

CELOS EN LA PAREJA



Sufrir celos de forma moderada es una respuesta emocional normal pero, sentirlos de manera exagerada y descontrolada lo convierten en algo patológico. Esto es señal de que a nivel psicológico hay algo que no va bien. Pero, ¿sabemos por qué sentimos celos?, ¿qué podemos hacer para superarlos?

1. ¿Qué son los celos?

Los celos son un sentimiento de temor a perder a la persona amada.

Los celos, de forma controlada y en pequeñas dosis, pueden ayudarnos a potenciar la relación pero, cuando los celos son enfermizos nublan la razón de quien los padece.

Sus sospechas se basan, la mayoría de las veces, en hechos infundados y, el constante temor a ser abandonados les lleva a ejercer un continuo temor sobre la pareja.

Aunque conviene saber que cuanto más seguros nos sentimos de nuestra pareja y de nuestra relación con ella menos intensos y duraderos son.

3. Comenta lo que te ocurre a algún amigo de confianza y pídele consejo. No olvides que ocultar el sufrimiento y negarlo hace que se potencie cada vez más.

Los consejos y puntos de vista de otras personas ayudan a analizar lo que nos ocurre de forma objetiva y a encontrar soluciones que tal vez no se nos habían ocurrido.

4. Reflexiona sobre lo que te ocurre e intenta aclarar tus ideas. Esto te ayudará a exponer tus sentimientos con sinceridad, a descubrir tus miedos, necesidades, etc.

Y una vez detectado el problema procura poner todos los medios a tu alcance para solucionarlos.

5. Evita utilizar amenazas, habla claramente de lo que te ocurre, no te ciegues con la rabia e intenta buscar soluciones al problema.

6. Evita culpabilizar a alguien de lo que te ocurre. Procura ser responsable de lo que sientes y no olvides que tus actos dependen de ti, y eres la única persona que puede cambiar tu conducta ante lo que estas sintiendo.

7. Evita ser trágico a la hora de asumir los celos: esfuérzate en apreciarlos como síntoma de amor verdadero y prevenirlos cuando se descontrolan y vuelven dañinos.

Sin embargo, si aprendemos a controlar estos impulsos, los celos nos pueden ayudar a apreciar y valorar a la persona que tenemos al lado y a cuidar el amor del otro sin darlo siempre por supuesto.

En algunos casos, cuando los celos son muy frecuentes, intensos y duraderos y surgen sin ningún motivo, se vuelven

2. ¿Por qué somos celosos? patológicos.

1. Falta de confianza en uno mismo: las personas inseguras muchas veces no se sienten merecedoras del amor de su pareja y esto les lleva a desconfiar de la sinceridad y cariño del otro. Esto produce un sufrimiento intenso en muchas ocasiones se acude a un profesional especializado en terapia de pareja.

Siempre están pensando en que en cualquier momento su pareja puede conocer a alguien mas atractivo y tienen miedo a que descubra lo poco que vale en realidad.

2. Experiencias familiares: Es probable que una persona que haya presenciado escenas de celos en sus padres tenga más predisposición a ser celoso que otra cuyos padres se sentían seguros el uno del otro.

3. Experiencias vividas: las personas que han sido traicionadas alguna vez por alguien en quien confiaban es más probable que posteriormente desarrollen una personalidad celosa.

4. Trastornos psicológicos: las personalidades paranoides, narcisistas e histriónicas tienen una gran tendencia a desconfiar continuamente de los demás y por consiguiente a desarrollar una celotipia.

3. Cómo controlar los celos

1. Evita pensamientos destructivos que hacen que el problema de los celos se agrave e intenta sustituirlos por otros de seguridad y confianza que ayuden a frenarlos.

Esfuézate en ser objetivo y aprende a diferenciar lo que son hechos reales de lo que puede estar manipulando tu imaginación.

Esto no es otra cosa que tomar verdadera conciencia del problema e intentar hacer algo al respecto.

2. Procura ser más tolerante y dejarle su espacio a tu pareja: evita ese impulso irrefrenable que te lleva a estar en todo momento controlando y preguntándole sobre lo que hace y con quien.

De esta forma lo único que vas a conseguir es que se sienta cada vez más agobiada y atosigada.