

## LOS CELOS

### ¿Es normal tener celos?

Los celos son un sentimiento normal. Cuando faltan por completo en una persona se puede pensar que los ha reprimido porque no podía tolerar esa vivencia, lo cual no quiere decir que hayan desaparecido sino que ejercen influencia desde el inconsciente.

Los *celos normales* se manifiestan con tristeza y dolor por la pérdida de la persona amada, acompañado de la humillación por haber sido dejado y el odio al rival que nos ha desposeído. También se puede sentir desvalorización y hasta sensación de pérdida de identidad ante la desaparición del ser amado que con su mirada y su atención colmaba la necesidad de amor presente en todo ser humano.

No se trata solo de que la pareja ya no nos ame sino de que su amor tiene ahora otro destinatario, lo cual revive, automáticamente, vivencias de antiguas etapas infantiles cuando se vivieron celos y rivalidades respecto a los padres y los hermanos.

Según la intensidad y calidad de los celos se puede ir pasando de los celos normales a los patológicos.

### Los celos patológicos

Son los que no se basan en la realidad de una posible infidelidad sino en las sospechas que alberga el celoso/a, bajo cuyo dominio ejerce una continua vigilancia de la pareja y de su entorno. El más pequeño signo le sirve como prueba de la deslealtad: una mirada, un roce, un encuentro fortuito, una mancha, un olor...

No le convencen las declaraciones de fidelidad de su pareja, ya que las sospechas no tienen una base racional sino que se apoyan en su realidad interna.

Estos *celos proyectivos*, nacen del propio deseo inconsciente de ser infiel, deseo que se proyecta sobre el otro produciendo la vivencia de que es el otro el infiel.

Con esta misma causa hay otra variante que es cuando el celoso/a siente una gran curiosidad por el tercero/a, el verdadero interés no lo muestra por la pareja sino por el otro/a centrándose en saber cosas de el/ella. Este tipo es el llamado *celos delirantes*.

Los dos primeros tipos pueden darse juntos o separados, pero cuando aparece el tercer tipo es muy probable que vaya acompañado de los otros dos.