



JÓVENES
♀



FISAC

alcoholinformate.org.mx

Publicado por **daniel** 23/01/2005 00:00

Cuidado con los celos!

María Jesús Ribas

Muchos de los hechos de violencia familiar que se convierten en noticia se originan en los deseos de posesión exclusiva. A veces son explícitos, como los del esposo que desconfía de su mujer, y otras están encubierto, como los de la esposa que critica a su marido para bajarlo de su pedestal. ¿Cómo superar un sentimiento que destruye parejas, rompe amistades y envenena relaciones?

¡Hasta que la muerte nos separe! Esta promesa, que se efectúa durante la boda religiosa y expresa la vocación de darse amor y ternura durante toda la vida, se convierte con demasiada frecuencia en la irónica manifestación de un odio que desata el peor final para una pareja que un día se amó: el crimen pasional.

Detrás de muchos episodios extremos en que un miembro de la pareja acaba con la vida del otro, y de infinidad de casos de violencia física, emocional y psicológica continuada, se oculta un fantasma que no suele aparecer en los titulares informativos que dan cuenta de esos hechos, aunque está en el origen de esos dramas cotidianos: los celos enfermizos.

Los celos son emociones más o menos intensas que suelen surgir cuando se experimenta un deseo exagerado de poseer algo de forma exclusiva", explica la psicóloga clínica Laura García Agustín, directora del centro Clavesalud, de Madrid.

"Aunque normalmente se refieren a la posesión de la persona amada, también pueden sentirse los celos de un amigo, de los hijos o incluso de un objeto determinado", señala.

Cuando esta emoción hasta cierto punto natural se vuelve exagerada, entonces se torna patológica y puede dañar cualquier otra relación, incluso la que mantenemos con nosotros mismos.

Según Agustín, "las personas celosas suelen tener mucha desconfianza en la pareja, debido a su propia sensación de inseguridad en la relación, y tienden a compararse habitualmente con los demás, tras lo cual se sienten más inseguros y amenazados".

En ocasiones los celos son manifiestos, como los del esposo que desconfía de la fidelidad de su mujer, la interroga sobre sus compañeros de trabajo, no soporta que ella le cuente cómo son o si ha quedado con alguno de ellos, y sospecha incluso más, cuando ya cansada del asedio continuo, se niega a responder.

En otras ocasiones se esconden detrás de ciertas actitudes hostiles, como las de la esposa que regaña, critica o ataca verbalmente a su marido, el cual es un hombre con autoridad y muy respetado en su profesión, para así obtener una mayor cuota de poder en el ámbito doméstico y sentir que él no está tan alto, ni ella por debajo.

Cuando no tienen un motivo aparente, no ha habido ningún episodio de infidelidad, y la pareja no se ha aproximado emocionalmente a otra persona, se habla de celos exagerados. Si esta respuesta emocional conduce a comportamientos de persecución y/o vigilancia, estamos hablando de celos patológicos", señala Laura García Agustín.

Sus consecuencias para quien los sufre son devastadoras: desde tristeza, inseguridad, malestar, angustia y nerviosismo, hasta una falta de confianza en sí mismo y retraimiento. Son personas que imaginan las supuestas infidelidades de sus seres queridos, y que desconfían de ellos y los vigilan continuamente.

"Los celos son una reacción instintiva de autoprotección, pero su exceso es perjudicial y los convierte en un problema: el que los sufre tiene sentimientos contrapuestos de amor-odio, se siente desplazado, teme perder el amor, cariño o amistad de la persona que estima", explica la terapeuta familiar Daya H. Rolsma.

Para esta experta estadounidense, la persona celosa debe trabajar a favor de su crecimiento personal, su independencia y su autoestima, por ejemplo desarrollando actividades que le hagan sentirse realizado, como cursos o deportes.

FUENTE: *T1msn/Mujer/Pareja*
<http://www.t1msn.com.mx/mujer/pareja/art010mujerparejadeseo>

Publicado por **Fisac** 9:06 AM