

Casullo, María Martina (mayo 2005). *Los celos en las relaciones románticas : Yo te amo, yo tampoco*. En: Encrucijadas, no. 32. Universidad de Buenos Aires. Disponible en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad de Buenos Aires: <<http://repositorioubasibbi.uba.ar>>

LOS CELOS EN LAS RELACIONES ROMÁNTICAS

Yo te amo, yo tampoco.

Los celos constituyen una de las pasiones ancladas en lo más profundo de la subjetividad humana. Son sentimientos o emociones que surgen como un afán exagerado de poseer a alguien en forma exclusiva, cuya base es la infidelidad, real o imaginada, de la persona a quien se ama. Sentir celos es un fenómeno bastante corriente en la sociedad actual y no refleja siempre la existencia de un problema psicopatológico.

María Martina Casullo

Doctora en Psicología. Profesora titular regular de la Facultad de Psicología. UBA. Investigadora del Conicet.

El amor y la pareja

Pocos comportamientos humanos han dado lugar a tantas discusiones, rituales, promulgación de leyes y proliferación de chismes como aquellos relacionados con el amor, la elección de pareja, su consolidación y mantenimiento, las rupturas y disoluciones. El dolor, la soledad y las traiciones contrastan con los imaginarios sociales vigentes sobre la condición de saludables o virtuosos que se suponen tienen los enamoramientos. Las situaciones de ruptura y discordia se proclaman como síntomas de fracasos, pero el conflicto es la norma y no su excepción.

Los celos son sentimientos o emociones que surgen como un afán exagerado de poseer a alguien en forma exclusiva (me pertenecés), cuya base es la infidelidad –real o imaginada– de la persona a que se ama. Tanto la literatura –Shakespeare en *Otelo*, el *moro de Venecia*, Proust en *Un amor de Swann* o Zola en *La bestia en el hombre*– así como la música –*Carmen* en la ópera de Bizet– se han hecho eco con frecuencia de ellos y sus posibles consecuencias. Sentir celos es un fenómeno bastante corriente en la sociedad actual y no refleja siempre la existencia de un problema psicopatológico. Constituyen una de las pasiones ancladas en lo profundo de la subjetividad humana. En líneas generales, el pensamiento occidental se ha mostrado ambivalente en el estudio sobre el papel que las emociones cumplen en la estructuración de los comportamientos humanos. Ya en el siglo XVIII, un pensador aún paradigmático en nuestros medios académicos como Kant expresó que las emociones deben entenderse como enfermedades de la mente. La macrocultura occidental en la que vivimos hace una exaltación de las experiencias emocionales románticas, y al mismo tiempo sospecha de su papel disruptivo en el funcionamiento de la racionalidad.

Las emociones suelen ser respuestas transitorias de las personas, que las predisponen a actuar de determinadas maneras: evitar una situación cuando se siente miedo, agredir o insultar cuando impera la ira o el enojo, aislarse socialmente frente a la tristeza, adoptar una conducta reparatoria en caso de sentirse culpable.

Pero los celos no sólo incorporan componentes emocionales. Ellos implican también valoraciones cognitivas y acciones concretas. Los seres humanos tienen dudas, sospechas y preocupaciones acerca del grado de fidelidad de su pareja, que están en sus mentes y reflejan la confianza en la lealtad de su compañero/a (componente cognitivo). El aspecto emocional (ansiedad, enojo, inseguridad, miedo) está más relacionado con el plano vincular en la medida en la que alude a reacciones posibles frente a una amenaza percibida que podría poner fin al vínculo romántico.

Nuestro interés se ha centrado en el estudio de las emociones románticas que hacen posible la elección, conformación y mantenimiento de las relaciones de pareja. Sobre la base de las ideas desarrolladas por el psicólogo Sternberg –profesor en Yale– cabe plantear que los sentimientos referidos a “estar enamorado/a” son reconocidos como importantes en la cultura occidental judeocristiana contemporánea. Para dicho autor, el amor romántico está integrado por tres componentes principales a los que denomina pasión, intimidad y compromiso; no tienen un peso equitativo en contextos culturales diversos, pero cada uno es valorado de alguna manera según los distintos momentos históricos y valores vigentes. Aunque tales componentes se diferencian entre sí, aparecen vinculados en historias de vidas concretas y se expresan a través de sentimientos y comportamientos. Nuestras investigaciones sobre el enamoramiento en adolescentes y adultos jóvenes ha permitido agrupar las respuestas dadas libremente a la frase incompleta “Estar enamorado/a es...” en diez categorías básicas. Estudiar el amor romántico supone incorporar circunstancias y sentimientos vigentes en historias presentes y pasadas: deseos, misterios, confusiones, celos, penas, alegrías, traiciones. También implica reconocer que el concepto enamorarse es una construcción social. Las diversas realidades socioculturales difieren en su comprensión y aceptación acerca de la naturaleza y sentido del enamoramiento y, en razón de ello, ofrecen a los sujetos que participan en ellas guiones culturales diferentes en función de los cuales significar y legitimar los comportamientos individuales. Relacionar amor y matrimonio, por ejemplo, es fruto de épocas históricas relativamente próximas y aún no regula los comportamientos sociales en algunos espacios culturales contemporáneos.

Algunas propuestas teóricas

Un enfoque interesante acerca del enamoramiento sugiere una tipología de los que se denominan estilos del amor:

- a) El amor erótico (EROS) que se caracteriza por el romance y la pasión.
- b) El lúdico (LUDUS) en el que predomina la actitud de juego y pasatiempo.
- c) El estilo amistoso (STORGE).
- d) Aquel que se caracteriza por los sentimientos de posesión y dependencia (MANIA).
- e) El estilo pragmático, lógico y calculador (PRAGMA).
- f) El amor generoso al servicio del otro (ÁGAPE).

Ciertos autores han desarrollado propuestas teóricas interesantes para comprender el proceso humano de elección y consolidación de parejas desde una perspectiva socioevolucionista.

¿Somos los seres humanos esencialmente monógamos o más bien promiscuos en búsqueda de numerosas relaciones breves e intensas?

Desde la perspectiva denominada SST (Sexual Strategies Theory) se sostiene que tanto hombres como mujeres han desarrollado a lo largo del tiempo un menú de alternativas diversas de apareamiento entre las que se incorporan tanto las relaciones estables y duraderas como las breves, de corta duración. Los investigadores otorgan importancia al

estudio de los sentimientos de celos, entendidos en términos de estrategias de afrontamiento que permiten mantener y consolidar las parejas. La pareja sexual tiende a satisfacer dos necesidades humanas fundamentales: sobrevivir y procrear. Esos sentimientos generan dos tipos de acciones: vigilancia (control) y violencia (eliminación). Los tipos y formas de los celos se diferencian de manera significativa en mujeres y varones según se ha podido constatar en investigaciones realizadas en nuestro medio. Las mujeres se sienten más amenazadas ante la posibilidad de que su pareja se involucre afectivamente con otra persona. Entre los varones, la percepción de amenaza está más orientada a la posibilidad de la existencia de relaciones genitales que ponen en duda su paternidad probable sobre la prole.

Los celos, en tanto reacciones afectivas moderadas, revelan sabiduría emocional y funcionan como una respuesta anticipada que previene o intenta prevenir la infidelidad y la consecuente pérdida posible de la pareja. Constituyen un estado emocional episódico, no permanente, una respuesta ante una amenaza que origina acciones específicas para eliminarla.

El término celos deriva del significante latino *zelosus*, que a su vez es tomado del griego *zelos* que denota fervor, calidez, ardor o deseo intenso.

Para otros estudiosos del tema, los celos son sentimientos displacenteros que expresan el temor a la pérdida de la pareja o el desagrado frente a una experiencia real o imaginaria referida a la experiencia emocional que su pareja ha tenido o tenga con una tercera persona. Tales experiencias evocan facetas diferentes de los celos: enojo, rabia, humillación, ansiedad, tristeza, depresión.

También se ha propuesto pensar que los celos constituyen un estado emocional provocado ante la percepción cognitiva de una amenaza a una relación valorada por el sujeto; tal percepción activa comportamientos para eliminarla. Los celos son denominados sexuales si las relaciones amenazadas también lo son. En esta línea de análisis, sentirse celoso constituye una experiencia episódica, no una aflicción permanente, originada frente a pérdidas posibles y supone determinados modos de reaccionar (acciones). Se diferencian de los sentimientos de envidia en el hecho de que éstos suponen malicia y codicia respecto de lo que otro posee.

Los sentimientos de celos en el contexto de vínculos románticos incorporan dos ingredientes básicos:

a) el temor a la pérdida de un vínculo afectivo sexual de pareja,

b) la presencia supuesta de una tercera persona que pone en peligro ese vínculo.

Según la línea teórica en la que se han basado nuestras investigaciones, es posible hablar de diferencias según sexos, que se originan con la evolución de las especies, al estudiar los sentimientos de celos. La biología reproductiva pone de manifiesto una diferencia fundamental en la especie humana: la fertilización natural tiene lugar dentro del cuerpo femenino, no en el masculino, situación que no es de manera alguna un hecho universal en el mundo biológico. En algunas especies la fertilización se produce en el interior del cuerpo del macho, no de la hembra; en otras, se concreta fuera de la estructura corporal de ambos sexos.

El hecho humano de que el cuerpo femenino sea el lugar donde se concreta y desarrolla la gestación y la procreación trae aparejado un tema simple, pero conflictivo: la falta de

certeza total acerca de la paternidad sobre la prole que tienen los varones. Ninguna mujer duda sobre su maternidad respecto del ser que va creciendo dentro de su cuerpo durante nueve meses. Se deja de lado considerar la fertilidad asistida.

Desde esta perspectiva, los celos no surgen como signos de inmadurez sino más bien como recursos que han facilitado a nuestros antecesores, y en cierta medida continúan haciéndolo en la actualidad, afrontar amenazas vinculadas con la reproducción y la paternidad.

Los sentimientos de celos no siempre hacen su aparición ante experiencias de infidelidad. Pueden ser respuestas anticipadas que intentan prevenir una infidelidad que el sujeto cree o imagina puede ocurrir. No hay duda alguna de que los celos excesivos llegan a ser destructivos y patológicos, pero los sentimientos moderados actúan como signos de compromiso e interés por el otro, por la pareja. Nada es tan pernicioso para una convivencia sana en pareja que la indiferencia hacia los vínculos posibles y probables que el otro/la otra puedan llegar a consolidar o fantasear.

Hombres y mujeres siempre se han necesitado mutuamente para lograr una subsistencia sana. El amor romántico no es un invento europeo del siglo XIX. Entender la existencia universal de este tipo de vínculo invita a reflexionar sobre la importancia que tienen los criterios de elección de parejas. Existen amores no correspondidos, amores imposibles, seres queridos que se mueren, amados/as que desaparecen y abandonan. Una vez instalado un vínculo romántico, requiere ser cuidado y protegido, aunque pocas veces nos damos cuenta de ello. Y los celos juegan aquí un papel central, no siempre admitido en calidad de tal. Amor y celos son pasiones que se necesitan mutuamente, la existencia de los celos sólo revela que los vínculos que se suponen eternos y permanentes pueden quebrarse.

La experiencia de sentir celos incluye sentimientos de rabia, enojo, humillación, miedo, ansiedad, tristeza, depresión. Generalmente es temporaria, episódica; su permanencia y estabilidad por lapsos prolongados es indicador de patología. Los celos psicológicamente sanos son reacciones esperables ante la percepción de amenaza a un vínculo que se percibe amenazado, motivan que el sujeto actúe, haga cosas para poder afrontar la amenaza percibida o intuida.

Existen diferentes tipos de amenazas: sexuales, emocionales, económicas, intelectuales. Cualquiera de ellas puede poner en jaque las estrategias para sobrevivir manteniendo un vínculo de pareja sano.

Los celos deben ser entendidos como estrategias de afrontamiento o mecanismos de defensa que un sujeto pone en juego para protegerse de un abandono posible. Los celos revelan el grado de compromiso existente entre dos personas que dicen amarse. Puede haber falsas alarmas, muchas veces necesarias y saludables.

También se ha sugerido analizar los celos como una construcción social, producto de los guiones culturales que participan en la conformación de los comportamientos según género. Normas y valores vigentes suponen afiliaciones y ejercicios de roles que asignan maneras esperadas de controlar las relaciones de pareja y la infidelidad. Son fruto del sistema capitalista que premia las posesiones personales e invita a reificar y tratar los

vínculos afectivos de pareja como objetos concretos de posesión. Otras explicaciones aluden a variables de personalidad como la baja autoestima o la inmadurez, o bien consideran que los celos son indicadores de patología psíquica.

Dentro de ciertos límites, los celos son una muestra de preocupación e interés hacia la pareja; los celos en sí no son anormales ni resultado de la inmadurez emocional; ser celoso es una cualidad que permite cuidar aquello que más quiere y desea una persona para que nadie se lo quite, actúa al servicio de una adaptación evolutiva que asegura la estabilidad de los vínculos familiares y crea un ambiente propicio para prevenir la promiscuidad. La conducta celosa se evidencia en los vínculos de pareja pero también en otras formas de amor: entre padres e hijos, en las amistades adolescentes, en las relaciones profesor-alumno. Pueden señalarse cuatro componentes principales en las manifestaciones de celos: el amor hacia una persona, el afán de posesión, la fidelidad pactada (con el temor a un rival) y el desprestigio social de la infidelidad.

Investigaciones locales sobre el tema

En un estudio concretado en el marco de un proyecto UBACyT (2001-2003) se plantearon dos hipótesis centrales:

- a) Entre las mujeres, la percepción de amenaza se centra en la sospecha de infidelidad emocional.
- b) Entre los varones la percepción de amenaza se centra en la sospecha de infidelidad sexual.

En el estudio, de tipo descriptivo-correlacional, participaron 446 personas adultas residentes en la ciudad de Buenos Aires y el conurbano bonaerense. El 49 % pertenece al sexo masculino y 51 % al femenino. La edad promedio es de 29,10 años con una desviación típica de 9,0. Se trabajó con una adaptación local de una escala sobre sexualidad, relaciones íntimas y celos que nos fuera facilitada por el profesor Martin Voracek de la Universidad de Viena, en su versión en inglés. Este instrumento fue traducido al castellano por dos psicólogos bilingües, bajo la denominación de Escala SERIC (sexualidad, relaciones íntimas, celos). Se procedió a realizar un estudio piloto (30 casos) para poder determinar su validez conceptual y lingüística.

La SERIC está integrada por una serie de ítems que indagan sobre datos sociodemográficos (sexo, edad, educación, ocupación, si está o no actualmente en pareja, estado civil, número de hijos). Nueve ítems plantean situaciones hipotéticas que el sujeto responde eligiendo una de dos opciones. Los ítems 11 al 15 se responden sobre la base de una escala tipo Likert con siete opciones de respuesta.

El 82 % de las mujeres que participaron en la investigación se reconocen más dolidas o molestas al imaginar la posible existencia de un vínculo emocional entre su actual pareja y una tercera persona. Para los varones es levemente superior el porcentaje referido a ese tipo de vínculos (52%) que el que corresponde a imaginar una relación sexual (48%). Entre los varones es significativamente mayor la molestia relacionada con la imagen de una relación sexual probable, en comparación con el grupo femenino. Dentro del grupo masculino, sigue siendo levemente mayor el porcentaje de respuestas referidas al enamoramiento probable que a la relación sexual, pero las respuestas no asumen valores extremos como en el grupo de mujeres. En igual sentido, el 92 % de las mujeres percibe como más dolorosa y molesta la posibilidad de que su actual pareja se enamore de otra persona y no tanto la supuesta existencia de relaciones sexuales circunstanciales. Los varones también admiten que les causaría más dolor que su actual pareja se enamore

(66%) pero con mayor frecuencia que las mujeres (34%) revelan sentirse más dolidos y molestos ante la sospecha de la existencia de vínculos sexuales genitales. Sólo el 8% de la muestra femenina admite molestia y dolor al fantasear posiciones sexuales en las que participarían hipotéticamente su actual pareja y otra persona.

Las respuestas masculinas difieren de las femeninas en sus reacciones ante el hecho imaginado de descubrir que a la actual pareja le resulta atractivo tener una relación sexual íntima; entre los varones es más probable pensar que existe la posibilidad de que esa relación se transforme en un enamoramiento.

Imaginar que la pareja actual tiene tanto vínculos emocionales como relaciones sexuales con otra persona también genera respuestas distintas según género: al 90% de las mujeres y al 67 % de los varones les molesta más la existencia de un vínculo emocional. Para ambos géneros pesa más la vinculación afectiva que la existencia de una relación sexual, pero es tres veces más frecuente entre los varones (33%) que entre las mujeres (10%) admitir sentir dolor frente a la posible existencia de una relación sexual entre su pareja y una tercera persona.

Al género masculino parece resultarle levemente más doloroso y molesto imaginar que su pareja esté sexualmente interesada en otra persona (53%) sin llegar a establecer un vínculo emocional profundo, en tanto que para el género femenino es más doloroso y molesto imaginar la vinculación emocional sin comportamiento sexual (63%). Se ha encontrado un 10% de diferencia entre las respuestas según género.

Tanto a varones como a mujeres les resulta más doloroso imaginar a su pareja emocionalmente involucrada con otra persona que fantasearla sólo sexualmente interesada, sin enamoramiento. También las respuestas femeninas aparecen más polarizadas que las masculinas: al 44% de los hombres le dolería y le molestaría más que su pareja tuviese sexo casual; el porcentaje es de 20% para la muestra femenina. El hecho de imaginar que una relación sexual casual personal se pueda transformar en un vínculo emocional profundo futuro es más frecuente entre las mujeres.

Los adultos jóvenes (20 a 35 años) piensan que si su pareja se enamora de una tercera persona ello supone la posterior existencia de relaciones sexuales genitales. Esta es la única relación estadística significativa encontrada entre la variable edad y las distintas alternativas analizadas.

Las personas actualmente sin pareja se diferencian de las que la tienen en el hecho de admitir que el desarrollo de un vínculo emocional personal profundo con alguien del sexo opuesto también supone tener relaciones sexuales genitales (dormir juntos).

Los datos analizados permitieron verificar parcialmente las hipótesis de trabajo planteadas.

Entre las mujeres urbanas la percepción de amenaza a la pareja está más orientada hacia la sospecha de infidelidad emocional; entre los varones urbanos, si bien esa percepción también tiende a centrarse en aspectos emocionales, las respuestas están mucho menos polarizadas que en la muestra femenina. La amenaza imaginada o supuesta de infidelidad centrada en lo sexual genital es más preocupante y dolorosa para el género masculino.

No se hace referencia a sujetos homosexuales porque ninguno con tal identidad sexual integró la muestra analizada. Estudios realizados en otros países americanos y europeos sugieren que los varones gay manifiestan celos sexuales con menor frecuencia que los heterosexuales. Las lesbianas parecen ser más celosas que sus pares heterosexuales.

Celos, personalidad y género

Es importante destacar que existen determinados factores de personalidad así como circunstancias biográficas personales que influyen en la mayor o menor probabilidad de ser vulnerables respecto de los celos. Los sujetos más celosos revelan que:

- Se sienten inseguros y suelen ser muy dependientes de su pareja.
- Tienen poco sentido del humor y poca tolerancia a la ambigüedad.
- Suelen confiar muy poco en las demás personas.
- Su autoestima es baja, se sienten inferiores a los demás.
- Suelen ser introvertidos, con pocas redes de apoyo social percibido.

El aumento de la vulnerabilidad hacia los celos está también relacionado con determinadas experiencias del ciclo vital personal: las personas pueden haber vivido situaciones traumáticas y humillaciones, idealizado de manera exagerada vínculos de pareja o haber transitado por experiencias concretas de infidelidades dolorosas y difíciles de aceptar, poco o nada elaboradas. Se expresan de manera diferente según género. Los varones manifiestan con más frecuencia agresión e ira, mientras que entre las mujeres son más comunes sentimientos de tristeza, depresión y los autorreproches. No caben dudas respecto de la influencia que tiene el contexto sociocultural en la determinación de tales diferencias en los modos de expresión.

Tal vez resulte algo extraño, pero no siempre los sentimientos de celos aluden al momento actual de la relación afectiva. Muchas veces está presente en la escena la comparación con un vínculo anterior o la sospecha de que su recuerdo sigue presente y vivo en la persona querida. Investigaciones sobre el tema han permitido constatar que genera mucha más inseguridad la reaparición de una pareja previa que la relación posible con alguien totalmente nuevo o desconocido.

¿Cuándo los celos se convierten en patológicos?

Aunque no es fácil la respuesta a lo planteado, en términos globales puede decirse que está relacionado con la intensidad y la frecuencia de las reacciones emocionales. Son indicadores de patología: 1) no hay una causa actual real desencadenante, 2) el sufrimiento emocional de la persona es desproporcionado, descontrolado, interfiere de manera obstaculizadora en los comportamientos cotidianos personales y de la pareja, 3) aparecen conductas comprobatorias rituales de control de lo que hace el sujeto bajo sospecha.

Existen celos obsesivos y delirantes que están asociados con la presencia de psicopatologías específicas. También es importante tener presente las situaciones de violencia y maltrato familiar que pueden culminar en crímenes pasionales asociados con alcoholismo, bajo autocontrol, repertorio de intereses y conductas muy limitados, ausencia de autoestima y habilidades sociales. Las experiencias continuas de desconfianza generan fuerte tensión emocional entre el celoso y su pareja. Generalmente la víctima suele ser la pareja y no el / la rival.

Celos, afrontamiento e infidelidad

Los seres humanos ponen en juego estrategias variadas muy relacionadas con las

experiencias de vida únicas e individuales que afrontan. Como ya se ha señalado, las situaciones de infidelidad –reales o imaginadas– dan lugar a sentimientos de rabia, autocríticas, culpa, que conducen a la práctica de acciones concretas.

Con frecuencia surge la pregunta siguiente?: ¿Cómo se superan los celos? Muchos tienden a pensar que se trata sólo de un problema subjetivo de la persona celosa, objeto de asistencia clínica, la que suele plantear al paciente que asuma la responsabilidad de analizar y modificar sus sentimientos. Se tiende a ignorar que, en líneas generales, el problema no es la experiencia de celos en sí misma sino el miedo a la pérdida del vínculo de pareja, al abandono, frente a la existencia supuesta o verdadera de un tercero competidor.

Las infidelidades y los celos que ellas generan son fenómenos universales y cada sistema o subsistema cultural prescribe normas o formas específicas de abordarlos. La historia acerca de la formulación de reglamentaciones legales que rigen los comportamientos de pareja especificando cuáles son condenables, revela que en su inmensa mayoría han sido formuladas por hombres por lo cual reflejan visiones masculinas acerca del tema. Como resultado de ello, son mucho más penalizadas las “traiciones femeninas” llegando, en algunas culturas, a ser tan violentas como las mutilaciones corporales de la mujer.

El análisis individual no macro de diversas formas de afrontamiento muestra como frecuentes en contextos urbanos algunas que se enumeran a continuación. La vigilancia ocupa el primer lugar: surgen llamadas telefónicas frecuentes e inesperadas, encuentros sorprendidos, revisar prendas de vestir personales, abrir la correspondencia, a modo de ejemplos. Vigilar brinda información que intenta clarificar lo que se siente en términos de principios de realidad/irrealidad, verdadero/falso.

Otra estrategia es recurrir al mejoramiento, a veces exagerado, de cualidades personales. Dado que, en general, los varones dan importancia a la apariencia física, las mujeres suelen tratar de mejorar su forma de vestirse, su cuerpo, la manera de peinarse, en tanto que los hombres tienden a incrementar conductas vinculadas con mostrar recursos: regalan flores, invitan a pasear con más frecuencia, proponen ayudar en tareas domésticas o laborales que ellas generalmente hacen sin su participación.

Muchas personas optan por el mecanismo de negación: todo está bien, en la relación no existen problemas; suele ser más típico en miembros del género masculino. Los celos existen, pero se los controla, se trata de no pensar en ello.

Ante la sospecha de la existencia de una tercera persona que puede jaquear la convivencia de la pareja, algunos individuos eligen provocar ellos mismos situaciones de celos con el fin de probar el grado y la fuerza del compromiso afectivo existente. Otros optan por denigrar, desvalorizar de forma sistemática al competidor/a en aquellas dimensiones que suponen o imaginan son la fuente de atracción para su pareja: la honestidad, la belleza, el buen gusto, el nivel de posición social, la popularidad, el compromiso religioso, la edad, el nivel educativo (es mentiroso/a, es feo/a, se viste mal, es vulgar, es pobre y desvalido/a, es ateo/a, es bruto/a, es viejo/a, es demasiado joven, es oportunista).

También se afronta la infidelidad sospechada con acciones específicas que ponen de

manifiesto la búsqueda del momento de la revancha o el placer de pagar con la misma moneda.

Desde una mirada psicológica, en numerosas ocasiones lo más saludable es poner fin a un vínculo romántico o amoroso que sólo existe en el plano de lo formal o imaginario, admitir que otro/a nos ha reemplazado o que se ha encontrado un ser nuevo a quien se ama con sinceridad, y animarse a cambiar, a comenzar una etapa de vida diferente. Es necesario arriesgarse a perder para poder ganar mejor calidad de vida. No resulta fácil si se quiere actuar con responsabilidad. Las creencias y expectativas sociales y culturales del entorno familiar y laboral pueden presionar mucho más de lo supuesto.

Celos, crecimiento personal y vínculos de apego

Sentir celos constituye un verdadero desafío para quienes están construyendo una relación de pareja estable. Requiere que cada miembro de la díada evalúe los límites de los vínculos, las recompensas y pérdidas que pueden generarse así como la fortaleza de tales vínculos.

Los celos están estrechamente relacionados con el grado de compromiso afectivo, compromiso que sufre cambios y modificaciones tanto cualitativos como cuantitativos con el paso del tiempo.

Investigaciones llevadas a cabo desde una perspectiva diacrónica han señalado la existencia de dos indicadores clave del progreso alcanzado en una relación de pareja: 1) el grado de confianza respecto del nivel de compromiso existente entre ambos miembros, 2) la intimidad, el tipo de cercanía y tono emocional de la relación, los que suponen tanto comunicaciones verbales como no verbales.

En general, cabe afirmar que los sentimientos de amor revelan una asociación negativa con los componentes cognitivos del sentir celos y positiva con los emocionales.

La confianza, la ausencia de incertidumbre, surgen de tres fuentes: la autoconfianza, la confianza en el otro (relacionada con la capacidad para predecir la visión o imagen que ese otro tiene).