



¿Tu pareja es celosa y no sabes qué hacer? Te contamos cómo solucionar los celos (y cuándo hay que tomar una decisión drástica)

Descripción



Quien ama, celoso. Es una de esas ideas “románticas” que llevamos incrustadas en el inconsciente que nos empuja a normalizar algo negativo que puede ser el veneno que acabe con nuestra relación: los celos. Lo cierto es que para amar debemos sentirnos seguros y que las inseguridades y dependencias emocionales o la falta de una base sólida de normas y comportamientos saludables pueden acabar con una relación. Y nadie quiere eso, ¿verdad? He aquí una guía sobre cómo lidiar con los celos y la persona celosa y salvar la relación... (y para saber si vale la pena intentarlo).

1. Analiza por qué está celoso

Al principio te pareció muy dulce que notara que se estaba poniendo celoso porque te reías del agradecimiento de tu compañero de trabajo, pero la etiqueta de ternura iba desapareciendo al mismo ritmo que crecía la lista de tus comportamientos que desencadenaban su drama personal.

Paso uno: No cambies tu comportamiento porque dice que se siente mal por esto o aquello. Conversar con alguien en el gimnasio, usar una falda para ir al trabajo o llegar a casa un poco tarde porque te quedaste después del trabajo para tomar algo con un compañero de trabajo son situaciones normales y no deberían causar que nadie se vuelva paranoico. Los celos de tu pareja no son un reflejo de cómo eres tú, son por saber cómo está, qué le está causando miedo, ansiedad o inseguridad. Así que deja de monitorear tu comportamiento y comienza a investigar qué les sucede a los celosos.

Video.

Dependencia emocional: qué es y cómo reconocerla

2. No desprecies su miedo, el miedo es gratis

Hay personas que ni siquiera pueden ver una araña en una foto mientras que otras tienen tarántulas en su dormitorio. ¿Qué significa eso? Pues el miedo es gratis y cada persona tiene sus propios miedos que se activan cuando quiere y se desactivan cuando puede.

Quizá tu pareja ha sido engañada en relaciones anteriores o sus inseguridades provienen de otras fuentes como baja autoestima o un problema de dependencia emocional grave, de hecho, si no está celoso, la clave es una conversación amistosa sobre lo que le pasa. Lo que sientes en determinadas ocasiones y por qué sientes lo que sientes. Necesitas llegar a la raíz del problema y practicar la escucha activa: No niegues, minimices o “arregles” tus miedos durante los primeros diez minutos de la conversación, resolver un problema de este calibre no es tan fácil, requiere paciencia, tiempo y mucho amor de ambos lados.

Los celos son una manifestación de inseguridad, no dejes que arruinen tu relación. /

dia de san valentin azul

Sus celos son sus sentimientos y usted está allí para ayudarlo a comprenderlos y lidiar con ellos, no para descartar sus problemas dándole una solución que podría estar escrita en una taza de Mr. Wonderful. Escucha e infórmate, y si la hebra está muy enredada o una conversación tranquila es imposible, es imprescindible que busques ayuda profesional.

3. Intenta no ponerte a la defensiva

Aunque a veces te cueste algo cuando empieza la serie de “¿estás haciendo esto o aquello...”, respira hondo. Si te acusa de tonterías, da un paso atrás y en lugar de reaccionar con toda tu ira (él lo interpretará como correcto), trata de hablarle de manera civilizada. No desprecies el dolor por el que está pasando (no hay necesidad de glorificar su sufrimiento, hay muchos mártires por ahí), pero no dejes que te abrume. Las conversaciones tienen reglas, y esas reglas no incluyen gritos o descalificaciones. Evita la pelea e inicia una conversación y si en ese momento no es posible pospónla para otro, pero sobre todo no te rindas: tienes un problema y necesitas abordarlo, y la forma

de solucionarlo es hablando al respecto y no caer en chantajes emocionales y travesuras 100% drama.

4. Establece límites saludables

Todas las parejas deben hablar sobre los límites y las líneas rojas que nadie debe cruzar para que ambos se sientan seguros en esta relación. Y estos acuerdos no se consiguen por arte de magia, sino por el diálogo. Si es normal que te reúnas todos los días o los miércoles con tu ex, con el que te llevas tan bien, con tus compañeros y con el otro no... Tendrás más de una bronca.

Pero cuando se trata de límites, se debe enfatizar el concepto saludable porque no todos los límites que el otro intenta imponernos son saludables. Aquí hay algunas situaciones fuera de los límites que son comportamientos de control y posesión que deberían activar nuestras alertas:

Video.

5 películas para superar una ruptura

– Cuando te pide que le dejes revisar tu teléfono o te pide las contraseñas de tus redes sociales para “verificar” que estás diciendo la verdad. No debe “verificar” nada, o te creará cuando le digas que todo está bien, o no te creará.

– Si te pide que dejes de ver a esa persona o grupo de personas (incluidos los miembros de la familia). Lo siento, pero eso no es amor, eso es control. Recuerda, el amor siempre suma, nunca resta, y cuando dejas de ver a alguien por la persona que amas, resta tu propia vida social de esa ecuación.

– Cuando te pide que dejes de hacer las cosas que te gustan. Hay parejas que incluso tienen celos del tiempo que no dedicamos a ellos y se dedican a otras cosas que no sean la relación en sí. Bueno, renunciar a tus pasatiempos también es una línea roja, tenlo en cuenta.

– Si tienes miedo de sus berrinches. Cuando ha dejado de hacer esto o aquello, de usar la ropa que le gusta, de usar el celular a escondidas en el baño y hasta de limitar las visitas a su familia porque tiene miedo de discutir con él. ...realmente te lo mereces ¿Vale la pena estar con alguien que te hace sentir así?

Fecha de creación

marzo 2023