

## **S.O.S. Celos: Amar sin Sufrir**

Todos conocemos al monstruo de ojos verdes de los celos. Es un sentimiento negativo que emerge cuando se teme perder a la persona amada. Si la armonía de la pareja se ve alterada en forma constante, los simples celos pasan a denominarse *paranoia celotípica*. La celotipia es un trastorno donde los celos se exageran al punto de convertirse en obsesivos y destructivos. Este malestar llega a afectar a la pareja, familiares y entorno social.

### **Signos de celos peligrosos:**

- Convicción de que la pareja es infiel o está por serlo.
- El temor a la infidelidad altera el tren de pensamiento en forma persistente.
- Persecución y actitudes controladoras hacia la pareja.
- Autoestima baja, inseguridad y sentimiento de inferioridad.
- Dependencia afectiva, poca autonomía y autosuficiencia.
- No hay disfrute en la pareja a causa de los celos.
- Ansiedad, depresión y situaciones de violencia.
- Aislamiento social por el foco constante en la pareja.

Los síntomas arriba enumerados indican que los celos más extremos son, a grandes rasgos, consecuencia de creencias erróneas sumada a una autoestima baja y desvalorización personal. A lo largo de la vida se van enraizando ideas en una persona que después pueden sesgar la visión de los acontecimientos. En el caso de los celos, la creencia de que el hombre es infiel por naturaleza puede llevar a una mujer a estar convencida de que todas sus parejas lo serán. Si además es insegura y no cuenta con recursos que le permitan plantarse en una autoestima alta, más intensos serán los celos.

### **Sugerencias para superar los celos**

- La mayoría de las parejas no logran solucionar este problema por sí solas. Lo indicado es encarar un tratamiento psicológico puntual sobre el tema. El trabajo

terapéutico se realiza sobre las creencias del paciente, la autoestima y a prevenir conductas de control del otro.

- La persona que sufre de celos debe ir trabajando sobre el control de la mente. Aprender a detectar pensamientos tóxicos y reemplazarlos por otros que aporten serenidad, seguridad y confianza. La meditación es una gran aliada en este proceso. Escuchar el sonido de la respiración varios minutos por día es una buena forma de comenzar a hacerlo.
- Otro aspecto a tener en cuenta es la comunicación en la pareja. El que sufre de celos tiene que ir poniendo en palabras los temores en lugar de acusar al otro de los mismos. Practicar hablar en primera persona (*yo siento...*, *a mí me pasa que...*) en lugar de poner el foco en el otro (*vos me hiciste...*, *vos no contestaste...*).
- No menos importante es olvidar relaciones pasadas que dejaron huellas dolorosas para que no nos sigan afectando en el presente. Concientizar que la persona con la que elegimos estar hoy es diferente y confiar en que uno siempre elige mejor.
- Por último, poner la energía en la vida propia en lugar de controlar y obsesionarse con la ajena. Activar la vida social, buscar un hobby, retomar estudios, hacer deporte son ejemplos de actividades que nos mantendrán ocupados, sanos y con la autoestima alta. Cuanto más interesante sea nuestra vida, más admiración recibiremos de la pareja.

Al celar y buscar controlar al otro, siempre se encuentra menos de lo que se busca y más de lo que se espera. Entonces, ¿para qué elegir un sufrimiento evitable?

Apuntar a un amor auténtico en donde exista confianza en el otro y en uno mismo es la clave para construir esa relación soñada que el monstruo de ojos verdes ahuyentaba.