

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LOS CELOS



NOVIEMBRE, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

CELOS

Una criatura extraña, un animal prehistórico. Como una especie de Australopithecus y tigre, con dientes de conejo para roer, un pico para desgarrarte las entrañas y unos ojos de lince para detectar la traición a cien leguas alrededor. Añadamos un enorme corazón que late a trescientos por hora, pelos erizados y antenas extendidas. Tampoco hay que olvidar un aguijón lleno de veneno para vengarse.

Ecología Emocional. Soler&Conangla

CELOS: Deseo de aferrarse a la persona (presuntamente "amada") desconfianza profunda, **malestar** provocado por el supuesto éxito del rival y el miedo a perder o a compartir nuestra posesión. **Germen de la VIOLENCIA DE GÉNERO.**

El deterioro se inicia con una fuerte **desconfianza** en la propia valía, hecho que genera **inseguridad**. La baja autoestima induce a pensar que uno no es lo bastante digno de ser amado y que, si es comparado con otros, «tiene todas las de perder». Al dar el poder a la opinión y apreciación del otro, el celoso vive pendiente de sus juicios, palabras y conductas.

Aparece una mayor **sensibilidad a la crítica, susceptibilidad** y mucho **miedo** a perder al otro, por lo que uno se aferra más a ella, intenta controlarla, la invade y está pendiente de sus idas y venidas así como de sus otras relaciones: se ha iniciado una obsesión peligrosa. Se puede llegar al punto de que se exija al otro la **exclusividad** de su afecto, ser el único sujeto de su amor. Y esta exigencia de dedicación desmesurada va ahogando progresivamente la relación y puede acabar provocando aquello que tanto se temía: que el otro se aparte porque se siente cansado, ahogado y no puede seguir creciendo en esta **relación patológica**.



Se sufre de dos tipos de celos: los del amor y los del amor propio.

Fiodor Dostoievsky

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Conexión a una fuente de energía destructiva. Deseo de eliminar el supuesto "rival" que compite contra nosotros..
- **TERRITORIO.** Es pequeño, endogámico. Uno no quiere dejar entrar a nadie más. Muros y vallas emocionales.
- **CLIMA.** Puede ser tóxico, lleno de tempestades, truenos, relámpagos y tsunamis debido al miedo a perder el "objeto" o "sujeto" que consideramos que es nuestro.
- **VÍNCULOS.** Posesivos y de dependencia que no permiten crecer. Cierre de relaciones.
- **SENTIDO:** Sin sentido propio uno intenta vampirizar a otra persona para vivir de sus "rentas" en lugar de construirse como persona autónoma. Dirección hacia la DESTRUCTIVIDAD Y LA VIOLENCIA.

CONSTELACIÓN EMOCIONAL DE LOS CELOS

Inseguridad, desasosiego, desconfianza, miedo a la pérdida, orgullo, envidia y venganza.

VALORES: egoísmo—posesividad—egocentrismo—dependencia—cosificación de la persona.

VALORES ANTAGÓNICOS: Desprendimiento—Generosidad—Autonomía—Respeto—Amor.

TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué valor tiene un amor que obliga a una vigilancia incesante? Ninguno. Pero esto no lo comprenderá jamás el típico celoso.”

“Los Hermanos Karamazov”. Dostoievsky



Los celos son una forma de retener al hombre o a la mujer, ¿no es así? Cuanto más celosos estamos, mayor el sentimiento de posesión. El poseer algo nos hace felices; decir que algo es de nuestra exclusiva propiedad, aunque sea un perro, nos hacer sentir cómodos y a gusto. Ser exclusivos en nuestras posesiones nos proporciona seguridad y certidumbre. Poseer algo nos hace importantes y esta importancia es a lo que nos aferramos.

Krishnamurti



Casi siempre los celos se relacionan con la envidia. Pero la diferencia básica es que se siente envidia de lo que uno no tiene y celos de lo que uno tiene.

Fernando Savater.



El temeroso veneno llamado celos, una infeliz pasión que devora el miserable que se está trabajando con ella, y destruye el amor que le dio nacimiento.

Giacomo Casanova



GESTIÓN ADAPTATIVA DE LOS CELOS

Los celos pueden transformarse en una mayor autonomía y seguridad en uno mismo si aprendemos a gestionarlos de forma emocionalmente ecológica:

- Trabajar el autoconocimiento.
- Aprender a identificar las propias cualidades y potencial interno.
- Clarificar las ideas y creencias, sobre todo en lo que se refiere al derecho de toda persona a escoger sus relaciones, cuándo y cómo relacionarse. Tener claro que nadie es propiedad de nadie y la mejor manera de perder a una persona es ahogándola con un exceso de demanda.
- Trabajar la autonomía personal.
- Entrenarnos en el desprendimiento y aceptación de la provisionalidad.
- Aprender que la exclusividad en los afectos comporta la pérdida del amor. Como dice Erich Fromm, quien sólo ama a una persona, no ama a nadie.
- Aprender a respetar los espacios propios y los de los demás.
- Dedicar tiempo a nuestra realización personal ya que nos aportará más confianza.
- Trabajar en un proyecto de vida creativo centrándonos en la mejora de nosotros mismos.

