



¿Qué tan celosa/o eres?

Descúbrelo

en **23** preguntas

eBook



Domina
tus celos

Más de 50 técnicas infalibles para controlarlos

Reporte Gratuito: ¿Qué tan celos@ eres?

1



Programa DOMINA TUS CELOS

www.dominatuscelos.com

©Todos los derechos reservados para dominatuscelos.com

©Todos los derechos reservados Clara Inés Ospina Flórez y Sergio Montoya Chica

ÍNDICE

(Si haces click en los títulos, te llevarán directamente a la información)

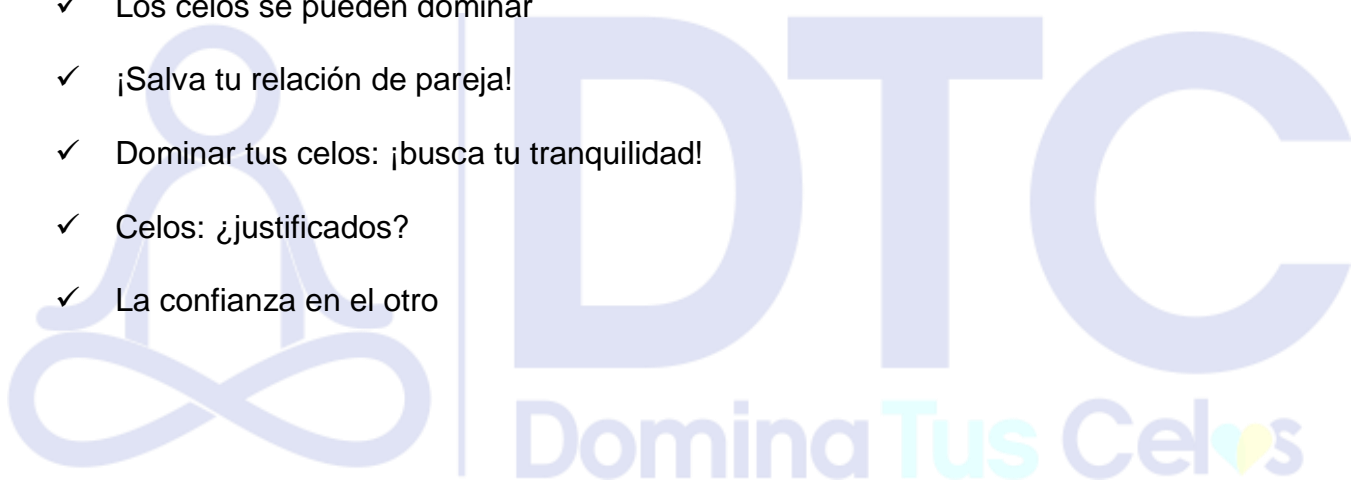
Introducción: Saludos.

PRIMERA PARTE: ¿QUÉ TAN CELOS@ ERES?

- ✓ 23 Preguntas para saber ¿qué tan celos@ eres?
- ✓ Interpretar los resultados

SEGUNDA PARTE: ARTÍCULOS SOBRE LOS CELOS

- ✓ Los celos se pueden dominar
- ✓ ¡Salva tu relación de pareja!
- ✓ Dominar tus celos: ¡busca tu tranquilidad!
- ✓ Celos: ¿justificados?
- ✓ La confianza en el otro



iiiSaludos a todos y a todas!!!

Lee con atención esta introducción.

Si has llegado a este reporte es que estás interesado en tu bienestar, el de tu pareja y el de tu relación.

Este reporte gratuito hace parte de un programa profesional mucho más extenso que a través de diversas etapas, ayuda de forma efectiva a las personas que sufren con los celos.

A través de este PDF gratuito podrás introducirte al tema de los celos y más importante aún, determinar si éstos empiezan a ser un problema en tu vida.

Tu interés en este documento puede ser por tres motivos:

- Interés académico sobre el tema.
- Usted sufre las consecuencias de vivir con una persona celosa
- Usted se autodefine como una persona celosa.

Cualquiera que sea tu motivación, te vamos a contar algunas de las características de este fenómeno que puede convertirse en una auténtica pesadilla para quienes lo viven, como para quienes sufren sus consecuencias.

Este documento consta de dos partes. En la primera encontrarás el cuestionario para saber que tan celoso/a eres, que puede ser contestado tanto por las personas que sienten celos, como por las que se sienten afectadas por los celos de su pareja. Si perteneces a ambos grupos, te invitamos a responder el cuestionario desde las dos perspectivas. Te sorprenderás al descubrir que las respuestas pueden no ser las mismas una vez hayas contestado.

En la segunda parte, te ofrecemos artículos acerca de diferentes temáticas relacionadas con los celos. Después de leerlos, vuelve a leer el cuestionario para revisar si alguna de tus respuestas cambiaría y tus resultados son diferentes a los conseguidos inicialmente.

Todo el contenido de este reporte gratuito (cuestionario y artículos) es una producción original, creada específicamente para el programa DOMINA TUS CELOS, así que agradecemos que respetes los derechos de autor y hagas referencia de dónde has sacado la información cuando la compartas.

Confiamos que no sólo a través de las respuestas al cuestionario, sino a través de los artículos aportemos elementos para tu bienestar personal, ya que sabemos que las personas que han alcanzado una gravedad importante en el tema de los celos, pueden estar viviendo un verdadero infierno o se lo están haciendo pasar a otros.

Por último, te invitamos a que hagas parte activa de nuestra comunidad de DOMINA TUS CELOS, haciendo comentarios y multiplicando la información a través de las redes sociales. Hemos descubierto en la preparación de todo este material y a través de nuestra experiencia, que los testimonios, comentarios y soluciones que otras personas ofrecen a los demás, son ideas poderosas y complementan de manera estupenda nuestra labor.

¡YA ESTÁS UN POCO MÁS CERCA DE DOMINAR TUS CELOS!

Clara y Sergio





PRIMERA PARTE

¿QUÉ TAN CELOS@ ERES?

CUESTIONARIO PARA SABER... ¿QUÉ TAN CELOS@ ERES?

Te ofrecemos este cuestionario como herramienta para ayudarte a descubrir que tan celoso/a eres. Si deseas averiguar que tan celosa es tu pareja, puedes contestarlo pensando en sus comportamientos.

Cada caso es único y es posible que dudes acerca de qué respuesta se acerca más a tu situación, pero es importante que respondas con sinceridad y escojas sólo una respuesta por cada una de las preguntas, de acuerdo a las siguientes opciones:

Nunca	Rara vez	A menudo	Casi siempre	Siempre
0	1	2	3	4

No.	Pregunta	0	1	2	3	4
1	¿Consideras que la infidelidad en las parejas es inevitable?					
2	¿Te molesta enterarte que tu pareja tiene amigos o conocidos que no te ha presentado o que no te los ha mencionado?					
3	¿Te causa desasosiego separarte de tu pareja, aunque sea por cortos períodos de tiempo?					
4	¿Si tu pareja mira a otra persona con atención, te irrita?					
5	¿Crees que tu pareja es débil y te va a ser infiel en cuanto se le presente la oportunidad?					
6	¿Si la relación con tu pareja se terminara, te reemplazaría por otro/otra con facilidad?					

Reporte Gratuito: ¿Qué tan celos@ eres?

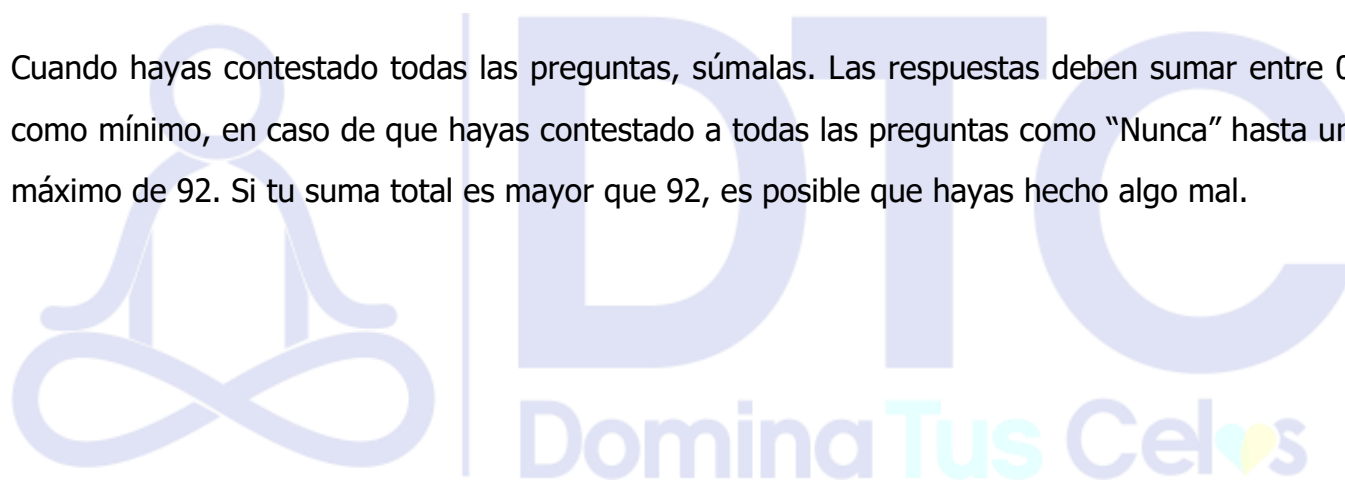
7

7	¿Esperas que tu pareja te informe quien le llama o le envía mensajes en cuanto recibe la llamada o el mensaje?					
8	¿Si quien le llama o le escribe es alguien desconocido, levanta tus sospechas?					
9	¿Crees que tu pareja piensa que eres fácilmente reemplazable?					
10	¿Si le ves salir muy bien arreglado (perfumado, maquillada, bien vestido/a, etc.) piensas que se va a ver con otra persona?					
11	¿Necesitas saber todo el tiempo dónde y con quién está tu pareja?					
12	¿Has pensado en revisar sus pertenencias en busca de algún detalle que sea prueba de una posible infidelidad?					
13	¿Te da rabia que otras personas sean especialmente amables con tu pareja?					
14	¿Crees que hay personas que quieren quitarte tu pareja?					
15	¿Has revisado su ropa, billetera, teléfono, redes sociales, correspondencia, buscando indicios de infidelidad?					
16	¿Te molesta cuando tu pareja sale con sus amigos y sin ti?					
17	¿Cuándo sales con tu pareja y amigos, esperas que él/ella esté todo el tiempo al lado tuyo?					
18	¿Has seguido a tu pareja, sin que se de cuenta, para saber dónde está y con quién se ve?					
19	¿Consideras que las relaciones entre un hombre y una mujer están intermediadas inevitablemente por un interés afectivo y sexual? (En el caso de parejas homosexuales, responda pensando en personas de su mismo sexo)					

Reporte Gratuito: ¿Qué tan celos@ eres?

20	¿Aunque tu pareja te demuestre su compromiso contigo, te inquieta que pueda tener alguna aventura sexual?					
21	¿Consideras inapropiado que tenga muestras de afecto o admiración hacia otras personas?					
22	¿Cuándo tu pareja realiza actividades en las que tú no participas o se va de viaje sin ti, te imaginas que te va a ser infiel?					
23	¿Crees que tú sí puedes comportarte de determinada manera que no permites en tu pareja, porque el/ella, no son dignos de confianza?					

Cuando hayas contestado todas las preguntas, súmalas. Las respuestas deben sumar entre 0 como mínimo, en caso de que hayas contestado a todas las preguntas como "Nunca" hasta un máximo de 92. Si tu suma total es mayor que 92, es posible que hayas hecho algo mal.



INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Te ofrecemos una pequeña interpretación de los resultados para que puedas tener algunas conclusiones de referencia.

De 0 – 23

Tiendes a tener pocos comportamientos celosos. Puedes sentir ocasionalmente alguna molestia que resuelves fácilmente aclarando la situación con tu pareja y confías en su palabra. Estas situaciones esporádicas, que pueden generar alguna duda, afectan poco a tu relación y a ti mismo/a. Probablemente tus pequeñas dudas sólo tienen forma de un pensamiento pasajero que puedes desechar fácilmente sin que afecte tu estado de ánimo ni el bienestar de tu relación.

De 24 – 46

A pesar de que tus reacciones de celos no han alcanzado un nivel elevado, es posible que sea el momento de prestarles más atención porque pueden convertirse en un problema. Tu estado de ánimo y la armonía de tu relación se empiezan a ver afectadas y si no se tienen las herramientas de comunicación adecuadas y la confianza en el otro/a empieza a resentirse, es el momento de reflexionar seriamente sobre tus reacciones de celos y buscar soluciones. Si bien es posible que muchas personas creen que este punto intermedio es el “normal” o razonable en todas las relaciones de pareja, el que muchas de estas conductas aparezcan “a menudo”, significa que algo se puede estar deteriorando (si ya se lleva algún tiempo en la relación) o que no está empezando bien (si la relación es reciente).

En nuestro Programa “Domina Tus Celos” encontrarás elementos para hacer una evaluación más profunda que incluya no sólo tus reacciones, sino la gravedad del problema, las motivaciones que los generan, tu estilo para afrontarlo entre otros y además, herramientas útiles que te ayudarán a tomar las riendas de tu vida y a superar tus celos.

De 47 – 69

Tus reacciones celosas (comportamientos, pensamientos, sentimientos) son ya preocupantes. Es posible que no hayas llegado a extremos, pero si tu puntuación está dentro de este intervalo, es necesario que empieces a actuar. Generalmente, como mencionamos en los artículos, las personas pueden entrar en una espiral de desconfianza, celos y ansiedad que van en crecimiento (en lugar de disminuir), si no se toma acción para resolver estas reacciones. Casi con seguridad tu relación de pareja pasa por crisis frecuentes derivadas de estos comportamientos y reclamos celosos y si tu intención es preservar tu bienestar, el de tu pareja y el de la relación en sí misma, es necesario que reorientes tus emociones para que tus celos no sean el motivo de una posible ruptura.

En nuestro Programa "Domina Tus Celos" encontrarás elementos para hacer una evaluación más profunda que incluya no sólo tus reacciones, sino la gravedad del problema, las motivaciones que los generan, tu estilo para afrontarlo entre otros y además, herramientas útiles que te ayudarán a tomar las riendas de tu vida y a superar tus celos.

De 70 - 92

Tu situación se puede considerar crítica. Si estás en este intervalo de respuestas, es necesario que pidas ayuda. Cuando los celos han alcanzado este nivel es casi imposible tener tranquilidad en la vida, seguramente tu estado de ánimo se encuentra negativamente alterado de manera permanente y además, estás provocando ambientes de tensión constante en tu pareja. Siendo estrictos, y teniendo en cuenta nuestra recomendación de que los celos NO son amor, es posible que si estás en esta categoría se deba a que has desarrollado otro tipo de sensaciones que confundes con el amor, pero que realmente son más parecidos a la dependencia afectiva, la posesión y el dominio de la otra persona. Es necesario que consideres tomar una decisión de protección para ti o para la otra persona. Las personas en este intervalo de respuestas se pueden estar acercando peligrosamente a situaciones de maltrato.

En nuestro Programa **"Domina Tus Celos: Más de 50 técnicas infalibles para controlarlos"** encontrarás elementos para hacer una evaluación más profunda que incluya no sólo tus reacciones, sino la gravedad del problema, las motivaciones que los generan, tu estilo para afrontarlo entre otros y además, herramientas útiles que te ayudarán a tomar las riendas de tu vida y a superar tus celos.





¡Los celos se pueden dominar!

El primer secreto acerca de los celos: ¡Se pueden controlar!

La gran mayoría de las personas quisieran que los celos desaparecieran completamente y aunque es complicado, podría ser posible. Sin embargo, a través de nuestro programa Domina Tus Celos, nos centraremos en enseñarte como Controlar Tus Celos, hasta un nivel en el que no te afecten, como seguramente lo hagan ahora, y en el cual no dañen a la persona que amas, ni a tu relación. Si bien no es fácil hacerlo, tampoco es necesariamente difícil. El que sea de una forma o de otra depende de qué tan comprometido/a estés con cambiar la situación y que encontremos las estrategias específicas que a ti te servirán para hacer dichos cambios.

Segundo secreto: Los celos tienen niveles y categorías

Como muchas otras características de la forma de ser de las personas, los celos tienen categorías y niveles.

Hay muchos tipos de celos: personas celosas en el trabajo, con las amistades, con sus pertenencias, con sus parejas, incluso con sus ideas. Se podría decir que existen tantos tipos o categorías de celos como relaciones y experiencias vive una persona.

Los niveles dependen de la intensidad con la que se viven y de las consecuencias que conllevan. Pueden ir desde una simple molestia pasajera, hasta una angustia que se prolonga de manera continua en el tiempo y puede provocar comportamientos peligrosos tanto para la persona que los siente, como para las personas involucradas en la situación. En la literatura científica se habla de "celos enfermizos", "celos patológicos", "celotipia" basados erróneamente en supuestos sentimientos de "amor" o de "apego" que justifican esos comportamientos.

Es importante para empezar a controlar tus celos que:

1. **Reconozcas y sepas que se pueden controlar.** Esto significa que se pueden disminuir los niveles de intensidad, frecuencia y por supuesto las consecuencias de los celos.
2. **Aprendas a identificar qué tan grave es tu situación.** ¿Es sólo con tu pareja? ¿Todo lo que te rodea se convierte en una amenaza ante tu trabajo, tus relaciones y tus cosas? ¿Tu ansiedad se calma con relativa facilidad a pesar de sentirte celoso/a o se prolonga de manera continua por un período que empieza a ser un problema para Ti?



¡Salva tu relación de pareja!

Si bien, como dijimos antes, los celos pueden presentarse en diversas categorías, una de las áreas donde más frecuentemente se presentan es en las relaciones entre personas.

En todo grupo, hay alguien que se muestra excesivamente celoso/a de sus mejores amigos/as, generando molestias en los demás y afectando la armonía del grupo. Sin embargo, donde se presentan las mayores dificultades es en el manejo de las relaciones amorosas, románticas y de pareja. Así que vamos a centrarnos en esto y desde allí aprender de los celos en otras áreas.

¿Qué son los celos?

Vamos a definirlos como una respuesta del ser humano ante situaciones que considera amenazantes y que le generan una sensación de ansiedad, expresada en diferentes tipos de reacciones emocionales y comportamientos.

Las reacciones más leves, pueden ir desde una sensación de intranquilidad, hasta niveles de angustia y rabia incontrolables. En cuanto a los comportamientos, podemos encontrar desde la búsqueda de información a través de preguntar y dialogar para retornar a un estado de estabilidad en la relación, hasta conductas depresivas, agresivas, apatía, retraimiento, vómitos, descontrol muscular, incapacidad para concentrarse, confusión mental, desorientación entre otras.

Cabe señalar que dentro de cada uno de estos síntomas, se presentan diferentes niveles de intensidad, que dependerán de las características individuales de quien los siente y las circunstancias que le rodean. No es lo mismo, que yo exprese mi agresividad por medio de una mirada o un grito a la otra persona, a que llegue a darle violentas palizas e incluso quiera asesinarle. Los llamados crímenes pasionales y la violencia de género surgen en un alto porcentaje en relaciones afectivas envueltas por los celos.

Los celos en la relación de pareja

Hay algo en el ser hombres y mujeres que nos impele a establecer relaciones de pareja y nuestra experiencia dentro de la sociedad y la familia casi siempre nos la refuerza. A través de nuestros padres y los adultos cercanos que tuvimos durante nuestro proceso de crecimiento, recibimos modelos para actuar, sentir, pensar y fuimos construyendo el cómo somos hoy como personas y como pareja. En muchos casos, hemos heredado esas formas sin cuestionarlas y las hemos asumido como propias, sin caer en la cuenta que son guiones familiares que recogimos en el camino.

Más allá de las herencias, las relaciones de pareja que vamos estableciendo, son nuestro propio ensayo, nuestra propia influencia y es nuestra propia consciencia quien determina el cómo nos comportamos. Si no fuera así, seríamos simples clones de nuestros padres y como bien sabes, a pesar del gran parecido que podamos tener, no lo somos. ***iNosotros podemos reescribir nuestra propia historia!***

Así como se reproducen conductas por imitación, también tendemos a crear comportamientos contrarios a los que hemos visto en nuestras familias y que ha generado malestar y dificultades en nuestra vida. Por lo tanto, la correlación entre lo visto o experimentado en la infancia y el comportamiento como adulto, no es directa. Afortunadamente somos más complejos que la simple herencia familiar que recibimos.

Para entender el por qué de nuestros celos, un buen camino puede ser revisar si estamos repitiendo algún patrón familiar y si éste comportamiento se ajusta a algo que queremos, o preferiríamos transformarlo o incluso desecharlo.

Una de las herencias que hemos recibido, no sólo de nuestras familias sino de la sociedad en que hayamos vivido, es el cómo expresamos y vivimos nuestras emociones. Uno de los grandes best-sellers de la autoayuda de los últimos 20 años es precisamente el de la Inteligencia Emocional de Daniel Goleman. Parte de su éxito radica en mostrarnos que gran parte de la humanidad, por lo menos la occidental, debe desarrollar este tipo de inteligencia. Goleman no descubre nada que no se hubiera dicho ya, pero sí que lo coloca en un nuevo envase que permite a muchas personas acceder a ello. Ya las psicologías humanistas y del desarrollo humano habían expresado hace más de 40 años que además de la razón, la

emoción era uno de nuestros grandes motores de decisión y que era tan importante organizar nuestras ideas como nuestras emociones.

Para detectar las herencias de cómo vivimos nuestros sentimientos, en especial el afecto, podemos remitirnos a la manifestaciones populares y allí encontraremos huellas de cómo nos sugerimos entre todos, la forma de vivir nuestras relaciones. Las religiones y diversas creencias espirituales tienen a su vez su propia opinión, pero generalmente estos conceptos deben pelearse con nuestras herencias culturales. La cultura es un elemento fundamental en la forma como vivimos los celos.

¿Los celos son Amor?

Una de las definiciones más difíciles de expresar es la del Amor. ¿Qué es el Amor?

Por Amor se justifican innumerables acciones y desafortunadamente también muchas masacres y guerras. En uno de los libros de Sergio (co-autor de este programa) "**LA CULTURA DE LOS ENGAÑADOS**", hay un capítulo dedicado a este tema. Se llama "Del Amor y otras divinidades" como una parodia sarcástica al título de la novela del Premio Nobel Colombiano Gabriel García Márquez "Del Amor y otros demonios". En este capítulo se dice que si bien es muy difícil saber exactamente **Qué es el Amor**, sí podemos identificar con mayor seguridad **Qué NO es el Amor**.

Cualquier actitud o comportamiento que demuestre desconfianza permanente, agresiones de cualquier tipo, manipulación, chantaje, amenazas, recriminaciones, persecución, irrespeto hacia la intimidad del otro, vigilancia y control de la vida de tu pareja, **NO pueden ser Amor**.

Dejémoslo claro desde ya: **LOS CELOS NO SON AMOR**

¿Un poco de celos es Amor?

Lo primero que tendríamos que preguntarnos es *¿cuánto es ese poco?*

Si nos referimos a esas mismas actitudes y comportamientos que ya hemos mencionado, pero en menor escala, tampoco son amor. Una agresión pequeña o una agresión grande es una

agresión. Desafortunadamente está muy arraigado en nuestras culturas y en nuestras mentes que quien no nos cela es porque no nos ama, poniéndonos en una encrucijada que nos desorienta.

Si por un poco de celos nos referimos a interesarnos por el estado de las personas que amamos, el hecho de que nos guste que la otra persona esté en contacto con nosotros (sin que sea una exigencia), preguntar por sus amigos (por sana curiosidad y no como un indagatorio policial) entonces posiblemente podríamos decir que un poco de celos sí son algo parecido al Amor. Pero les sugerimos, que en vez de llamarlo celos, lo llamemos por su nombre, interés en la otra persona, deseo de saber por la vida de quien amamos y de compartir sus experiencias. Como diría la sabiduría popular: Una cosa es una cosa y otra cosa es otra cosa.

Desde esta perspectiva, podemos decir que el Amor se parece a la libertad, al respeto por la forma de ser del otro y al respeto por sus decisiones, a aceptar al otro tal cual es, a nutrir a tu pareja psicológica y espiritualmente, al cuidado, a los detalles, al sano romanticismo, a la sana ilusión, al deseo de compartir con esta persona que decimos amar.

Para resumir este artículo, si quiere controlar sus celos, si quiere salvar su pareja, un buen camino para empezar es analizar sus guiones familiares, la herencia recibida por la cultura en cuanto a lo que entendemos qué es el amor y a diferenciar que los celos no son amor y que son, probablemente todo lo contrario.

Domina tus celos: ¡Busca tu tranquilidad!

Independientemente de que se trate de celos o de otro pensamiento o sentimiento limitante, una idea útil ante cualquier situación problemática es buscar tu tranquilidad interna.

La montaña rusa de sensaciones, ideas, temores, amenazas, agresiones y el estado de malestar al que llevan los celos, sólo conducen a amargarte la vida y la de las personas a tu alrededor. Nota que decimos personas y no sólo tu pareja, porque habitualmente todos tenemos un entorno afectivo (amigos, familia), que también son influidos negativamente por las manifestaciones de celos. Las personas celosas se sienten abrumadas por la situación que viven y tienden a buscar apoyo entre familiares y amigos, convirtiéndoles en receptores de su dolor y muchas veces en "cómplices" de sus cruzadas.

Buscar la tranquilidad significa que dejes de buscar fuera de ti los recursos que necesitas para superar tus celos y te concentres en establecer nuevas pautas de comportamiento, nuevas estrategias que te liberen de tu sinvivir.

Aparte de las sensaciones incómodas, que incluyen diversos estados de ánimo e incluso malestares físicos, los celos se manifiestan por el río de pensamientos constantes que la persona celosa no puede detener. Son un flujo incesante de ideas, conceptos, imágenes, hasta teorías conspiratorias que adquieren carácter de "reales" y "verdaderos", muchas veces sin haberlos comprobado en hechos concretos y que terminan retroalimentando los celos hasta el punto de considerarlos justificados. Incluso cuando los celos han sido generados por una situación real, se corre el riesgo de caer en la situación que hemos descrito cuando ya no existen motivos actuales y reales para sentirlos.

Esta secuencia de acontecimientos internos, desencadenan en conflictos recurrentes con la pareja que pueden seguir varias vías: puede aparecer el sentimiento de culpabilidad por sospechar sin motivos, acusarle injustificadamente de infidelidades y reaccionar inapropiadamente, seguida de promesas de cambio habitualmente infructuosas, o podemos seguir por la vía del descontrol y la impotencia al no encontrar que hacer con una situación

que no sabemos como manejar y que nos está destruyendo. Cualquiera que sea la situación, pone en evidencia la falta de recursos internos para enfrentar la problemática.

Así que un componente importante para el control de los celos es el control de los pensamientos.

Buscar la tranquilidad pasa por controlar ese río constante de ideas, teorías y justificaciones mentales que sólo le parecen lógicas a la persona celosa.

Pero, ¿cómo controlar esas ideas?

- 1) **Aceptando que es posible que ese comportamiento celoso se te está yendo de las manos.** Cuando las reacciones de celos han llegado al nivel de descontrol en el que se protagonizan escenas en ambientes familiares y sociales, suele ser fácil reconocerlo, puesto que hay otras personas que no están directamente relacionadas con la problemática, que te lo podrán decir. Sin embargo, cuando los conflictos generados por los celos se restringen a la intimidad de la pareja, suele ser difícil de reconocer porque siempre estará matizado por el comportamiento del otro y como hablaremos más tarde, los seres humanos, tendemos a justificar nuestros comportamientos, culpando a las demás de nuestros errores.
- 2) **Ensayando nuevas formas de relacionarte contigo mismo.** Para esto es necesario hacer una autoevaluación personal, identificar que áreas son más insatisfactorias y tomar acción. Por ejemplo, si descubres que uno de tus aspectos a mejorar es tu estado físico, sería importante empezar un buen programa de ejercicios. Parece que no tiene nada que ver con tus celos, pero si este fuera parte de tu autodiagnóstico, el hacer ejercicio plantearía una nueva relación contigo mismo y eso significaría que otras áreas también podrían ser cambiadas.
- 3) **Buscando recursos de aquietamiento del pensamiento.** Prácticas de meditación, yoga, aprender a respirar, ejercicios específicos para disminuir el flujo de pensamientos y otras técnicas que apunten en este camino podrían ser recomendables para ti.
- 4) **Practicando el "Abanico de Posibilidades".** Cuando suceda algo que te genere sospechas celosas y pensamientos recurrentes, haz lo siguiente: coge un papel y un

bolígrafo, primero describe la situación que te causa molestia y luego comienza a escribir todas las alternativas que se te ocurran acerca del por qué ha sucedido. Lo más seguro es que todo lo que se te venga a la mente sea negativo, pero ahí es donde debes empezar a ampliar tu abanico de posibilidades y por cada motivo sospechoso que hayas escrito, debes escribir otro que no tenga una connotación negativa, no importa que no te los creas, sólo haz el ejercicio.

Una de las vías que puedes seguir para controlar los celos, es no atacarlos directamente, sino hacer cambios en el entorno personal y psicológico que hacen que dichos celos no se presenten. Está claro que una persona con sus pensamientos organizados, una buena relación consigo mismo, tanto en la dimensión física como la mental y que además posee inteligencia emocional, es menos susceptible a sentir celos.



Celos: ¿justificados?

Una de las principales excusas de las personas celosas es que estos sentimientos se presentan porque la pareja los incita o los genera.

La práctica habitual de la humanidad en general, es echarle la culpa a las personas o a circunstancias externas y por tanto no asumir la responsabilidad personal para generar y mantener una situación conflictiva.

Este fenómeno representado por una persona celosa tendría la forma siguiente: "yo no soy celoso porque quiera, sino porque mi pareja me da motivos" o también "¿cómo no voy a ser celoso si ella/él dan motivos para serlo".

No podemos cerrar los ojos ante la evidencia de que hay parejas que viven dentro de peligrosos juegos psicológicos, donde ambas partes de la relación intentan provocar celos en el otro, basados en que los celos son una constancia del amor que se tienen. Tampoco podemos negar que hay personas con tendencia a ser coquetos/as con quienes no son su pareja, o que hay personas que incumplen reiteradamente los compromisos de fidelidad explícitos o implícitos en su relación, por múltiples motivos: convicción de su ser plural afectivamente, cumplir con su guión de macho o de mujer seductora e irresistible, egoísmo, etc. Muchas veces su intención no va más allá de defender su derecho de divertirse un rato con coqueteos o contactos afectivos que consideran inofensivos. Otras veces son circunstancias como: determinados tipos de trabajo que implican muchas relaciones públicas y asistencia a eventos o el consumo de alcohol o sustancias que generan una desinhibición transitoria.

Es posible y es un hecho que hay personas que pueden comportarse, por un juego psicológico o por otras múltiples motivaciones, de tal manera que generen desconfianza en su pareja y se presenten sentimientos como los celos. Sin embargo, hay otros casos donde las motivaciones son creadas por quien siente los celos, alimentadas por sus pensamientos, comprobadas en su imaginación y convertidas en hechos reales, sin que nada de lo que plantean haya sucedido.

De lo justificado a lo injustificado e injustificable

Aclarado el hecho de que existan personas que juegan a dar celos o que por circunstancias personales o laborales sean objeto de sospecha por parte de la persona celosa, vamos a orientar el punto de mira a aquellas personas que sienten celos y tienen reacciones que se salen de toda consideración racional.

Albert Ellis, uno de los principales psicólogos estadounidenses y creador de la terapia racional-emotiva, sostenía que los seres humanos mantenemos determinadas ideas que parecen racionales (y por ello las defendemos y nos condicionamos por ellas), pero que realmente son todo lo contrario. En las personas celosas esto se puede ver con bastante facilidad.

Generalmente las personas que han sufrido una situación traumática pasan por un periodo de mucho miedo y ansiedad por la creencia de que les puede volver a pasar. Por ejemplo, una persona que ha sido víctima de un atraco, puede estar una temporada sin ganas o incluso imposibilidad, de salir a la calle. En este caso un miedo racional, lógico, deducible de una experiencia concreta, tiene fundamentos para que la víctima experimente este miedo. Sin embargo, este miedo legítimo se puede convertir en irracional cuando la persona empieza a paralizar su vida por el temor a que le vuelva a pasar. Un evento real puede desembocar en la creación de ideas irracionales.

En el caso de las personas celosas esto es más o menos igual. Un acontecimiento real, por ejemplo de una infidelidad aceptada por parte de la pareja, puede crear un alto nivel de desconfianza que se convierte en una sospecha permanente que no se solucione con otras muchas evidencias del compromiso de fidelidad de su pareja. En otra circunstancia, el retraso de la pareja en llegar a casa, podría haber significado sólo una pregunta sincera, sin malicia, del por qué del retraso, pero la misma situación matizada por la desconfianza ya generalizada, puede significar un caos y una prueba fehaciente de una nueva infidelidad.

Ya hemos dicho que los celos no pueden ser amor, ni siquiera en dosis mínimas. Otra prueba de ello tiene que ver con las reacciones injustificadas e injustificables de algunas personas celosas.

Quienes empiezan a tener una intensidad preocupante en sus reacciones de celos, no necesitan ni siquiera una experiencia previa que justifique sus prevenciones. Pueden crear sus sospechas de la nada, con argumentos curiosos que para otras personas no tendrían ninguna prueba en la realidad.

Es muy importante resaltar, que a pesar de que la persona celosa piensa que sus comportamientos están justificados, bajo ninguna condición es justificable atentar contra la dignidad de otra persona. Un ejercicio interesante, es ponerse en el lugar del otro e imaginar como se sentiría y como reaccionaría si su pareja:

- Coartara de alguna manera su libertad.
- Le Interrogará permanentemente, asumiendo de antemano que es culpable
- Le insultara, humillara, agrediera física, psicológica, social y espiritualmente.
- Le persiguiera clandestinamente.
- Le revisara sin autorización sus pertenencias personales.
- Le interviniera el teléfono, los correos electrónicos o sus perfiles en las redes sociales.
- Le chantajeara económica y psicológicamente con males mayores si no se hace lo que él/ella sugiere como una muestra, siempre insuficiente, de su fidelidad.

Está claro que esto no puede ser amor.

Probablemente algunas personas dirán que ellos no han llegado a esos extremos, pero ¿dónde está la línea? ¿Dónde está el punto en que digo "me estoy excediendo"?

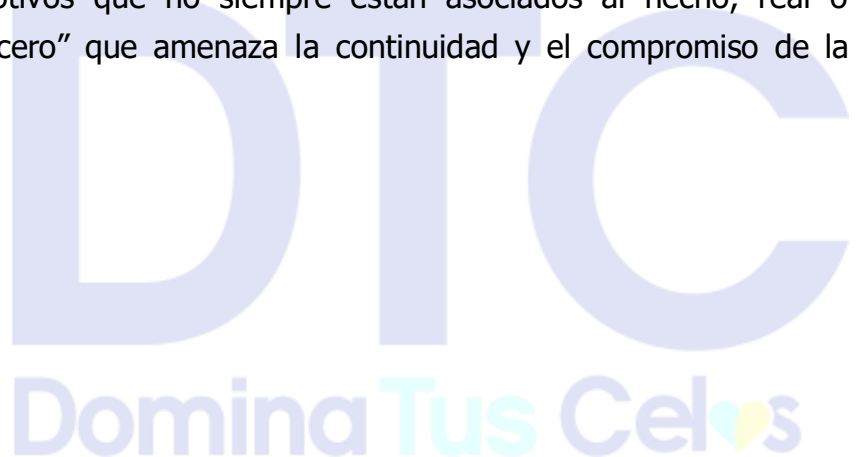
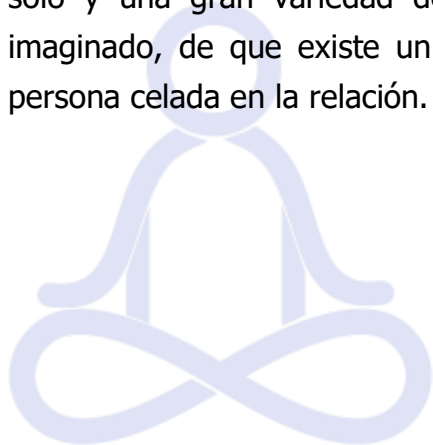
Las personas que tienen control sobre sus emociones pueden probablemente llegar a un punto y devolverse para recobrar la sensatez. Pero también es cierto que, dependiendo de las características personales, las personas celosas entran en una espiral hacia abajo donde sus mecanismos de control interno ya no funcionan y por más que prometen que van a cambiar siguen reincidiendo en sus conductas y pensamientos irracionales.

La mayoría de las personas que acuden a terapia por temas de celos, lo hacen porque ya han pasado un punto de no retorno a la racionalidad. Algunos lo hacen como una condición impuesta por la persona víctima de esos celos, pero ese es otro tema, que trataremos en otro lado.

Si quieres controlar tus celos, es necesario que evalúes tus reacciones y determines si has pasado el punto donde empiezan a ser injustificadas y/o injustificables. Si el asunto está más avanzado y ya ha llegado a la situación de no saber qué está bien y qué está mal en la forma en que gestionas tus emociones y tus celos, es el momento de buscar un especialista, porque, casi con seguridad si no sales de esa espiral negativa, todo irá a peor tanto para ti, como para tu pareja.

Como dijimos, las personas que tienen un nivel alto de intensidad y frecuencia con sus celos, crean una "realidad propia" llena de pruebas inexistentes, o por lo menos no directamente relacionadas con una infidelidad.

Por otro lado, los celos no sólo son una respuesta a una posible infidelidad sino que pueden estar asociados a temas de inseguridad personal, a egoísmo emocional, a miedo a quedarse solo y una gran variedad de motivos que no siempre están asociados al hecho, real o imaginado, de que existe un "tercero" que amenaza la continuidad y el compromiso de la persona celada en la relación.



La confianza en el otro

La confianza es un sentimiento extraño. Para llegar a confiar en otra persona, hay que pasar por una serie de experiencias compartidas que nos permitan por un lado coincidir los valores para la vida y por otro ser predecibles. Es difícil confiar en alguien de manera inmediata (aunque sucede) y más aún si esta persona tiene comportamientos erráticos, extraños o poco comunes. Y es casi imposible confiar, además, si los valores que esta persona tiene sobre la vida van en contravía de los nuestros.

Desarrollar y ganarse la confianza

En las relaciones de pareja, la confianza se desarrolla a partir de vivencias en común, que a través del tiempo nos posibilitan comprobar que el otro comparte nuestra visión de la vida, nuestros valores y la manera de gestionar momentos de dificultad.

Un valor fundamental para poder confiar en otra persona es la coherencia. Ser coherente significa estar alineado en cuatro áreas: sentimiento, pensamiento, comunicación y acción. Cuando una persona alardea de sus valores y luego se comporta de forma contraria, cuando expresa sus sentimientos y al momento siguiente dice sentir lo contrario, cuando comenta su forma de pensar pero se comporta de manera contraria, cuando...ya han captado la idea, está siendo incoherente. Una persona que vemos incoherente es poco digna de confianza. Les llamamos hipócritas, mentirosos, les consideramos chismosos y manipuladores y no confiamos en ellos. Las relaciones de pareja sanas, están basadas en los principios de la coherencia y la confianza.

Sin embargo, sabemos por experiencia que es prácticamente imposible ser coherente todo el tiempo, lo que nos lleva a contar con otras características necesarias como la flexibilidad y la comprensión para mantener una relación en el tiempo. Es lógico y esperable, que las personas sean dignas de confianza "hasta que se demuestre lo contrario".

También es cierto que una persona "malvada" puede ser coherente con sus "extraños" valores, pero aún así, quienes están en su entorno y confían en esta persona, comparten

determinadas formas de sentir, pensar, decir y hacer. Ser coherente tampoco garantiza que seamos personas de bien. Es más, aún siendo personas de bien, hay personas que son coherentes con determinados principios y valores que no son compartidos por otra gente de bien. Muchas ideologías son incompatibles entre sí y sin embargo, puede convivir pacíficamente.

La persona celosa y la coherencia

¿Qué pasa con la persona celosa? ¿Qué valores maneja? ¿Cómo considera a las demás personas y entre ellas a su pareja? ¿Cómo se percibe y se evalúa a sí misma?

Por ejemplo, un valor importante para una persona es la confianza. La confianza en las relaciones de pareja está asociada a la seguridad. El comportamiento de la persona "amada" debe darle seguridad a la persona que tiene tendencia a los celos. Dependiendo de ese nivel de seguridad o confianza que la persona "amada" genere, le persona que siente los celos verá cómo éstos aumentan o disminuyen.

El problema de la confianza unido a las personas con tendencia a los celos, es que ésta siempre tenderá a disminuir, porque unos celos, mal gestionados, siempre tenderán a incrementar. Por lo tanto, si la desconfianza crece, los celos crecerán y no habrá ningún comportamiento de la persona "amada" que restaure esa confianza. Por tanto la personas con un nivel alto de celos tiende a ser incoherente. Por una lado necesita seguridad, pero por otro está generando conductas y reclamaciones que demuestra que en realidad no puede dar la seguridad que reclama.

Lo que hemos dicho hasta el momento es que una persona que tiene tendencia a la desconfianza, es una persona potencialmente celosa, que si no sabe gestionar estos sentimientos no encontrará en su pareja nada que le de seguridad y tranquilidad.

La espiral de la desconfianza

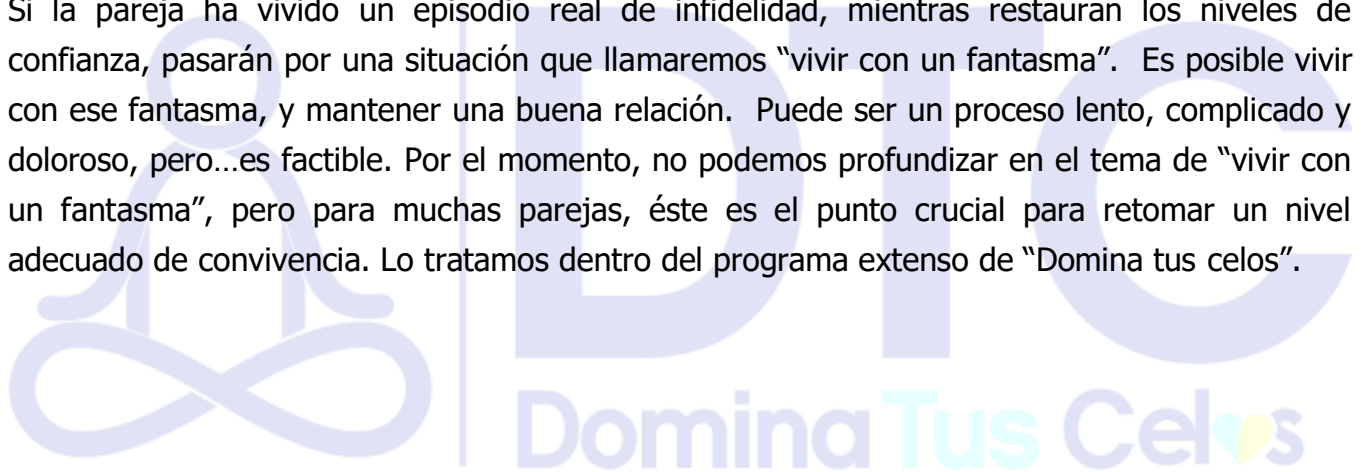
Después de pasar un cierto nivel en la escalada celosa, las personas falsean la realidad, porque han entrado en una espiral de desconfianza auto afirmativa. Haga lo que haga o diga lo que diga la persona "amada", será una señal inequívoca de que le está siendo infiel a su pareja. Si se comporta de una manera estándar, la persona celosa pensará que está haciendo

un gran esfuerzo para que no se le note nada sospechoso. Si la persona "amada" (víctima), por intentar tranquilizar a su pareja, adopta nuevas rutinas como llamarlo más a menudo, ser más detallista, comunicarse mejor y más constantemente, la persona celosa lo interpretará como una manera de compensarle y de curar su culpabilidad por serle infiel. Si la persona "amada" se muestra indiferente y decide que no va a caer en ese juego enfermizo, mostrándose distante, apático y poco cariñoso, será una prueba más que contundente de que a la persona celosa le está engañando.

Haga lo que haga, una vez que está instaurada la desconfianza, será prueba de infidelidad.

La confianza es difícil de conseguir y construir, pero una vez rota, es mucho más difícil de recuperar y afianzar.

Si la pareja ha vivido un episodio real de infidelidad, mientras restauran los niveles de confianza, pasarán por una situación que llamaremos "vivir con un fantasma". Es posible vivir con ese fantasma, y mantener una buena relación. Puede ser un proceso lento, complicado y doloroso, pero...es factible. Por el momento, no podemos profundizar en el tema de "vivir con un fantasma", pero para muchas parejas, éste es el punto crucial para retomar un nivel adecuado de convivencia. Lo tratamos dentro del programa extenso de "Domina tus celos".



En el programa completo



Domina tus celos

Más de 50 técnicas infalibles para controlarlos

encontrarás:

- ✓ **Más de 50 técnicas probadas en el manejo de las emociones**
- ✓ **Audios**
- ✓ **Videos**
- ✓ **Artículos donde se profundizan cada uno de los temas**
- ✓ **Más cuestionarios que te permitirán conocer la gravedad del problema**



www.dominatuscelos.com