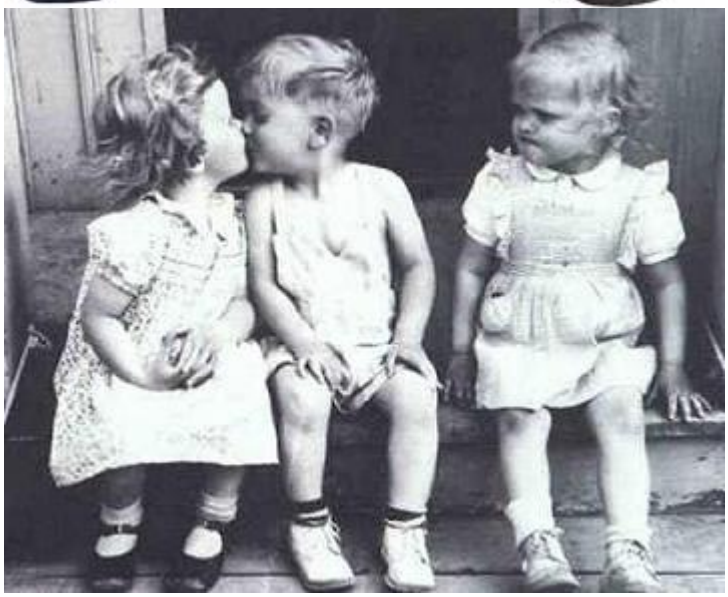
CELOS, ENFERMEDAD MENTAL



Los celos son un sentimiento de inquietud y pesar experimentado por alguien ante la sospecha de perder a la persona que ama.

CELOS… UN PELIGRO LATENTE

Los celos son una cuestión problemática en una pareja si exceden los parámetros normales, la mayoría de las veces sólo son una respuesta emocional lógica que surge de una situación determinada. Pero hay una delgada línea que separa esta preocupación sana por conservar el amor, de las persecuciones obsesivas protagonizadas por personas con patologías graves.

Graciela Cafici es psicóloga y define los celos excesivos como un trastorno que caracteriza a personas que tienen fuertes componentes de inseguridad y autoestima baja. En esos casos, los celos son un problema grave que hay que tratar seriamente ni bien se detectan como patología, porque muchas veces se traducen en seguimientos impiadosos, desconfianza y sospechas permanentes

que se proyectan sobre el otro y atentan contra su seguridad emocional y física.

“Lo que es importante -dice Graciela Cafici- es tener en cuenta que en cuestiones de pareja siempre hay dos, uno que hace y otro que permite, nunca se llega solo a las situaciones graves”. Si bien las características de los celosos tienen que ver con la inseguridad, las personas celadas, también tienden a ser dependientes y con mucha necesidad de ser controlados y protegidos por alguien, por eso permiten esas intromisiones abruptas, se dejan dominar y los supera la situación.

Cafici asegura que al principio de estas relaciones los celos se confunden con el amor y son agradables, pero que en un momento aparecen síntomas que pueden

ser peligrosos y en esos casos lo mejor es encarar una terapia específica.

Si los celos no son parte de una patología grave se pueden controlar y para eso te damos algunos consejos ideales para los que quieren superar el problema:

- Evita pensamientos destructivos que agravan tu inseguridad y los sentimientos de baja autoestima.
- Esfuérzate por diferenciar los hechos reales de los que puedas estar fabricando con tu imaginación.
- Trata de ser tolerante y dejarle un espacio a tu pareja para que no se sienta agobiada.
- Habla de lo que sentís con la gente que te rodea para que ellos te puedan dar

su punto de vista y te digan si estás exagerando.

- No uses amenazas, habla seria y claramente de tus sentimientos.
- Evita culpar a otros de lo que te pasa y hazte responsable de tus actos.

Con afecto, Felipe Santos, SBD

Málaga- 7-abril-2008

De los celos, expondremos ante todo su naturaleza, luego lo que de hecho la convierte en una enfermedad espiritual, el carácter diabólico de esta enfermedad, sus efectos nefastos en el alma y en el cuerpo, y en fin sus remedios.

1. La naturaleza de los celos

Santo Tomás de Aquino ha hecho un análisis muy agudo de los celos y de

su unión existencial con la envidia. La envidia es esencialmente una tristeza; es la tristeza del bien del otro. El lenguaje corriente asocia en este punto los celos y la envidia que los confunde, pero en realidad son dos sentimientos distintos.

La envidia designa el mal de ojo que no puede ver el bien del prójimo sin entristecerse, mientras que los celos son un amor apasionado que no admite compartir. M. de La Rochefoucauld, en sus Máximas, ha captado bien la diferencia entre celos y envidia: "Los celos, escribe, tienden a conservar un bien que nos pertenece o que creemos que nos pertenecen, mientras que la envidia es un furor que no puede sufrir el bien de los demás" (Máximas 153). La distinción de los celos y de la envidia no es difícil de comprender; en la práctica sin embargo, los celos son habitualmente tan penetrados de envidia que une la

tristeza y el furor.

Con Santo Tomás, podemos decir más precisamente que los celos son una especie de envidia: es la envidia que nace de la emulación y del celo. Las otras especies de envidia, según Tomás, son las que nacen del miedo, la indignación y orgullo.

En la envidia, que nace de la emulación o de los celos, y que es hablando propiamente los celos, la tristeza del bien del otro que siente a la persona celosa viene de un amor tan vivo y tan intenso que no puede tolerar nada de lo que le repugna o lo contrario.

La persona celosa deviene triste en el pensamiento, que nace de la sospecha, que no tiene todo el corazón amado o amada. Esta tristeza tortura de tal manera al alma que la persona celosa vive en una inquietud perpetua, una

desconfianza que la lanza a vigilar a la persona que dice que ama en sus palabras, actitudes, sus actos, sus idas y venidas intentado encontrar alguna justificación a sus sospechas. Pronto concluye en el sentido de sus aprehensiones.

De aquí que la mentira se instala cada vez más en su espíritu; y esta mentira consiste en una falsa certeza que se fabrica partiendo de su imaginación. Sí, mi marido me engaña, piensa la mujer celosa, porque conmigo no tiene las mismas atenciones, las mismas gentilezas que con tal o cual otra señora. Sí, mi mujer me engaña, dirá un marido celoso, porque ella ama demasiado al mundo, ama demasiado a evadirse de la casa.

Delante de tal o cual señor, parece seducida; sus ojos devienen brillantes, mientras que desde hace

mucho tiempo no me mira ya así. Es cierto que me es infiel, suspira. En realidad, cuando hay celos tiene que haber tristeza no solamente en la persona celosa, sino, sino también en la persona víctima de los celos.

La tristeza que la persona celosa subraya, para justificarse, en la persona que querría poseer entera es un efecto de sus celos. Así los celos engendran en los otros la tristeza de la que se alimenta ella misma.

2. Los celos-virtud y los celos-enfermedad

Hemos visto que los celos son una grave enfermedad del alma, pero sin embargo no siempre. Pues puede haber una tristeza buena, la que se origina en la toma de conciencia del mal de la que somos responsables y engendra la

contrición que conduce al alma a la conversión.

Toda tristeza que no está orientada hacia el bien del alma, o se inscribiera todavía en la prosecución de un bien temporal con sentimientos contrarios al amor de Dios o del prójimo, será siempre una enfermedad muy dañina al alma.

Sucede igual con la envidia que nace de la emulación o del celo, es decir celos. Si una persona ama a Dios con un amor ardiente, que se entristece de verlo ofendido, su amor celoso de Dios es virtuoso. Igualmente, si alguno se entristece por la prosperidad de los malvados,

porque sufre del odio que tienen con Dios y por el mal que expanden en la sociedad, su celo es evidentemente virtuoso.

Así santo Tomás de Aquino no duda en afirmar que pueden existir celos virtuosos, si tienen por objeto los bienes espirituales y nos estimulan a superar en materia de perfección a los rivales. Este celo puede ser loable, dice, cuando se aplica a la prosecución de bienes terrenales, con tal que no comporte nada de deshonestidad y no esté inspirado por el egoísmo y el orgullo.

Los celos, enfermedad del alma, están siempre inspirados por un egoísmo exclusivo, que quiere gozar solo de un bien. Los celos manifiestan un amor egoísta,

pasional, radicalmente abierto al odio, pudiendo ser feroz para cualquiera que pudiera amenazar la posesión del bien al que tiene el corazón apegado de modo desordenado.

Es que la persona celosa es una persona cuyo amor por otro no es un amor de amistad que pueda existir sin gratuidad y desinterés, sino que se queda al nivel de un amor de codicia. El celo, entonces, en la medida en que ningún remedio se le puede aplicar, es en realidad enemigo de la amistad al modo de una fuerza ciega que la destruye.

Se opone pues a la amistad sobrenatural que es la caridad. La persona celosa, incapaz de amar verdaderamente, está siempre inquieta, ansiosa respecto al tema que le obsesiona. Su espíritu se

invade pronto de sospechas, que le llevan a frecuentes juicios temerarios y a acusaciones injustas de infidelidad. El celo teme que un rival sea preferido.

Considera que el ser que ama, o una función honorable que ocupa le pertenece, es su propietaria. Su pasión hace a la persona celosa oscura, intransigente y siempre lista a levantarse contra todo lo que piense que es un obstáculo a lo que estima su derecho exclusivo de posesión.

La persona celosa es incapaz de ser magnánima; es pusilánime, subraya santo Tomás, como los bebés que no han aprendido todavía a compartir, o como los ancianos agriados que no quieren ser suplantados por los jóvenes. Su apego desordenado, antes de ser una causa de sufrimientos para los

demás, lo hace sufrir terriblemente; es para ella misma la salsa envenenada por una profunda desgracia.

Vemos así los muchos sentimientos negativos que entran en los celos: la inquietud, el miedo de perder el bien que quiere ser poseído exclusivamente, la tristeza de ver o incluso de imaginar este bien compartido y eventualmente poseído por otros, el orgullo, la cólera, la mentira que no se detiene ante graves injusticias como la ruina de la reputación del prójimo, el odio que puede ser mortal.

El orgullo es el sentimiento exagerado de su propia excelencia, que se acompaña de un cierro desprecio de los demás sobre todo personas juzgadas como rivales. Pues si sucede que un rival es preferido a a la persona celosa, en

el ejercicio de una función por ejemplo, el amor propio actúa de una forma desagradable. A medida que los celos se apoderan del alma, sube en ellos la indignación y la cólera, fuente de agresividad interior y exterior.

La mentira forma parte de los celos en su génesis y en su fruto.

Ante todo en el génesis de los celos, todo está en la base de una mentira, en razón de una falsa percepción de la realidad que se cree por la persona celosa como una verdad indiscutible. Creyendo firmemente en la mentira que su imaginación impone a su inteligencia, la persona celosa puede devenir extremadamente injusta y malvada respecto a las personas falsamente percibidas como infieles o rivales.

Como la mentira engendra la mentira, ?qué puede salir de la boca de una persona celosa sino esta forma odiosa de la mentira que es calumnia ? Los celos hunden al alma en pecados tan detestables y la sumerge finalmente en un odio tan violento que los Padres de la Iglesia los han calificado de vicio diabólico por excelencia.

3. El carácter diabólico de los celos

Entre los Padres, san Cipriano, en su Instrucción pastoral sobre los celos y la envidia (De Zelo et livore), ha insistido particularmente en su carácter diabólico, en razón de su origen, en sus efectos, número y gravedad de los vicios que se le afilian.

El origen de los celos, en cuanto que participan de la malicia de la envidia, san Cipriano los sitúa entre os ángeles rebeldes. Pues por los

celos, los dones de Dios en el hombre, escribe, Satanás tentó e hizo caer a nuestros primeros padres. El pecado entró en el mundo por los celos del demonio. La Santa Escritura, afirma, manifiesta en varios lugares los efectos desastrosos de los celos. Fueron los celos los que llevaron a Caín a matar a su hermano Abel.

Bajo el imperio de los celos Esaú tuvo con Jacob proyectos homicidas. Por los celos José fue vendido por sus hermanos, y David fue perseguido por Saúl. ¿No fueron los celos los que encendieron el corazón de los judíos de un odio mortal contra Nuestro Señor Jesucristo?

En lo referente específicamente a la progenitura de la envidia, que habita siempre en diferentes grados

los celos-enfermedad espiritual, san Cipriano dice:

"La envidia es la raíz de todos los males; es la fuente de los desastres, un conjunto de pecados, una materia de faltas. De ahí se desprende el odio, la animosidad. Es la envidia la que enciende la concupiscencia;

este hombre que no sabe ya contentarse con lo que posee porque ve a alguien más rico que él. Es la envidia la que enciende la ambición respecto a un rival más educado en honores. Es la envidia que, cegando nuestra inteligencia y manteniendo nuestra alma bajo el yugo, nos hace despreciar el miedo de Dios, olvidar las enseñanzas de Cristo y olvidar el día del juicio.

Por ella, el orgullo se hincha, la

crueldad crece, la perfidia prevarica, la impaciencia se agita, la discordia aumenta, la cólera hierve. Una vez esclavo de este dominio extraño, el hombre no es ya capaz de contenerse ni de gobernarse. Se rompe la unión con el Señor; se violan todos los deberes de la caridad fraterna ;

Se corrompe la verdad por una mezcla adúltera; se rompe la unidad; se precipita en la herejía en el cisma, desacreditando a los sacerdotes, teniendo celos de los obispos... o bien rechazando obedecer a un jefe. De ahí las oposiciones, las revueltas: la envidia va transformarse en orgullo; hace de un rival un perverso; y es lo que se prosigue en los otros: es menos la persona que su función" (De Zelo et livore, VI).

Por su parte, san Gregorio Magno

citado por santo Tomás de Aquino enumera así las hijas o retoños de los celos: «De los celos nacen el odio, la murmuración...la satisfacción de ver al prójimo en dificultad, y la decepción de verlo prosperar ». (Moral.,31, cap. 45).

Massillon, en un sermón célebre sobre los celos, afirma que "de todas las pasiones que los oponen a la verdad, los celos son los más peligrosos, porque son los más difíciles de curar; es un vicio que lleva a todo, porque se disfraza a sí mismo".

4. Los efectos de los celos en el alma y el cuerpo

Los efectos de los celos son ante todo de orden moral. Hacen perder

al alma la gracia de Dios y la paz y la llena de amargura. Sumergen al alma en una profunda tristeza. Los celos la sumergen en sí misma y hacen que todo lo vea negro y negativo. Ellos alimentan en ella la cólera que la reseca. Ellos alumbran en el fondo del corazón sentimientos bajos de rencor, odio, venganza que la destruyen.

Como toda tristeza prolongada, los celos ejercen también en la salud corporal una influencia funesta. Es una causa de depresión. Los celos dañan el buen funcionamiento del organismo, sobre todo los de la digestión. Son como un fuego interior que consume la energía física. Marchitan la belleza del rostro quitándole la luz natural y la serenidad. Ensombrecen las rasgos exteriores. La experiencias verifica plenamente lo que dice el Espíritu Santo en el libro de Job: Lo que más daño hace al cuerpo es la envidia y

la cólera. (Job.5,2).

Santa Hildegarde está convencida de la acción negativa de los celos particularmente en el corazón, aumentando el riesgo de enfermedades cardio-vasculares.

El Dr. Gottfried Hertzka, en su libro "Manual de la medicina de Santa Hildegarde" escribe a este respecto: "Los celos hacen del corazón del hombre una caverna de ladrones y son uno de los obstáculos decisivos para la circulación. Hildegarde escribe que los celos expulsan del hombre la última fuerza de vida. Desde que los celos se alían con el odio, ponen en movimiento las fuerzas físicas y seducen a las masas humanas. Como disponen de una ciencia cada vez más grande que todas demás, los celos abusan

de su saber y de la ciencia para hacer clandestinamente grandes errores a los hombres. ¿Quién no piensa en los grades revolucionarios que una oposición provocada por los celos arrastran a poner el mundo hecho pedazos para cambiarlo?

Como el envidioso solo tiene desprecio por el bien que hay en el hombre, impide el desarrollo personal de sus propios semejantes y se hace un obstáculo para la humanidad. De esta forma es combatido por el amor del prójimo.

La historia del mundo testimonia concretamente hasta qué punto los celos han llevado a la humanidad a calumnias, relaciones maliciosas, persecuciones injustas... Por eso han sido considerados como los peores enemigos de la religión y de la sociedad.

5. Los remedios para los celos

He aquí los principales remedios para los celos:

La caridad con el prójimo

Los celos, profundamente arraigados en el egoísmo, hieren primera y directamente la caridad del prójimo.

Sólo pueden curarse por el renacimiento del alma a una auténtica caridad, que exige gratuidad y desinterés. Este verdadero amor, que busca el bien del prójimo, requiere la renuncia a todo apego desordenado, y por tanto, salir del egoísmo. Pide pues mortificar en sí la voluntad de poseer otra persona, que no es ya tratada como un sujeto libre que se utiliza según su interés. Este principio de despego afectivo que, solo permite el respeto de la libertad

del prójimo, debe aplicarse al dominio vasto de las relaciones interpersonales, es decir en las relaciones conyugales, las relaciones familiares, amicales, laborales.

Las personas que sufren esta enfermedad dolorosa, que son los celos, deben aprender ante todo a amar de verdad y sin mezquindad, de una manera magnánima, con gran corazón, que, en lugar de entristecerse, se alegra de la felicidad y de las ventajas del prójimo, que antes veía como un rival. Esta verdadera caridad es la vía necesaria de la santificación. ¿Cómo podemos santificarnos si se guarda en su corazón sentimientos de celos, tan contrarios a la caridad evangélica?

¿Pero cómo practicar una caridad tal

que reclama el olvido de sí pudiendo ir hasta un borrado eficaz y delicado, en un mundo en el que el primer valor es la afirmación de sí, el otro debiera ser aplastado?

No es posible sin una fe vivida en Jesucristo, el Amor infinito encarnado y fuente viva de todo verdadero amor. Sólo en su Corazón los hombres pueden vivir la auténtica caridad, que mata en ellos mismo el egoísmo y hace vivir al prójimo. Lo que significa que sin una unión íntima con Jesucristo, en una oración confiada y la recepción frecuente de los sacramentos, el mal de los celos nunca podrá ser plenamente vencido.

La humildad

Una alma realmente humilde no puede ser celosa. Es el orgullo el

que la hace concebir el deseo de ser preferida a los demás,, u obtener los primeros puestos de estima de alguien que rechaza a toda persona rival.

Entre la falta de estima de sí, que caracteriza a los pusilánimes y los reprime, y esta estima exagerada de sí que es el orgullo, hay lugar para una justa estima de sí mismo, fundada ante todo con la certeza de ser amado de Dios y con la confianza en su amable Providencia. La sumisión habitual del alma a lo que Dios quiere o permite, que se centra en el abandono de toda su vida a la Providencia, requiere una profunda humildad, antídoto contra las pretensiones de los celos. ¿Cómo adquirir esta virtud de la humildad con las tendencias de nuestra pobre naturaleza herida por el pecado original? La respuesta está en la

sincera conversión a Jesucristo, a su Divino Corazón dulce y manso.

Cultivar la alegría

Mucho peor que el aburrimiento de la acedia, los celos son una tristeza deprimente. Esta tristeza que tortura el alma no le deja ningún descanso, por tanto tiempo que no acepta hacer su duelo o pena de su objeto de apego desordenado, sea una persona, un puesto honorable o bienes materiales. Como el alma puede renacer a una auténtica caridad, puede también recubrir la alegría espiritual, o hacer el descubrimiento maravilloso si no lo ha gustado nunca.

La alegría del corazón difiere esencialmente del placer incapaz de saciar su sed de felicidad. La alegría del corazón viene de la experiencia

de Dios, que sumerge al alma en su infinita dulzura. Los celos son fuente de tristeza porque al alumbrar en el alma una sed ardiente de placeres de la tierra se frustre

inevitablemente un día u otro vuelva a Dios y a sus dones increíbles. Para curar los celos, hay que llegar, con la gracia de Dios, a despegar el corazón de las criaturas para unirse por encima de todo a la bondad y a la belleza del Creador. Si el alma se une así a Dios, fuente de mayor felicidad, estará contenta de Dios en todo lo que hace y en todos los acontecimientos que él permite. Estará habitualmente en la alegría, de suerte que no haya lugar para ella por la afrentosa tristeza de los celos, tanto más que estará llena de gratitud por los dones recibidos de Dios y los que da abundantemente al prójimo.

En el plano de la vida natural, para

vencer la tristeza de los celos, santo Tomás de Aquino como buen psicólogo, aconseja la diversión, procurarse alguna distracción honesta que ayuda al alma a salir del marasmo en la que la arroja esta negra pasión.

La honestidad y la verdad

Los celos se fundan en las mentiras de las que alimenta el celoso. Si otras personas entran en estas mentiras por vana complacencia, cada vez más fortalecida. La razón por la cual esta pasión es tan fuerte y tan difícil de desarraigar del corazón, es porque se une a un tejido de mentiras, creídas como verdades absolutas. Para curar. Hay que aceptar poner una mirada honesta sobre sí mismo y los otros; hay que aceptar estas falsas certezas. No creer nada de lo que representa la imaginación en la inteligencia, a menos de haber sido

testigo ocular de una manera que no deja lugar a la duda sobre los hechos e intenciones.

Los hechos mismos pueden ser mal percibidos o mal interpretados; para captarlos en su verdad objetiva, el corazón debe ser liberado de todo prejuicio y de todo sentimiento negativo de desconfianza, miedo exagerado y rencor. Esta pureza de corazón requiere una vigilancia continua en los sentimientos y pensamientos. Los celos no pueden superarse nada más que por el alma que se pone a buscar intensamente la verdad, siempre dispuesta a renunciar a sus más sutiles contramaneras. Sin la ayuda del Señor quien dijo: " Soy la verdad y la verdad que traigo al mundo os

hará libres", sin la ayuda del divino Salvador, no se puede ver cómo un alma celosa puede salir de la mentira en la que se encierra como en una prisión.

La reflexión y el discernimiento de los espíritus

Los celos son en realidad una reacción insensata por la que se hace desgraciado inútilmente, antes de hacer desgraciados a los demás. La persona celosa es la primera víctima de su propia malicia. Al tomar, mediante la reflexión y la oración, un actitud interior diametralmente opuesta a los sentimientos de los celos que quitan la paz, se llega a vencerlos cada vez más fácilmente, es decir a conducirse no de forma insensata sino razonable, y no con un egoísmo ansioso sino con una auténtica

caridad.

La puesta en práctica de las reglas fundamentales del discernimiento de los espíritus, ya muy conocidos en la antigüedad cristiana y claramente expuestas por san

Ignacio de Loyola en sus Ejercicios espirituales, será una preciosa ayuda para vencer todo sentimiento de celos. Según esta reglas, deberíamos prohibirnos toda comparación con el prójimo, engendrando en el ama tristeza y amargura. A este respecto escribe el P. I. Hausherr, Sacerdote jesuita:

Bienaventuradas las almas que saben discernir en ellas mismas los movimientos de los espíritus y juzgarse a la luz de Dios.

Nuestros sufrimientos vienen a menudo por compararnos a los otros. Vemos en los otros bienes

que no poseemos, por ejemplo el éxito: «No triunfo en nada». En un mundo ferviente, se constatará con tristeza que «los demás progresan, mientras que yo, nada de nada».

¿Cómo evitar estos contactos desalentadores, si de una parte debo estimarme«la limpieza de todos», y de otra parte tender obstinadamente a la perfección?

El remedio a las comparaciones celosas, es olvidar que nuestro prójimo, el otro, al que debo amar como a mí mismo.

La meditación de la palabra de Dios

La Santa Escritura nos entrega los remedios dados por Dios para curar las enfermedades del alma. Lo que nos dice de los celos y de los vicios

que van asociados, sus efectos desastrosos en las personas y la sociedad, es una medicina muy eficaz para curar. Esta medicina de origen divino debería ante todo retener nuestra atención.

La frecuentación de los Maestros espirituales

Los grandes Maestros espirituales son como los médicos instruidos en las escuelas divinas para curar las enfermedades del alma.

Así en los Padres y Doctores de al Iglesia, se pueden encontrar prescripciones médicas precisas y eficaces para curar la enfermedad de los celos. San Cipriano, san Agustín, san Juan Crisóstomo, san Gregorio y santo Tomás de Aquino han tratado de ellos de forma explícita y sus conclusiones

permanecen siempre válidos.