Los celos

Introducción

En este programa vamos a tratar el tema de los celos. Para ello quiero que veamos algunos testimonios verídicos de personas que han estado viviendo esta situación tan difícil en sus matrimonios.

Una mujer era continuamente golpeada por su esposo, en una ocasión le propinó una golpiza tan brutal que la envió al hospital. Cuando esta mujer estuvo platicando conmigo, me decía que su esposo tenía celos enfermizos y que continuamente estaba pensando que ella lo engañaba con algún otro hombre. ¡Hasta llegó a intervenir sus teléfonos! Continuamente había pleitos y golpes delante de los hijos.

En otra ocasión, se acercó un varón que me dijo que no podía soportar los pensamientos que le venían a su mente continuamente, pues imaginaba a su esposa en casa engañándolo. De manera que estaba continuamente llamándole por teléfono, discutiendo por cualquier cosa y golpeando a sus hijos con coraje, después de haber tenido una pelea con su esposa; su vida era prácticamente un infierno.

Si leemos los diarios nos damos cuenta que como consecuencia de los celos hay una relación disfuncional en el matrimonio y se afecta la relación familiar en general, llegando al extremo de la violencia e inclusive, a la muerte.

¿Qué son los celos?

La palabra celos proviene del Latín *celus* que significa *posesión valiosa*, debemos entender que esa posesión valiosa se encuentra en peligro. Es decir, la persona que tiene celos considera de sumo valor algo que es de su propiedad y teme, por alguna situación, perderlo.

Algunas personas a veces confunden los celos con la envidia; no nos confundamos. La envidia es muy diferente a los celos porque en ésta se desea tener lo que el otro posee; en el caso de la persona celosa, ésta tiene temor de perder lo que ya posee.

A veces es muy difícil comprender el concepto de celos porque muchas personas no tienen claridad del mismo. He escuchado a muchos jóvenes que dicen: *"Mi novio me quiere mucho porque siempre me anda celando, me vigila todo el tiempo. Cuando subo al camión inmediatamente me pregunta que a quien estoy mirando y porqué"*. La verdad es que los celos no son el resultado de un amor verdadero.

Muchas mujeres casadas dicen: *"mi esposo me quiere porque me cela". O el esposo dice: "mi esposa me quiere tanto que no quiere que otra mujer me observe, no quiere que nadie más se acerque a mí; se pone celosa cuando me pongo a platicar con otra mujer".*

Cuando este concepto no se entiende correctamente produce en las parejas y en el matrimonio una erosión; comienza a destruir poco a poco la relación matrimonial y afecta el vínculo familiar. Es como un cáncer que va destruyendo poco a poco. Los celos no son una virtud, sino algo reprobable y digno de rechazar.

Si un esposo comienza a manifestar celos no es porque esté amando más a su esposa, sino que algo le está pasando y necesita ser atendido de inmediato. Primeramente, porque el amor no es egoísta; el amor no tiene nada que ver con pensar que una persona es posesión de otra como un objeto. Esta disfunción matrimonial requiere atención y cuidado, sobretodo si la persona comienza a manifestar agresiones o una conducta fuera de lo normal; ésta requiere consejería y atención inmediata de un especialista.

La baja autoestima y la inseguridad

Estudiemos, desde la perspectiva psicológica, las características de una persona celosa. La mayoría de los psicólogos concuerdan en que una persona celosa **tiene una autoestima pobr**e, porque siente herida su valía. Entonces, cuando el hombre escucha comentarios positivos de su esposa acerca de otra persona, o viceversa, comienza a percibir a la gente con quien convive ella como mejores que él.

El esposo comienza una batalla dentro de sí mismo contra lo que él considera su enemigo, pero es una

batalla perdida porque es algo inexistente, sólo existe en su corazón, en su mente y en su pensamiento. Comienza a fantasear y a angustiarse porque se siente en desventaja con la otra persona que imaginariamente quiere robar su posesión tan valiosa: su esposa.

En una ocasión, conocí a una pareja que tenía un problema de celos que generaba pleitos y problemas matrimoniales severos. Comenzamos a platicar respecto a sus profesiones y resultó que ella era una mujer profesionista muy talentosa y exitosa que tenía su propio negocio; él sólo había terminado la secundaria y ella ganaba más que él.

A este hombre eso le golpeaba muy fuerte en su mente; se sentía inferior al lado de su esposa. Cuando su esposa interactuaba con personas profesionistas igual que ella él ardía en celos, fantaseaba en su mente creyendo que su esposa lo estaba menospreciando. Cualquier cosa generaba una pelea entre ellos, cualquier situación hacía que detonara una bomba que terminaba en una separación temporal y en un conflicto terrible.

Entonces, la primer característica de una persona celosa es que se siente vulnerable delante de otros, cree que hay alguien mejor a quien su esposo(a) puede amar porque se siente inseguro(a). Ella quizá se siente así porque está gordita y ve a otra mujer más joven y con mejor cuerpo que se acerca y convive con su esposo.

La violencia y la desconfianza

La siguiente característica es que la persona celosa continuamente **proyecta agresión**. Cree que las cosas se van a salir de control porque no tiene la certeza de que su matrimonio va a ser guardado, o que su pareja le va a ser fiel hasta la muerte y esto lo manifiestan a través de gritos, insultos y conductas agresivas que van subiendo de tono.

Si usted en su matrimonio está sufriendo agresiones físicas donde la característica principal es la desconfianza; si usted ya tiene pleito sobre pleito y cualquier cosa es propicia para discutir, es necesario hacer una pausa para evaluar su matrimonio.

Otra característica de las personas celosas es que tienen una terrible **desconfianza hacia su pareja**. Todos sabemos que para poder llevar una relación, cualquiera que sea, se requiere la confianza.

Imagine que usted es dueño de una empresa y le dio trabajo a una persona que le recomendaron por ser responsable, trabajador y honesto. Pero usted descubre que esa persona está robándole, ¿qué actitud va a tomar hacia esa persona si sigue manteniendo esa relación de trabajo? Pues ya no va a confiar en ella, sino que va a tener ciertos cuidados porque le ha demostrado que no es de fiar. Es decir, ya no hay confianza.

Por tal motivo, toda relación -tanto laboral como familiar y social- para que sea firme y sólida requiere un ingrediente: la confianza. El problema aquí es que el celoso ha perdido toda confianza en su cónyuge, de tal manera que él mismo, sin darse cuenta, está debilitando y erosionando su relación matrimonial.

En una ocasión, un hombre llegó a su casa demasiado tarde pues trabajaba en otra ciudad y comenzó a tocar la puerta. Como su esposa tardaba en abrir, el hombre empezó a arder en celos y a tocar con más insistencia. Entonces, se trepó a la azotea y empezó a buscar por todos lados; se metió por una ventana y vio que su esposa se estaba bañando.

Este hombre comenzó a pensar un montón de cosas y a buscar al hombre con quien supuestamente su esposa lo estaba engañando. Tuvo que darse cuenta que era sólo una ilusión, producto de la imaginación suya. Por ese motivo la confianza estaba siendo debilitada.

¿Qué va a ocurrir en esta pareja? Va a haber pleitos y desconfianzas constantes que van a debilitar el matrimonio y créame, la desconfianza es un ingrediente devastador para la relación matrimonial.

Miedo al abandono y necesidad de amor

La persona celosa, en lo más íntimo de su ser, siente **miedo a ser abandonado** por su esposa(o). Como la persona está insegura de su pareja, definitivamente tiene miedo y éste lo llevará a celar a su cónyuge y a pensar en la probabilidad de que lo abandone.

Pero como esto es mostrar síntomas de debilidad, la persona celosa lo oculta. *"Ya no me quieres, ya no pasas tiempo conmigo, continuamente me ofendes"*. Este tipo de discusiones no tienen nada qué ver con esta situación en particular, pero un consejero puede identificar de inmediato el temor a ser abandonado.

Una persona celosa también tiene **una gran necesidad de ser amado.** Como es inseguro en su relación matrimonial, quiere abundantes pruebas de afecto de su esposa(o), quiere que se lo demuestre a cada rato. Eso es una forma de calmar su inseguridad y su desconfianza, la batalla interna que tiene.

El amor en un matrimonio estable es un compromiso real entre dos personas que saben sobrellevarse, saben amarse y respetarse; dos individuos que han unido sus vidas en confianza.

¿Está usted viviendo esta situación? ¿Es usted posesivo y necesita que su esposa(o) le reafirme su amor continuamente para que usted pueda auto convencerse que efectivamente si le ama? Sea honesto consigo mismo, porque si no entiende el problema, tampoco podrá salir de él.

Otra característica de una persona celosa es que tiene **poca relación con los demás** y, si la tiene, es una relación superficial. ¿Por qué? Porque el concepto de esa persona es que la gente es mala. *"Todas las mujeres son rameras"*, dicen amargamente algunos hombres celosos, o las mujeres celosas dicen: *"todos los hombres buscan lo mismo".*

Tienen confianza únicamente en gente que no ponga en riesgo su pareja: los papás, los tíos o alguien que no tenga nada que ver con el sexo opuesto. Ahí es cuando se dan esas relaciones malsanas. El celoso prohíbe y exige relacionarse con otras personas, que no haya amistades con el sexo opuesto, ni pláticas. Y cuando se observa al esposo(a) platicando con otra persona por un momento se le cuestiona detalladamente.

Se le pone un cerco a su pareja, se le rodea de murallas para evitar que se enamore, o que sea atraída sentimental o sexualmente hacia otras personas.

Un infierno mental

Otra característica de la persona celosa es que tiene continuamente **sentimientos de culpa**. El celoso se muestra violento, no agrede sólo físicamente, sino que también agrede con palabras sarcásticas e hirientes, o con el chantaje emocional: llorar o manipular.

Llega un momento en que esto es tan fuerte que el mismo celoso reconoce estar dañando a su pareja, afectándola emocionalmente; y en el fondo, reconoce que no está bien y que se ha excedido en sus palabras, supuestamente tratando de castigarla por buscar a otra persona.

Después comienza a razonar las cosas y viene el sentimiento de culpa: *"Si es cierto, he tratado mal a mi esposa y a mis hijos, a quienes amo".* La persona sabe que está haciendo mal, pero está como amarrada y no sabe qué hacer. Entonces le pide perdón a la esposa y le llora, y parecieran que viven una luna de miel temporal, pero luego vuelven a lo mismo. Es un círculo vicioso.

En el fondo, el celoso necesita ayuda, lo entiende y sabe que está siendo dominado por una pasión; pero otra vez vuelve a caer en la misma esclavitud, en la cárcel de sus pasiones. Esto es devastador.

La persona celosa tiene una tormenta en la mente, un infierno; está sufriendo y está haciendo sufrir a los demás. Puede llorar a solas en su cuarto; puede estar rezagada porque no soportar lo que está viviendo y pasa por su mente pensamientos como: *"yo también lo voy a engañar".*

¿Cómo se calman los celos? Primeramente, a través del interrogatorio; el celoso es mejor que el policía, el agente judicial y el ministerio público juntos. Bucea en las aguas profundas del pasado de su esposa(o), pregunta por sus antiguos novios, lo que le gustaba de ellos, qué experiencias tuvo.

Esto es para armar el rompecabezas, pieza por pieza, y poder descubrir con quién lo está engañando, supuestamente. Cuestiona todo: horarios de salida, horarios de entrada, con quién estuvo, con quién platicó, de qué platicó, qué comió, qué hizo, qué no hizo. Es un interrogatorio muy minucioso.

Me platicaba una mujer que su esposo era tan celoso que cuando ella iba con su mamá, el hombre veía a qué hora salía, calculaba el tiempo exacto que tardaría el taxi o el camión en llegar y hablaba inmediatamente a la casa de su madre.

Si no había llegado se ponía muy mal, en una actitud molesta y enojona; si la mujer tardaba media hora más, este hombre ya había pensado lo peor: que el otro la había llevado en el carro y habían hecho no sé qué tantas cosas.

Entonces comenzaba el interrogatorio: *"¿dónde tomaste el camión? ¿a qué hora lo tomaste? ¿con quién te fuiste? ¿qué hiciste?"* Cuando el celoso ve que todas las cosas concuerdan y checa detalladamente

los horarios, su alma descansa. Pero cuando hay una contradicción, se enciende el volcán y es muy difícil apagarlo; seguramente, producirá un pleito.

También se aplacan los celos a través de la búsqueda de acciones o detalles que le aseguren que su pareja los ama, que reafirmen ese amor. Eso le da tranquilidad. Además, para calmar sus celos entra en continuos falsos arrepentimientos, que tienen como característica el pedir perdón a la pareja y decirle que las cosas van a cambiar. Hace muchas promesas, se disculpa y empieza a tratar bien a los hijos; pero luego, cualquier cosa vuelve otra vez a perturbarlo.

¿Por qué pide perdón el celoso?

"Perdóname porque te ofendí" o "Perdóname porque te dije una mala palabra", dicen. Pero ese no es el problema real, la raíz del problema es que esa persona tiene celos. Necesita sacarlos de su vida para que entonces haya un verdadero cambio.

Además se vuelve una persona manipuladora, que los psicólogos llaman "deprimido culpable". Es extremadamente rencoroso y lucha contra sus propias pasiones dentro de sí, manipulando a la otra persona. Es decir, quiere que su esposa(o) se convierta en una marioneta que se mueve según sus deseos. Le pone un itinerario de lo que debe y lo que no debe hacer.

Entonces la esposa(o) ya no es una persona libre, sino que el hombre la tiene guardada bajo llave, es de su propiedad. Cuando logra meter a su esposa en semejante juego de manipulación, la persona descansa, pero es una paz falsa porque cualquier cosa que perturbe esa caja vuelve a hacer estallar al hombre.

También está continuamente escudriñando y preguntando a terceras personas acerca de su pareja, porque es extremadamente desconfiado. ¿Qué le da confianza a un hombre así de desconfiado? El pedirle a una persona que esté en su casa cuidando que hace y que no hace su esposa(o). Entonces se siente tranquilo, pero volviendo al punto, es una tranquilidad falsa.

En una ocasión, en una conferencia para matrimonios pregunté quién era celoso. Nadie levantó la mano. ¿Sabe usted que los celos, al igual que la ira, son pasiones que todos los seres humanos tenemos? Es normal que en algún momento usted pueda sentir esa pasión, pero debe controlarla.

Existen los celos dominantes. Éstos afectan a la persona que los posee, a la pareja, al matrimonio y a toda la familia y se convierten en una tragedia devastadora; una desgracia que destruye su vida, su matrimonio y todo lo que le rodea.

El problema está en usted. Generalmente, el celoso no reconoce que él es el problema y siempre dice: *"es por tus actitudes, es que tú me haces desconfiar".* No entiende que él es la causa del problema. Y ¿sabe por qué? Porque está viendo algo que no existe y continuamente está echando culpas, es decir, se siente la víctima.

Si en algún momento la esposa confesó que tenía un novio con el cual tuvo una relación sexual, es suficiente para tener un problema continuo y una situación desgastante que lleva a más conflictos, uno tras otro, en su relación de matrimonio.

Usted necesita reconocer quién es el problema y buscar ayuda. Si quiere contactar algún consejero profesional, llámenos y con gusto le atenderemos. El problema real está en usted, no en las personas que le rodean; mientras no reconozca esto, estará cortando ramas del árbol cuya raíz son los celos.

¡Busque ayuda!

En las Sagradas Escrituras, en Santiago 3:14-16 nos dicen: *"Pero si tenéis celos amargos y contención en vuestro corazón, no os jactéis, ni mintáis contra la verdad; porque esta sabiduría no es la que desciende de lo alto, sino terrenal, animal, diabólica. Porque donde hay celos y contención, allí hay perturbación y toda obra perversa."*

La Biblia, fuente de toda sabiduría, dice que el problema está dentro de la persona, no en la esposa. Es una cárcel de desesperanza y dolor en la que usted mismo se ha encerrado; se está dañando a sí mismo y está dañando a la gente que le rodea. ¡Necesita ayuda!

Voy a platicarle algunos testimonios verídicos para que entienda lo grave que es vivir es esta condición. Una mujer profesionista tenía una vida normal con su esposo, viviendo una vida estable y normal. De repente, comenzaron en estas pasiones y ella comenzó a celarlo; le preguntaba con quién andaba y qué hacía, y así comenzaron los pleitos, uno tras otro.

Profr. Roberto Durán

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Apartado Postal #41 C.P. 64581 Monterrey., N.L.

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.com

Correo Electrónico: info@esperanzaparalafamilia.com

Él continuamente le faltaba al respeto, hasta que estos pleitos comenzaron a subir de tono, de manera que ya no había respeto en la relación matrimonial. Después, comenzó a haber golpes y la relación se erosionó tanto que llegó al punto de la amargura, del resentimiento y del rencor. Se dejaban de hablar por periodos muy grandes y había separaciones temporales.

Esta mujer dice que la vida se hizo insoportable, ya no aguantaba a ese hombre porque los celos la estaban consumiendo de una manera terrible; los pleitos, los problemas, los golpes y las situaciones se hicieron muy terribles.

Ya se podrá usted imaginar las escenas tan horribles que los niños presenciaban cuando el padre golpeaba a la mamá en presencia de ellos. Imagine por un momento los gritos desesperados de esos niños, mirando como sus padres se golpeaban.

Esta mujer llegó a desesperarse tanto que no sólo pensaba en el divorcio, sino que desarrolló un odio tal hacia su marido que deseaba matarlo. Tomó un cuchillo y continuamente lo guardaba en la almohada para poder asesinarlo cuando llegara. Créame, muchas personas no se han quedado con la idea de hacerle daño a su pareja, sino que han logrado su cometido y han llegado al punto de asesinarla. Esto es lo que la policía llama un “crimen pasional”.

Entendamos lo conflictivo y trágico que es la pasión de los celos. No es un “detallito”, no es un asunto que hay que dejarlo a la ligera; puede devastar su hogar, su propia vida y puede hacer miserable a toda la gente que le rodea.

Si esto es un problema tan grande, ¿por qué no darle una solución? De hecho, hay sólo una solución: busque ayuda. Usted puede cambiar, créame; así como hay testimonios de vidas destruidas en ese infierno, también hay testimonios de personas que han logrado salir del mismo; esa persona que quería matar a su esposo, actualmente tiene un matrimonio estable y ha logrado salir de esa prisión.

Muchas personas se han hundido en ese pantano, pero también muchas han salido adelante; con fuerza de voluntad han encontrado una vida nueva, una esperanza. Quizás en este momento usted piense que ya no hay remedio y que la única solución es el divorcio. ¡Espere un momento! Hay esperanza cuando hay fuerza de voluntad para cambiar.