

## ¿Cómo superar los celos?

Por Cristina Jáuregui

“Cuando conocí a Alejandro, me di cuenta enseguida que era celoso, pero eso me dio seguridad. Si era celoso era porque yo le gustaba y eso me puso muy feliz. Como yo tenía baja autoestima, me hizo sentir muy bien que alguien se fijara en mí. Con el tiempo sus celos fueron en aumento. Me llamaba varias veces al día, yo tenía que indicarle exactamente donde y con quien estaba. A veces llegaba de “sorpresa” al lugar solo para ver si era verdad lo que yo decía. Poco a poco con la frase de: “eres muy bonita al natural” me prohibió pintarme, decía que me arreglaba mucho, que con mis faldas y blusas, provocaba a los hombres. Cuando algún hombre se me queda viendo siempre le pregunta “¿Qué le ves?” y me culpa de ser coqueta, me monta una escena de celos, me insulta, a veces creo que hasta podría llegar a golpearme. Luego se siente culpable, me regala flores o un perfume”

Se sienten celos, normalmente en casi todas las relaciones y esto sucede cuando vemos amenazada nuestra relación de pareja, esta “amenaza” en algunos casos puede ser real pero en muchos otros, como en el ejemplo anterior no.

¿Cómo regular los celos?

1- Reconozca que es celoso: Los celos es una emoción normal, natural que forma parte de nosotros, lo que tenemos que aprender es a regularla a “bajarle el volumen” a no dejarla salir de control.

2- Expresar sus celos: Hay personas que consideran innecesario aceptar que son celosas, pero la falta de celos moderados, puede ser tomado por el otro como indiferencia o falta de interés y eso también es un error. no funcionó. “No se puede confiar en las mujeres” porque una me dejó.

3- Reflexione sobre sus sospechas: Todo el mundo siente celos en uno u otro momento, pero si usted es más celoso que el resto de su grupo pregúntese ¿por qué? Hay que tener cuidado, es muy fácil culpar al otro de la responsabilidad de los propios celos.

4- Deje respirar al otro: Una persona oprimida por las sospechas de su pareja acaba detestándola. La relación de pareja debe de estar basada en la confianza. No te conviertas en la policía de tu pareja.