

## Celos enfermizos, los enemigos del amor

[www.elprogreso.es/articulo/sociedad/celos-enfermizos-enemigos-amor/201802141158461295326.html](http://www.elprogreso.es/articulo/sociedad/celos-enfermizos-enemigos-amor/201802141158461295326.html)



La sociedad tiene en un pedestal el amor romántico, más aún en una jornada como San Valentín, y uno de sus mitos más asentados es que los celos son una expresión de amor; sin embargo este sentimiento de poseer en exclusiva es incompatible con amar, según señalan psicólogos, porque responden a un miedo que distorsiona la realidad. Son "como una ceguera" que hay que tratar.

En ello coinciden los psicólogos que estudian estos sentimientos, que alejan a la pareja cuando son excesivos y obsesivos, según María Rosa Álvarez Prada, coordinadora del grupo de trabajo de Psicología e Igualdad de Género del Consejo General de la Psicología de España. Estas emociones pueden estar alimentadas por un sentimiento de inferioridad o de inseguridad, por una dependencia emocional, por tendencia a rumiar, y pueden convertirse en patológicas cuando el malestar que siente la persona que las sufre interfiere con su vida cotidiana.

Los celos son excesivos, según Cristina Larroy, directora de la Clínica Universitaria de Psicología y del servicio PsiCall de la Complutense de Madrid, "cuando aparecen pensamientos intrusivos, conductas comprobatorias...". "Cuando aparecen creencias erróneas consecuencia de interpretaciones inadecuadas de la realidad, que se sostienen incluso cuando hay evidencias en contra; cuando —añade la experta— no se admite que los pensamientos puedan ser equivocados, que pueda haber interpretaciones alternativas a lo que se percibe".

Provocan un gran sufrimiento porque los celos excesivos hacen que las personas entren en circuitos de pensamiento obsesivos que generan ansiedad. No son sanos, al igual que otras conductas en las relaciones no son nada sanas, pero lo malo, según Álvarez, es que los celos incluso están bien vistos socialmente como "señal de amor".



"Los celos no están mal vistos socialmente. Todo lo contrario", apunta la psicóloga, que asegura que la ausencia de celos en una relación, incluso, puede ser identificada como una escasa implicación en la relación, cuando sin embargo en una relación saludable lo que prima es el "respeto y el cuidado, no las inseguridades, el miedo, la desconfianza o el control".

Algunos mitos del amor han hecho y siguen haciendo mucho daño, como el del amor romántico, el que te dice que enamoramiento y amor son lo mismo, que son equivalentes y si una persona deja de estar apasionadamente enamorada es que ya no ama a su pareja. "La juventud se está criando en el cine, en las series, en las redes, en la música y los valores que predominan siguen siendo los del amor romántico. No son Escarlata O'Hara y Reth Butler; hoy son Hache y Babi, de Tres metros sobre el cielo, por ejemplo, pero los clichés son los mismos cambiados de época", sostiene.

Por eso, ante esta situación, la clave está en una educación que trabaje valores, como el respeto, la libertad, la igualdad, la autoestima, la confianza, que es lo que en buena medida puede proporcionar una pareja. Y cuando una persona es consciente de que tiene un problema con los celos "es necesario demostrarle otro modelo de relaciones sentimentales más allá del amor romántico que nos muestran".

Se trata de una terapia individual, que se debería complementar con una de pareja porque el celoso sufre mucho, pero su pareja también porque se la somete a un control continuo con preguntas inquisitivas, con comprobaciones... Déjame ver el móvil, ¿con quién has estado?, ¿por qué has estado con él?... unas situaciones de las que, explica Larroy, hay que salir, porque si no el celoso se reafirma en su condición.

"Tú vas dando contestaciones, pero la otra persona empieza a tener unos celos obsesivos o delirantes y da igual lo que tu digas y se reafirma", mantienen las expertas. Por eso, la primera medida es salir de la situación, no contestar. Y lo más recomendable empezar una terapia.