

APERENDER A MANEJAR LOS CELOS

Los celos, ¿dónde está el límite?

¿El monstruo de ojos verdes o la sombra del amor?

¡Oh, cuídese, mi señor de los celos! Son el monstruo de ojos verdes, que se burla de la carne de la que se alimenta.

SHAKESPEARE, OTELO

Aquel que no está celoso no está enamorado.

SAN AGUSTÍN

Los celos son el dragón del paraíso: el infierno del cielo: y la más amarga de las emociones porque está asociada con la más dulce.

A. R. ORAGE, ON LOVE

"Me encontré agazapado en los arbustos siguiendo con la vista cada uno de los movimientos que se traslucían a través de las cortinas de la ventana de su habitación iluminada. Sabía que su novio estaba allí y esa certeza me provocaba un dolor insoportable. Era una fría noche de invierno, y de vez en cuando lloviznaba. Me dije a mí mismo: 'Sé que soy un adulto sano, responsable y controlado. ¿Qué es lo que me está pasando? ¿Me he vuelto totalmente loco?'. Y sin embargo seguí agazapado en esos arbustos durante horas. No me fui de allí hasta que las luces de la habitación se apagaron. Algo más fuerte que yo me mantuvo hipnotizado, con la vista fija en la luz y en ella. Nunca en mi vida me sentí tan cerca de la locura."

"Aunque sabía que nuestra relación estaba terminada todavía experimentaba sentimientos muy fuertes por él. Un día lo vi en la tienda a la que solíamos ir a hacer las compras cuando vivíamos juntos. Estaba con una rubia platinada tipo Los Ángeles, de esas que se pasan horas eligiendo su atuendo. Estaba maquillada a la perfección y cada pelo de su cabeza estaba donde debía estar. Yo sabía que mi aspecto era el de una vagabunda, tenía la nariz congestionada por un resfrío, y el pelo grasoso y sin lavar. Creo que simplemente enloquecí. Fui hasta él, le di un rodillazo en las pelotas, le rompí el sombrero que tenía en la mano y salí corriendo. Me metí en su auto -que por alguna razón había quedado abierto- y comencé a llorar sin poder contenerme. Nunca había llorado de esa manera en mi vida. Pensé que estaba perdiendo la cabeza."

El hombre del primer párrafo y la mujer del segundo describen experiencias intensas que tienen varias cosas en común. Son experiencias extremas y no habituales, entrañan una pérdida de control y desembocan en la sensación de estar volviéndose loco. Estos son, justamente, tres rasgos característicos de los celos.

¿Qué son los celos sentimentales?

La palabra celos deriva del término griego *zelos*, que significa emulación, celo y celos, y denota intensidad en los sentimientos.

Esta guía no está dedicado a los celos en general, sino a los celos sentimentales: los que aparecen en el contexto de una relación sentimental.

La expresión "celos sentimentales" significa cosas diferentes para las diferentes personas. Evoca una variedad de imágenes, explicaciones y definiciones. Veamos algunos ejemplos.

"Son una emoción difícil de controlar que es producto del temor a perder una persona importante a manos de alguna otra persona."

"Es lo que se siente cuando uno teme estar perdiendo una relación importante."

"Es el sentimiento de estar siendo traicionado por alguien en quien uno confía."

"Es cuando algún otro mira a una persona que yo amo de la manera que yo la miro."

"Es cuando uno está inseguro de su relación o de sí mismo, y siente que no es lo bastante hombre."

"Cuando amas a alguien pero el amor que sentían por ti ha desaparecido."

A LOS CELOS

¡Oh niebla del estado más sereno,
Furia infernal, serpiente mal nacida!
¡Oh ponzoñosa víbora escondida
De verde prado en oloroso seno!

¡Oh entre el néctar de Amor mortal veneno,
Que en vaso de cristal quitas la vida!
¡Oh espada sobre mí de un pelo asida,
De la amorosa espuela duro freno!

¡Oh celo, del favor verdugo eterno!,
Vuélvete al lugar triste donde estabas,
O al reino (si allá cabes) del espanto;

Mas no cabrás allá, que pues ha tanto
Que comes de ti mismo y no te acabas,
Mayor debes de ser que el mismo infierno.

¿Cuál es su definición personal de los celos sentimentales?

He planteado esta pregunta a casi mil personas y recibí tantas definiciones como personas interrogué. Las definiciones personales que acabo de transcribir, por ejemplo, fueron propuestas por reclusos que cumplían condenas de prisión por haber cometido crímenes relacionados con los celos.

Es evidente que no podemos dar por sentado sin más que todo el mundo sabe lo que son los celos; por eso, me gustaría aportar la siguiente definición: Los celos son una respuesta a lo que se percibe como una amenaza que se cierne sobre una relación considerada valiosa o sobre su calidad.

Los celos son una respuesta compleja que tiene componentes internos y externos. El componente interno de los celos incluye ciertas emociones, pensamientos y síntomas físicos que a menudo no son visibles para el mundo externo.

Las emociones asociadas con los celos pueden incluir dolor, ira, rabia, envidia, tristeza, miedo, pena y humillación. Los pensamientos asociados con los celos pueden incluir sentimiento ("¿Cómo pudiste haberme mentado así?"), autoincriminación ("¿Cómo pude haber sido tan ciego, tan estúpido, tan confiado?"), comparación con el rival ("No soy tan atractiva, seductora, inteligente, exitosa."), preocupación por la propia imagen ante los demás ("Todo el mundo sabe y se ríe de mí."), o auto-conmiseración ("Estoy completamente solo en el mundo, nadie me ama.") Entre los síntomas físicos asociados con los celos se puede mencionar la afluencia de sangre a la cabeza, manos que tiemblan y transpiran, dificultades para respirar, retortijones de estómago, sensación de desvanecimiento, taquicardia, y problemas para conciliar el sueño o para dormir.

El componente externo de los celos es más claramente visible para el mundo externo y se expresa en distintos tipos de comportamientos: por ejemplo, hablar abiertamente del problema, gritar, llorar, esforzarse por ignorar el tema, usar el humor, tomar represalias, dejar a la otra persona o recurrir a la violencia.

El hecho de que en los celos se pueda distinguir tanto un componente interno como un componente externo tiene mucha importancia para el modo de hacerles frente. Aun cuando podamos modificar en cierta medida el componente interno, tenemos un control relativamente pobre sobre él, especialmente en lo tocante a nuestras respuestas emocionales y físicas: "Me gustaría mostrarme sereno y racional, pero el dolor es demasiado grande". "Estaba ahí de pie como un idiota, ruborizado, y no podía hacer nada para evitarlo." De alguna manera tenemos más control sobre nuestros pensamientos. En realidad, la premisa de la teoría cognitiva, de la que hablaremos más adelante, es que podemos cambiar nuestros sentimientos cambiando nuestros pensamientos.

Tenemos mucho más control sobre el componente externo de los celos que sobre el interno. No siempre nos damos cuenta de esto (y aun cuando nos demos cuenta no siempre queremos admitirlo), pero podemos decidir hablar sobre nuestros sentimientos, reímos de todo el asunto, abrir nuestros

corazones, sufrir en silencio y secretamente o en voz alta y visiblemente, dejamos arrebatados por la ira, salirnos de la relación, inspirarle celos a nuestro compañero o romper platos.

Volveremos a este punto más adelante, durante la discusión de las diversas técnicas para hacer frente a los celos. Por ahora, baste decir que si usted se está sintiendo abrumado por los celos conviene que recuerde que si bien no estamos en condiciones de controlar completamente lo que sentimos cuando estamos celosos, al cambiar nuestros pensamientos podemos evitar que ese complejo de sentimientos nos controle a nosotros. Más aún, tenemos un control significativo sobre lo que decidimos hacer con respecto a nuestros celos.

La respuesta celosa se desencadena cuando se percibe una amenaza a una relación. La amenaza percibida puede ser real o imaginada, del mismo modo que la relación misma puede ser real o imaginada. Si un hombre piensa que su esposa está interesada en otros hombres, aun en el caso de que la amenaza sea producto de su propia imaginación desatada, va a responder poniéndose intensamente celoso. (Volveremos a este ejemplo cuando analicemos los celos normales y los anormales.) Por otra parte, si una mujer tiene una relación estrecha con otro hombre pero el esposo se siente seguro en su matrimonio y no se considera amenazado por esa amistad, no es probable que responda poniéndose celoso.

Una pareja con la que trabajé hace poco representa un buen ejemplo de cómo los celos pueden aparecer como respuesta a una amenaza imaginada. El esposo, un hombre de aspecto común y corriente que se casó con una mujer muy hermosa trece años menor que él, estaba convencido de que todos los hombres que miraban a su esposa la deseaban. Como no se sentía seguro de su propio atractivo, cada vez que ella salía de la casa lo asaltaba el terror de que conociera a algún otro hombre y lo dejara. Su esposa le era fiel y estaba comprometida con su matrimonio; cuando se conocieron a ella le encantó el hecho de que él la pusiera en un pedestal, y la intensa atracción que sentía por ella. Sin embargo, con el tiempo descubrió que los celos de su marido se hacían cada vez más molestos y sofocantes. Cuando la pareja acudió a mí en busca de ayuda, ella planteó que necesitaba alejarse de él, no porque careciera de atractivos, ni tampoco porque hubiera conocido a un hombre más atractivo, sino porque la forma en que él la celaba le resultaba sofocante.

Otra pareja nos aporta un ejemplo de cómo el no percibir una situación como una amenaza puede actuar como un amortiguador contra los celos. En este caso el marido era un *swinger*.

* Se llama así en los Estados Unidos a las personas afectas al sexo grupal o los intercambios de parejas sexuales. En los países de habla castellana se ha popularizado el uso del término en inglés (N. del T).

Le encantaban las fiestas con intercambios de parejas sexuales e incluso las orgías, pero a su esposa no. Durante años solía ir a estos encuentros sexuales solo, costumbre de la que su esposa estaba perfectamente enterada. Si bien a ella la idea de la promiscuidad sexual le disgustaba, aceptaba el hecho de que

esto era algo sumamente importante para su esposo y que él no lo hacía con el propósito de poner en entredicho su matrimonio ni su relación con ella.

Después de años de este arreglo, la esposa tuvo un amorío. La actitud que adoptó el esposo fue hacerse amigo del amante y aceptarlo como parte de la familia. Afirmaba que el amante no era una amenaza para su matrimonio. Por añadidura, el hecho de que su esposa tuviera un amante lo hacía sentirse más libre para continuar sus propias hazañas sexuales. Aun en caso de que pongamos en duda la afirmación del esposo de que no estaba celoso, es evidente que su respuesta a lo que para la mayor parte de las personas es un poderoso desencadenante de los celos fue muy moderada.

La relación que desencadena la respuesta celosa tiene que ser considerada valiosa. Y puede serlo de diferentes maneras. Si una mujer no puede soportar a su esposo y éste sólo le inspira sentimientos de repugnancia, no es probable que la revelación de que está involucrado en un amorío le provoque, en y por sí misma, demasiados celos. Sin embargo, para esta mujer, perder a su esposo por otra mujer puede constituir una amenaza para su imagen pública, su nivel de vida y su estilo de vida en general. El matrimonio puede no ser afectivamente valioso para ella, pero puede tener un valor económico o social.

El siguiente es uno de esos casos. Pone en evidencia que el potencial para los celos puede existir en una relación que sólo tiene un valor superfluo, incluso después de que la relación ha terminado.

Una mujer rica que estaba desesperada por liberarse de su matrimonio logró por fin su propósito, con un gran coste financiero. Pero aunque tuvo que dejarle la casa a su esposo, estaba contenta de haberse librado de él. Tiempo después, una noche en que pasaba en su auto por delante de la casa, vio la sombra de una mujer proyectada en una cortina y se sintió atravesada por unos celos tremendos.

¿Percibía acaso una amenaza a su matrimonio? Obvia mente no, porque el matrimonio se había disuelto. ¿Su matrimonio era afectivamente valioso para ella como relación amorosa? Obviamente no, ya que era ella la que más se había empeñado y sacrificado para librarse de él. Sin embargo, cuando vio la sombra de la mujer sintió celos. Los celos, como sabemos, son una reacción a lo que se percibe como una amenaza que se cierne sobre una relación valorada o sobre su calidad. La mujer estaba respondiendo a la amenaza que se cernía sobre la percepción que ella tenía de su relación con su esposo.

En su mente ella se veía como superior a su esposo y consideraba que tenía más poder en la relación que los unía. Después de todo, ¿no fue ella la que lo echó a él de su matrimonio y de su vida? Y ahora aquel despreciable vago ya había encontrado otra mujer con la que vivir mientras ella todavía estaba sola. Lo que la enfurecía todavía más era que ellos dos estaban "dentro" y ella "fuera" de la casa "de ella". La otra mujer aparecía como una amenaza, pero no para su matrimonio tal cual había sido sino más bien para su percepción de su matrimonio.

Este último ejemplo nos permite apreciar la complejidad de la respuesta que representan los celos. Como mujer rica que era, experimentaba posesividad (se trataba de "su" marido y "su" casa), exclusión (ellos estaban "adentro" y ella estaba "afuera"), competitividad (su esposo tenía a alguien y ella no), y envidia (quería tener una relación como la que él tenía).

Para algunas personas, el componente más fuerte de los celos es el temor a ser abandonado: "Se va a enamorar de ella, me va a dejar, y yo me voy a quedar sola". Para otras el componente primario es el desprestigio: "¿Cómo pudiste humillarme delante de todo el mundo flirteando abiertamente con esta puerca?". Algunos sienten que el aspecto más doloroso es la traición: "¿Cómo pudo alguien en quien yo confiaba mentirme y traicionarme así?". Para otros, el componente primario es la competitividad: "Si se enamoró de él es porque debe ser mejor amante que yo", o bien "¿Cómo pudo enamorarse de esta porquería?". Y están también aquellos para quienes el componente primario es la envidia: "Ojalá yo fuera tan esbelta y guapa como ella", o "tuviera tanto éxito profesional como él".

Cuando uno describe una situación de intensos celos suele confundir su respuesta con la magnitud de la amenaza que la situación realmente presenta. Es posible, por ejemplo, que uno reaccione como si el flirteo "escandaloso" de su compañero en la fiesta implicase que éste lo va a abandonar por aquella otra persona cuando en realidad lo que el flirteo provoca es cierta molestia. Cuando uno analiza la amenaza con realismo ("¿Qué probabilidad existe de que su marido vaya a abandonarla por esta otra mujer?"), la intensidad de los celos que se experimentan invariablemente disminuye.

La predisposición a los celos

Aunque se presentan de maneras diferentes y se experimentan con diversos grados de intensidad, los celos siempre son el resultado de una interacción entre una cierta predisposición y un acontecimiento preciso que actúa como desencadenante.

La predisposición a los celos depende de la cultura en la que vivimos: así como algunas culturas alientan los celos, otras los desalientan. Depende de nuestro contexto familiar: es probable que un hombre cuya madre le fue infiel a su padre o cuyos padres tenían violentas explosiones de celos tenga una predisposición mucho mayor a los celos que un hombre cuyos padres se sentían seguros de su mutuo amor. Depende de nuestra constelación familiar: es probable que una mujer que creció a la sombra de una hermana más bonita o más brillante tenga una mayor predisposición a los celos que una mujer que fue la niña favorita de la familia. También depende de nuestras experiencias en las relaciones íntimas: es probable que una persona que fue traicionada por un compañero en quien confiaba desarrolle después una mayor predisposición a los celos.

Cierta predisposición a los celos podría no expresarse nunca si no ocurre un acontecimiento que la desencadene. Para una persona con una predisposición inusualmente alta a los celos, ese acontecimiento puede ser tan nimio como la

mirada que su compañero le dispensa a una persona desconocida y atractiva que se le cruza en el camino. Sin embargo, para la mayoría de la gente, lo que opera como desencadenante de los celos es algún acontecimiento mucho más serio, como el descubrimiento de que el compañero está involucrado en un amorío ilícito. Para una persona con una predisposición inusualmente baja a los celos casi ningún acontecimiento, salvo la ruptura de la relación, es capaz de activar la respuesta celosa.

Como he comentado en el prefacio, a lo largo de esta guía presentaré cinco enfoques de los celos sentimentales. Cada uno pone de relieve un aspecto diferente de la predisposición a los celos.

El enfoque psico-dinámico se centra en una pregunta: ¿por qué algunas personas tienen una predisposición inusualmente alta, o baja, a los celos? Su hipótesis es que la respuesta se encuentra en las experiencias infantiles de esas personas.

En el enfoque sistémico la pregunta es: ¿qué sucede en ciertas relaciones que hace aumentar o disminuir la predisposición a los celos en la pareja? Su hipótesis es que la respuesta se encuentra en los patrones recurrentes en las interacciones de esas parejas.

La pregunta del enfoque conductista es: ¿qué es lo que hace aumentar la predisposición individual a comportarse celosamente? Su hipótesis es que la respuesta está en las conductas aprendidas.

En el enfoque psicosocial la pregunta que se plantea es: ¿qué efectos tiene la cultura sobre la predisposición de las personas a los celos? La hipótesis es que la respuesta está en las normas culturales, que son las que definen qué perciben las personas como amenazantes y cuáles son las respuestas que consideran apropiadas.

En el enfoque socio-biológico se plantea la siguiente pregunta: ¿cómo han moldeado las fuerzas evolutivas de la selección natural la predisposición innata a los celos de los hombres y las mujeres? Y supone que la respuesta está en las diferencias universales entre los sexos que existen en la mayoría de las sociedades humanas y en el mundo animal.

Celos y envidia

Al definir los celos es importante distinguirlos de la envidia. A pesar de que en el uso cotidiano la confusión entre ambos es frecuente, los celos y la envidia son psicológicamente muy diferentes. Por lo general, la envidia involucra a dos personas. La persona envidiosa quiere algo que le pertenece a la otra persona, y no quiere que esa otra persona lo tenga. El objeto de la envidia puede ser el compañero de la otra persona, una buena relación, un rasgo deseable como la belleza o la inteligencia, una posesión, el éxito o la popularidad. Los celos, en cambio, involucran por lo general a tres personas. La persona afectada por los celos está respondiendo a lo que percibe como una amenaza que un tercero

representa para una relación que ella considera valiosa. Esto es válido aun en el caso de que el tercero exista sólo en la imaginación de la persona celosa.

La envidia y los celos están en sintonía con dos de las condiciones más básicas de la existencia humana. La envidia está conectada con el no tener. Los celos están conectados con el tener.

La gente tiende a confundir la envidia con los celos, pero no a la inversa. ¿Le diría usted a su marido que al verlo con su antigua novia siente envidia o que se pone celosa?

¿Diría que está celosa de una amiga que acaba de heredar una fortuna, o que la envidia? Si usted es como la mayoría las personas se describiría en ambos casos como celosa, aun que lo que realmente siente en el segundo caso es envidia.

Si esta transposición ocurre con frecuencia, es porque la envidia tiende a estar cargada de una connotación más negativa: resulta menos mitigada por el amor que los celos. En tanto que los celos son una respuesta a una amenaza que se cierne sobre una relación considerada valiosa, la envidia es una expresión de hostilidad hacia alguien a quien se percibe como superior y un deseo que apunta no sólo a la posesión de esa ventaja sino a la destrucción de ese superior.

Las diferentes actitudes hacia los celos y la envidia se han estudiado en muchos países. Una investigación que compara las reacciones a los celos y a la envidia en siete países (Hungria, Irlanda, México, Holanda, la Unión Soviética, Yugoslavia y Estados Unidos) muestra reacciones semejantes a los celos y a la envidia en todos ellos.

Si los celos y la envidia son tan diferentes, ¿por qué la gente los confunde con tanta frecuencia? Parte de la razón reside en el hecho de que la respuesta Celosa incluye, en muchos casos, un componente de envidia. Por ejemplo, es probable que un hombre que está celoso porque su esposa está teniendo un amorío con su mejor amigo, sienta envidia del éxito que su amigo tiene con su esposa.

Por otra parte, los celos y la envidia se originan en etapas diferentes de nuestro desarrollo psíquico. Como veremos más adelante, al analizar las raíces inconscientes de los celos, éstos se originan primordialmente en las experiencias emocionales que los niños tienen durante la etapa edípica, alrededor de los tres años de edad. La envidia, por su parte, se origina mucho antes, durante las primeras semanas de vida del niño.

Según **Freud**, durante la etapa edípica los niños experimentan los primeros indicios de sexualidad. Sus impulsos sexuales se dirigen hacia la persona más cercana del sexo opuesto. En el caso de un niño, la madre. En el caso de una niña, el padre. El niño quiere que la madre sea para él. Desgraciadamente, tiene un competidor muy fuerte: el padre. El competidor es más grande y más fuerte y tiene además otras ventajas de modo que el niño "pierde" la

competencia. (A través de un proceso similar, la niña "pierde" al padre a manos de la madre.) Cuando el niño se vuelve adulto, cada vez que por obra de un tercero se cierne una amenaza sobre una relación sentimental valorada, la antigua y dolorosa herida vuelve a abrirse y se experimenta como celos.

La envidia, según la analista de niños **Melanie Klein**, se desarrolla durante el período que va desde el nacimiento hasta el primer año de vida y es una respuesta a la dependencia e indefensión totales del niño respecto de la madre. "Des de el comienzo de su vida el niño acude a la madre para satisfacer todas sus necesidades", escribió **Melanie Klein**. El pecho materno, hacia el cual están dirigidos los deseos del niño, es sentido instintivamente no sólo como una fuente de nutrición sino como la fuente de la vida misma.

No obstante, en la primera relación del bebé con la madre se introduce inevitablemente un elemento de frustración, porque "aun en el caso de que se sienta satisfactoriamente alimentado, ello de ninguna manera reemplaza la unidad prenatal con la madre". La frustración e indefensión que el niño hambriento experimenta son las raíces de la envidia. El bebé "envidia" a su madre por el poder que ella tiene de alimentarlo o privarlo del alimento. En su frustración, quiere devorar la fuente de su alimento y del poder de ella: el pecho.

Aun en el caso de que no aceptemos la idea de **Melanie Klein** de que el bebé "envidia" el poder que su madre tiene de alimentarlo, podemos sí aceptar la idea de que ese primer vínculo con la madre contiene los elementos fundamentales de la futura relación del bebé con el mundo. Si el vínculo es amoroso y satisfactorio, el bebé desarrollará un sentido básico de seguridad y confianza hacia la gente. Si el vínculo no es ni amoroso ni satisfactorio, se desarrollarán una inseguridad y una envidia pro fundamente arraigadas y el bebé se convertirá con el tiempo en un adulto envidioso. Cada vez que la envidia se desencadena en un adulto de esas características, las heridas de la primera infancia se reabren con todo su poder destructivo.

Melanie Klein piensa que los celos se basan en la envidia, pero que de todos modos son muy diferentes de ella. La distinción que ella establece entre ambos es similar a la que planteamos aquí: "La envidia es el sentimiento de enfado porque otra persona posee y disfruta algo deseable, y el impulso envidioso apunta a despojarla de ese algo o echarlo a perder". Los celos, por su parte, conciernen a la relación de la persona con por lo menos otras dos personas, "y se relacionan principalmente con un amor que el individuo siente que le corresponde y le ha sido arrebatado, o bien está a punto de serle arrebatado".

La envidia, según la describe **Melanie Klein**, es una emoción anterior, más primitiva y más destructiva que los celos. Es diferente del deseo que impulsa a los celos, en el que se trata de proteger la relación o de recuperar al ser amado. Cuando en una situación de celos hay un componente de envidia éste se manifiesta como impulso de destruir a la persona que goza de la ventaja envidiada, sea ésta el rival o el amado, que tiene el poder de hacernos felices y prefiere no ejercerlo.

Celos normales y celos anormales

Después de definir los celos sentimentales y diferenciarlos de la envidia es preciso que hagamos otra distinción no menos importante entre celos normales y anormales. El análisis de los celos anormales nos llevará a considerar algunas de las formas más extremas que pueden adoptar los celos y a algunas de sus consecuencias más dramáticas.

Los celos han producido dolor, dramas y tragedias a lo largo de la historia. Una amplia gama de acontecimientos hostiles, amargos y dolorosos han sido atribuidos a los celos: asesinato, agresión, odio, disminución de la autoestima, depresión, suicidio e intentos de suicidio, esposas golpeadas, destrucción de relaciones amorosas, problemas conyugales y divorcios. Una investigación de alcance nacional hecha en Estados Unidos por consejeros matrimoniales indica que los celos son un problema que se presenta en una tercera parte de todas las parejas que acuden a solicitar una terapia conyugal.

La mayoría de las personas describe los celos como una experiencia "loca" y extremadamente dolorosa. Una mujer que participó en mis talleres dedicados a los celos afirmó que éstos representaban la experiencia más dolorosa que le había tocado vivir:

"Lo intenté todo para tratar de controlarlos de alguna manera, pero nada, nada funciona. Ahora, lo único que me queda es la lobotomía. Y créame que la idea me tienta. No creo que pueda seguir viviendo con todo ese dolor a cuestas."

No es raro que aun aquellas personas que experimentan los celos en forma extrema y a pesar de ello tienen suficiente control de sí mismas como para no incurrir en actos de verdadera violencia fantaseen con ese recurso. Una mujer que vio a su ex marido con su nueva esposa, que además había sido su mejor amiga, recuerda:

"Un día, mientras estacionaba mi auto, los vi en su nuevo coche deportivo que estaba estacionado exactamente delante de mí. Era un auto que él nunca me había dejado manejar y ahora ella lo estaba usando. La rabia me enceguenció. Me quedé sentada ahí, tratando de controlarme. Imaginé que ponía mi auto en marcha, apretaba a fondo el acelerador e iba directo a chocarlos con la mayor velocidad y potencia posibles. Podía sentir el impacto del choque en mi cuerpo y oír el estruendo del metal y los vidrios haciéndose añicos... No sé qué fuerza me ayudó a controlar el impulso de destruir todo."

Casi todos nos hemos enfrentado a los celos en algún momento de nuestras vidas, aun cuando no los consideremos un problema. Cualquiera que haya experimentado celos intensamente es consciente del poder y la potencial destructividad que éstos entrañan. Esto ayuda a explicar nuestra fascinación con las historias que cuentan las barbaridades que algunas personas se ven impulsadas a hacer por obra de los celos. Una de esas historias se refiere a una mujer de edad mediana cuyo esposo la abandonó por una mujer más

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

