

## El vicio de la posesión

Todos en algún momento de nuestra vida hemos sentido celos, la mayoría entendemos por celos ese confuso, paralizador y obsesivo sentimiento causado por el temor de que la persona depositaria de nuestro amor prefiera a otra persona en lugar de nosotros, pero ¿Qué podemos hacer? ¿Es normal sentirse así? Proponemos algunas recomendaciones para poder hacerle frente.

Los celos, en contra de lo que podría parecer y de lo que sugieren algunas letras de canciones, argumentos literarios o guiones de películas, no siempre son consecuencia de un gran amor, ni indican cuanto amas a tu pareja.

Pero, ¿qué son los celos?

Podríamos definirlos como un estado emotivo ansioso que padece una persona y que se caracteriza por el miedo ante la posibilidad de perder lo que posee o tiene.

En el ámbito sentimental, el rasgo más acusado de los celos es la desconfianza y sospecha permanentes en el otro. La mayoría entendemos por celos ese confuso, paralizador y obsesivo sentimiento causado por el temor de que la persona depositaria de nuestro amor prefiera a otra persona en lugar de nosotros. Seguramente todos hemos experimentado este sentimiento en mayor o menor grado.

En la realidad cotidiana, los sentimientos de celos rompen y enturbian las relaciones, los individuos celosos patológicos acaban minando, con su posesión y persecución asfixiante, el gozo y el placer del encuentro, el equilibrio en la pareja, que se basa en la ternura, la comprensión, la tolerancia y el respeto en la autonomía del otro.

En primer lugar, conviene distinguir entre los celos que cualquier persona puede sentir en un momento dado sin que suponga un grave problema, y los celos patológicos. La diferencia entre ambos tipos de celos está en el grado de sufrimiento, intensidad e interferencia de este sentimiento en la vida diaria.

Los celos normales consisten en una preocupación por la posible pérdida del ser querido o malestar por la relación real o imaginada que esa persona tiene con alguien más.

Las personas con celos patológicos, presentan una intensidad y sufrimiento mucho más elevado y actúan de una forma mucho más grave, exigiendo o demandando que su pareja no debe implicarse emocionalmente con otras personas, bajo ningún concepto. La persona que piensa así se sentirá muy ansiosa, insegura, depresiva, agresiva y dependiente y seguramente reaccionará causando graves daños a su vida individual y de pareja.

Si alguna vez te has sentido así, estas son algunas de las recomendaciones:

- 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.
- Esfuérzate en ser objetivo y aprende a diferenciar lo que son hechos reales de lo que puede estar manipulando tu imaginación.
- Procura ser más tolerante y dejarle su espacio: evita ese impulso irrefrenable que te lleva a estar en todo momento controlando y preguntándole sobre lo que hace y con quién.

Si no consigues controlar estos sentimientos, lo más recomendable es que consultes a un especialista que te oriente y verás cómo mejora la calidad de tu vida afectiva.

**Anna Perelló Costa**

Psicóloga y psicoterapeuta

Nº col.15140

Este documento está bajo licencia Creative Commons



**Reconocimiento:** En cualquier explotación de la obra autorizada por la licencia hará falta reconocer la autoría.



**No Comercial:** La explotación de la obra queda limitada a usos no comerciales.



**Compartir Igual:** La explotación autorizada incluye la creación de obras derivadas siempre que mantengan la misma licencia al ser divulgadas.