

## Bloque I: ¡Detecta!

### Los celos en las relaciones

(Extraído y adaptado de: Lila, García y Lorenzo, 2011)

---

Nuestros pensamientos influyen en nuestra conducta y el modo en que nos tomamos lo que sucede. Una de las emociones negativas que se derivan de lo que pensamos son los celos.

**¿Qué son los celos?** Son una emoción compleja compuesta por desconfianza, miedo, ira pena, humillación y vergüenza que se acompaña de la creencia de que existen pensamientos de desamor en la pareja. Los celos pueden hacer que pasemos del amor al odio y que actuemos de forma violenta.

**¿De dónde salen?** De la baja autoestima, la inseguridad y las relaciones dependientes en las que los miembros no son libres para tomar sus propias decisiones. También surgen del temor a que la pareja quiera finalizar la relación y de la aparición de un posible rival.

**¿Qué estímulos hacen que se sientan celos?** Otras personas (pueden ser reales ¡o imaginarias!), los familiares, los amigos, el trabajo, personas desconocidas y cualquier estímulo que haga que pensemos que nuestra pareja nos está dando de lado o que se nos está despojando de la "exclusividad" que pretendemos -¡equivocadamente!- en nuestras relaciones. El cambio en las necesidades de nuestra pareja también puede provocarnos celos: querer trabajar, estudiar, viajar, etc.

**¿Es normal sentir celos?** El problema de los celos no está en sentirlos sino en la intensidad con que se sienten, en la frecuencia y en la manera en que nos afectan. Cualquier persona puede haber experimentado celos en algún momento de su relación.

**¿Qué señales pueden alertarte de que no se están controlando los celos?** Estar buscando continuamente pruebas que delaten que la pareja te está siendo infiel (buscar en su ropa, móvil, correo, etc.), pensar que la pareja le presta más atención a los otros que a ti y sentirse humillado por ello, etc.

**¿Cuándo dejan de ser normales los celos?** Si se presentan de forma continuada, tienen consecuencias negativas para alguno de los miembros de la pareja o para la relación y cuando se tiene un miedo constante al abandono. Algunos detalles que pueden guiarte para saber que los celos se están convirtiendo en un problema: si coartas la libertad de tu pareja para usar cierto tipo de ropa, si no quieres que se vea con amigos del sexo preferido, si la llamas constantemente al móvil para asegurarte de lo que está haciendo, si estás obsesionado con la posibilidad de que tiene a alguien más o si le haces sentir que sin ella tu vida no tendrá sentido (porque estás haciéndole chantaje emocional).

**¿Cómo se pueden gestionar?** Lo primero es aceptar que se es celoso y reconocer las emociones negativas que suponen los celos. Es imprescindible aprender a confiar en nosotros mismos y asumir que los intereses de la pareja deben distribuirse en las distintas áreas de la vida (¡no sólo en la de la pareja!), quitarse la idea de que la pareja nos pertenece, aprender a confiar en ella y no pedirle un informe de todo lo que hace durante el día para estar seguro de su fidelidad.