

Los celos en la pareja

Reflexiones a partir de una casuística

José Miguel Antón San Martín

Introducción

El Diccionario de la Real Academia Española (1.984) define los celos como: **“sospecha, inquietud y recelo de que la persona amada haya mudado su cariño o afición poniéndola en otra”**.

A esta definición se han añadido otras teniendo en cuenta fenómenos pertenecientes a este sentimiento, como por ejemplo la de Marina y López Rivas: **“La presencia o los actos de un rival (real o imaginaria) provoca un sentimiento de temor, irritación y envidia, por la amenaza de que pueda arrebatarse la posesión o el afecto de una persona, sobre la cual se proyectan sentimientos de inseguridad, sospecha y furia”** (1.999. pag.148).

Aquí, en esta última definición sentimental del término “celos” se marca una diferencia importante, a saber, la presencia real o imaginaria de un rival. Cuando la presencia es real se habla de celos provocados por la infidelidad de alguno de los miembros de la pareja. Estos celos tienen una “validación objetiva”. Son comprensibles, aceptados y de sentido común dentro de los parámetros socioculturales en los cuales nos desenvolvemos, independientemente de su intensidad. Pero los celos en las relaciones de pareja pueden aparecer cuando, como dice Pittman (1.994): **“desde un punto de vista técnico no hay infidelidad alguna”** (pag. 73). La infidelidad es un hecho, los celos un sentimiento.

La conceptualización en esta situación de los celos nos lleva, por una parte, a percibirlos como sentimientos normales, adecuados y necesarios en las relaciones amorosas, ya que regulan la distancia y la intimidad en la pareja (Pittman, 1990; Manrique, 1996). Y por otra, a hablar de “celos disfuncionales”: Celos intensos, que aparecen en ausencia de insinceridad o de infidelidad real, y que colonizan la relación a partir del momento o inicio de su presencia.

Pero, ¿cómo se producen los celos ó cuál es el proceso del conocer de la persona celoso?. Siguiendo a Maturana (1.997, 1.997,a) podríamos plantear que el primer paso es que a partir de ciertas experiencias (entendidas **“como lo que uno distingue que a uno mismo le pasa”**) se produce una distinción, **“algo nuevo en el suceder del vivir”** en relación: un comportamiento distinto, un olor diferente, un cambio o/y ruptura de horarios, un desinterés general, un estar en otro mundo,... que necesita una explicación. Esta explicación o *mecanismo generativo* posee dos criterios: el formal y el informal. **“Si yo quiero explicar algo, no solamente tengo que presentarle al que me escucha un mecanismo generativo sino que tengo que hacer explícito el criterio informal que yo pongo para aceptar ese mecanismo generativo, y no otro, como la explicación de lo que estoy explicando”**(Maturana, 1.997,a, pag. 21). El dominio de la explicación del acusado es diferente del dominio del acusador y aquí surge el conflicto. El dominio que plantea el acusador es el de

la soledad, de la distancia, de la pérdida. Es decir, un dominio emocional. El acusado contesta al dominio de justificación de la acusación (dominio cognitivo), no tiene en cuenta el criterio informal propuesto.

Hay que añadir que en el “lenguajear” (Maturana, 1997, 1997,a) existen diferencias culturales importantes en el modo de comprender de acuerdo al género. **“Aunque las parejas piensen que hablan el mismo lenguaje, lo que dicen y lo que oyen sus compañeros suelen ser cosas diferentes”** (Beck, 1996, pag. 13).

D. Tannen (1996) plantea que las desavenencias y frustraciones conyugales provienen de que el hombre y la mujer hablan y escuchan de forma distinta, es decir, existen diferencias sistemáticas en las tendencias de unos y otras a asignar significados en la conversación. Comenta que **“la investigación sobre género y lenguaje ha encontrado de manera muy coherente que los interlocutores varones son competitivos y con mayor tendencia a entrar en conflicto (por ejemplo, argumentando, impartiendo órdenes y adoptando posiciones opuestas) y que las interlocutoras son cooperativas y con mayor tendencia a evitar el conflicto (por ejemplo, poniéndose de acuerdo, apoyando y haciendo sugerencias más bien que dando ordenes”** (pag. 50).

Sluzki describe el siguiente proceso como explicación de la instauración de los celos en una relación de pareja:

“Un miembro de la pareja, criado en un medio familiar y social que legitimó una descripción de mapas emocionales y relacionales en términos de celos (los dominios conductuales de Maturana, 1997), comunica su posesividad, derechos propietarios, desconfianza y sospecha de que la otra persona ha violado acuerdos mutuos

acerca de la intimidad. Si la otra persona se coloca a su vez en ese mismo campo semántico (los escenarios emocionales de Gergen, 1996), la descripción se legitima: aún una propuesta de inocencia o una discusión acerca de la anécdota que permita probar lo infundado de la acusación implica una aceptación de las premisas subyacentes. La pareja establece de esa manera la pauta interactiva, consensual y recíproca de los celos. Esta pauta constituye una profecía autocumplida y como tal tiende a perpetuarse” (1989, pag.82).

Como descripción procesual de la instauración de los celos en las relaciones de pareja se podría definir como general. Nos interesa desarrollar en este artículo ciertas particularidades, tomando en cuenta la casuística de abordajes terapéuticos cuya demanda inicial estaba motivada por la presencia de los celos. El nivel de disfunción en las parejas no presentaba situaciones de maltrato físico ni conductas adictivas, como el alcoholismo, en alguno de sus miembros.

Se puede analizar el fenómeno de los celos en la pareja teniendo en cuenta múltiples variables. Nosotros vamos a tener en cuenta las siguientes: El momento de la irrupción de los celos en la pareja, el género del miembro celoso y sus manifestaciones, así como las implicaciones en la relación; el momento del desarrollo familiar en el cual se realiza la demanda y una tipología de las parejas. Estas variables conforman un conglomerado difícil de separar debido a las interconexiones mutuas entre ellas y la complejidad del fenómeno. No obstante, se describirán, en la medida de lo posible, como aisladas. Tras este análisis aportaremos, desde nuestra experiencia, algunas consideraciones terapéuticas para el abordaje de esta disfuncionalidad.

Irrupción de los celos en la pareja.

Los celos se pueden incorporar a la dinámica relacional de la pareja de dos formas distintas. Como “algo previo a su formación” o una vez ya formada o “en la pareja” propiamente dicho. La simetría inestable se hace presente cuando los celos son algo previo a la pareja, mientras que la complementariedad rígida es frecuente cuando los celos es algo añadido, por decirlo de alguna manera, o aparece en momentos evolutivos posteriores a la formación de la pareja.

Los celos como “algo previo”, supone que alguno de los cónyuges presenta este tipo de relación y lo incorpora a la pareja. De esta forma la pareja se estructura y consolida en torno a los mismos desde sus inicios. Los celos son algo definitorio, invadiendo y estructurando la relación.

Miguel, hombre de 50 años, había perdido a su madre a una edad muy temprana: 3 años. A partir de este momento y por “motivos laborales del padre” es criado por un sin número de familias con vínculos familiares con sus padres: abuelos, tías y tíos maternos; provocando situaciones de desarraigo social, por lo frecuente de los cambios de domicilio, y carencia emocional, por lo corto de los contactos. Todo se centraba en lo que debería o/y tenía que hacer de formas autoritarias y rígidas.

Durante toda su adolescencia temprana y tardía hasta el momento de su boda mantuvo relaciones con múltiples mujeres acabando todas “por otro” o “porque no era suficiente”. Su historia, narrada a través de la tarea del relato de su vida, ejemplifica esto:

“Salía con una chica,..., nos gustábamos, y cuando nuestra relación iba bien, ella se marchó a ... y me dejó por otro”.

“(con otra chica) ella no me hacia mucho caso”.

“Una compañera que me gustaba bastante, se hizo novia de otro y me quedé a oscuras”.

“Me enamoré como nunca de una chica... y me sentía el más feliz de todos en su compañía, ... la quise como a nadie ... me dolió mucho que me dejara”.

“Una compañera que me gustaba bastante ... se hizo novia de otro”.

Sólo faltó una pequeña consigna por parte de su familia de crianza con respecto a la honestidad de su novia y futura esposa para que se instauraran los celos al poco de contraer matrimonio. Más concretamente con el nacimiento del primer hijo al año de casarse.

Los celos “en la pareja” supone que en algún momento de su desarrollo evolutivo irrumpen en la misma. A partir de aquí el proceso es similar al anterior. Toda pauta relacional conyugal está marcada por los celos. La violación de acuerdos de reglas, normas, fronteras y/o pertenencia es el punto de inflexión. Aquí, se observan dos modalidades distintas. La irrupción como algo brusco, inesperado, donde el cuestionamiento, la transgresión de normas, límites, reglas impuestas por un miembro, supuestamente en posición one up es cuestionada, puesta en entredicho, o violada por el miembro en posición one down, pero de formas implícitas. Un ejemplo sería el de una pareja en la cual los celos comenzaron a raíz de una transgresión de una norma familiar impuesta por el marido:

“Ella sabía que en mi casa no entraba ningún hombre sin mi permiso ... y entró. Ella lo permitió y sabía que se lo había dicho” (el supuesto hombre era el encargado del trabajo del marido).

A partir de este momento la vigilancia, el control y la desconfianza se impuso en el matrimonio.

Otra forma distinguible tendría una forma de instauración mas insidiosa o larvada. Matrimonios o parejas con relaciones definidas, también, desde la complementariedad rígida, que a medida que avanzan en su desarrollo familiar la distancia en la pareja se impone. La excesiva dependencia forma parte del inicio de la relación de estas parejas. La individualidad y la autonomía se pierden, si alguna vez existieron, a favor de la dependencia extrema. Cualquier movimiento de libertad se percibe desde el miedo a la pérdida y la soledad.

Ana y Alberto son una pareja de 45 años provenientes de familias de origen muy distintas: Ella de una familia culta, acomodada y con “pequeñas o grandes” carreras todos sus miembros, donde se cuidaban las formas sociales, la educación y el saber estar. Alberto procedía de una familia pobre y tosca, sin cultura ni formación. Durante buena parte de los años de convivencia en común, hasta la aparición de los celos, Ana se había dedicado a formar y educar a su esposo, alcanzando cotas sociales y laborales superiores a las de ella. A partir de esta situación la distancia fue en aumento. La necesidad de explicar esta sensación en Ana provocó la vigilancia, el control, el observar *todo lo que su marido hacia, hasta que ...encontró una respuesta.*

Son percepciones y construcciones narrativas de mínimos detalles lo que da sentido a ese cambio en la pareja. Como dice Pittman (1994) **“los matrimonios donde los celos alcanzan mayor intensidad quizá se caracterizan por una posesividad máxima y una intimidad mínima. Entre ellos, uno de los esposos revela tan poco lo que ocurre que el otro se ve obligado a**

husmear y tantear constantemente sólo para tratar de no desorientarse en una relación sin mapas ni señales claras” (pag. 72).

La aparición de los celos no está definida por la fase, etapa o estadio evolutivo en el cual se encuentra la familia o la pareja. Surge en momentos de noviazgo, de consolidación de la pareja, con hijos pequeños o adolescentes, con jóvenes adultos, en el “nido vacío” o etapa postparental. Independientemente de la clasificación que se use, los celos no son patrimonio de un momento evolutivo concreto. No hay una fase, estadio o etapa que precipite o propicie esta disfuncionalidad. Es de sentido común, que cuanto antes aparezcan en el desarrollo evolutivo familiar más conflictividad creará. Señalar que en la casuística que se maneja la disfunción, independientemente del momento de aparición de los celos, se centraba en la pareja, quedando los hijos resguardados, en cierta medida. Serían familias que se podrían definir con una conyugalidad disarmónica y una parentalidad conservada (Linares, 1.996).

Género y celos.

Existen diferencias en la presentación de esta dinámica relacional según el género. La bibliografía clásica coloca el alcoholismo y la agresión física como presentes en el hombre celoso como algo excesivamente frecuente, siendo estas disfunciones la entrada a una demanda de intervención. Los intentos de control del otro a través de los celos están acompañados por una llamada al cumplimiento del deber, que sufre una continua intensificación a medida que no se consigue. En la mujer, la entrada y las manifestaciones de los celos es la ansiedad y la depresión en sus múltiples variedades. Estas diferencias pueden estar ocasionadas por lo diferente del uso del lenguaje por ambos sexos (Tannen, 1996).

Si bien es cierto que la manifestación exterior es diferente, el trasfondo es el mismo: desconfianza y miedo a la pérdida. Los seres humanos enfermamos en un ambiente de desconfianza, manipulación e instrumentalización de la relación, es decir, en ausencia de amor, entendido éste como **“la aceptación del otro como un legítimo otro en coexistencia con uno”** (Maturana, 1997, pag. 6). Con lo cual coincidimos con Pittman (1994) cuando plantea que no percibe diferencia entre los celos según el género de la persona celosa.

Fase evolutiva de la demanda

Es obvio que las demandas de intervención se producen en distintos momentos y debido a diversas y diferentes situaciones. Uno construye desde su propia experiencia, y en este caso, el “mapa” construido tiene que ver con dos elementos: en que momento se produjo la demanda y debido a qué. El primero lo abordaremos desde la evolución de la familia, y el segundo desde el papel que juegan los hijos y otros personajes en la dinámica relacional celosa de la pareja.

La fase de “nido vacío”, “destete de los padres” (Haley, 1986), etapa postparental (Nichols, 1986), salida de los hijos y continuidad ((Carter y McGoldrick, 1980),..., es donde se situó la demanda. Es conocido lo especial de dichos momentos, en cuanto a propiciadores de crisis en el sistema familiar. Sobre todo en lo que supone de reencuentro de la pareja. Hasta este momento, e independientemente de cuando aparecieron los celos, la parentalidad prima sobre otros elementos familiares. Todo es soportable mientras que los hijos estén presentes.

Es en este momento donde se hace un movimiento hacia lo extrafamiliar. En algunas parejas, la salida de los hijos explícita de forma clara el conflicto conyugal celoso, y en otras, aparecen los

celos. La dinámica relacional es diferente, aunque la eclosión externa es en el mismo momento. En la primera situación, los hijos sirvieron de homeostatos, apaciguadores de la conflictiva conyugal, e incluso de personajes importantes en cuanto a las triangulaciones y coaliciones de apoyo que se producen. Es el acusador quién realiza el papel activo de “captador” de adeptos a su causa, quedando el acusado en posiciones periféricas y solitarias. La salida de los hijos provoca una situación de equilibrio inestable, con la búsqueda de elementos extrafamiliares que reequilibren, de forma disfuncional a la pareja. Son los operadores sanitarios, entre otros, los colocados en esta posición de atenuadores, por parte del miembro celoso. Ya no hay hijos para ser utilizados en esta posición.

Cuando la eclosión de los celos es en este momento, y después de un tiempo de búsqueda de triangulaciones confirmadoras de lo inadecuado del otro miembro de la pareja por parte del celoso/sa y de su fracaso, se llega a los operadores “psi”, que en última instancia definen, para bien o para mal, la situación.

En última instancia, e independientemente de la eclosión de los celos, son los elementos extrafamiliares quién marcaran el rumbo en la relación.

Abordaje terapéutico

La dificultad inicial de los abordajes terapéuticos de dichas parejas consiste en el rompimiento de la demanda inicial: **“yo estoy mal porque me engaña,..., consiga que deje engañarme para volver a como estábamos”** y **“yo no engaño a nadie, ..., son sus cosas,..., tiene que dejar de pensar en ello, ..., no está bien”**. Esta demanda presenta el componente, error harto frecuente de las parejas, de quién tiene que cambiar es el otro. Planteado, incluso como única solución.

Es el terapeuta el usado, en cuanto a la solicitud de la demanda previa, como árbitro que decidirá **“quién tiene razón y**

quién debe cambiar". Entrando a funcionar como elemento desequilibrador de la escalada rígida de acusaciones y defensas en la cual la pareja se ve inmersa debido a los celos. La única salida terapéutica, como bien se sabe (Sluzki, 1978; Manrique, 1988) es no entrar en esa escalada que se ofrece. La redefinición de la demanda como un problema de relación de la pareja es la única opción posible para garantizar un mínimo éxito.

Existen, a veces, situaciones previas de consulta en la cual este tipo de intervenciones es lo suficientemente redefinitoria como para desatascar a la pareja.

Un ejemplo es una demanda de atención por un trastorno ansioso-depresivo en una mujer de 48 años disparado por ideación celotípica en ella, que de forma de secreto se revela al poco de iniciar la sesión. Prudentemente el marido había decidido no participar en la consulta. Relata que desde hace unos meses, y ahora que están solos ya que el último de sus hijos se había casado, su marido había cambiado los horarios, estaba más en la calle, hablaba menos con ella, e incluso olía de otra manera. Pero lo decisivo es que no la buscaba sexualmente. Ante la imposibilidad de encontrar una explicación ante la diferencia del comportamiento de su marido ante los continuos ruegos explícitos e implícitos de ella, aparecieron los celos. Vividos en silencio hasta que los síntomas se hicieron visibles.

La intervención consistió en introducir al marido en la sesión y redefinir el problema como de relación, y no tanto de celos reales o irreales, construyendo la devolución desde el momento evolutivo de la pareja y la familia y la solución inadecuada en la entrada a la misma, no planteando en ningún momento elementos que tuvieran que

ver con colocarse en la escalada de quién tiene razón.

No obstante, esta situación es viable cuando acude la pareja, bien sea porque un miembro arrastra al otro a la sesión, bien porque hallan sido derivados a terapia de pareja. En estas situaciones y tras los mecanismos de acomodación propios, cualquier estilo terapéutico puede ser más o menos eficaz en la resolución del problema. La necesidad de poner límites a la relación, la conjugación de dependencia-independencia y la negociación del tiempo, espacio, roles e intimidad son objetivos a conseguir en estas intervenciones de terapia de pareja. La definición de límites claros evita la necesidad de luchar por el poder y el control en la relación. Como dice el dicho: **"Las buenas vallas hacen buenos vecinos"**.

Pero esta situación, no es la única ni la más frecuente en el inicio del contacto con este tipo de problemas.

Independientemente del género, es la persona celosa, la mayoría de las veces en posición one-down en una relación complementaria rígida, quién inicia la demanda de asistencia, una vez fracasada la validación consensuada de los celos buscada a través de los intentos de triangulaciones con miembros de las familias de origen y de su red social. Esta demanda inicial nunca viene marcada por la presencia de los celos y la conflictiva de pareja. Como se ha señalado anteriormente, es la presencia de síntomas lo que la motiva. Rápidamente se dá una razón, un porqué del malestar, desde la pareja y desde los celos. El terapeuta es objeto de la última triangulación por parte del celoso que permita validar, justificar y consensuar socialmente los celos. La posición que se adopte en la resolución de esta triangulación marcará el proceso terapéutico. Es la redefinición desde la situación que vive la pareja, marcado como objetivo del trabajo a realizar, la estrategia más viable y efectiva. Si se

acepta la triangulación presentada justificamos los celos, se les da validez y por lo tanto anulamos las posibilidades de cambio. Si no se acepta, desde la definición de los celos como trastorno, enfermedad o desarreglo emocional; damos validez a la otra parte de la pareja, con lo que se perpetua el estilo y la relación de pareja.

Es en estos primeros momentos del contacto cuando es posible utilizar los mecanismos desarrollados en la terapia familiar y de pareja para atraer al miembro ausente a las consultas. Nos referimos a las llamadas telefónicas o el uso de cartas de invitación (White y Epton, 1993; Linares, 1996), que en ciertas situaciones dan el resultado esperado permitiendo un abordaje de pareja, aunque difícil y complejo en los procesos de acomodación iniciales.

Excesivamente frecuentemente, el abordaje terapéutico posible es solo con la persona celosa. Sería una “terapia de pareja con un solo miembro”, ya que el objetivo propuesto es la pareja y no los celos.

De forma general y breve, los pasos seguidos en estos procesos terapéuticos individuales son los siguientes:

- Facilitar el desarrollo de la narrativa individual celosa. Este momento inicial viene marcado por las estrategias terapéuticas de acomodación que faciliten la expresión de la narrativa individual celosa. Ésta viene definida por la incomprensión, la agresión, la culpa, el desamparo, la soledad,... En última instancia una narrativa individual construida desde “víctima”.
- Análisis de las secuencias reiterativas de comportamientos celosos. Facilita la introducción de la participación e implicación de la persona celosa en dichos comportamientos, sirviendo como los primeros intentos de modificación de la narrativa celosa:

desde lo pasivo a lo activo, desde lo individual a lo conyugal. Primer esbozo de la co-construcción de una narrativa compartida o de pareja que dé sentido a los celos.

- Desarrollo de la historia, funcionamiento y estilo relacional de la pareja y de la persona celosa. El objetivo es similar al anterior: el paso de una narrativa individual a una narrativa compartida de los celos.
- Estrategias de cambio en la relación de pareja.
- Facilitación y desarrollo de narrativa individual compartida con la narrativa de pareja. En esta fase se persigue crear procesos de individuación y de independencia en la persona celosa.

Bibliografía

- BECK, A. *Con el amor no basta*. Barcelona. Editorial Paidós. (1996).
- CARTER, B; MCGOLDRICK, M. (1988). *The changing family life cycle. A framework for family therapy*. Garder Press. (1988).
- GERGEN, K.J. (1994). *Realidades y relaciones. Aproximaciones a la construcción social*. Barcelona. Ediciones Paidós. (1996).
- HALEY, J. (1975). *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Buenos Aires. Amorrortu ediciones. (1986).
- LINARES, J. L. (1996). *Identidad y narrativa. La terapia familiar en la práctica clínica*. Barcelona. Ediciones Paidós. (1996).
- MANRIQUE, R. (1996). *Sexo, erotismo y amor. Complejidad y libertad en la relación amorosa*. Madrid. Ediciones Libertarias/Prodhufo. (1996).
- MANRIQUE, R. (1988). Psicoterapia sistémica de la pareja. Una visión constructivista. *Revista de la Asociación Española de*

- Neuropsiquiatría*. Vol. VIII, Nº 26, 1988, pp.391-415.
- MARINA, J.A.; LÓPEZ PENAS, M. (1999). *Diccionario de los sentimientos*. Barcelona. Ediciones Anagrama. (1999).
 - MATORANA, H. (1997). *Biología del amor y el origen de lo humano*. Málaga. Librerías Prometeo y Proteo/Colección Entrelibros. (1997).
 - MATORANA, H. (1997 a). El observador en su observación: Tres conferencias y unas reflexiones sobre la biología del conocer, la biología del amor y la constitución sistémica de la identidad del ser. *Sistémica*. Nº 2, (1997), pp. 13-55.
 - NICHOLS, E. (1986). *Systemic family therapy. An integrative approach*. New York. Guilford Press. (1986).
 - PITTMAN, F.S. (1990). *La infidelidad y la traición de la intimidad*. Buenos Aires. Amorrortu ediciones.(1994).
 - PITTMAN, F.S. (1987). *Momentos decisivos. Tratamiento de las familias en situaciones de crisis*. Buenos Aires. Editorial Paidós. (1990).
 - REAL ACADEMIA ESPAÑOLA. *Diccionario de la lengua española*. Madrid. Editorial Espasa Calpe. (1984).
 - SLUZKI, C. (1989). Los celos. Un ejercicio en constructivismo sistémico. *Terapia Familiar*. 1989. pp. 81-88.
 - SLUZKI, C. (1978). Marital therapy from a systems perspective. En PAOLINO,T; McCRADY,B.(1978). *Marriage and marital therapy*. New York. Brunner-Mazel. (1978).
 - TANNEN,D. (1994). *Género y discurso*. Barcelona. Editorial Paidós. (1996).
 - WHITE, M.; EPSON, D. (1980). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Barcelona. Editorial Paidós. (1993).

RESUMEN

Se analiza el proceso de los celos en la pareja desde una serie de variables tales como el momento de irrupción en la pareja, el género de la persona celosa y la demanda según la fase evolutiva de la familia; así como una serie de reflexiones sobre el abordaje terapéutico de estas parejas, y en especial en el trabajo con un solo miembro de la misma, situación especialmente frecuente cuando la demanda presentada es esta disfuncionalidad.