
QUÉ HACER EN CASO DE CELOS

Los celos son un sentimiento que aparece en las personas cuando se sienten inseguras o piensan que pueden perder algo que quieren.

El sentimiento en sí no es malo; lo negativo es que cualquier conducta de la pareja les hace sentir celos, y pretenden que la otra persona cambie y se adapte a su deseo.

Celar quiere decir “cuidar”, no aprisionar a una persona; los celos no son una demostración de amor, **representan un abuso de poder.**

Posesividad, control, prohibiciones, amenazas, **encubren una baja autoestima**, inseguridad y desconfianza que tienen que ver con la historia del sujeto, y no con lo que haga o no haga su pareja. Por eso, aunque consiga dominar o encerrar a su pareja, no deja de manifestar sus celos, distorsionando situaciones o haciendo acusaciones desde su imaginación.

El **objetivo de una terapia psicológica** no es hacer desaparecer por completo los celos, pero sí **mantenerlos bajo control y evitar el deterioro de la relación de pareja**. Controlar los celos implica también afrontar los problemas de pareja (comunicarse adecuadamente, solucionar las dificultades cotidianas de mutuo acuerdo, relacionarse sexualmente de forma satisfactoria, etc.). **Una buena relación es el mejor antídoto contra los celos.**

Llevar un estilo sano de vida y entretenerse con algo agradable es fundamental. Conviene tener aficiones diversas que llenen la vida y también diversiones que la alegren. Una vida personal rica (activa y ocupada) es la mejor manera de promover **una buena autoestima que resulta incompatible con los celos.**

Por el contrario, el aburrimiento, los estados de ánimo negativos (depresión, nerviosismo, enfado) y la soledad no deseada son malos compañeros cuando se trata de prevenir las recaídas.

Hay casos, por desgracia, en que una persona es realmente abandonada. La ruptura real de una pareja debe valorarse adecuadamente. Ser rechazado o abandonado por la pareja no quiere decir que se haya perdido el atractivo. Una persona abandonada por alguien puede ser, sin embargo, atractiva para otras muchas. La ruptura no deseada, aun con la carga de dolor que entraña a corto plazo, puede ser la antesala para una vida nueva, incluso más satisfactoria que la anterior.

Como prevención de recaídas:

1. Intenta descubrir exactamente qué es lo que te pone celoso/a y por qué. Mejora tu autoestima.
2. Procura situar tus sentimientos en perspectiva, de modo que puedas sufrir menos emocionalmente. Muchas personas que sufren de celos suelen tener ideas irracionales en relación con la obtención de metas inalcanzables.

3. Mantén tus propios amigos e intereses personales. Una buena prevención de las relaciones posesivas es fomentar que los dos miembros de la pareja tengan aficiones, intereses y amigos por separado. Es mucho más fácil tener confianza en que uno mismo es deseable para el otro miembro de la pareja si hay otras personas que te quieren, aprecian o admiran. Esto reduce el miedo irracional al abandono, así como las consecuencias negativas de una posible ruptura futura de relaciones.

“REGLAS DE ORO” PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- ◆ **Aceptarse a sí mismo/a.** Esta autoaceptación no está reñida con una actuación constante y continuada para modificar los aspectos mejorables.
- ◆ **Abordar sólo los temas que pueden solucionarse.** Los sucesos negativos que han ocurrido en el pasado ya no tienen solución. Lo que ahora se puede hacer es modificar el presente y trabajar para un futuro mejor.
- ◆ **Recordar los éxitos pasados, no los fracasos.** Cuando uno recuerda las circunstancias pasadas en que ha tenido éxito, se encuentra en una mejor disposición para afrontar las dificultades del presente con una actitud positiva.
- ◆ **Plantear las metas en forma de conductas que dependen del esfuerzo personal,** no como exigencias inalcanzables o como fruto del azar, a sabiendas de que a uno no le puede salir todo bien ni puede ser querido por todo el mundo. *Por ejemplo:*

Planteamiento inadecuado: “La gente debería ser más considerada conmigo en el trabajo”.

Planteamiento adecuado: “Voy a esforzarme en ser más amable con mis compañeros para crear un mejor ambiente en el trabajo”.

La fuente de la valía es el esfuerzo personal, y no tanto los éxitos o logros concretos.

- ◆ **Fijarse pequeñas metas positivas que estén al alcance de los recursos de uno.** El éxito en pequeñas cosas no hace sino crear nuevas expectativas de éxito futuro, así como los fracasos generan más fracaso. La consecución de logros debe ir acompañada de recompensas, que contribuyen a aumentar los logros futuros.
Visualizar con antelación escenas e imágenes de éxito -por ejemplo, imaginarse a uno mismo consiguiendo la meta que pretende- puede ayudar a acometer conductas con éxito.
- ◆ **Fomentar el contacto social con personas agradables** y rehuir el contacto con personas desagradables. Las relaciones sociales positivas desempeñan un papel importante en la autoestima personal.
- ◆ **Mimarse uno a sí mismo y evitar vivir sólo en función de deberes y de obligaciones.** Divertirse sanamente, sin excesos contraproducentes para la salud, y disfrutar de los ratos de ocio diarios contribuye a aumentar la autoestima.