

DOCUMENTOS DE POLÍTICA SOCIAL. HISTORIA, INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO.

ISSN 2340-7808

Número 25. Mayo 2015.

Revista editada por el IPS. Instituto de Política social.

Indizada en Dialnet y Latindex



**AY, AMOR, YA NO ME QUIERAS TANTO. ENSAYO
SOBRE LOS CELOS.**

Esther Nanclares González.

Universidad de Murcia (España).

Indagando un poco en el origen de los celos, una primera conclusión se hace patente: los celos existen desde que el hombre existe. Pero podríamos ir un poco más allá y afirmar junto con la escritora y periodista Ana Von Rebeur en su libro “*¿Por qué cuernos me engañaste?*” que “*Los celos son humanos, y también divinos. Sobran celos en la mitología romana y griega, que tan buenos retratos han hecho de las fuerzas y debilidades del carácter humano...*” recordándonos lo mal que lo pasaba Hera (Juno en Roma) con los continuos romances que Zeus (Júpiter), dios de dioses, mantenía con mortales, diosas y semidiosas. Incluso podríamos ir un poco más allá del Olimpo y ver como en la Biblia aparecen los celos de Dios (esta vez con mayúscula) cuando su pueblo (Israel) iba en pos de otros dioses: *Salmo 78: 58-59 “Lo afligieron con sus lugares de culto, le provocaron celos con sus ídolos: Dios lo advirtió y se llenó de indignación, y rechazó duramente a Israel.”* Y si Dios nos hizo a su imagen y semejanza, ¿quiénes somos nosotros, pequeños humanos, para no sentirnos celosos?

Dejando de un lado la ironía y los celos divinos, vamos a centrarnos en los celos humanos que, como vemos, son más viejos que Caín, quien por cierto mato a su hermano Abel por celos.

¿Qué son los celos? ¿Forman parte de la naturaleza humana? ¿Lo sienten igual hombres y mujeres? Y los niños ¿son celosos?

Para centrar un tema tan amplio vamos a tomar como base algunas de las acepciones que la Real Academia Española da de la palabra celo; en primer lugar, la define como “*Cuidado, diligencia, esmero que alguien pone al hacer algo*”. Por lo tanto, si lo que yo hago es amar a alguien, en principio sentir celo de ese alguien es algo positivo, porque... ¿quién no quiere amar y ser amado con cuidado, diligencia y esmero? Sigamos con la segunda acepción: “*Interés extremado y activo que alguien siente por una causa o por una persona*”. ¿Extremado?, ¿siente?; parece que la cosa se complica. Pero veamos que ocurre cuando usamos este sustantivo en plural. Celos: “*Recelo (temor, desconfianza y sospecha, según la RAE) que alguien siente de que cualquier afecto o bien que disfrute o pretenda llegue a ser alcanzado por otro.*” Y por último, “*Sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado o mude su cariño, poniéndolo en otra*”. Estas últimas acepciones no parecen tan positivas, pero sí

nos ayudan a delimitar el tema y llegar a una primera aproximación: los celos se basan en la sospecha, la inquietud y el miedo de que la persona amada pueda cambiar o haya cambiado su cariño o amor poniéndolo en otra persona.

Sentir desconfianza, sospechas, temor..., nos movemos en el complicado mundo de las emociones y los sentimientos, lo que hace difícil hablar de un patrón común para todos, puesto que cada ser humano es un mundo y cada mundo lleva consigo millones de sentimientos, emociones, ideas (que varían según la perspectiva desde la que nos encontremos y el momento histórico en el que nos situemos), ya que todo aquello que pertenece a lo más íntimo va más allá de nosotros mismos. Emociones y hombre van unidos a lo largo de la historia, por lo tanto, si se parte de la base de que cualquiera puede ser celoso, cada uno se encuentra en un continuo del patrón “moderado” del mismo pero en distinta posición, es decir, si trazamos una línea imaginaria y marcamos el extremo izquierdo como “nivel de celos 0” y el extremo derecho como “nivel de celos 100”, cada persona se va a situar en un lugar diferente del continuo. Una persona normal se situaría aproximadamente por la mitad de la línea. Cuánto más se acerque a los extremos indicará que puede padecer algún síntoma patológico, ya sea por ser muy celoso o apático. Así pues, podemos llegar a otra conclusión: todos somos celosos, o lo que es lo mismo, el ser humano es celoso por naturaleza.

En este sentido, y desde el punto de vista de la psicología evolutiva, *“Los celos tienen una función particular y universal en la historia de la especie humana dado que permiten la construcción de relaciones monogámicas y fieles. Así, los celos son emociones que funcionan como un mecanismo de defensa por medio del cual las personas garantizan la permanencia de su pareja y protegen la relación de actuales o potenciales intromisiones... cumpliendo así funciones específicas relacionadas con la supervivencia”*. Una lectura rápida de este punto de vista, también nos lleva a una rápida conclusión: ¿sin celos no existiríamos como especie?, ¿debemos nuestra supervivencia a las relaciones monogámicas y fieles?

Dejemos de ser extremos y seamos constructivos. Si partimos de la premisa de que el hombre siente celos por naturaleza, al igual que siente amor, odio, pasión... tiene que haber algo de positivo en esta emoción, al igual que en cualquier otra, todo en su justa medida, claro está. Los excesos no son convenientes, ni siquiera en lo bueno (*“En*

el justo medio esta la virtud”, dice nuestro sabio refranero). Pues bien, si sentir miedo a perder a la persona amada (entendiendo el amor no solo de pareja sino también de amistad o fraternal) provoca que estemos más pendientes de ese ser, de sus gustos, sus pasiones, sus miedos, sus idas y venidas, sus otras relaciones, etc., (¡ojo! hablamos en su justa medida, sin obsesiones, respetando espacios propios y los de los demás) en definitiva, si nos permite conocerlo mejor y conocernos a nosotros mismos, podremos adecuar nuestro comportamiento y efectuar los cambios necesarios para poder crecer juntos. Esto no quiere decir que dejemos nuestra identidad para subordinarnos a la persona amada, pero no podemos olvidar que en esto de las relaciones tan importante es dar como recibir. Por lo tanto, si el miedo a perder nos pone en alerta y nos lleva a clarificar nuestras ideas o creencias y a identificar nuestras propias cualidades y las del ser querido o amado, bienvenidos sean los celos.

La connotación negativa de los celos aparece cuando se es de forma excesiva o patológica, es en este punto cuando empezamos a hablar de celotipia. Una patología siempre se identifica con una enfermedad, pero, en este caso se produce cuando los celos han seguido un curso violento e incluso han dado lugar al extremo del maltrato, ya sea físico o psicológico, contra uno mismo o contra otra persona (en este sentido, F. Dostoievsky afirmaba que *“Se sufre dos tipos de celos: los del amor y los del amor propio”*). El objetivo que tiene marcado el maltrato psicológico es el de obtener el control absoluto de la víctima mediante la humillación intensa y continuada, las amenazas, los insultos, etc. ya que se trata de un tipo de violencia encubierta y manipuladora. Por otra parte, es una violencia instrumental debido a que persigue un objetivo que es unilateral, es decir, los roles de agresor-víctima están muy bien identificados.

Relacionando los celos con el ciclo de la violencia podemos ubicarlos dentro de la primera fase o fase de la acumulación de la tensión, en la que sólo se hace uso de la violencia verbal. La relación que existe entre los dos miembros de la pareja puede hacer pensar a uno de ellos que se identifica formando una unidad con la pareja, y que sin ella estaría incompleta. De ahí el miedo creciente que produce el exceso temor a la pérdida, como, por ejemplo, a través de la sensación de ser engañado con un tercero. Esto es lo que se traduce en una apariencia amorosa y protectora difícil de detectar.

Las consecuencias pueden ser nefastas si se pasa de la primera fase, pues se daría lugar a la fase de la descarga física o explosión, es decir, allí dónde estalla la violencia con gran intensidad y tras el ataque se entra en un estado de shock en el que el agresor trata de convencer a la víctima de que ha sido provocado y ésta intenta justificar los hechos. Si cesa la situación, es probable que se acabe completando el ciclo con la fase de arrepentimiento o luna de miel y, una vez en este punto, es más difícil hacer que no se vuelva a repetir. Como dato curioso y musical, esto podría hacer referencia al grupo de folk metal, Saurom, que en su canción “El príncipe” habla de la violencia de género enfocando el tema desde un punto de vista diferente, ya que muestra una alegoría de la figura del maltratador; a lo largo de la canción podemos ver representado diferentes partes de la actuación violenta a la que nos hemos venido refiriendo anteriormente, pero respecto al arrepentimiento me gustaría resaltar este pequeño fragmento: *“Dale esperanzas a mi corazón para andar el camino al perdón. Si mi alma hace tiempo murió, ¿cómo puede quebrarla el dolor? Tengo miedo princesa otra vez... Quédate.”*

Hay que puntualizar que la violencia no suele pasar de la primera fase ya que se caracteriza por altibajos regulados por pequeñas treguas. Así, si nos acercamos un poco más a la figura del maltratador psicológico y nos centramos en su personalidad, en palabras de Echeburúa, podemos apreciar que presenta “una baja autoestima, es excesivamente celoso y posesivo, no controla sus impulsos, presenta cambios bruscos de humor, ya ha maltratado anteriormente o es el inicio y tiene como concepción que la mujer debe estar subordinada al hombre”. Este autor se centra en la figura del hombre como maltratador, pero tenemos que tener en cuenta que los celos no son patrimonio de los hombres. Hay numerosos estudios que ponen de manifiesto que los celos no tienen sexo ni edad y que lo sufren igual hombres, mujeres, niños e incluso bebés; no podemos olvidar que forman parte de nuestra naturaleza. Lo que sí existe es un claro perfil psicológico asociado a la persona que sufre celos patológicos: baja autoestima, inseguridad, gran necesidad de estimación y aprobación externas, egoísmo, desconfianza y demanda de ser amado de forma incondicional y exclusiva. Sin embargo, aunque este perfil sea igual para hombres y mujeres sí existen diferencias claras en las motivaciones y en la manifestación de los celos según el sexo. Así pues, los hombres sufren más por la llamada “infidelidad sexual”: temor ante la idea de que su

pareja tenga relaciones sexuales con otro y suelen manifestar sus celos de forma violenta, imponiendo sus mal entendidos derechos; mientras que las mujeres sufren más por la “infidelidad emocional”: temor ante la idea de que su pareja dedique más tiempo, atención y recursos a otra persona aunque no exista una relación sexual de por medio y los manifiestan llamando la atención de su pareja mostrándose más atractiva ante él. No obstante, sea cual sea la motivación o la manifestación de los celos, lo que sí es cierto es que los celos llevan en muchos casos a la violencia. En este sentido Luis Rojas Marcos tras afirmar que “*Los celos son una amarga enfermedad que combina elementos de posesión y desconfianza*” concluye que “*Los celos causan más estragos que las guerras*”, estragos que incluso pueden llevar al mismo infierno.

A finales del siglo XVI W. Shakespeare comparó los celos con “*Un monstruo de ojos verdes que menosprecia la carne de quien se alimenta*”. Según el historiador y filósofo español Javier Moscoso, “*más allá de su carácter psicológico e íntimo, las emociones también son un fenómeno cultural que exige un estudio de sus representaciones en el tiempo y las condiciones sociales en que se expresa*”, si se parte de esta premisa y tras concluir que los celos son emoción, no podemos dejar de preguntar en el siglo XXI: ¿siguen siendo los celos *un monstruo de ojos verdes*?

El desarrollo de las nuevas tecnologías y la entrada en el mundo de las llamadas “redes sociales” está provocando, a mi juicio, un gran cambio mental en la sociedad. Cada vez es mayor el número de relaciones de pareja que terminan debido a esta vía... o ¿acaso no habéis oído hablar de que el famoso “*WhatsApp*” es el causante de romper muchas relaciones?

Por lo visto, el mal uso de las redes sociales, como por ejemplo: *Facebook*, *WhatsApp* o *Twitter* pueden dar lugar a que se ejerza un control, sea del tipo que sea, sobre la pareja y, a su vez, a incrementar la falta de confianza que se establece dentro de ésta convirtiéndose la relación en tóxica.

En una sociedad como la nuestra, marcada por estas nuevas tecnologías y redes sociales, no cabe duda de que el mundo virtual se ha convertido en una herramienta imprescindible y absolutamente poderosa que ha cambiado la forma que tenemos de interactuar, comunicarnos y relacionarnos. Esto que en un principio es bastante positivo, ya que no solo nos permite comunicarnos de forma inmediata con cualquier persona, esté aquí o en Pekín, sino también conocerla, puede convertirse en una pesadilla si las

utilizamos para ejercer un control excesivo y exhaustivo sobre otra persona. El control de la lista de contactos del teléfono, de la lista de llamadas realizadas, del número de amigos, así como de los “*Me gusta*” de *Facebook* o *Instagram*, son algunos ejemplos del nuevo comportamiento de nuestros celosos, los del siglo XXI. Nuevos comportamientos que no nos hacen ser más celosos en cantidad pero sí en calidad; el celoso de hoy en día tiene acceso a una información casi ilimitada y continua, este mundo virtual tan solo se lo pone más fácil. Y a la vez más difícil, ya que al ser mayor su información, su obsesión también se verá incrementada. Fue a mediados del siglo XIX cuando Nietzsche ya nos advertía que “*La persona que está cercada por las llamas de los celos, acaba dirigiendo contra sí misma, como el escorpión, su aguijón venenoso*”. Así pues, este *monstruo* sigue teniendo *los ojos verdes* aunque, eso sí, hoy tenga forma de emoticono.

Para concluir, nada mejor que estas oportunas palabras del escritor francés Marcel Proust: “*Es asombroso como los celos, que pasan el tiempo haciendo pequeñas suposiciones falsas, tengan tan poca imaginación cuando se trata de descubrir la verdad*”, es paradójico que una cosa que resulta tan fácil sea tan complicada a la vez.

Pero el punto y final, se lo dejo a don Miguel de Cervantes Saavedra por estas bellas palabras, por tener un mensaje más positivo y ser más castizo, las cuales podrían haber sido pronunciadas por nuestro más famoso Hidalgo pero fueron dichas por Persiles en el capítulo sexto del segundo libro de su obra “*Los trabajos de Persiles y Sigismunda*”: “*Los celos se engendran entre los que bien se quieren, del aire que pasa, del sol que toca y aun de la tierra que se pisa*”.

Que ustedes quieran bien.

Bibliografía:

- Diccionario de la lengua española (DRAE), (22ª edición). *Real Academia Española*. Recuperado de: <http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae>
- Los celos y la Biblia. *Avanza por más, estudios bíblicos*. Recuperado de: <http://estudios-biblicos.avanzapormas.com/crecimiento-espiritual/los-celos-y-la-biblia-estudio-biblico.html>
- Miguel de Cervantes. *Cervantes Virtual*. Recuperado de: http://www.cervantesvirtual.com/bib_autor/Cervantes
- Moscoso J. (2014). *Androgínias 21*. Recuperado de: <https://androginiass21.wordpress.com/2014/07/11/javier-moscoso/>
- Muñoz J. (2014) Apuntes del tema 2. *Maltratadores de género*. Universidad de Murcia. (Asignatura: Formas Específicas de Criminalidad.)
- Origen de los celos en las relaciones de pareja. Psicología, (Abril, 2014). *Portal Cantabria*. Recuperado de: <http://portalcantabria.es/Psicologia/41.php>
- Portalatín B.G. (2013, 11 de marzo). ¿Parejas rotas por culpa de las nuevas tecnologías? *El Mundo*. Recuperado de: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2013/05/09/noticias/1368123226.html>
- Refranero multilingüe. En el justo medio está la virtud. *Centro Virtual Cervantes*. Recuperado de: <http://cvc.cervantes.es/lengua/refranero/ficha.aspx?Par=58712&Lng=0>
- Sahuquillo M.R. (2013, 19 de noviembre). Sexismo a golpe de WhatsApp. *El País*. Recuperado de: http://sociedad.elpais.com/sociedad/2013/11/19/actualidad/1384895182_866639.html
- Salmos. Salmo 78 (77). *Vicaria de pastoral*. Recuperado de: http://www.vicariadepastoral.org.mx/sagrada_escritura/biblia/antiguo_testamento/39_2_salmos_01.htm#sal78
- Saurom: nuevo vídeo y explicación del tema (2014). *Metal Zone*. Recuperado de: <http://www.metalzone.biz/php/modules.php?name=News&file=article&sid=17183>
- Soler J. y Mercè Conangla M. (2009). Barcelona, Editorial Amat. *La Ecología Emocional. El arte de transformar positivamente las emociones*.
- Von Rebeur A. (2010). Bogotá, Norma. *¿Por qué cuernos me engañaste? Todo lo que hay que saber sobre la infidelidad*. Recuperado de: <http://porquecuernosmeenganiaste.blogspot.com.es/2010/09/historia-de-los-celos.html>