genial que te aleja de los celos hacia tus necesidades emocionales. En ese caso has de enfocarte en la comunicación.

Sobre comunicar tus celos

La razón por la que los celos pueden ser destructivos no es por la emoción misma sino por la forma cómo los comunicamos.

¿Cómo expresar los celos de la mejor manera?

Primero, asegúrate de no hablar desde tu reactividad o "ahogo emocional". Si necesitas respirar, enfocarte en ti un rato, ir al baño o cualquier cosa que necesites antes de explotar.

El poder pausar antes de expresar las emociones es una habilidad que se gana con el tiempo, no siempre se puede, pero podemos volvernos más experimentados con esto. Actividades que nos ayudan a poner "el botón de pausa" son la meditación y el mindfulness.

Si logras bajar la emoción varios puntos, entonces puedes usar tu córtex prefrontal para expresarlo de la mejor manera. En un "ahogo emocional" tu córtex prefrontal no está disponible.

Entonces, puedes enfocarte en ti, tus necesidades y no en un juicio hacia él o ella.

Ejemplos de expresiones no sanas, enfocadas en juicios sobre él/ella:

- Si vas a estar sonriendo y seduciendo a cualquier mujer que se te pase enfrente, mejor dime y me voy.
- Que gran cariño dices que me tienes, si le diste como mil likes a estas personas y a mi nada, ya vi que yo no te intereso pero ni en lo más mínimo.
- Seguro que no quisiste verme para ver a tu club de fans.
- Tú no quieres estar conmigo, tú claramente preferis a todos menos a mí.

Ejemplos de expresiones sanas, enfocadas en tus necesidades y emociones.

- No sé porqué me dio una cosa en el estómago cuando vi que le sonreías a esa persona. Uff creo que me dieron celos.

- ¿Sabes qué? es curioso, acabo de sentir celos ahora. Wow, se siente extraño.
- Ven, ¡quiero darte un abrazo! uff últimamente he sentido más necesidad de tu cariño físico.
- No me gusta que hayas escrito de esa manera a este chico/a, necesito seguridad en la relación, esto me hace sentir desconfiado/a. Quiero entender mas sobre esto y asegurarme que estamos bien.
- No estoy de acuerdo en que sigas hablando a tu ex pareja de esta manera, tengo una visión diferente, necesito que hablemos y aclaremos las cosas.

EJERCICIO # 6: COMUNICA TUS CELOS

Piensa en cuál es el foco de tus celos ahora: ¿es el miedo al abandono? ¿es la humillación? ¿es el sentirse excluido? piensa: ¿cuáles es el pensamiento más doloroso asociado a los celos?

Por ejemplo, ¿te duele más que tu pareja haya tenido una excelente tarde porque te sientes excluido? o ¿te sientes humillado porque tu esposo estuvo filtrando con alguien más y todo el mundo lo vio? o, ¿sientes un terrible dolor ante la posible pérdida del amor de tu pareja?

Luego, pregúntate ¿estos celos tienen que ver con mi sensibilidad o son una amenaza real a la relación?

Ahora, puedes expresarlo de la siguiente manera:

- Describe qué es lo que tu pareja puede estar sintiendo: "*Puede que te sientas coartado cuando estoy contigo en una fiesta*"

Describe lo que estás sintiendo: "Me siento excluido cuando tienes conversaciones largas con otras personas, me siento amenazado de alguna manera"

- Expresa claramente lo que necesitas o quieres: "apreciaría mucho si pudieras incluirme en algunas conversaciones cuando estamos en la fiesta"

Ahora, hazlo tú:

- Describe qué es lo que tu pareja puede estar sintiendo:
- Describe lo que estás sintiendo (sin juzgar o atacar):
- Expresa claramente lo que necesitas o quieres:

La próxima vez que tengas celos, intenta comunicarlo de esta manera, aunque no lo hagas perfecto. Los beneficios son muchísimos, incluyendo, recibir de tu pareja lo que realmente necesitas, sentirte más calmado, sentirte en control.

"Tengo celos desde que encontré algo"

Puede ser que nunca hayas sido alguien celoso, pero a partir de haber encontrado un mensaje, una llamada o después de recibir una confesión de infidelidad, tienes unos celos tremendos y esto es esperado. En este caso, es muy importante que se recupere la confianza desde un equipo, este trabajo no puede estar sólo de tu lado. Dependiendo de lo que hayas encontrado, ambos han de enfocarse en la resolución y restauración.

Cuando los celos vienen después de una falta de fidelidad (mensajes, llamadas, encuentros con alguien mas) es mucho más difícil, casi imposible que te convenzas que todo está bien y tu relación no corre peligro. Es como querer apagar una alarma de incendios en medio de una fogata.

Por lo tanto, tu única tarea en ese momento es validar tus celos, expresarlos de la mejor manera y, dependiendo de lo que haya sucedido, trabajar con tu pareja para recuperar la confianza.

Esto quiere decir estar abierta a que él o ella demuestren su cambio por medio del tiempo. Por supuesto, aunque lo que sucedió está fuera de tus manos, sí tienes control y poder para decidir quedarte en la relación o alejarte.

Los pasos más importantes a seguir en esta etapa son: (según el experto en parejas **John Gottman**)

- **Confesión:** pide a tu pareja que te exprese todo lo que sucedió ya que prefieres genuinamente escucharlo en vez de protegerte al ocultar hechos.
- **Arrepentimiento:** tu pareja ha de expresar su arrepentimiento genuino, no sólo una vez, sino varias veces ya que sabemos que este proceso es emocional no racional. Necesitamos ver en nuestra pareja el dolor de nuestro dolor.
- **Entender qué sucedió:** ambos han de dialogar sobre lo que sucedió sin echar culpa a la persona traicionada pero queriendo entender si hubo algún tipo de des-conexión que haya influido para que haya un cambio real, debe trabajarse el "ahora" y el "antes"
- **Dialogar sobre porqué él o ella sí quiere estar contigo:** pregunta sobre su interés en la relación e intenta mantener tu mente abierta a lo que te dice.
- **Recuperar la confianza:** pide lo que necesitas para ir recobrando tu confianza, ya sea, contestar tus llamadas siempre que le sea posible, bloquear cuentas, alejarse de algunas personas o simplemente re-afirmarte cuando te sientas inseguro. Esto dependerá de cada situación, desde lo más leve a lo más grave, ya sea sólo duda o certeza.

Recuperar la confianza después de una infidelidad es un camino largo, es crucial que si van a hacerlo, lo hagan juntos y estén en la misma página.

A veces se necesita la ayuda de terapia de pareja. La terapia de pareja que recomiendo es la "Terapia Focalizada en Emociones" de Sue Johnson

Recuerda tener compasión y paciencia contigo mismo mientras sigues trabajando con tus celos. Esta no es una "carrera corta" sino un maratón.

Natalia