

¿Existen los celos positivos?



Los celos forman parte de nuestra condición humana. Hay referencias milenarias a ellos y desde siempre han sido considerados como una de las fuerzas con mayor poder destructivo. En la mitología bíblica, son los celos los que quiebran la relación fraternal entre Caín y Abel, los primeros hermanos de la historia religiosa.

En la mitología griega, un germen de celos es el que termina desatando la guerra de Troya. De igual el modo, en todas las culturas hay algún mito o leyenda referida a los celos en sus múltiples facetas. **A veces se manifiestan como envidia, a veces como excesiva sospecha y aprensión.** En general, se ha considerado que son una emoción negativa a la que, por tanto, se debe evitar.

“Los celos se engendran entre los que bien se quieren, del aire que pasa, del sol que toca y aun de la tierra que se pisa”.

-Miguel de Cervantes-

Es difícil pensar en algún ser humano que no haya sentido celos alguna vez. Es casi imposible transitar por la vida sin haber experimentado el aguijón de la envidia o la tempestad de las suspicacias amorosas. A veces de forma muy intensa y otras veces no tanto. **Suponen miedo a perder lo amado o el temor a sufrir una herida narcisista.** No es agradable sentirlos.

Las parejas se celan. Los hermanos, los amigos y los compañeros sienten celos entre sí. Pese a la mala fama de esa reacción emocional, no está de más plantear una pregunta: **¿podrían los celos tener algo de positivo o... dónde se encuentra en este caso la parte positiva que toda emoción negativa puede tener?** Lo cierto es que hay ocasiones en que los celos son una manifestación de salud mental. Las que describimos a continuación podrían ser buenos ejemplos de ello.

Los celos son positivos como advertencia

Hay ocasiones en las que otra persona tiene entre sus objetivos conquistar a tu pareja. En teoría, no debes sentirte inseguro en esos casos, ya que esto solo significa que desconfías de ti mismo y de tu relación. Sin embargo, en la práctica, es muy difícil no sentir algo de temor en esas circunstancias. **En ese caso, los celos operan como una señal de alerta.**

Hay quienes aprovechan un mal momento en la pareja o alguna debilidad en la relación. A veces los motiva una auténtica atracción por la persona que ya tiene un compromiso. En otras ocasiones simplemente quieren demostrarse o demostrarle a los otros que pueden arrebatarse algo amado o hacerse con un compromiso que ahora te pertenece. Sentir celos en esos casos es perfectamente comprensible y sano. **Te llama a despertar tus alertas para defender tu terreno y tus afectos.**

Todos podemos perder a una persona o a un objeto por descuido, el caso es que los celos nos señalarían esta posibilidad y nos darían la energía necesaria para poner los medios que impidan esta pérdida.

Piensa que no es raro que tengas algo que otros puedan desear. Ni eso hace malos ni tampoco te convierte a ti en la víctima de un complot. Simplemente podrías ocupar un cargo o contar con algún tipo de privilegio que desate la codicia de los demás.

Lo negativo es que alguien ponga empeño en quitarte eso que te corresponde. Si tienes evidencias objetivas de que eso ocurre, es obvio que aparezcan los celos. En este caso reflejan una actitud de cuidado con lo que consideras propio y que se ve amenazado en alguna circunstancia. Son positivos porque te llaman a defender lo tuyo.

Cuando no estás bien y alguien se jacta de su bienestar

Se trata de una situación que refleja inmadurez, pero no por ello deja de ser irritante. **Ocorre cuando atraviesas por una mala racha y alguien decide jactarse de sus éxitos frente a ti.** Es normal que en esas circunstancias te resulte difícil alegrarte por los triunfos del otro.

Hay una diferencia entre compartir los éxitos y jactarse de ellos. Esa diferencia es la que te puede incomodar. Los celos en ese caso son una respuesta obvia a una actitud que te resulta ofensiva. Nadie tiene la obligación de dejar de sentirse feliz solo porque tú no estás bien, pero tampoco es considerado que alguien haga hincapié en algo que podría incomodarte. Es, en todo caso, un sentimiento al que no debes darle mucha importancia. No lo alimentes, pues no vale la pena. Tampoco te sientas mal por experimentarlo: es más que humano.

Quando te ignoran intencionalmente

Esto puede ocurrir con la pareja, con la familia o con cualquier espacio con el que te relaciones frecuentemente. **Se trata de una situación en la que percibes que están ignorando tus sentimientos o no les dan el valor que les corresponde.** Por ejemplo, cuando tu pareja menciona lo atractiva que es otra persona. O cuando en un trabajo en equipo solo notan lo que hacen tus compañeros, pero no tú.

En ese caso los celos son un malestar que surge porque sientes que te minusvaloran. **Hay un conflicto, pues necesitas que te den tu lugar, que reivindiquen tu valor. No ignores esa incomodidad, pero tampoco la agrandes.** Simplemente los celos pueden indicarte por qué no te sientes cómodo con ese trato.

Lo importante en todos los casos es **no permitir que los celos crezcan innecesariamente y mucho menos que tomen las riendas de tu comportamiento.** Esto podría llegar a hacerte mucho daño. Si bien son un síntoma positivo en muchas circunstancias, no olvides que también pueden convertirse en tu peor enemigo si no los sabes gestionar.

Fuente: lamenteesmaravillosa.