

# Celos

Claves para comprenderlos  
y superarlos



JOSÉ MARÍA MARTÍNEZ SELVA

PAIDÓS CONTEXTOS

---

# Índice

Portada

Dedicatoria

Prólogo

1. El lenguaje de los celos

2. Historia natural de los celos: ¿por qué somos celosos?

3. Los llamados celos normales

4. Celos patológicos: neuróticos, manipuladores, delirantes

5. Celos y violencia

6. Celos motivados: infidelidad e indagación

7. La infidelidad confirmada: entre el desengaño, la culpa y el rencor

8. Asesoramiento y consejos para los celosos y sus parejas

9. El trabajo de los profesionales: terapias psicológicas para los celos

Referencias

Notas

Créditos

---

*A Marisú, Belén y Guillermo*

---

## Prólogo

El 27 de abril de 2006, Pedro, vecino de la localidad almeriense de Vélez-Rubio, despechao porque su exnovia se iba a casar en breve con otro hombre, la acechó y finalmente la asesinó en una finca aislada, donde la joven había acudido a ayudar a su familia en las labores del campo. Pedro fue detenido poco después y se confesó culpable del crimen. Al día siguiente, mientras sus convecinos asistían al entierro y aún consternados lloraban la muerte de la joven, el homicida aprovechó un descuido y se ahorcó en los calabozos de la Policía Municipal. Entender el comportamiento de Pedro y qué le impulsó a cometer un asesinato y suicidarse después es extremadamente difícil. Se espera que los psicólogos bastante más que poner una etiqueta a todos sus sentimientos: amor, celos, deseo, ira, venganza, odio, despecho, desesperación... Pero no es fácil explicar las reacciones de los demás para el caso, las nuestras, cuando se ve amenazada la estabilidad afectiva y se siente de cerca lo que puede ser la traición de la persona querida o su marcha para, más temprano o más tarde, caer en brazos de otro.

Este libro va dirigido a los celosos, que sufren por culpa de los celos, a sus parejas, a quienes hacen sufrir como consecuencia de su conducta celosa, y a todas las personas que quieren conocer mejor los variados sentimientos que gobiernan nuestra vida afectiva. Quiere ser un instrumento para comprender qué les ocurre a los celosos y, en último extremo, para conocer mejor a los demás y a uno mismo. Proporciona consejos y asesoramiento desde la ciencia psicológica y pretende servir como bálsamo para el alivio de este mal de amores.

Hay otros tipos de celos, por ejemplo, los que surgen entre amigos, entre hermanos u otros parientes que no son pareja amorosa y también celos hacia compañeros de trabajo y profesión. Todos ellos poseen algunas características comunes, pero este libro se centra en los que se dan en las relaciones sentimentales.

La base de estas páginas la constituyen las investigaciones, teorías y prácticas psicológicas y psiquiátricas sobre los celos. En 2006, durante una estancia en la Universidad de Guadalajara en México, comencé mis entrevistas sobre los celos y los recursos psicológicos para abordarlos, tratarlos y darles orientación y consejos. Con esta finalidad he recogido testimonios y opiniones a través de unas cuarenta entrevistas, en las que se planteaban las preguntas: «¿Te consideras una persona celosa?», «¿conoces a alguna persona muy celosa?», «¿son inevitables los celos?». En el caso de psicólogos, psiquiatras, más o menos la mitad de los entrevistados, indagué sobre casos especiales que habían tratado y sobre las principales formas y conductas en que sus pacientes manifestaban los celos.

He seleccionado un número de casos reales, representativos de la complejidad y variedad de este fenómeno para ilustrar los datos, teorías y conocimientos psicológicos. También he incorporado, con

la misma finalidad, declaraciones de celos y de sus parejas, así como extractos literarios que completan el texto. Respecto a los primeros, he alterado los datos de identificación para garantizar anonimato de quienes han manifestado opiniones, sentimientos y relatos de afectados. En cuanto a las obras de ficción, hay que subrayar que los celos son uno de los grandes temas de la literatura universal, reflejo de una preocupación y un tormento diarios, con motivo o sin él, para muchísimas personas.

Quiero mostrar mi agradecimiento al gran número de personas contactadas, cuyas aportaciones han sido valiosísimas: Harlys Becerra, María José Blanca, Mateo Campillo, Eduvigis Carrillo, Miguel Catalán, Fuensanta Cerezo, Carolina de la Torre, Ignacio del Olmo, Carmen Fernández Aguila, Encarna Fernández Ros, María Iñesta, Annette Kreutz, Cristina Lázaro, Alma Gabriela Martínez, Carlos Martínez Pastor, Ana Martínez Jiménez, Adriana Massotti, Juan Ramón Ordoñana, María Peñaranda, Bruno Ribeiro, Ginesa Torrente y María Vilaplana. Y también a quienes han accedido a responder a algunas cuestiones relativas a sus sentimientos o los de sus parejas, cuyos nombres omito. En todo caso, el autor es el único responsable de los errores e inexactitudes que se hayan podido deslizar.

Son justos y obligados los agradecimientos al apoyo recibido por los profesionales de Paidós en su trabajo editorial. En especial, a la directora Carmen Castells, a mi editora, Elisabet Navarro, y a la responsable de comunicación Laura Pérez. Todas ellas han hecho fácil el trasvase de ideas de la mente del autor a las manos del lector.

---

# CAPÍTULO 1

## El lenguaje de los celos

Los que están enamorados no dudan de nada o dudan de todo.

HONORÉ DE BALZAC,  
*Un asunto tenebroso*

Mario y Lola asistían como invitados a una boda de alto copete. Durante el cóctel previo al banquete nupcial paseaban por los amplios jardines y lujosos salones del palacete, saludando a quienes conocían. Estaban asombrados tanto de los elegantes modelos que lucían las señoras, como de las celebridades y autoridades locales presentes, fundidas con las dos familias y el resto de invitados. De repente, de golpe se encontraron con un antiguo novio de Lola. Mario saludó a Federico y permaneció un tiempo ausente mientras los dos hablaban. En un momento dado, Mario observó que el semblante de Lola se iluminaba con una sonrisa y un brillo en los ojos no habituales en ella. Fácilmente podían atribuirse a la alegría y sorpresa de reencontrar a su primer amor. Tras unos instantes, la pareja continuó su periplo entre los invitados. Minutos después, Lola se dirigió al baño. Mario, con una copa en la mano, deambuló por los salones. Pasados cinco minutos se dirigió a las inmediaciones de los aseos de las señoras y esperó un rato a Lola. Después, con una preocupación que aumentaba conforme transcurrían los minutos, se alejó y fue dando tumbos sin rumbo. Habló con dos o tres personas, pero no pudo concentrarse en lo que le decían. En su mente se había instalado la imagen de que, en ese momento, en un lugar escondido, Lola y Federico estaban viéndose, tal vez besándose o haciendo el amor. No podía apartar ese pensamiento de su cabeza. A los quince minutos de haberse separado, Lola reapareció radiante y simpática como siempre. Mario esperó en vano algún breve comentario de la pareja respecto a su demora, tal vez había tenido que esperar para entrar en el baño o se había parado a hablar con alguien. Mario estaba fuera de sí, pero pudo controlarse y no manifestar sus sentimientos. La idea de que su mujer le había sido infiel se instaló en su mente y, pasados muchos años, aún es convencido de que fue eso lo que pasó. Curiosamente, existen explicaciones para la demora de su mujer perfectamente plausibles y que no tienen nada que ver con la temida infidelidad. Es más, Mario nunca había tenido indicios de una posible infidelidad, ni tampoco los tuvo con posterioridad, ni se considera una persona celosa. Pero siente una llamarada y una intensa quemadura psicológica cuando esa imagen le asalta. Su relación ya no volvió a ser la misma. El demonio de los celos le había pinchado con un tridente al rojo vivo. La duda, la desconfianza y la sospecha entraron en su cabeza y muchos años después, sin ninguna razón que lo justifique, ahí siguen. Cuando Mario reflexiona sobre

estos sentimientos, no entiende lo que le pasa. Sólo sabe que tiene celos.

Los celos pueden definirse como la compleja reacción negativa de un individuo ante la relación sexual o emocional, ya sea real, imaginada o anticipada, de su pareja afectiva con otra persona. Su esencia es el miedo a la infidelidad o a ser abandonado por el ser querido. Los celos son emociones como la vergüenza, la envidia o el orgullo, que surgen en las relaciones interpersonales. Van asociadas a cierta necesidad de recibir atención exclusiva y sentirse valorado, apreciado y querido. Necesidad que es estas últimas propias de todas las personas, pero que en quienes sienten celos son exageradas. Quien los sufre experimenta al mismo tiempo la necesidad intensa de una persona, a quien considera irremplazable, y la sensación de que la puede perder. Frecuentemente, su intensidad y consecuencias apagan el cariño y acaban con la relación si no se pone remedio. Se manifiestan de formas muy diversas y no puede hablarse de ellos como de un sentimiento único. Dos personas distintas lo experimentarán de forma diferente y darán lugar a reacciones también distintas: no hay dos iguales. Pueden darse desde celos puntuales hasta auténticos trastornos psicopatológicos, algunos de ellos graves o peligrosos para el celoso y su pareja, que requieren la intervención de un profesional o la oferta de los servicios de atención a mujeres maltratadas. Pero todos comparten algunos elementos en común que hace algo redundante la descripción de sus características. En su mayoría están estrechamente relacionados, tanto en su origen como en su evolución, con la personalidad o forma de ser y comportarse de cada cual, y con el tipo de vínculo que mantiene con el ser querido. Una persona puede ser celosa o muy celosa en una relación y no serlo en otra con una pareja distinta.

La variedad de los celos y sus características tan singulares obligan en primer lugar a definir un lenguaje o código básico que sirva para acercarse y comprender a la persona afectada. Los celos van acompañados de pensamientos, actitudes y comportamientos complejos y variados. La conducta del celoso puede dividirse en dos partes: hacia dentro están sus emociones y sentimientos; hacia fuera, sus tendencias y comportamientos. Estos últimos son instrumentales: buscan limitar y controlar la vida del otro para ahuyentar competidores y evitar que le abandonen.

Las *emociones* son reacciones rápidas, complejas, intensas, ligadas a un suceso real, imaginado o recordado, difíciles de controlar por quien las siente, que empujan a la acción de forma irreflexiva. Cuando se habla de emociones suele distinguirse entre lo que la persona experimenta en su cuerpo ante determinadas situaciones, que se suele denominar «reacción emocional», y los *sentimientos*, que serían los aspectos subjetivos de las emociones, es decir, lo que la persona *siente* en su interior y nada más puede conocer directamente. Algunos describen los sentimientos como lo que queda de las emociones, con un carácter menos intenso, pero más duradero. Serían el rastro o la huella de una emoción que sucedió hace tiempo. Una emoción está compuesta de cambios físicos (palidez, sofocamiento, ahogo, palpitaciones, un nudo en la garganta o en el estómago, por ejemplo), que en determinadas condiciones pueden observarse o medirse, y de estados mentales o subjetivos, por ejemplo los sentimientos de desamparo o frustración.

Un componente esencial de las emociones es su carga afectiva, agradable o desagradable, de atracción o rechazo. Este valor positivo o negativo lleva inevitablemente a una contabilidad de los acontecimientos sentimentales, también con dos vertientes, una interna y otra externa, que se manifiestan entrelazadas. La vertiente interna es una especie de termómetro de cómo nos va y de cuáles han sido las alegrías y penas. La persistencia de los sentimientos y el recuerdo de emociones

pasadas permiten establecer un balance de nuestra situación anímica en cualquier momento. Podemos valorar cómo nos sentimos e incluso aplicar esa valoración a un día, una semana, un año, una relación sentimental o toda una vida. La vertiente externa es más peligrosa pues conduce a una *contabilidad sentimental* en la relación que puede acabar con ella. Esta valoración subjetiva recoge lo bien o mal que se está con la otra persona o los beneficios o perjuicios que, en su caso, aporta la relación. Se refleja a menudo en un debe y haber afectivo entre sus miembros, inquietante contabilidad a la que me referiré varias veces. Para algunos este cómputo afectivo y un eventual desequilibrio se convierten en una obsesión. Recuperar un equilibrio imposible les lleva a exigencias del tipo: «Como tú hiciste aquello que no me gustó (y me tuve que aguantar), ahora tendrías que hacer esto otro que me apetece que hagas, aunque no te guste». Justamente como si se tratara de reclamar el pago de una deuda cuya cuantía establece a su voluntad el improvisado contable.

Los *pensamientos* son ideas, basadas o no en la realidad y, por tanto, fruto de la memoria o de la imaginación. Van desde lo que le sucedió a Mario, esto es, representarse mentalmente una escena que puede haber ocurrido o no (el otro miembro de la pareja besándose o haciendo el amor con otra persona), hasta idear una cadena de sucesos que pueden o no haber sucedido o suceder en el futuro (la pareja le abandona a uno), o ideas recurrentes que no se pueden controlar, como pensar todo el tiempo que «Mi marido se fija en otra», «Me la va a pegar con el primero que conozca» o «Es muy inocente cualquiera se la camela». Pensamientos irracionales típicos de los celosos son: «Si me deja no valgo para nada», «Sería horrible y humillante que me abandonara», o el amenazador y siniestro «Si no es para mí, no es para nadie». Los pensamientos junto con los recuerdos pueden provocar emociones. Anticipan lo que puede ocurrir, sea bueno o malo. Los celosos llegan a construir tramas conspirativas que describen el temido abandono o traición de la persona amada. Integran en ella cualquier dato o información, aunque sea irrelevante o no esté relacionado, y otorgan verosimilitud a estos productos de su imaginación.

Las *actitudes* son disposiciones generales, que se extienden a lo largo del tiempo y que hacen más fácil que se den o no determinados comportamientos. Hablaríamos en este caso de actitudes de desconfianza, recelo, sospecha o susceptibilidad, que son tendencias a ver por doquier señales de abandono y actuar en consecuencia. Desencadenan por tanto comportamientos de indagación, vigilancia, de persecución, obsesivos, agresivos o de otro tipo más o menos preocupantes y peligrosos para el celoso y para su pareja.

Los celos son *emociones sociales*, llamadas así porque van ligadas a situaciones interpersonales. Las emociones sociales aparecen a lo largo del desarrollo humano, en la infancia, la adolescencia y la adultez, pero también a lo largo de la evolución de la especie. Se manifiestan más tarde que las emociones no sociales o primarias, como la alegría, el miedo o el asco, que son más elementales y comunes a muchas especies. Las emociones sociales cumplen distintas funciones, entre ellas regulan las relaciones entre las personas, a menudo en beneficio aparente del grupo, de forma que limitan los deseos o aspiraciones del individuo. Responden a normas o reglas culturales que especifican lo que es aceptable y lo que no es aceptable. Influyen en lo que los demás piensan sobre lo que uno hace o no hace. En cierto sentido, los celos fomentan la cohesión del grupo, que podría ser destruida por la infidelidad sistemática de sus miembros o por cambios continuos de pareja que no garantizarían un cuidado adecuado de la prole. Un miembro del grupo puede sentirse atraído o atraída por las parejas de los



demás, pero las normas grupales imponen restricciones, a veces muy severas, a las relaciones promiscuas entre sus componentes.

Los celos, por su complejidad, comparten características y se solapan en la vida cotidiana con la envidia, relación ya descrita por escritores renacentistas que se ocuparon del asunto. Ambos son sentimientos molestos en los que suele aparecer la comparación de las cualidades del celoso o del envidioso (inteligencia, belleza, atractivo, riqueza, poder) con las de otros competidores: «Cuando voy a una fiesta me asalta el pensamiento de si termina conociendo allí a otra persona mejor que yo, me deja y se va con ella». La envidia es el deseo de poseer un bien material o un atributo que otra persona posee. Si en los celos se trata del miedo a *perder* una relación ya existente y a que otro u otra se vea favorecidos por la persona amada, la envidia se basa en la posibilidad de *tener algo* que el otro ya posee. Las similitudes entre celos y envidia existen también en la forma en que se intentan superar ambas emociones. Las personas envidiosas combaten ignorando o destruyendo, en sentido imaginario o real, el objeto de la envidia. Así, seleccionan con cuidado a las personas cercanas de confianza evitando que posean bienes o cualidades deseables, al tiempo que infravaloran o desprecian los bienes o cualidades que envidian. En este mismo sentido, y como se verá después, una reacción propia de los celos es atacar o denigrar al posible rival. En la vida diaria pueden superponerse ambos términos, y que el vocablo *celos* abarca más sentimientos y conductas: es más ambiguo y se puede utilizar como sinónimo de *envidia*. Otra diferencia es que en general la envidia no llega a ser una emoción tan intensa y poderosa.[1] En el caso de los celos, las actitudes destructivas pueden ser violentas. Después, y como se verá en los capítulos siguientes, no es la única manera que tienen de evolucionar y resolverse.

Las personas se consideran a sí mismas como poco celosas. Hay que acudir a diversas fuentes para saber en realidad qué incidencia puede tener y a qué extremos se puede llegar. Las encuestas, entrevistas y datos clínicos de los trastornos asociados con los celos aportan datos aproximados de cuántas personas pueden afectar. La proporción de celosos, según los expertos, es la misma entre hombres y mujeres. Como dato puede aportarse que un 42% de los hombres responde afirmativamente a la pregunta de si se consideran celosos.[2] Las diferencias aparecen al tener en cuenta los distintos tipos de celos y cómo se comportan celosos y celosas. En los celos considerados *normales*, no patológicos, suelen darse más casos de mujeres que de hombres. Pero esto puede deberse a varias razones. Las mujeres muestran en circunstancias muy variadas reacciones emocionales más intensas que los hombres; en consecuencia, sus reacciones ante los celos son también mayores. Se añade a ello que son más expresivas en sus emociones y, además, interpretan mejor los sentimientos de los demás. Para ellas es más fácil hablar de sentimientos en general y de los celos en particular. Son más sensibles al rechazo y a los acontecimientos negativos y están más dispuestas a exponer sus problemas y a buscar ayuda. Por el contrario, los hombres son más reacios a opinar o reconocer si son más o menos celosos. Son menos propensos a abrirse y contar sus asuntos íntimos a los demás. Una pregunta de un hombre a otro hombre sobre el tema puede entenderse como una intromisión inaceptable en su intimidad o, si es celoso, incluso como el ataque de un competidor. Puede haber muchas diferencias individuales además de las derivadas del sexo. Algunos psicólogos aseguran que las mujeres tal vez sientan más los celos, pero los expresan menos abiertamente que los hombres. Podría deberse a una tendencia a disimular este tipo de sentimientos, a no querer mostrarse suspicaces

o a no querer resultar pesadas o insoportables, ya que su forma de actuar podría ahuyentar a su pareja.

Pueden darse muchos factores asociados a los celos: exclusividad sexual, baja autoestima o sensación de no ser suficientemente bueno para la persona amada. Los sentimientos de autoestima pueden depender excesivamente de la apreciación de la pareja y no de uno mismo, lo que indica una gran vulnerabilidad. Algunos hombres poseen un concepto tradicional del rol de la mujer, a la que consideran «su propiedad», y tienden a sentirse heridos o amenazados si no la controlan o no le obedece. En algunas mujeres hay una fuerte necesidad y dependencia de la relación, unida al rol sexual tradicional de «realizarse en el matrimonio», que las lleva a realizar cualquier conducta con el fin de conservar a su pareja. Para ambos sexos es más probable que sea más celoso quien en comparación con el otro está más implicado o comprometido con la relación, ya que tenderá a ver en la actitud del otro una amenaza de abandono.

Como toda emoción, los celos son *difíciles de controlar* y pueden ser muy peligrosos. Así, los celos masculinos son una de las principales causas, entre el 40 y el 80% según las fuentes, de asesinato del cónyuge en la mayoría de las culturas. En nuestro país, detrás de muchos casos de violencia sexista,[3] que ocasionalmente terminan con la muerte de la mujer, se encuentran ataques de celos. Algunas personas muy celosas, aunque no lleguen en ningún momento a desarrollar conductas agresivas, hacen la vida imposible a su pareja y se hacen mucho daño a sí mismos: «Sufro a un celoso. Está tan celoso de mí que le gustaría estar dentro de mi cabeza para saber qué pienso». Buscando mantener a toda costa su relación, la ponen en peligro: «Los celos son algo muy malo. No te dejan vivir y no dejan vivir a la otra persona». Es frecuente que acudan a la consulta de psicólogos o psiquiatras para intentar controlar sus impulsos y salvar así la vida de pareja.

El celoso sufre, se atormenta y se lamenta a menudo de que su sufrimiento no se comprenda ni reconozca como tal: «El más atroz de los suplicios» para Marcel Proust. En chino, tener celos es «tragar vinagre». El pictograma y la palabra (cù) son el mismo para celos y vinagre. A este sufrimiento contribuyen elementos muy variados. Por ejemplo, la comparación con un rival hipotético o real en distintos atributos y cualidades (edad, belleza, inteligencia, poder, estatus, formación, cultura) y su resultado, a menudo humillante para el celoso. Éste reacciona curándose en salud atacando, alejando y denigrando a sus posibles competidores. También contribuye a su dolor psicológico la degradación real o imaginada a los ojos de los demás, que pueden saber de su padecimiento o de la posible infidelidad que, a veces, la víctima es la última en conocer. También hace sufrir la perpetua incertidumbre, y el llevar una endemoniada cuenta en la que suma sospechas e indicios no confirmados que, aunque se desmientan o no se confirmen puntualmente, se acumulan y pueden revivir en cualquier momento. La preocupación y el sufrimiento continuos pueden provocar trastornos no sólo psicológicos, como la ansiedad, sino síntomas físicos como insomnio, problemas gastrointestinales o palpitaciones. Los celos corroen y pinchan como mil cuchillos, provocan «visión de túnel», de forma que quien los sufre no puede pensar o concentrarse en otra cosa, y obsesión por lo que hace o pueda hacer la pareja: «No puedo pensar en otra cosa. La cabeza me da vueltas y no puedo evitar imaginar cosas raras». En la Antigüedad se pensaba que tenían una existencia física, pues se creía que eran el resultado de un veneno presente en la sangre. Esta forma de pensar no dista tanto del estudio moderno de las emociones, que apunta a cambios en los niveles de ciertas hormonas y de ciertos neurotransmisores cerebrales como el posible origen de los afectos y de su evolución.

El afectado o la afectada por los celos no entiende lo que le ocurre ni los efectos perniciosos de su conducta sobre la pareja: «¿Por qué me va a dejar mi mujer si me quiere tanto, cuando hay tantos maridos que no quieren a sus mujeres, y a mí lo único que me pasa es que la quiero mucho?». Lleva a cabo conductas de chantaje emocional considerándose como la parte débil y más afectada. Asegura no entender a su pareja y que ésta no le entiende, y no reconocerá o minimizará las molestias que causan sus actitudes y conductas. Experimenta sensaciones molestas y no sabe bien qué le sucede aunque sea capaz de elaborar explicaciones para ello más o menos simples («La quiero tanto que no puedo vivir sin ella»). Le asalta la idea de que «hay alguien que está ahí». Como escribió Ernesto Sábato en *El túnel*: «Eran las personas desconocidas, las sombras que jamás mencionó y que sin embargo yo sentía moverse silenciosa y oscuramente en su vida. Las peores cosas de María lo imaginaba precisamente con esas formas anónimas».[4] Crea su propio mundo de niebla y sombras alimentado por miedos, deseos no cumplidos, silencios, verdades a medias y detalles insignificantes fortuitos. Es un mundo en el que la claridad no termina de entrar ni las sospechas de despejarse porque sólo en parte es real. Ha sido descrito magistralmente por Ernesto Sábato en *El túnel*, y, a su manera, por Alain Robbe-Grillet en *La celosía*. [5] En palabras de Marcel Proust:

Una de las virtudes de los celos es la de revelarnos hasta qué punto la realidad de los fenómenos exteriores y los sentimientos del alma son algo desconocido que se presta a mil suposiciones. Creemos saber exactamente las cosas y lo que piensan las personas, por la sencilla razón de que no nos preocupan, pero, en cuanto sentimos el deseo de saber, como le ocurre al celoso, entonces se trata de un caleidoscopio vertiginoso en el que ya no distinguimos nada.[6]

## UN CÓCTEL DE SENTIMIENTOS

Los psicólogos hablan de los celos como una mezcla de emociones y sentimientos difusos que dominan, en mayor o menor medida, el estado de ánimo general: malestar, egoísmo, miedo, ansiedad o angustia, tristeza, abandono, inseguridad, autocompasión, desconfianza, suspicacia, dependencia, infantilismo, deseo, capricho, desamparo, frustración, soledad, sentirse amenazado, ser traicionado, rencor, vergüenza y envidia. Pueden conducir al enfado, el reproche, la exigencia, el reclamo, hostilidad o la ira.

Las emociones que mejor definen los celos son el dolor, la tristeza, la ira y el miedo. Tanto el dolor como el miedo provocan ira. El núcleo es un miedo al alejamiento o pérdida de la pareja, unido a un intenso dolor psicológico. Este temor puede estar fundado tanto en razones objetivas como en imaginarias. Los celos nacen no del amor, sino del miedo, la desconfianza y el sentimiento de propiedad y exclusividad respecto al afecto de la pareja. Entre los temores del celoso destaca el verse solo y abandonado. Para algunos, la soledad es la angustia ante lo desconocido, ante lo malo que puede ocurrir, también ante la enfermedad, el no poder valerse, la pérdida de la autonomía o la ruina moral, física o económica. Muchas personas no están acostumbradas a vivir solas y prefieren hacerlo acompañadas, aunque no amen a su pareja e incluso cuando ésta les hace padecer.

El celoso siente también vergüenza de que se conozcan sus temores, su menor valía o su sentimiento de inferioridad respecto a su pareja o a posibles competidores. Este sentimiento refuerza su malestar y le lleva a no hablar de lo que experimenta, a ocultarlo o disimularlo.

Entre todos estos sentimientos destaca el egoísmo. El deseo de ser único y exclusivo para el otro

A veces llega a manifestarse como el sentirse dueño de la otra persona, de su comportamiento y, especialmente, de sus afectos. Esta actitud es un ataque a la libertad del otro miembro de la pareja, ya que se está con alguien, es por su propia voluntad, y no sólo porque uno de los dos lo quiera, lo desee o lo necesite. El celoso se preocupa porque es reemplazable, porque se da cuenta de algo que es consustancial a la humanidad, y no lo soporta, y es que nuestra vida es insignificante, su importancia y trascendencia son mínimas, y además pende de un hilo. Se trata de la insoportable levedad del ser humano, magistralmente descrita por el novelista Milan Kundera en la novela del mismo nombre.

Los celos pueden aparecer bruscamente, a veces no en la pareja oficial, sino en el amante. «No he tenido nunca celos de ninguna mujer. Y ahora sólo tengo celos de una, de su esposa. Lo quiero sólo para mí... Ella posee lo que yo más quiero en este mundo. Nadie puede imaginar lo que sufro sabiendo que todas las noches está con ella y que hacen cosas que no puedo ni pensar», dice Ana María, una directiva de empresa de cincuenta y cuatro años. Pueden extenderse no sólo a un posible competidor por los favores del amado, sino a cualquier persona que pueda atraer su atención o sus cuidados. No sólo tolera entonces la relación de favor que la pareja pueda tener con sus hijos, su familia y en especial con otras personas allegadas, como el grupo de amigos o los compañeros de trabajo. Ruth Ortíz, la esposa de José Bretón, acusado de la desaparición y muerte de sus hijos, se expresaba así: «[José] Tenía celos de mi madre, porque la quiero con locura. De mis amigas, porque con ellas me río y me divierto. De mis hijos, porque son lo más grande de mi vida... ¡Incluso de mis hijos! No soportaba que no les atendiera a ellos primero».[7]

En muchos casos se manifiestan como un episodio aislado, separado en el tiempo de otros similares y semejantes. Van ligados entonces a una persona, posible rival, o a lugares o sucesos concretos y puntuales: un viaje de negocios, una comida o cena de empresa, una separación temporal por cualquier motivo, siempre rodeados de vaguedad, desconocimiento e incertidumbre. Por ejemplo, cuando una persona amada tiene que acudir a la cena de empresa, al viaje de fin de curso o a la celebración del aniversario de la promoción. La tensión, la ansiedad anticipadora y el miedo van aumentando conforme se acerca el acontecimiento. Esta aprensión genera conductas de evitación (control, amenaza, manipulación) para impedir que se produzca lo que el celoso teme. Si el acontecimiento temido se evita y, en alguno de los ejemplos citados, la persona querida no acude al acto, el celoso experimenta un alivio y desaparece la tensión. Por el contrario, si el acontecimiento temido se produce, la ira se desata y con ella puede que las escenas de celos, las amenazas y las agresiones. Para algunos, es un sentimiento continuo, una tortura constante que se extiende a lo largo del tiempo y determina la relación de la pareja, los hábitos cotidianos y algunas decisiones clave, como las que refieren a las relaciones con familiares, amigos y compañeros de trabajo, o cuestiones relativas al empleo o a la carrera profesional.

El celoso es desconfiado:

Pues los celos pertenecen a esa familia de dudas enfermizas que despiertan mucho más la energía de una afirmación que la de una negación. Por lo demás, es propio del amor volvernos a la vez más desconfiados y más crédulos, hacernos sospechar —aunque sea de otra— de aquélla a quien amamos y dar crédito más fácilmente a sus negaciones.[8]

Pero la desconfianza genera más desconfianza. Cuando una persona nota que su pareja celoso indaga sobre su vida es fácil que pase a ocultar datos y sucesos. En parte para evitar disputas y

parte para evitar tener que dar explicaciones que no debe. El resultado es que se generan más ocultamiento y mentiras. También en palabras de Proust en *La prisionera*: «Descubiertos los celos, la persona que los inspira los considera una desconfianza que autoriza el engaño».[9] No quiere decir esto que no haya engaños en una relación en la que ninguno de los dos es celoso, sino que la indagación lleva a más ocultación. Pero el resultado es todavía peor cuando el celoso descubre que su pareja le oculta cosas de forma sistemática. Como escribió Alonso de Castillo Solórzano en una obra de 1632: «Sea este recuerdo para los viejos celosos y para los mozos también; que oprimir esposas y encerrarlas sólo sirven de que busquen modo para deshonorra; taparle el curso a la fuente es hacer correr después con más violencia».[10] Los celos van de la mano de la mentira. Muchos celosos ocultan tanto lo que piensan y sienten como lo que llegan a hacer impulsados por su situación. Igualmente muchas personas que sufren a celosos ocultan a quién acaban de conocer o dónde han estado para no dar celos y ahorrarse escenas. Sin embargo, cuando estas mentiras se descubren es peor, y lo cierto es que muy pocas permanecen ocultas e impunes con el paso del tiempo. Aunque no se descubran nunca, ocultar y engañar no es bueno para la relación.

La dependencia del celoso respecto a su pareja revela cierta incapacidad de amarse a sí mismo. La persona afectada o la afectada piensa que toda su felicidad depende de la otra persona. Pero a menudo lo que desea no le hará feliz. Así, se sabe que las personas que ganan un gran premio de lotería muestran un transcurso de un año, la misma sensación de mayor o menor felicidad que tenían antes de conseguirlo. La felicidad depende más de uno mismo y de su forma de ser y afrontar la vida que de circunstancias externas. En muchos celosos está firmemente enraizada la creencia de que su felicidad depende exclusivamente del ser amado, de tal manera que, si se pierde su amor, uno será infeliz para siempre. El miedo a la pérdida del otro es el miedo a la infelicidad, a perderlo todo. Pero por mucho derecho que uno tenga a ser feliz, la otra persona no le pertenece.

Los celos no resultan de una combinación fija de emociones, sino que éstas varían según las circunstancias particulares, de forma que en algunos casos dominan unas, por ejemplo, la ira y el engaño, y en otros, la depresión, la angustia o el dolor. El miedo y la tristeza se experimentan con más fuerza cuando la amenaza se relaciona con imaginar que se es abandonado, mientras que la ira surge por la presencia de un rival, y se dirige tanto hacia éste como hacia la pareja. La depresión puede aparecer, por ejemplo, cuando se observa un menor compromiso con la relación sentimental por parte del otro o la otra. En suma, los celos serían una forma de denominar un conjunto de procesos emocionales, cognitivos y conductuales diferentes, pero relacionados entre sí.[11]

## LA CONDUCTA DEL CELOSO Y EL CHANTAJE EMOCIONAL

A menudo, el celoso se siente y se presenta como una víctima, posiblemente ficticia, de una amenaza cuando en realidad lo que pretende es convertir a su pareja en la víctima real de sus miedos y pensamientos irracionales. Como víctima hace uso del *chantaje emocional* para que el otro o la otra cambie de conducta y limite sus movimientos, y consigue así restringir su libertad de acción. En algunos casos quiere ser visto como la parte débil o herida a quien su amante, como compensación o reparación, debe obedecer y someterse. Estaría expresado más o menos como: «Si me quieres o

verdad, tienes que hacer lo que yo quiera». Intenta con ello hacer que la pareja se sienta culpable haga o deje de hacer algo para que la culpa desaparezca. Por ejemplo, cuando las mujeres sufren las presiones de un celoso manipulador pueden sentirse culpables, pensando que han hecho algo malo que puede que no se estén comportando como debieran. Se trata de una trampa emocional en la que nadie debería caer.

El chantaje emocional se da en todo tipo de relaciones y no sólo cuando hay celos. Existe una tendencia natural egoísta a aprovecharse de las situaciones y sacar ventaja de lo que se pueda. Con mayor o menor intensidad es una constante en la vida de la pareja, desde el principio hasta el fin. Y se manifiesta de muchas formas: «Si me quieres de verdad, no deberías hacer eso», «Si me quisieras de verdad, habrías hablado con el amigo de tu padre para que me dieran ese empleo», «Haces eso porque no me quieres», «Me enfadaré mucho si hablas con él», «No sé cómo me sentará que la llares por teléfono», «Que hagas eso es algo que no puedo soportar». El amor apasionado, incondicional, que surge en alguien que no desea nada a cambio, aparece sólo en ráfagas y suele durar poco. Admitiendo un toma y daca natural, pues siempre se espera algo del otro, el riesgo es que el chantaje emocional pase a presidir la relación. Los agravios, presuntos o reales, se agrandan o inventan para obtener una ventaja afectiva. Si la situación se prolonga, puede volverse insoportable. Es normal que quien ama desee y busque ser correspondido por su amado. También lo es desvivirse y hacer lo posible por complacer a la pareja. Muchas personas viven toda su vida dando, recibiendo, pidiendo, cediendo y más incidentes que algunos conflictos o problemas puntuales. Se trata de un intercambio razonable pero cuya instrumentalización puede llevar a que una persona se aproveche de la buena voluntad de otra para utilizarla como una marioneta durante toda su vida. No obstante, esta dependencia asimétrica en el trato puede llegar a ser consentida, gozada e idealizada por quien la vive como prueba de su gran amor.

Dejando aparte los casos extremos de sometimiento total a los deseos del amado, el chantaje emocional en su versión más ligera está ya en los límites del amor, en lo que se tolera o no a la otra persona. El problema está en los excesos, cuando el chantaje emocional se convierte en una forma prioritaria de comunicación entre la pareja y de conseguir lo que se desea del otro. Y, sobre todo, cuando uno de sus miembros abusa de ello. En algunos individuos puede llegar a ser la forma habitual y genuina de controlar al otro y de conseguir lo que quieren. Se aprovechan de que la gente, en general, desea ayudar y caer bien a los demás. El enamorado o la enamorada desea siempre complacer a su amante y, en algunos momentos, haría lo que fuera, hasta dar su vida, para que fuera feliz. Pero entonces cuando se abre la puerta al capricho, al abuso y a la falta de respeto: «¿Por qué no haces por darme todo lo que le pida y en cualquier momento, si dice que me quiere de verdad?». Cuando terminan el amor y la relación, se acabó la posibilidad de chantaje. La prenda y el rehén han desaparecido. Entonces irrumpen casi siempre, junto con la sensación de que se han aprovechado de uno o de una, el despecho, la frustración y la ira.

Presentarse ante el otro, y ante los demás, como una víctima que sufre mucho aporta siempre beneficios al celoso. El sufrimiento, aunque sea autoinfligido y no justificado, puede poner al celoso en una situación de ventaja psicológica sobre su pareja. Él o ella sufre a causa de los celos, y el otro miembro de la pareja no. El sufrimiento crea una especie de *deuda afectiva*, que puede expresarse como: «Yo soy desgraciado porque sufro, y tú eres afortunada porque no sufres». Y esta deuda



afectiva exige reciprocidad, una especie de pago, que se puede expresar como: «Tienes que padecer para que los dos suframos y estemos a la par». Se trata de una inquietante ecuación, que sigue a la diabólica contabilidad de la que se ha hablado antes, y se expresa como un chantaje puro y duro: «me haces sufrir a mí, yo te haré sufrir a ti también». Así se reclaman, de forma falaz, la atención y dedicación (y en su caso el sufrimiento) del otro como si fuera el resultado de un reparto equitativo de un bien o de una deuda económica. Sería algo así como: «Si yo estoy enfermo, tú tienes que enfermarte también». Este chantaje se acentúa porque el celoso piensa que su padecimiento está justificado y obedece a una razón incuestionable: sufre por amor a la otra persona. Si ésta le quiere, no sólo no lo engañará ni abandonará, sino que debe entender su sufrimiento, lo que a la postre significa hacer o permitir hacer todo lo que al celoso o celosa se le antoje y, además, sufrir.

En otros casos más graves, lo que predomina es el antes citado sentimiento de posesión y amenaza percibida de perder «algo que me pertenece». La víctima de los celos debe hacer lo que se le pide porque es «su» pareja y está obligada a hacer lo que el otro o la otra le diga. Pero ni las personas ni sus sentimientos son propiedad de nadie. El problema es que el sentirse dueño de alguien puede conducir a comportamientos agresivos, a castigar a la otra persona porque ha hecho o piensa, o puede hacer, algo «indebido».

## VIGILANCIA Y CONTROL

Los celos se manifiestan también a través de las conductas de *vigilancia*. Consisten en estar pendiente ocasional o continuamente del comportamiento de la pareja sentimental, interpretando y supervisando sus diferentes actividades: qué puede pensar, qué dice, qué hace, qué puede estar haciendo, qué planea o qué pretenden los posibles competidores. Los hombres intensifican las conductas de vigilancia, junto con las de control y retención de las que se habla a continuación cuando sus esposas son más jóvenes y atractivas. Por su parte, las mujeres lo hacen cuando sus esposos poseen más recursos. Ejemplos de conductas de vigilancia son:

- Seguir de cerca su horario y actividades, sobre todo las horas de entrada y salida de casa o del trabajo. Averiguar con detalle a qué horas exactas tiene que estar en qué sitios.
- Preguntar quién es la persona con la que estaba hablando, por ejemplo, cuando la ve con otro u otra al pasar a recogerla al salir del trabajo o de donde estudia; y de qué hablaban, para la continuación no creerse la explicación y montar una bronca o una escena.
- Explorar sistemáticamente el cuerpo de la pareja buscando aromas, señales, moratones, huellas de mordiscos o chupetones reveladores.
- Hurgar en objetos y lugares personales: cajones, bolsos, bolsillos, o examinar la ropa para ver si hay objetos sospechosos, olores o pelos delatores o huellas de maquillaje.
- Poner un detective o encargar a un amigo que averigüe qué hace o dónde va después del trabajo.
- Robar del buzón o consultar en Internet las facturas del móvil a ver quién le llama y a quién llama.
- Aprovechar un momento de descuido para inspeccionar el teléfono móvil e indagar en la

llamadas o mensajes SMS. Emplear sistemas de control para saber dónde se encuentra a través del *smartphone*.

- Explorar el ordenador de la víctima y buscar en su correo electrónico y en las páginas visitadas indicios de infidelidad. Hay sistemas y aplicaciones informáticas que permiten saber qué ha hecho una persona en el ordenador. Y existen programas espía que pueden introducir virus en la computadora para saber qué páginas ha visitado y todo lo que ha tecleado.

Sufren de una sensibilidad excesiva a señales reales o imaginadas de infidelidad o de que la pareja comienza a interesarse por los demás, algo que se manifiesta en los comportamientos anteriores y en muchos otros: «El marido importunaba continuamente con llamadas a su mujer. Con frecuencia comprobaba con precisión milimétrica si estaba haciendo lo que había dicho que iba a hacer, donde había dicho que iba a estar o con quien había dicho que iba a estar. Si no coincidía, la interrogaba. Estas conductas pueden llegar a ser muy molestas y agresivas, y muchas personas no soportan esa situación. Por ejemplo, las continuas llamadas y mensajes al teléfono móvil con insultos: «Eres una puta. ¿Con quién estás? ¿Por qué no me llamas?»; «Cabrón, sé que estás con otra. No me engañas». Hay personas que sufren estas agresiones cada pocos minutos, incluso durante una separación breve y plenamente justificada. En estas circunstancias, la relación se vuelve insoportable.

Deben mencionarse las conductas de *seguimiento* de la pareja, que, en el caso de exparejas, van desde el simple seguimiento físico a pie o en coche hasta el acecho y acoso. Puede realizarse directamente o a través de terceros, amigos, parientes, o encargarse a detectives. También puede ser virtual, como se ha visto, a través de Internet y de las redes sociales. Algunas exparejas se trasladan a vivir cerca de su anterior amante para seguirle y controlar mejor su conducta. A veces esta acción es un paso previo a la agresión física. Según narra Elisa, psicóloga: «Cuando empecé a salir con Paco, éste dejó plantada a su novia y nos fuimos a vivir juntos a mi casa en Cartagena. La exnovia, despechada, no paraba de llamarme e incordiar a Paco para que me dejara y volviera con ella. Me citaba para vernos a espaldas de Paco e insistirme en que le abandonara. Poco tiempo después dejó su casa en Lorca, donde habían vivido juntos, y se mudó a Cartagena. Continuaba con sus llamadas al móvil pidiéndole que volviera con ella. Tras varios meses, se fue a vivir a Ámsterdam, donde también residía la hermana de Paco, de quien yo era muy amiga. Allí la frecuentaba y se enteraba de todo lo que podía acerca de nosotros y seguía llamando a mi pareja. Varios meses después rompí con Paco y desde entonces no he vuelto a saber nada de ellos».

Las conductas de *control* de la pareja son también muy variadas, unas aparentemente positivas como los halagos, regalos y demostraciones verbales y no verbales de afecto, y otras negativas como las advertencias, coacciones o amenazas. Mientras que las conductas violentas contra posibles competidores son más propias de los hombres, las mujeres se inclinan más por las conductas de vigilancia y castigo de las amenazas de infidelidad. Dado que los hombres son, en general, más infieles, las mujeres tienden a abordar con más claridad el tema de la posible infidelidad y recurrir más que ellos a la amenaza de abandonar la relación. El miedo a la reprimenda, al insulto o a la escoria coarta a la persona que sufre los celos de la misma forma que el chantaje emocional, más sutil, del que se habló antes. Al igual que ocurre con otros comportamientos más violentos, el celoso busca someter a la conducta de la víctima a su voluntad. El control de la pareja puede incluir su *ocultación*, p



ejemplo, impidiendo que acuda a una fiesta o a un acto público, y *monopolizar su tiempo*, de forma que no disponga de oportunidades para interactuar con otras personas.

Aunque casi todas las conductas del celoso buscan la *retención* de la pareja y el alejamiento de posibles competidores, algunas de ellas destacan por su carácter aparentemente inocuo e incluso positivo. Entre ellas se encuentran llamar la atención del otro de distintas formas o invertir tiempo, dinero y esfuerzos en ser atractivo. Se muestra amor y preocupación por el otro. Se arregla uno más o se aparenta ser más guapo o más rico. Son de destacar los esfuerzos en el cuidado personal, más extendidos en mujeres, como seguir rigurosas dietas de adelgazamiento, visitas asiduas al gimnasio o incluso operaciones de cirugía estética. Puede manifestarse, más en los hombres, en gastar más en vacaciones, en objetos de lujo, incluso en coches o en un chalet o mansión para tener contenta a la pareja y mantener o recuperar su interés. Se trata de mostrar y alardear de recursos (bienes, dinero, cualidades personales), conducta que se acentúa cuanto más joven y atractiva es la mujer.[12] Aunque algunas personas puedan ver como deseables estos comportamientos, puede suceder que vayan acompañados de otros más agresivos y peligrosos. El celoso puede entender que la dádiva exige reciprocidad y, por tanto, un comportamiento de devolución en forma de obediencia o sumisión. Se puede pretender «comprar» los sentimientos de la otra persona, lo que es otra forma de chantaje emocional. En otras ocasiones, la retención llega muy lejos, buscando minimizar las posibilidades de abandono por otra persona: «La paciente era una mujer guapa que se cuidaba mucho. En casa nunca andaba nunca en zapatillas, sino que siempre iba muy arreglada y con tacones para resultar atractiva. Lo más sorprendente es que procuraba que su marido saliera siempre de casa sexualmente satisfecho. Todo ello a pesar de que, como reveló durante la terapia, ella era anorgásmica».

Entre estas conductas aparentemente inofensivas se encuentra la *sumisión*, que consiste en obedecer en todo a la pareja para que así tenga menos motivos para abandonar la relación. Es una estrategia de sacrificio personal equivocada, pues lleva a renunciar a la libertad, la privacidad y el desarrollo de la vida de uno en aras de unos miedos injustificados. Puede ser contraproducente y tampoco es garantía de que el otro permanecerá para siempre. Curiosamente, los hombres emplean más la sumisión que las mujeres, lo que va contra la idea de que las mujeres son más sumisas en temas de amor y sexo. Se atribuye a que ceder en todo podría ser el último recurso para impedir que se rompa la relación.[13] La sumisión también puede ser la respuesta de la víctima a los celos de la pareja, por la que se somete indignamente a las exigencias a menudo arbitrarias del celoso.

Los estudiosos de la conducta animal comparan todos estos comportamientos con lo que denominan *mate guarding*, conjunto de actividades que se dan en algunas especies de mamíferos dirigidas a la protección de la pareja: vigilancia de otros machos, aislamiento de la hembra, intimidación o ataques a intrusos. En la vida cotidiana se pueden observar análogas conductas de protección en numerosas situaciones. Cuando una pareja entra en un lugar en el que hay otros hombres, posibles rivales, el acompañante realiza conductas variadas: aproximarse más a la compañera sentimental, iniciar un contacto físico o hablarle muy de cerca para mostrar que existe cierta intimidad entre ambos y cierta protección por su parte. También puede realizar conductas de ocultación: la aparta si puede del campo visual de los competidores, cambia de silla para arroparla o esconderla, tapándola o arrinconándola incluso. Llega a dirigir miradas inquisitivas a quienes la contemplan, convertidos por su imaginación en atrevidos seductores. En suma, hace ver que tiene

cierto ascendiente o incluso propiedad sobre la mujer. En algunas situaciones, la retención se complica:

Un vecino mío, hombre de posibles, mantuvo durante varios años una relación sentimental con tres mujeres a la vez. Era una relación consentida por todos. Vivía con sus hijos en casa de una de ellas, con quien habitualmente pasaba las noches. Visitaba diario a las otras dos, siguiendo un horario más o menos fijo. Con una de ellas tenía otros dos hijos, a quienes veía todos los días. No podía soportar que pensarán o se plantearan abandonarle. Cuando se enteraba de que alguna empezaba a salir o se interesaba sentimentalmente por alguien, reaccionaba metiéndose por medio hasta que conseguía que lo dejaran. Le imponía un control de horarios y de cosas que tenía que hacer. Incluso, si lo consideraba necesario, se iba a pasar la noche con la que pensaba abandonar. Como dependían económicamente de él, no dudaba tampoco en amenazarla con privarla de sus medios de sustento.

Las conductas de chantaje emocional, vigilancia, control y retención pueden ser difíciles de detectar cuando se llevan a cabo por medio de tramas o maquinaciones muy elaboradas y retorcidas. El celoso invierte en ellas gran cantidad de tiempo y esfuerzo para no ser descubierto por su pareja. Suele arriesgar, oculta sus intenciones, se hace pasar por otra persona o finge ser amigo o conocido de terceros. Persigue indagar acerca de las idas y venidas de su pareja y posibles competidores con distintas finalidades: evitar viajes o reuniones que considera peligrosas, enemistarla con alguien, alejarla de ciertos lugares o personas, por ejemplo.

La paciente sólo había contado a su marido una pequeña parte de lo que había hecho, porque si se lo contaba todo, estaba segura de que la dejaría. Le seguía y sabía todo lo que hacía, dónde iba a tomar el café y el aperitivo. Se presentaba en esos locales, cuando sabía que él no podía acudir, y trababa amistad con las camareras. Utilizaba nombres falsos y fingía tener otras intenciones. Completaba estas labores de información para detectar y prevenir posibles ligues, inventando perfiles falsos en Twitter y Facebook para averiguar cosas de las camareras y saber también todo sobre ellas. En otro frente, y buscando exclusividad afectiva, contaba mentiras muy complicadas para indisponer a su marido con sus familiares.

## LOS CELOS EN LAS PAREJAS ABIERTAS

Los celos no deben confundirse con las exigencias resultantes de los acuerdos que los amantes han establecido entre ellos. Son los requisitos o condiciones de funcionamiento de una pareja, aunque pueden estar relacionados: «Ya sabes que no estoy dispuesto (o dispuesta) a tolerar que te vayas a cenar solo con tu ex», por ejemplo. Difícilmente una persona aceptará que su pareja pase un fin de semana fuera de la ciudad, o que se vaya de vacaciones con una persona del sexo opuesto (o, si es el caso, del mismo). También existen relaciones «abiertas» en las que se entiende que los dos miembros de la pareja pueden tener relaciones afectivas o sexuales con terceras personas. Este tipo de relación sería insoportable para un celoso.

Algunas parejas abiertas tienen acuerdos que permiten las relaciones sexuales más o menos frecuentes con otras personas, pero incluyen el compromiso de no mantener relaciones afectivas. Así, en relaciones «abiertas» pueden darse celos específicos. Un caso llamativo es el que narra la primera persona la periodista y crítica de arte Catherine Millet, autora de un atrevido libro en el que narra con naturalidad sus experiencias de ninfómana y su adicción al sexo en grupo. En este contexto promiscuo y libertino, también aparecen los celos. Millet lo describe así:

Quienes obedecen a principios morales están, sin duda, mejor equipados para enfrentarse a las manifestaciones de los celos que aquellos cuya filosofía libertina deja desamparados ante las explosiones pasionales. La liberalidad mayor y más sincera de la que

da prueba una persona al compartir el placer obtenido con el cuerpo del ser que ama puede, sin ninguna señal que lo anticipe, ser traspasada por una intolerancia exactamente proporcional. Los celos eran tal vez una fuente que discurría en su interior profundo, cuyas burbujas, al reventar, regaban incluso subterránea e irregularmente el terreno libidinoso, hasta que, repentinamente, formaban un río y entonces allí irrumpe plenamente en la consciencia todo lo que está sumergido, como ha sido descrito millones de veces. De este modo me lo han enseñado tanto la observación como la experiencia.[14]

Posteriormente, Millet escribió otro libro, *Celos*, [15] en el que narra los que ella sentía hacia su pareja en el contexto de una libertad sexual compartida.

Millet apunta en el texto reproducido los dos tipos de infidelidad, real o imaginada, que pueden ser motivo de celos. El libertino no se incomoda, sino que disfruta cuando su pareja mantiene relaciones sexuales, puede que en su presencia, con otras personas. No le preocupa la infidelidad sexual, sino la sentimental. El problema surge cuando detecta una *preferencia afectiva* hacia un tercero, lo que considera una amenaza a su relación de pareja. Se hace a la idea de que puede perder la exclusividad, dejar de ser el centro único de atención y cuidado, y aparece el miedo a la infidelidad sentimental, que puede desembocar en una escena de celos o en agresiones brutales. La escritora señala también que las convicciones morales pueden ser una buena pantalla o excusa para sentimientos tan fuertes desbocados. Las normas sociales, escritas o no escritas, suelen recoger limitaciones acerca de la conducta sexual de un grupo, circunstancia que puede permitir al celoso justificar sus sentimientos y su conducta. Se hablará más ampliamente de esta cuestión al tratar las causas de los celos en el capítulo siguiente.

CONDUCTAS AGRESIVAS: «¿DÓNDE TE CREES QUE VAS CON ESA MINIFALDA?»

Las conductas negativas de control presentan muchas variantes, destacando las *escenas de celos* que buscan intimidar a la pareja, haciéndola sentir culpable por los sentimientos del celoso y coaccionándola para que cambie su comportamiento. Muchas escenas de celos son estallidos de lloros, recriminaciones e insultos, que pueden alargarse durante horas, y buscan llamar la atención o despertar lástima para recibir compasión, apoyo, cariño, explicaciones o desmentidos del otro miembro de la pareja a través del chantaje emocional.

Las agresiones verbales se dirigen no sólo hacia la pareja, sino también hacia los posibles rivales sentimentales. El objetivo es disuadirlos de inmiscuirse en la relación y mantenerlos alejados. Se busca su degradación con insultos, descalificaciones y mentiras maliciosas. Los ataques se centran en los aspectos o rasgos que la pareja podría valorar favorablemente (belleza física, capacidad intelectual, carácter, recursos económicos, cualidades morales). Se trata de minimizar o anular lo bueno y resaltar todo lo malo para que sean menos atractivos.

Lamentablemente, a veces aparecen actos violentos que surgen bruscamente y que la persona que los realiza no puede controlar. Van desde la reprimenda, con reproches reiterados, hasta la intimidación y la amenaza. Pueden terminar en accesos de rabia con la destrucción de objetos personales o enseres para impresionar, intimidar o dañar al otro, en autolesiones o en agresión física hacia la pareja o a un presunto competidor. Al igual que muchas reacciones agresivas, se desarrollan en una escala ascendente hasta la explosión de la violencia verbal y física, a veces de inusitada gravedad. Incluso cuando no hay agresión física, es una forma de violencia psicológica que cumple varias funciones: reforzar el control sobre la pareja, limitar sus movimientos y exigirle atención.

obediencia.

Algunas escenas se realizan en público, delante de compañeros de estudio o de trabajo, para resaltar el control sobre la víctima. En estos casos se llega a humillar a la pareja delante de los demás. Se la degrada y se muestra su poder (o posesión) sobre ella para que se sienta minusvalorada. Fácilmente incluye insultos y amenazas que se intensifican, como el resto de las agresiones, con alcohol y el consumo de drogas. El celoso intenta demostrar su superioridad o fortaleza psicológica frente a su pareja, a quien quiere mostrar ante los demás devaluada, torpe, inferior o culpable. El efecto puede ser opuesto al deseado, pues el airado celoso muestra en realidad su miedo, inseguridad y pérdida de control sobre la situación y sobre sus propios sentimientos. Quien despliega estos ataques puede sorprenderse después al darse cuenta de cómo ha perdido el control, con la sensación de haberse convertido en otra persona. En algunos de los tratamientos psicológicos, de los que se habla en el capítulo 9, se busca precisamente que la persona intente identificar los detalles o señales que inician una escena de celos. Se le ayuda a que controle sus reacciones en las primeras etapas, que sea consciente de todo lo que viene después, y especialmente de las consecuencias, para que pueda detener su ataque cuanto antes.

Siguiendo en la escala de gravedad, se puede llegar a lanzar *acusaciones* injustificadas de infidelidad: «Te estás acostando con otros por ahí», «Eres una puta, a saber con quién estás follando». Estas falsas acusaciones describen los pensamientos y fabulaciones del celoso. Persiguen varios fines. Por un lado, aumentar la tensión del conflicto y presionar al presunto infiel manifestando la magnitud del enfado. Proporcionan falsas excusas para justificar la indignación. Se profieren con convicción aunque quien las inventa y las arroja sabe que son mentira. En ocasiones, se intenta forzar una confesión al presuponer que algo ha sucedido y se espera que el infiel revele que así ha sido o proporcione nueva información que pueda ser usada en su contra en ese enfrentamiento o en otros futuros. En los casos psicopatológicos más graves, el celoso *crea que sus acusaciones son ciertas* que los hechos que narra han sucedido. Se trata de los *delirios de celos*, que se examinarán en el capítulo 4, dedicado a los celos patológicos. Lo más frecuente es que las acusaciones falsas se fabriquen para enconar más la discusión y para hacer sufrir aún más al otro miembro de la pareja. Abren también una ventana en la mente del celoso que permite saber hasta dónde es capaz de llegar su imaginación espoleada por el miedo, el dolor psicológico y la ira.

Conductas que *coartan* al otro son las críticas, restricciones y prohibiciones acerca de la forma de vestir, por ejemplo, las relativas al escote, la minifalda, prendas llamativas o ajustadas, maquillaje, depilación o perfume que emplea. A menudo se argumenta como excusa que «no provoque». Aquí entra el famoso: «¿Dónde te crees que vas con esa minifalda?», y expresiones similares o más duras: «¿No te das cuenta de que con ese escote molestas a las personas que están cerca?», «Vas vestida (pintada o perfumada) como una puta» o «¿Por qué te pintas?». Otras son recriminaciones: «Te he visto mirando a ese tío», «Te he dicho que no salgas con tus amigos cuando no estoy yo» o «¿Por qué tienes que salir con tu madre?». Se trata de *amenazas* encubiertas para limitar la libertad de la otra persona. El rango de limitaciones puede ser muy extenso: que no salgan con los amigos o con las amigas, que no vayan al gimnasio o a clases de baile o aeróbic. Pero pueden llegar a extenderse a comportamientos necesarios para la carrera profesional: que no estudien en la universidad o que no se desplacen a otras ciudades o al extranjero para aumentar su formación. La *restricción económica*,

través del control y limitación de gastos y del acceso a todo tipo de bienes, es otra manera de coartar la libertad de la persona amada, de forma que dependa y consulte todo con el celoso, siguiendo argumentos y justificaciones de lo más variado. En el fondo se trata de que no haga nada sin su permiso. El adulterio económico, disponer de dinero a escondidas de la pareja, es la forma de infidelidad más extendida.

Un objetivo prioritario del celoso es limitar la vida social de su víctima. A esta categoría pertenece la *reclusión*: encerrar a la mujer o no dejarla ir a ningún sitio a no ser que vaya acompañada por su pareja o alguien de confianza. A este respecto, Robin Dunbar recoge el dato preocupante de que un 60% de los maridos canadienses limitaban la vida social de sus esposas o intentaban impedir que vieran a otros hombres.[16] Las consecuencias de las coacciones pueden ser muy graves y extenderse a lo largo del tiempo. Un ejemplo es el caso de un marido celoso, cuya mujer era enfermera en un hospital. El hombre no la dejaba hacer guardias porque no podía soportar los celos, con la consiguiente merma de ingresos familiares. A veces las amenazas son explícitas y buscan amedrentar y coaccionar a la otra persona asegurando que no hacer lo que se le dice le causará daños. En otras ocasiones se incluyen amenazas de suicidio si se produjera el abandono.

Se puede llegar a la *violencia* abierta contra la pareja o contra el competidor, real o posible. Es una situación muy peligrosa, que algunas víctimas, sobre todo mujeres, sufren durante años y que sólo se explica por la dependencia psicológica, por sentimientos de culpabilidad, por el miedo a sufrir una agresión, al abandono, a la soledad y tal vez a la penuria económica. Este tipo de relaciones son intolerables, y quien las sufre debe buscar ayuda. A lo largo de los siguientes capítulos se dan indicaciones de cómo actuar en estos casos. Abundan las víctimas mortales de celosos violentos y una persona en riesgo debe ser capaz de detectar la gravedad del problema y reaccionar.

El sentimiento de posesión hacia la expareja también se perpetúa y lleva a conductas de celos y, en ocasiones, hasta la agresión física contra anteriores novios y cónyuges, pero también contra nuevos competidores. Algunas veces se llega a situaciones inusitadas, casi increíbles. En Baleares se produjo en 2009 el caso de Miguel S. B., quien, treinta años después de haber abandonado a su esposa Paquita, reapareció y asesinó al hombre con quien convivía. Durante todo este tiempo Miguel no había contactado nunca con su exmujer, ni visitado a los dos hijos que tuvo con ella. De hecho, Paquita pensaba que había muerto. Al ser detenido, Miguel confesó que sufrió un ataque de celos cuando supo que su exmujer tenía nueva pareja.[17] Algunas personas abrigan celos que van más allá de la tumba. Según confiesa Águeda, madrileña de cincuenta y un años: «Una idea que no puedo soportar es morir antes que mi marido. Imaginar que se acostará con otras me saca de quicio».

## ¿QUÉ PUEDE PROVOCAR UN ATAQUE DE CELOS?

La conducta del celoso puede desencadenarse por señales de lo más variado. Desde lo que puede parecer indicios evidentes de infidelidad (ver a la pareja paseando cogida de la mano de otra persona) hasta lo normal (despedirse de otro u otra cariñosamente con besos en la mejilla), lo ambiguo o la casualidad (delante de uno, la persona querida se encuentra con un ex a quien no ve desde hace mucho tiempo y lo saluda efusivamente) o lo inexistente y, por tanto, imaginado. Cuanto más intensos son los

celos, menos condiciones se necesitan para que se den. Para algunos investigadores, la mayor o menor sensibilidad a estas señales está en relación directa con la *probabilidad percibida* de infidelidad: cuanto más crea uno que su pareja le puede ser infiel, más celos manifestará.[18]

Lo primero que hay que decir es que los celos pueden ser la primera reacción ante indicios sutiles o flagrantes de una infidelidad. Estamos entonces ante celos justificados o «motivados». El primer consejo, sobre el que volveremos varias veces en este libro, es cerciorarse bien y, si los indicios son significativos o reiterados, plantear abiertamente el asunto con la pareja. Pero es muy frecuente que no sea así y que estemos ante una interpretación exagerada de indicios tenues, que desencadenan los sentimientos y las conductas que se describen en este capítulo.

Para algunas personas *cualquier detalle* puede indicar la pérdida del afecto o la existencia de un nuevo amante. Las emociones intensas que constituyen los celos favorecen tanto la fantasía como la mentira. Es decir, tomar por cierto y asegurar como tal lo que no es e inventar algo que no existe. Como escribió Shakespeare en *Otelo*: «*Triffles light as air, are to the jealous confirmations strong, as proofs of holy Writ*» («Naderías ligeras como el aire son para el celoso confirmación tan poderosa como la Sagradas Escrituras»).[19] A menudo, los celos no necesitan fundamentos o pruebas, sólo indicios muy débiles o ninguno. El celoso es fantasioso, cree y da por buenas cosas que no han ocurrido. Su fantasía le lleva a inventar y a recrearse en sucesos que no han existido, y sólo imaginárselos puede desencadenar la conducta celosa.

Cualquier cosa puede interpretarse como una señal de desinterés, de interés por otro o de infidelidad: acudir o no acudir a un acto o acontecimiento y explicarlo con razones vagas o simplemente no explicarlo; no querer acompañar o dejarse acompañar por el otro en un desplazamiento o una gestión, a comidas o reuniones con compañeros de trabajo o con excompañeros de estudios; retrasos mejor o peor justificados al acudir a una cita o al regresar del trabajo; no responder o tardar en hacerlo a una llamada por teléfono móvil; pasar mucho tiempo en Internet, en las redes sociales, contestando SMS o *tuiteando*; dar evasivas como respuesta a preguntas acerca de lo que se hace o se ha dejado de hacer, cambios en los hábitos cotidianos o en la forma de vestirse o arreglarse, y una miríada de hechos que pueden significar algo o no. Por ejemplo, una acogida demasiado fría, o que la pareja percibe como tal, después de unos días de ausencia puede servir para conectar hechos y sospechas: «Está claro. Tú tienes alguna por ahí». Pero no es sólo responsabilidad del celoso, pues, a menudo, el comportamiento de la persona querida puede diluir los celos o acrecentarlos. Los cambios en los planes son especialmente angustiosos para el celoso, pero, por otro lado, de lo más normales en este mundo tan complejo: «Me dijiste que ibas a ir a Carrefour ayer por la tarde y te vieron con tu primo y sus amigos en el centro de ocio que está en la otra punta de la ciudad. ¿Por qué me has engañado? ¿Qué me quieres ocultar? ¿A quién fuiste a ver allí? Tú me estás ocultando algo».

Es frecuente que los celos estén motivados por el interés detectado hacia competidores naturales, por ejemplo, hacia las anteriores parejas sentimentales. Según datos de una encuesta, al 31% de las mujeres y al 15% de los hombres españoles les molesta que su pareja mantenga relaciones de amistad con su ex.[20] La preocupación por la conducta del ex o de la ex está bastante extendida y contribuye a ello las nuevas tecnologías. Éstas ofrecen más oportunidades para la infidelidad (y para detectarla) y su uso puede alimentar los celos. Un estudio sobre usuarios de la red social Facebook dado a conocer



en enero de 2011 reveló que el 48% de los consultados visitaba a menudo el perfil de su ex en las redes sociales.[21] Abundan quienes mantienen en Facebook a sus antiguas parejas como «amigos» quienes buscan a sus exparejas en la Red. A este respecto, otras encuestas revelan que cuando se pregunta si han buscado *alguna vez* a una antigua relación en la Red, la cifra se eleva al 90%. Claro está, hacer un seguimiento virtual de la expareja puede no obedecer a una preocupación exagerada sino a simple curiosidad... o tal vez sea el apego sentimental residual sabiamente descrito por el dicho «donde hubo fuego, cenizas quedaron». Otro problema proviene del estilo desenfadado de comunicación que se utiliza en la Red, que puede conducir a suspicacias y malentendidos. Por ejemplo, despedirse con «besos» se puede interpretar mal si uno o una quiere darle vueltas a las cosas.

Los celos pueden desencadenar los acontecimientos que se dan en la vida cada cierto tiempo, que necesariamente no son amenazantes para la pareja, pero sí pueden ser retos para la convivencia, tanto para bien como para mal: hacer nuevas amistades, un cambio de ciudad de residencia, de centro de estudios o de trabajo o una separación temporal. Las investigaciones muestran que cuanto más tiempo está un hombre separado de su compañera, la ve más atractiva, *considera que otros hombres también la ven más atractiva*, tiene más interés en tener relaciones sexuales con ella y piensa que su compañera también tiene más interés en un encuentro sexual.[22] Hay un miedo al cautivador efecto de la novedad: el otro o la otra puede conocer a alguien mejor o más interesante. Estos y otros indicios, y los sentimientos que desencadenan, pueden ser una señal de alarma, de que la pareja puede peligrar y de que se puede perder al otro, ser abandonado y caer en la soledad. Provocarían una reacción dirigida a defender una relación que se valora y que está siendo amenazada. En estas circunstancias y si se quedan sólo ahí, los celos desempeñarían un papel protector de la pareja.

Cuando no hay ningún motivo o indicio, los celos se revelan como un comportamiento que trabaja contra uno mismo, contra el otro miembro de la pareja y tal vez contra las personas allegadas, que son quienes le quieren a uno. Es una forma de hacerse daño. Por su excesiva desconfianza y las conductas asociadas perjudica y puede destruir lo que uno más quiere. Los celos hacen daño al propio celoso antes que a nadie. Como señalaba Vicente Espinel en la *Vida del escudero Marcos de Obregón*:

Los celos tienen al diablo en el cuerpo del que los tiene, y parece que lo trae consigo, pues a nadie hacen mal sino a quien los mantiene, y cuanto más se callan más se crecen. Su remedio está en tan ruin fundamento, que con averiguar la verdad, o mueren o se haya ocasión para perdellos poco a poco, apartándose de quien los causa.

Al tratarse de un comportamiento que puede ser destructivo para uno mismo, encierra cierta estupidez, ya que una manera de reconocer al torpe es que siempre tiende a perjudicarse a sí mismo. Como dejó escrito Séneca: «*Omnis stultitia laborat fasitidio sui*» (algo así como «toda estupidez obra contra sí misma»). Los celos ponen en tensión a la pareja y pasan a ser su centro de preocupación. Si todo se cuestiona, la relación se deteriora y las manifestaciones agresivas o de odio alimentan el deterioro de la situación. Un comportamiento celoso exagerado, patológico o agresivo puede causar el final de la relación. El proceso de destrucción iniciado por el celoso, resultado único de su comportamiento, acaba con lo que más quiere. La relación termina y sucede exactamente aquello que se pretendía evitar. Algunos celosos aceptan ponerse en manos de profesionales y acuden a psiquiatras y psicólogos para intentar cambiar y recuperar a su pareja. Hay para ello asesoramiento y tratamiento de los que se habla en los capítulos siguientes.

Un asunto distinto, más allá de las señales o indicios concretos, ya sean reales o imaginarios, es dónde viene la propensión a ser celoso. De saberlo podríamos responder a la pregunta que martilla más a menudo a muchas personas en estas situaciones: ¿por qué somos celosos?, ¿por qué no puedo controlar mis sentimientos y mis impulsos? Tenemos algunas respuestas para ello, aunque también persisten muchas incógnitas.



- [read online Elizabeth's Women: Friends, Rivals, and Foes Who Shaped the Virgin Queen](#)
- [read online Marijuana](#)
- [read \*Land of Smiles\* pdf, azw \(kindle\)](#)
- [click Improvisation: It's Nature and Practice in Music pdf, azw \(kindle\), epub](#)
  
- <http://betsy.wesleychapelcomputerrepair.com/library/Elizabeth-s-Women--Friends--Rivals--and-Foes-Who-Shaped-the-Virgin-Queen.pdf>
- <http://cavalldecartro.highlandagency.es/library/Manufacturing--Design--Production--Automation--and-Integration--Manufacturing-Engineering-and-Materials-Process>
- <http://transtrade.cz/?ebooks/L-autre-face-de-la-lune-----crits-sur-le-Japon.pdf>
- <http://www.experienceolvera.co.uk/library/The-Complete-Jewelry-Making-Course--Principles--Practice-and-Techniques--A-Beginner-s-Course-for-Aspiring-Jewel>