



## LOS CELOS EN EL NOVIAZGO (¿Se está pasando de celoso mi novio?)

por Psic. Elizabeth Ramírez A.

Dios me ha permitido tener una relación de noviazgo tan hermosa como cristiana y ahora estamos a punto de casarnos. Con todo, los celos han estado incluidos en nuestra relación de alguna manera u otra. Creo que todos los hemos sentido en algún punto de nuestra vida, así que revisemos algo sobre ellos.

**¿Qué son los celos?** Los celos, según el diccionario de la Real Academia Española, son la sospecha o inquietud ante la posibilidad de que la persona amada nos reste atención en favor de otra. Bajo esta definición podemos distinguir a los celos como una reacción, una emoción natural, ante un cambio de circunstancias en la relación entre dos personas. Cuando amamos a alguien, es normal que tengamos ciertas expectativas en cuanto a lo que la otra persona nos puede dar. Cuando éstas no se cumplen y vemos preferencia por algo o alguien más, obviamente reaccionamos. Por ejemplo, yo reconozco que espero que mi prometido me tenga como prioridad en su lista de actividades de fin de semana. Por eso, si su familia, trabajo o amigos lo absorben y tiene que salir con ellos, surge algo de celo por el tiempo que doy por supuesto que es para mí.

Los celos también están relacionados a apropiarse a algo o a alguien (como nuestro novio) como pertenencia de uno. Como seres humanos, todos tenemos un sentido de pertenencia normal y válido (el deseo de pertenecer a algo o a alguien) y esto se refleja de manera clara en la manera que dirigimos las relaciones de noviazgo. En este caso, entonces, los celos serían una reacción natural ante la posible pérdida de aquello que consideramos nuestro.

Con esto en mente, preguntemos **¿Los celos son buenos o malos?** Los celos, al definirse como una emoción, en sí mismos no tienen bondad o negatividad; el manejo de esta emoción es lo que le da su perfil positivo o negativo, junto con saber distinguir entre lo que percibimos y lo que realmente es. Como cualquier otra emoción (la tristeza, alegría, enojo, etc.) los celos, en la cantidad adecuada, pueden ser benéficos (¡claro, Dios nos los dio!). Por ejemplo, en mi caso, cuando mi novio me muestra algo de celos por alguna situación particular con algún compañero o amigo, me siento halagada porque sé que le importa y me cuida; en cambio, si ignora una situación en la que evidentemente alguien está intentando algo conmigo y no hace nada, me siento mal al percibir ese interés.

Los celos patológicos entran cuando la persona se deja guiar por la percepción de la situación y descarga su cúmulo de emociones por un temor constante a ser reemplazado, a perder lo que considera «suyo» – esto anclado a cuestiones personales como temor al rechazo, autoestima no sana, un historial negativo de relaciones, entre otros.

Ahora, **¿Qué dice Dios en cuanto a los celos?** Yo creo firmemente que el que nos conoce mejor que nadie es Dios, puesto que Él nos diseñó y creó. Fuimos hechas a su imagen y semejanza, y en esto estamos incluyendo los aspectos del alma. Dios mismo se muestra como un Dios celoso. Cuando venimos a Él y tenemos una relación con Él, nos llama sus hijas, su pueblo, su posesión más valiosa. ¿Te das cuenta? Él puso en nosotras ese deseo de pertenecer, y de pertenecerle a Él. Cuando cambiamos nuestras prioridades y no le damos la

atención que la relación requiere, obviamente hay reacción de parte de Dios. Nosotras como seres humanos tenemos en la relación de pareja un símil a lo que Dios siente por nosotras.

Hasta aquí esto es maravilloso, pero el problema es cuando atribuimos un sentido de pertenencia a algo que no es nuestro. En el caso del noviazgo, particularmente, donde todavía no nos hemos casado, este sentido de pertenencia y de posesión sin control puede ser devastador. Otro problema (pienso que el más importante) donde se rompe el diseño original de Dios es el que surge de basar nuestra seguridad en un ser humano, y en lo que la otra persona haga o deje de hacer. Esto se convertiría en idolatría.

Es importante detectar cuando el novio o la novia, en una relación de noviazgo, tiene un problema de manejo de los celos. Algunas de las señales a tener en cuenta son las siguientes:

- Necesita controlar todos los movimientos del otro.
- No le da espacio para hacer actividades individuales.
- Arma escenas de celos sin motivos reales.
- Cree conocerte más que tú misma.

Hay mucho que decir sobre los celos, pero éstas son algunas pautas generales para darnos idea de lo que se trata. Si cuando se empieza un noviazgo ya se presentan estas señales, se requiere que desde el principio se ponga un alto y se busque ayuda para la persona que tiene problemas con los celos – ya se trate de ti o de tu novio.

**En conclusión.** Podemos ayudar a que no se propicien los celos cuando esté en nuestras manos. Para evitar este tipo de conflictos, hay que formar una base sólida, teniendo el orden correcto en las prioridades de acuerdo a los estándares de Dios. De nuevo volvamos a Dios – ¡Siempre! Si somos fieles y le damos la atención y el amor que Él merece, entonces no tendremos problemas de enfrentarnos a un Dios celoso. De la misma manera podremos relacionarnos con nuestro novio, la persona que Dios ha permitido estar a nuestro lado. Ya sea que seas tú la que tengas dificultades en controlar los celos o sea tu novio, verlo con la perspectiva de Dios, ubicándolo en el lugar correcto, traerá bendición a la relación.

Psic. Elizabeth Ramírez Amador  
elizabeth@venser.org  
VenSer  
*Verdadera Esperanza para tu Ser*

