

# Desactivar los Celos en las Relaciones de Pareja: Un Enfoque de Múltiples Dimensiones

MICHELE SCHEINKMAN, LCSW\*  
DENISE WERNECK, PSICÓLOGA†

Para acceder a esta versión en español véase *Supporting Information* del artículo‡ en *Wiley Online Library* ([http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/\(ISSN\)1545-5300](http://onlinelibrary.wiley.com/journal/10.1111/(ISSN)1545-5300)). Por favor difunda esta información entre sus colegas y estudiantes del ámbito internacional.

*Los celos son una poderosa fuerza emocional en las relaciones de pareja. En segundos pueden transformar el amor en furia y la ternura en actos de control, intimidación e incluso suicidio o asesinato. Sin embargo, el tema ha sido sorprendentemente descuidado en el campo de la terapia de pareja. En este artículo definimos los celos en forma amplia, como un núcleo donde confluyen sentimientos, pensamientos, creencias, acciones y reacciones contradictorias, y consideramos que pueden variar en un espectro que va desde una dificultad normal hasta manifestaciones obsesivas extremas. Pensamos que los celos se originan en las tareas relacionales básicas de las parejas y utilizamos el constructo del ciclo de la vulnerabilidad para describir procesos en que la relación se sale de su curso. Ofrecemos orientaciones sobre cómo contener las escaladas de una pareja, desactivar sus estrategias y luchas de poder ineficientes, cómo identificar vulnerabilidades y anhelos subyacentes, y cómo distinguir entre los significados del presente y los del pasado o de otros contextos. El objetivo es facilitar los cambios relacionales y personales que pueden contribuir a armonizar mejor las expectativas de los miembros de la pareja.*

*Palabras clave: Celos; Terapia de Pareja; Enfoque Multidimensional Integrativo*

*Fam Proc 49:486–504, 2010*

Nacidos del amor, pero impulsados por la furia, los celos son una experiencia relacional compleja. Son un miedo visceral a la pérdida, un conjunto de sentimientos y pensamientos paradójicos, una acción y una reacción. Milton se refería a ellos como “el infierno del amante herido”; Shakespeare los llamaba “el monstruo de ojos verdes,” que destruye el amor y aniquila a la persona amada. Machado de Assis, escritor brasileño del siglo XIX, los describió como una “duda,” una penumbra entre la

\*Práctica privada, Nueva York, NY.

†Práctica privada, Rlo de Janeiro, Brasil.

La correspondencia referente a este artículo debe dirigirse a Michele Scheinkman, Madison Ave., # 11H, New York, NY 10016. E-mail: [michelescheinkman@gmail.com](mailto:michelescheinkman@gmail.com)

‡Título en inglés: *Disarming Jealousy in Couples Relationships: A Multidimensional Approach*.

fantasía y la realidad, que conduce a una persona a la locura. Reconocidos en todo el mundo como motivo de crímenes pasionales, algunas culturas interpretan los celos como una fuerza destructiva que es necesario contener, mientras otras los conciben como compañeros del amor y guardianes de la monogamia, esenciales para proteger la unión de una pareja.

En el paradigma individual, los celos han sido descritos como un atributo e inclinación de una persona (Greenberg & Pyszczynski, 1985; Hauck, 1981). En la literatura psicoanalítica se han abordado como una emoción que proviene de conflictos infantiles (Fenichel, 1953; Freud, 1922; Klein & Riviere, 1964). A pesar de su clara naturaleza e importancia interpersonal en las relaciones de pareja, se han realizado muy pocos intentos de abordar el tema en la literatura sobre terapia familiar (véase Cano & O'Leary, 1997; Crowe, 1995; Im, Wilner, & Breit, 1983; Pam & Pearson, 1994; Pines, 1998; Teisman, 1979). Para nuestra sorpresa, la palabra "celos" está ausente en el índice de importantes textos de terapia de pareja.

La literatura sobre infidelidad aborda el impacto de las traiciones y aventuras amorosas en términos del trauma de la revelación y el descubrimiento, la confesión, las decisiones con respecto a la tercera persona involucrada, el perdón y la reparación, todos temas relacionados con la situación concreta de traición en el aquí y ahora (véase Abrahms Spring & Spring, 1996; Lusterman, 1998). Sin embargo, no se aborda el tema de los celos. La palabra también está ausente de las tablas de contenido y los índices de los libros más leídos sobre infidelidad.

Los celos son una reacción compleja que ocurre cuando un rival real o imaginario amenaza una relación amorosa significativa (Pines, 1998). La experiencia emocional, fundamentalmente anticipatoria, se basa en un miedo profundo a perder a la persona amada ante un(a) rival. Habitualmente hay incertidumbres que los mantienen: la persona celosa no tiene claro quién saldría ganando si se la compara con una tercera persona, no sabe qué está pasando realmente en la vida o en la mente de la persona amada, y tampoco si sus propias reacciones son puramente subjetivas o se basan en una situación de traición real.

Nuestro enfoque de múltiples dimensiones aborda estas ambigüedades. Trata sobre reacciones extremas como el síndrome de Otelo, donde lo que domina a la persona celosa es fundamentalmente su fantasía y su imaginación. También considera situaciones de celos en que ha existido una traición real y reconocida, pero hay emociones y significados subjetivos que pertenecen a otra época y/o a un contexto diferente que distorsionan más las reacciones traumáticas del individuo. Estos significados adicionales hacen que la experiencia de los celos resulte doblemente dolorosa y ambigua. El enfoque que presentamos aquí agrega nuevas herramientas a las ya descritas en la literatura sobre infidelidad, para casos en que después de una aventura o traición los celos excesivos están interfiriendo con el proceso de reparación y perdón.

## ¿QUÉ SON LOS CELOS?

### Un Patrón Recíproco

Cuando una pareja presenta los celos como un problema persistente, suponemos que son parte de un patrón interaccional en el que ambos miembros de la pareja participan. La experiencia de los celos por lo general surge sin aviso en un momento específico, cuando una de las dos personas se comporta de una manera que activa en la otra el miedo a la traición. Para manejar la ansiedad que esto genera, el miembro

celoso puede volverse hosco, inquisidor o agresivo. Estas conductas a menudo tienen un efecto contraproducente, en la medida que activan un retraimiento o una actitud desafiante en el otro(a). El retraimiento genera aún más sospechas en la persona celosa, cuyos esfuerzos por averiguar más a su vez generan actitudes más evasivas. Se pone en marcha un patrón perseguidor-perseguido. § En situaciones en las cuales el miembro celoso se vuelve hosco y el otro se distancia, sus acciones y reacciones a menudo conducen a un patrón de distanciamiento mutuo. Sea cual sea la coreografía, a lo largo del tiempo los individuos se polarizan: la persona celosa adopta una actitud de vigilancia y desconfianza, y la persona vigilada adopta actitudes de reserva y resentimiento. La escalada promueve frustración, desesperación e incluso violencia. Es importante enfatizar que estos patrones pueden iniciarse por conductas de cualquiera de los dos miembros (Crowe, 1995). A veces el miembro celoso reacciona desproporcionadamente ante un comportamiento inocente del otro y busca evidencia para probar que éste prefiere a otra persona. En ocasiones es el otro miembro el que induce los celos con sus coqueteos o distracciones, o traicionando la confianza de su pareja. Desde un punto de vista terapéutico, al menos inicialmente, no importa quién empieza; la tarea es comprender y desactivar el patrón de escalada.

### Una Experiencia Relacional Confusa

La fenomenología de los celos atrapa con fuerza a ambos miembros de la pareja, que quedan perplejos ante las dramáticas oscilaciones entre amor y odio, indefensión y agresión, culpar al otro(a) y culparse a sí mismos.

La vivencia de la persona celosa es similar a un estado de trance, caracterizado por fantasías intrusivas y miedos, compulsión y asociaciones irracionales. Un cliente describía que se ponía de mal humor inmediatamente cada vez que escuchaba la palabra “Tribeca,” el barrio en que había vivido su novia con su pareja anterior. El sexólogo británico Havelock Ellis escribe acerca de la furia: Los celos son “el dragón que asesina el amor fingiendo querer mantenerlo vivo” (Ellis, 1922, p. 120). El filósofo francés Roland Barthes habla de las contradicciones involucradas: “Como hombre celoso, sufro cuatro veces: porque soy celoso, porque me culpo a mí mismo por serlo; porque temo que mis celos puedan dañar a la otra persona, porque me permito a mí mismo estar sometido a una banalidad: sufro por ser excluido, por ser agresivo, por estar loco y por ser común” (Barthes, 1978, p. 146). El miembro bajo sospecha está igualmente desconcertado. Por una parte se siente amado(a) e importante; por otra se siente controlado y asfixiado. Un cliente explicaba: “Sé que ella me ama más de lo que nadie me amará nunca, pero me estoy ahogando. Siento que estoy en juicio por crímenes que no cometí. Mis únicas opciones son defenderme o marcharme.”

La persona celosa tiende a volverse cada vez más obsesiva y está continuamente preocupada por la “tercera” persona del triángulo amoroso. Para lidiar con las ambigüedades involucradas se ve impulsada a construir una certeza que no necesariamente existe. Cree más en sus peores miedos que en las afirmaciones tranquilizadoras de la pareja o la evidencia que se le presenta. La palabra alemana para celos alude a su carácter compulsivo. “Eifer-sucht” significa literalmente “adicción ferviente” (Baumgart, 1990). Mientras está obsesionada, la persona celosa no se da cuenta de los conflictos subyacentes sino sólo de un tedio mental irresistible (Shein-

§En inglés *pursuer-distancer*, que literalmente significa que uno persigue y el otro se distancia. (N. de la T.)

berg, 1988). Enfoca tanta energía vital en tratar de acabar con la ambigüedad que le queda poca energía para casi todos los demás aspectos de su vida personal. Al aferrarse con tanta desesperación al otro(a), tiene dificultades para ejercer su propia libertad y autodeterminación.

Los celos a menudo se confunden con la envidia, pero aun cuando ambas están relacionadas, son experiencias diferentes. La envidia es una experiencia diádica en que la persona envidiosa quiere algo que la persona envidiada tiene, como por ejemplo éxito, belleza o poder. Los celos son siempre triádicos. Se relacionan con la pérdida de la persona amada frente a un(a) rival. La envidia y los celos muchas veces se entrelazan. Cuando la persona celosa percibe que su pareja o su rival tienen cualidades que él o ella no posee, la experiencia de los celos se hace doblemente dolorosa.

### La Influencia del Género y la Cultura

Los celos son una experiencia universal (Fisher, 2004; Freud, 1922; Pines, 1998). Sin embargo, lo que se vivencia como “amenaza,” y las formas en que se manifiestan, varían de acuerdo al género, la cultura y las subculturas.

Los antropólogos sociales y los psicólogos evolucionistas describen las diferencias de género en el significado y expresión de los celos alrededor de todo el mundo (Pines, 1998). Históricamente las mujeres han sido consideradas propiedad de los hombres. Aún en la actualidad, cuando un hombre teme que le estén poniendo los cuernos, sus temores pueden incluir la idea de que alguien está tomando algo que es suyo por derecho propio. En la medida que temen perder propiedad y orgullo, los hombres se expresan agresivamente: maltratan, acosan y asesinan. Tradicionalmente las mujeres han sido dependientes y sus celos habitualmente están contaminados por el temor a perder seguridad y recursos para sí mismas y sus hijos. Temerosas del poder de los hombres, es común que las mujeres se resignen a las infidelidades de su pareja y se reprendan a sí mismas por sus propias deficiencias (Fisher, 2004).

Dependiendo de la cultura, los celos pueden reprimirse o expresarse. Mientras los anglosajones a menudo connotan los celos como una emoción peligrosa y de mal gusto que hay que contener, las culturas latinas por lo general los legitiman como expresión del amor.

El significado de los celos también varía de acuerdo al grupo social. Pines (1998) estudió los matrimonios abiertos, las comunas en las que las personas tienen varias relaciones amorosas simultáneamente,\*\* y los *swingers*, y concluyó que estos grupos comparten creencias que les ayudan a reducir los celos. Ellos piensan que los celos son una respuesta aprendida que puede ser desaprendida, y que el deseo de variedad sexual no significa que algo esté mal en el matrimonio. También creen que es esencial tener acuerdos explícitos sobre las relaciones extramaritales, que generen la suficiente seguridad como para mantener los celos bajo control. Pines encontró que si bien los individuos de estos grupos no monógamos mostraban reacciones menos intensas, los celos seguían siendo un problema que se mantenía bajo control con reglas rígidas y largas discusiones. La poligamia es otra situación en que los celos se minimizan por los modos en que los grupos polígamos los conceptualizan.

---

\*\*En inglés *polyamorous*. (N. de la T.)

## **Siempre Hay un Triángulo**

La tercera persona en un triángulo de celos por lo general es un “otro” romántico. Cuando hay un(a) “amante” real en el panorama, la influencia de esa relación juega ciertamente un rol importante y mantiene las dinámicas difíciles de la pareja. Sin embargo, también otras personas como un amigo(a), un padre o madre, un ex esposo(a), un hijo(a) de un matrimonio anterior, o un antiguo amor pueden ser sentidos como competidores. A veces el rival es alguien del pasado al que se percibe como preferido; la percepción de que otra persona fue en algún momento alguien muy especial puede despertar sentimientos de exclusión y traición. Con frecuencia el objeto de celos no involucra a una persona, sino que es una situación que crea una distancia que se vive como amenaza a la exclusividad o prioridad del vínculo amoroso. Trabajo, universidad, aficiones, mascotas, teléfonos inteligentes, internet, pornografía o cualquier otro interés que consume tiempo puede gatillar sentimientos de exclusión y estimular la reactividad entre los miembros de la pareja. Estas situaciones a menudo involucran una combinación de realidad y proyecciones.

## **Existe una Gama de Celos**

Muchos autores han descrito los celos como un continuo de reacciones que van desde lo normal a lo patológico (Freud, 1922). El primer grado, o lo que se ha llamado “celos normales,” se refiere a sentirse momentáneamente amenazado por una relación paralela reconocida públicamente (Crowe, 1995). El segundo grado supone una sensación previa de vulnerabilidad que incluye miedos anticipatorios y obsesiones (Pasini, 2003). El tercer grado es lo que se ha descrito como “síndrome de Otelo” (Todd & Dewhurst, 1955), una enfermedad basada en distorsiones, ideas sobrevaloradas, paranoia e incluso delirio. En estas formas extremas la persona está segura de sus percepciones de traición, sin importar qué evidencia exista de lo contrario. Puede haber factores neurobiológicos que contribuyan a la persistencia de estas ideas. Marazziti (2003) encontró que las personas que tienen celos excesivos presentan alteraciones considerables en sus sistemas serotoninérgicos. A veces los celos se relacionan con procesos psicóticos, disfunción cerebral o senilidad (Pasini, 2003). Cuando el problema no responde a la psicoterapia, puede ser apropiado realizar una evaluación psiquiátrica y un tratamiento con medicamentos.

También hay una variedad de situaciones reales a tomar en cuenta. A veces existe una traición real y la persona celosa se siente amenazada por una razón clara. En muchas situaciones la persona celosa es vulnerable a raíz de traiciones en sus relaciones anteriores. O puede existir un legado de traiciones percibidas en la familia de origen. A veces no hay evidencia de una traición real pero la pareja está distraída u olvidadiza, y la persona celosa siente que algo no encaja. También puede ser que la persona celosa sea la que está traicionando a la otra. Preocupado(a) por sus propias fantasías y su culpabilidad, él o ella proyecta sus sentimientos, acciones y deseos en el otro miembro de la pareja y reacciona a sus proyecciones como si fueran reales.

## **El Fenómeno Balancín**

Un aspecto relacional intrigante de los celos es la forma en que los miembros de la pareja intercambian posiciones en la danza. La persona que inicialmente estaba celosa puede ser en otro momento la que traiciona. La que repetidamente fue objeto de celos puede encontrarse de pronto bajo el hechizo de una fuerte desconfianza que nunca

antes había experimentado. En algunas parejas esto sucede dentro de la misma relación; para otros ocurre en una relación diferente con una nueva pareja.

Las inseguridades y temores asociados a los celos pueden permanecer latentes hasta que una situación o relación particular activa las vulnerabilidades de un individuo. Por ejemplo, Dave había sido objeto de celos en su primer matrimonio y con todas sus parejas anteriores. Sin embargo, cuando cumplió 40 y su madre murió inesperadamente, se sintió desconcertado por los celos que experimentó con Lisa, con quien recién había empezado a salir. Cuando ella le dijo que quería tomarse las cosas con calma, de pronto se vio abrumado por una intensa desconfianza. Empezó a espiarla, registrando desesperadamente sus cajones, sus correos electrónicos y su teléfono celular, en busca de evidencia de otros amantes. Incluso se escondió a las afueras de su departamento para ver si venía a casa con otros hombres. Cuando habló de sus celos en terapia, sollozó al recordar a su padre yéndose de la casa cuando él tenía 10 años de edad.

### MARCO CONCEPTUAL Y ENFOQUE CLÍNICO

Al tratar de ayudar a las parejas a manejar el tema de los celos, tomamos en cuenta los siguientes aspectos:

- (a) Tareas relacionales necesarias para establecer un “ajuste suficientemente bueno” entre los miembros.
- (b) El constructo del ciclo de la vulnerabilidad, que describe procesos en que la relación de pareja se sale de su curso (Scheinkman & Fishbane, 2004).
- (c) Un mapa de ruta para orientar al terapeuta sobre cómo proceder, nivel por nivel, para revertir esta pérdida del rumbo de la pareja hacia modos más efectivos de manejar las inseguridades y los celos dentro de la relación.

### Tareas Inherentes a Ser Pareja

Hemos identificado tres conjuntos de tareas relacionales que son relevantes con respecto a la experiencia de los celos. Estos son: (a) crear entre los dos límites que sean aceptables para ambos, (b) mantener un balance entre seguridad y libertad, tanto en forma individual como conjunta, y (c) desarrollar estrategias efectivas para manejar las inseguridades personales y las incertidumbres del amor. El enfrentamiento inadecuado de estas tareas puede despertar los celos y provocar su escalada.

#### *La definición de los límites*

Para considerarse “una pareja,” dos personas deben establecer límites alrededor de su unión que diferencien su relación de todas las otras (Perel, 2006). Esta tarea se lleva a cabo adoptando normas sociales y culturales, como también mediante la definición de parámetros que son exclusivos de la pareja. Por ejemplo, cuando Luke y Elizabeth se casaron por la iglesia, lo hicieron bajo el supuesto de la monogamia. Sin embargo, las características específicas de lo que significaría monogamia para ellos evolucionaron mediante una serie de negociaciones en las que definieron cuánta separación y cuánta cercanía podían tolerar, qué es privado y qué se puede compartir, y qué consideran ellos como conducta social apropiada. Todas las parejas definen de esta manera flexible el significado de la fidelidad en su relación en particular.

Las parejas también tienen que definir límites en términos de cuánta influencia e interferencia van a tolerar de parte de los padres, la familia política, los niños, los ex esposos, los amigos, el trabajo, los computadores y los teléfonos inteligentes. Tienen que renegociar los límites a medida que avanzan en el ciclo vital, y deben acomodarse a la crianza de los hijos, las crecientes demandas profesionales, la jubilación y los problemas de salud. Los celos generalmente indican que las definiciones de límites de ambos miembros de la pareja no son congruentes.

#### *Encontrar un balance entre la seguridad y la libertad*

Mitchell (2002) sugiere que todos deseamos intensamente lo predecible del hogar, y sin embargo también anhelamos autonomía para explorar lo nuevo. Los individuos varían bastante en términos de cuánta libertad desean para sí mismos y su pareja. Mientras algunas parejas prosperan a distancia y pasando juntos solamente los fines de semana, otras sufren cuando están separadas aunque sea por una noche. Algunos encuentran aceptable coquetear con otras personas, en cambio otros no pueden tolerar que su pareja tenga amigos cercanos. Para mantener la vitalidad en sus relaciones de largo plazo, la mayoría de las parejas necesitan un balance entre seguridad y libertad. Sin embargo, las parejas que tienen dificultades con los celos terminan en extremos opuestos, en que un miembro se siente amenazado por la separación y el otro insiste en el derecho a la libertad. Tradicionalmente los hombres se han sentido amenazados por la independencia de las mujeres. El hecho de que una mujer se haga cargo de sus propios deseos, o que haya tenido muchos otros amantes, o tenga recursos propios, son situaciones que implícitamente pueden significar que ella no necesita al hombre. Incluso si no hay evidencia alguna de traición, el modo de ser independiente de una mujer puede inspirar la “duda” de los celos.

#### *Enfrentar la incertidumbre y las fragilidades del amor*

Cuando amamos debemos lidiar con sentimientos de vulnerabilidad y riesgo con respecto a la persona amada. Debemos enfrentar el hecho de que nuestros corazones pueden romperse y podemos perder a la persona amada a causa de la traición, el rechazo, el divorcio o la muerte. En último término, no tenemos control sobre sus sentimientos y acciones. Al mismo tiempo, debemos confiar día a día en que podemos contar con la persona que amamos. Para sostener una relación a lo largo del tiempo debemos manejar estas contradicciones existenciales del amor adulto haciéndonos cargo de nuestros miedos y vulnerabilidades de formas que no sean perjudiciales para la relación.

Al enfrentar el ir y venir de las inseguridades que naturalmente surgen durante una relación de largo plazo, algunas parejas desarrollan formas efectivas y creativas de lidiar con sus vulnerabilidades y temores, y otras no. Las parejas más efectivas tienden a ver los celos como parte del amor, como una advertencia de que han perdido conexión, sexualidad o afecto, y que es necesario reforzar la importancia del uno para el otro. Pasini (2003) habla de celos que son afrodisíacos. El individuo provoca los celos de su pareja como estrategia para recuperar su atención. Al mismo tiempo, estas personas saben ser consideradas y calmar a su pareja. El miembro celoso puede pedir disculpas por haber hecho una escena o puede actuar de un modo sexualmente apasionado que refuerza el vínculo entre ellos. El miembro que ha estado bajo sospecha puede readecuar su conducta para aliviar las inseguridades de su pareja. Cuando los miembros de la pareja no logran abordar sus sentimientos desde la

perspectiva de lo que es bueno para la relación, los celos pasan rápidamente del miedo a perder a la persona amada a esfuerzos perjudiciales por recuperar el poder y el control.

### **El Ciclo de la Vulnerabilidad: Comprender Cómo la Pareja Pierde el Rumbo**

Al enfrentar las tareas de ser pareja, es fácil que los miembros aborden en forma inadecuada los desafíos involucrados. El constructo del ciclo de la vulnerabilidad nos ayuda a entender cómo pierden el rumbo las parejas. Describe las vulnerabilidades de cada persona y sus estrategias de sobrevivencia, como también las dinámicas entrelazadas de los miembros que contribuyen a que las cosas lleguen a un punto muerto. El constructo también identifica factores culturales, de género e intergeneracionales que pueden estar exacerbando los *impasses* de la pareja (véase Scheinkman & Fishbane, 2004).

#### *Vulnerabilidades y estrategias de sobrevivencia*

Algunas de las vulnerabilidades que por lo general subyacen a los celos son: la necesidad de ser reconocido(a) como la persona más especial en la vida de la pareja, los temores al abandono y la traición, y el sentimiento de inferioridad, en que la persona se siente poco atractiva o indigna. A veces los celos están entretejidos con la depresión. El ciclo de la vulnerabilidad también reconoce las vulnerabilidades del miembro no celoso, quien con el paso del tiempo inevitablemente se siente maltratado(a) y presionado(a).

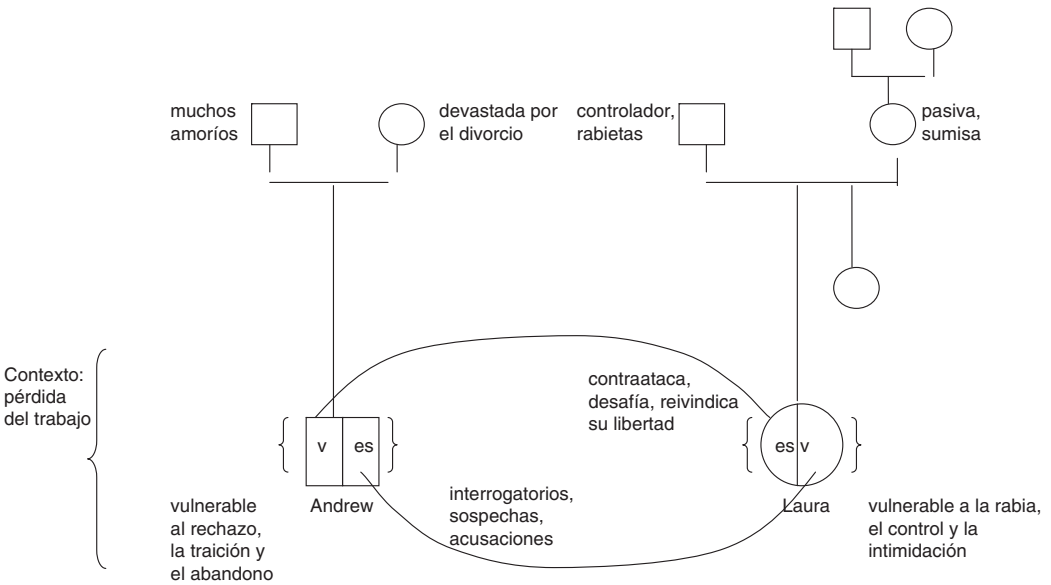
El ciclo de la vulnerabilidad también identifica las estrategias interpersonales a las que cada miembro recurre automáticamente para lidiar con sus vulnerabilidades. A veces el miembro celoso trata de influir sobre el otro mediante el resentimiento mudo y el retraimiento. Lo más frecuente es que trate de recuperar poder y control por medio de tácticas coercitivas como interrogatorios, vigilancia, acusaciones y exigencias imperiosas. A la inversa, el otro miembro a menudo protege su *self* volviéndose cada vez más evasivo, mintiendo y defendiendo su libertad. Cuando está desesperado(a) amenaza con irse.

El ciclo de la vulnerabilidad destaca la desconexión entre el sufrimiento de cada miembro y las posiciones defensivas que usan para sobrellevar ese dolor. Son estas estrategias de autoprotección las que los mantienen en un círculo y los llevan a salirse de su curso. Cuando una pareja se relaciona a través de la estrategia de sobrevivencia de cada uno, sus sentimientos más vulnerables permanecen escondidos y las personas se distancian cada vez más.

Andrew y Laura ilustran este marco conceptual. En una fiesta, un año después de haberse casado, Andrew vio a Laura riéndose con Jim, un tipo buen mozo con el que ella trabajaba. De pronto sintió un intenso temor: “Ella nunca se ríe así conmigo. Ella trabaja con él todos los días. Podrían estar teniendo una aventura!” En casa explotó una pelea. Andrew la acusó de “comportamiento inapropiado”; Laura justificó sus actos: “Sólo somos amigos, él tiene novia, y en todo caso, no puedes impedirme pasar un buen rato!” Sintiendo amenazado por la actitud defensiva de Laura, Andrew se puso más agresivo, y la acusó de haber sido seductora en otras situaciones. Enojándose aún más, Laura lo llamó “controlador” y “loco.” Dos días después, el contexto se hizo visible en la terapia. Andrew había sido despedido de su trabajo hacía un mes, y se había estado sintiendo desmoralizado. También mencionó las infidelidades de su



padre, que condujeron al divorcio de sus padres y la subsecuente depresión de su madre. Laura habló de que había presenciado la sumisión de su madre cuando su padre la intimidaba. De adolescente se prometió a sí misma no ser nunca pasiva como ella. Ser coqueta era su modo de mantener su independencia. Por su parte, Andrew sentía que tenía razones legítimas para mantenerse alerta. Sin embargo, la combinación entre la coquetería de ella y los miedos catastróficos de él a ser traicionado generaban un potencial de conflicto permanente en su relación. Consumidos por temores originados en el pasado, y distanciados por sus estrategias de sobrevivencia, permanecían atrapados en un ciclo de vulnerabilidad del que no podían salir (véase Scheinkman & Fishbane, 2004).



*Superposiciones entre el presente y el pasado*

Como es evidente en este caso, los celos habitualmente tienen varios niveles. Para ambos miembros hay aspectos de la situación presente que estimulan el patrón. Sin embargo, hay temores del pasado, o de otros contextos, que también contribuyen a dar significado a lo que está ocurriendo. Estos “archivos remotos” que contienen imágenes, creencias, sensaciones y temores tienden a teñir y distorsionar la situación del presente. Andrew se sentía inseguro luego de haber perdido su trabajo. Al estimularse los sentimientos relacionados con el divorcio de sus padres se intensificaba su ansiedad con respecto a una posible traición. A Laura probablemente en cualquier situación le habría molestado recibir acusaciones. Sin embargo, los “archivos remotos” sobre la sumisión de su madre reforzaban su necesidad de reafirmar su libertad con vehemencia.

*Archivos culturales y de género*

Aparte de los significados que surgen desde nuestras historias personales, también tenemos “archivos” relacionados con el género y la cultura que refuerzan el ciclo de la

vulnerabilidad. Por ejemplo, si bien Mona era una destacada doctora que había vivido por 20 años en los Estados Unidos, su origen pakistaní contribuía a su forma de pensar obediente. Cada vez que su marido se ponía celoso y la acusaba, ella lo apaciguaba con disculpas. Cuando la terapeuta le preguntó sobre esto ella explicó: “Mi madre, mi abuela, mis primas y tías, todas aguantamos este tipo de conductas. ¿Qué otra cosa puede hacer una mujer?”

### Mapa de Ruta para la Práctica Clínica

Habitualmente las parejas que tienen dificultades con los celos vienen a terapia en posiciones extremas contrapuestas. El miembro celoso se siente desprovisto de poder e incapaz de confiar; el otro se siente oprimido y sitiado. La meta de la terapia no es erradicar los celos; para muchos esto puede resultar imposible. En lugar de eso, la terapeuta intenta calmar la reactividad de la pareja con el fin de que emerjan los significados y dilemas que no han expresado y que están condensados en su rígida coreografía interaccional. Los sentimientos y fantasías tienden a perder su poder una vez que se habla de ellos y se los integra a una narrativa que incluye múltiples aspectos de la vida, presentes y pasados (Baumgart, 1990). La terapia apunta a transformar los *impasses* de la pareja al facilitar la expresión de deseos y anhelos que los miembros de la pareja primero comprenden, y luego tratan de conciliar.

#### *El rol de la terapeuta*

A menos que la pareja venga a terapia para abordar un *affair* o traición explícita, la terapeuta<sup>††</sup> habitualmente entra en una zona en penumbras donde es difícil saber qué es fantasía y qué es realidad, cuáles son los hechos y cuáles son temores proyectados. Para establecer una alianza con ambos, la terapeuta debe tolerar estas ambigüedades y evitar una búsqueda de la “verdad.” Al menos inicialmente, debe empatizar con las dudas y la aflicción de la persona celosa, y al mismo tiempo establecer una conexión con la persona que siente que está bajo sitio. Iniciar un vínculo con ambos es esencial para el trabajo colaborativo que hay que realizar a continuación.

Los individuos varían bastante con respecto a lo que consideran fronteras óptimas para su relación. Mientras algunos esperan tener límites estrictos con respecto a “los de afuera,” otros piensan que para ellos y para su vitalidad como pareja la apertura a mucha gente es esencial. En el extremo del espectro están los individuos que aspiran a tener relaciones amorosas con varias personas (Pines, 1998). Con el fin de respetar la diversidad de las preferencias, la terapeuta debe tener conciencia de sus sesgos con respecto a los límites y la monogamia, teniendo cuidado de no imponer un estándar absoluto. Debe ayudar a los miembros de la pareja a expresar sus expectativas individuales y acordar parámetros con los que ambos puedan vivir.

La terapeuta también debe reflexionar acerca de la carga cultural de sus ideas sobre los celos. Si tiene una visión *a priori* de que los celos son “negativos” y hay que eliminarlos, no será capaz de ayudar a parejas que los consideren positivos como “señal de alarma” o como afrodisíaco. Por otra parte, si se colude con el sufrimiento del miembro celoso, considerando al otro como el villano, esto generará una distancia con el miembro que se siente oprimido.

---

<sup>††</sup>Se ha utilizado el género femenino al igual que en el texto original, entendiendo que se refiere a ambos géneros. (N. de la T.)

Finalmente, la terapeuta debe ser capaz de maniobrar con flexibilidad, realizando sesiones individuales y conjuntas. Es fundamental tener una clara política de privacidad con respecto a los secretos (Scheinkman, 2005, 2008). Nosotras explicamos a la pareja que el contenido de las sesiones individuales será confidencial. Aun cuando alentamos la revelación, en último término depende de los individuos decidir si revelan o no, y qué revelar. Las sesiones individuales pueden ayudar en términos de: (1) ampliar el alcance de la terapia cuando el foco es demasiado estrecho; (2) recoger información sobre infidelidades reales; (3) discutir temas que las personas tienen miedo de mencionar en las sesiones conjuntas tales como rabia, dinero o sexo; (4) abordar la información que se ha obtenido husmeando y espionando; y (5) evaluar fantasías o planes de dejar la relación que pudiera tener alguno de los miembros. Los terapeutas deben encontrar un modo de usar esta información privada en forma constructiva. Ser capaz de hablar con la terapeuta sobre temas que se consideran prohibidos en la relación suele ser útil, incluso cuando el individuo elige no revelar esa información a la pareja.

### *El proceso terapéutico*

En el trabajo para desactivar los celos tomamos en cuenta cuatro niveles de comprensión e intervención: interaccional, contextual-estructural, intrapsíquico e intergeneracional. Usando los celos como guía, la terapeuta explora una dimensión de la relación en cada nivel, promoviendo que los miembros de la pareja se comprendan, realicen cambios y se pongan de acuerdo. La relevancia de cada nivel y cómo ir entretejiéndolos dependerá de cada caso en particular.

*Nivel 1: Identificar la pauta interaccional.* La terapeuta empieza por pedir a los miembros de la pareja que describan sus problemas. ¿Cuándo comenzaron los celos? ¿Bajo qué circunstancias aparecen? Luego trata de comprender la pauta en la cual los celos se insertan, rastreando las secuencias de acciones y reacciones de un episodio de celos específico. Reconoce los sentimientos de cada persona, pero se centra en sus conductas. Pone nombre a la coreografía de la pareja (perseguidor/perseguido, distanciamiento mutuo o conflictividad evidente) desafiando a cada persona a cambiar su posición en la danza (Scheinkman, 2008).

El caso de Marcia y Thomas ilustra este proceso. Marcia era una bailarina retirada de 32 años de edad, y Thomas un acaudalado periodista independiente de 38 años, que acudieron a terapia cuando llevaban 3 años casados. Thomas se quejaba de que Marcia aprovechaba cualquier oportunidad para alejarse de él: viajar a Argentina a visitar a su familia, ir a presentaciones de danza o salir de la ciudad para reunirse con sus amigos. Estaba especialmente celoso de un bailarín de su antigua compañía. Expresó el temor de que ella se hubiera casado con él “sólo por su dinero.” Marcia se quejó de sentirse ahogada y de ser tratada en forma injusta.

Al investigar la secuencia de sus interacciones, la terapeuta descubrió que cuando Marcia estaba fuera con sus amigos, Thomas la llamaba hasta 20 veces durante la noche. Frustrada por su molesta insistencia, ella se mostraba evasiva o no contestaba el teléfono, lo que ponía a Thomas cada vez más ansioso. De vuelta en casa sus peleas escalaban y Marcia gritaba que ella era la única de sus amigas que “estaba prisionera.” Sus comentarios añadían combustible a la furia de Thomas (él pensaba que algunas de las amigas de Marcia se habían casado por interés con hombres mayores).

Semana tras semana Thomas se quejaba de la actitud desdeñosa de Marcia, mientras ella se quejaba de que él la controlaba y la trataba como a una niña.

La terapeuta validó sus sentimientos, pero confrontó con firmeza su pauta de perseguidor-perseguido y los alentó a cambiar sus roles. En vez de llamar a Marcia, invitó a Thomas a escribir sus sentimientos y pensamientos y traerlos a la próxima sesión. También alentó a Marcia a ser proactiva y mandar por lo menos tres mensajes a Thomas mientras estuviera fuera. El objetivo de la tarea era interrumpir la pauta.

La terapeuta también se centró en las creencias que estaban a la base de sus respectivas posiciones reactivas. Thoman pensaba que si no se mantenía vigilante Marcia encontraría a alguien mejor. Marcia pensaba que si no protegía su libertad quedaría atrapada. Para ampliar sus narrativas, la terapeuta confrontó a Thomas: “Desafortunadamente, uno no conquista el amor a través del control o la intimidación.” Y explicó a Marcia: “Mientras sigas evadiéndolo, Thomas seguirá ansioso.” Otra intervención útil es externalizar la pauta, caracterizando la danza de celos como “el villano que hay que derrotar” e invitando a la pareja a explorarla juntos con curiosidad y distancia (White & Epston, 1990; Scheinkman & Fishbane, 2004).

*Nivel 2: Contextualizar los celos y abordar las dinámicas de poder.* En el nivel dos la terapeuta ayuda a la pareja a contextualizar los celos, ubicándolos en una situación específica o en términos de cambios en su ciclo vital y contexto social. Ella pregunta: ¿Qué estaba sucediendo cuando emergieron los celos? ¿Por qué ahora? También se investiga la estructura de la relación. Estilos que implican mucha distancia (por ejemplo jornadas laborales prolongadas, viajes de trabajo, o largos desplazamientos de ida y vuelta al trabajo) pueden gatillar inseguridad y sospechas. Desacuerdos en cuanto a salud, belleza, edad o ingresos, o el hecho de que un miembro trabaje y el otro no, también pueden llevar a disputas de poder.

La terapeuta también trata de comprender el contexto de la persona rival. Los celos se intensificarán en situaciones en que la persona amada tiene contacto regular con el rival, como por ejemplo en una situación de trabajo o con un ex esposo(a). Los celos serán especialmente intensos si el rival es alguien a quien la persona celosa envidia (Pines, 1998).

Una vez que Marcia y Thomas se dieron cuenta del impacto de sus conductas, modificaron sus estrategias y las escaladas disminuyeron. La terapeuta procedió a explorar los factores contextuales y organizacionales que pudieran estar influyendo en sus dinámicas. Antes de su matrimonio, la familia de Thomas exigió un acuerdo prematrimonial que Marcia se negó a firmar. Thomas accedió, sin embargo se estableció una sensación de desconfianza y perdió el deseo sexual por ella. A pesar de esta información relevante, sesión tras sesión ellos insistían en hablar del incidente de celos de la semana.

Con la esperanza de ampliar el foco, la terapeuta invitó a Marcia y Thomas a sesiones individuales. Cada uno de ellos reveló ansiedades acerca de su relación sexual y sus dificultades para manejar el tema del dinero. Marcia se sentía herida porque Thomas no aceptaba sus invitaciones a tener relaciones sexuales, a pesar de que veía pornografía todas las noches. No habían tenido vida sexual por más de un año. También se quejaba de que él no estaba dispuesto a hablar de dinero con ella. Por su parte, Thomas se quejaba de que se sentía rechazado las muchas veces que ella estaba ausente. Desconfiaba de los avances sexuales de Marcia y estaba seguro de que ella se

había casado con él sólo por su dinero. La terapeuta sugirió que los sentimientos de vulnerabilidad de ambos podrían ser parte de un patrón más amplio. Los alentó a revelar sus supuestos y preocupaciones en sesiones conjuntas, y los tranquilizó diciéndoles que al hacerlo serían capaces de avanzar.

En las sesiones conjuntas la terapeuta pudo poner en palabras una lucha de poder que estaba en curso: cuando se trataba de los celos, Marcia tenía ventaja. Ella descuidaba los sentimientos de Thomas y se iba de la ciudad cuando le daba la gana. Thomas mantenía el control en cuanto al sexo y el dinero. Cada vez que se sentía frustrado por las escapadas de Marcia compraba cosas costosas. La situación escalaba. Después de las irresponsables compras de Thomas Marcia salía más aún. En la medida que ambos se dieron cuenta de esta dinámica en particular, Thomas señaló que estaba dispuesto a conversar sobre las finanzas. También sugirió que deberían tener relaciones una vez a la semana para ver si era posible revitalizar su vínculo sexual. Marcia demostró la intención de pasar más tiempo con él. Después de estas negociaciones los celos disminuyeron.

*Nivel 3: Transformar el ciclo de la vulnerabilidad y conciliar las expectativas y anhelos.* En la medida que la pareja se siente más tranquila por el trabajo realizado en los niveles uno y dos, la terapeuta procede a explorar la experiencia subjetiva de cada miembro. El foco es hacer emerger los sentimientos, vulnerabilidades y anhelos que están condensados en sus posiciones en la danza. Mientras en los niveles uno y dos la pareja negocia principalmente cambios conductuales y estructurales, en el nivel tres la terapeuta disminuye la velocidad del proceso para permitir la reflexión acerca de los sentimientos más delicados, de modo que también puedan traerlos a la conversación. Esto puede incluir sesiones individuales para explorar las vulnerabilidades de cada uno en un ambiente suficientemente seguro.

#### *El trabajo con la persona celosa*

Al explorar las vulnerabilidades de la persona celosa la terapeuta habitualmente encuentra miedo al rechazo, la traición o el abandono. A menudo hay una sensación de ser poco valioso(a), basada en la percepción de que la pareja o el rival es superior en algún aspecto. A veces el sentimiento primordial es la culpa por el propio deseo de traicionar al otro(a). La experiencia de los celos muchas veces condensa algunos o todos estos sentimientos.

Con el fin de contener el potencial destructivo de los celos, la terapeuta debe confrontar las estrategias de sobrevivencia basadas en derechos, coerción o venganza, ya que estas tácticas (que no son democráticas y se basan en el uso de la fuerza) generan una furia creciente. Hace énfasis en que el deseo y el afecto no se conquistan mediante intentos de controlar a la otra persona. Por el contrario, el amor tiende a surgir en un contexto de generosidad, autonomía y libertad. Es posible que la terapeuta cuente la historia de John Fowles, *El coleccionista*,<sup>‡‡</sup> en la cual un hombre secuestra a su amada con la esperanza de que en cautiverio ella corresponderá su amor. En lugar de eso, ella sueña con su libertad y con otro hombre, y desprecia cada vez más a su captor.

A veces el miembro celoso intenta influir sobre la otra persona mediante conductas pasivas tales como mal humor, victimización, depresión, y en casos extremos, amenazas suicidas. Estas estrategias igualmente ineficaces inducen culpa y confusión en la otra

<sup>‡‡</sup>The Collector. (N. de la T.)

persona. La terapeuta debe enfatizar que si bien estas estrategias pueden haber resultado adaptativas en el pasado, en el presente conducen a un distanciamiento cada vez mayor.

El miembro celoso puede apoyarse en una estrategia más global como escoger un compañero(a) a quien percibe como más vulnerable e incluso a veces más celoso que sí mismo(a). Al hacerlo evita enfrentar sus propias inseguridades. Thomas se sintió atraído por la vulnerabilidad de Marcia como inmigrante reciente, porque ella se apoyaba en él para muchos asuntos prácticos. Él había crecido sintiéndose inadecuado en el plano social, y la extraordinaria belleza y carisma de Marcia lo intimidaban. Sin embargo, que ella dependiera de él lo hacía sentir como un cuidador poderoso y fuerte. Dos años más tarde, a medida que ella se fue integrando culturalmente y su vida social floreció, las antiguas inseguridades de Thomas emergieron en forma de celos y envidia.

Una estrategia de sobrevivencia intrigante es aquella en que el miembro celoso se siente culpable porque está teniendo una aventura o fantasea con tenerla. En lugar de hacerse responsable por sus actos y deseos, la persona los proyecta en su pareja y luego reacciona con inseguridad y celos, como si la pareja fuera quien está siendo infiel. Sabiendo que existe la posibilidad de esta inversión, la terapeuta debe preguntar a la persona celosa por sus fantasías y deseos en las sesiones individuales. Al develar estos intrincados procesos, la terapeuta ayuda al individuo a hacerse cargo de sus sentimientos y acciones, descubrir el significado de sus fantasías o su aventura, y explorar qué quiere hacer al respecto. Al abordar estos procesos proyectivos por lo general la terapeuta es capaz de desactivar las dinámicas de celos.

### *El trabajo con la persona que está bajo sospecha*

En paralelo la terapeuta ayuda al otro miembro de la pareja a identificar las vulnerabilidades que subyacen a su posición en la danza. El miembro bajo sospecha se siente tratado(a) en forma injusta; considera que la otra persona se entromete en su vida y se siente atrapado(a). Hemos observado que muchas veces estos individuos habían sentido antes que una persona controladora o abusiva, por lo general uno de los padres, los sometía y limitaba su libertad. También encontramos la situación opuesta en la cual el individuo se sintió descuidado o abandonado mientras crecía, de manera que la atención intensa de la pareja celosa fue inicialmente bienvenida. Como dice el refrán: “Lo que inicialmente atrae, más tarde repele.” En algún momento la pasión del miembro celoso se vuelve inaguantable. Finalmente también están quienes toleran la vigilancia de la persona celosa para escapar de sus propias ansiedades con respecto a la libertad personal.

La terapeuta debe poner nombre a las estrategias de sobrevivencia específicas con las que cada uno está manejando estas vulnerabilidades. Para contrarrestar la sensación de estar bajo presión, el individuo bajo sospecha se vuelve reservado y evasivo, intentando establecer límites y evitar el conflicto. También son frecuentes los estallidos intermitentes de rebeldía para tratar de mantener una sensación de dignidad y libertad. A veces el miembro bajo sospecha ha tenido por largo tiempo un patrón de coqueteos y conductas seductoras como mecanismo para afirmar su independencia. Tales comportamientos inevitablemente provocan celos y resultan contraproducentes.

### *Trabajar con ambos*

En las sesiones conjuntas la terapeuta utiliza el diagrama del ciclo de la vulnerabilidad para mostrar a las parejas sus dinámicas entrelazadas. Les muestra

una nueva dirección, en la cual deben aprender a relacionarse de vulnerabilidad a vulnerabilidad en lugar de hacerlo de estrategia de sobrevivencia a estrategia de sobrevivencia. Este es un paso fundamental en la transformación emocional de la pauta reactiva de la pareja.

Como hemos descrito, el miembro celoso a menudo teme que la situación presente sea una réplica de una traición o rechazo que ocurrió en el pasado, y estos significados sobrepuestos hacen que los individuos reaccionen en forma desproporcionada. La terapeuta debe formular distinciones entre lo que está ocurriendo hoy y lo que sucedió en el pasado o en otros contextos. Por ejemplo, Thomas señaló en relación con la independencia de Marcia: “Ella es igual que mi padre, que era un mujeriego.” Marcia dijo sobre Thomas: “Yo pensé que era mi salvador, pero en realidad es un carcelero igual que mi madre, que se molestaba porque yo me divertía.”

Asimismo, en este nivel la terapeuta ayuda a la pareja a ponerse de acuerdo en relación a sus anhelos. La terapeuta los alienta a que expresen sus necesidades emocionales de una manera que el otro(a) pueda comprender, y a la que pueda responder empáticamente. En los casos en que los celos se relacionan con una aventura amorosa en particular, la terapeuta puede animar a la persona que tuvo la aventura a que por algún tiempo esté especialmente abierta a que el otro revise el registro de llamadas de su celular, los correos electrónicos, y/o que informe dónde se encuentra (Abrahms Spring & Spring, 1996). En resumen, cualquier demostración tranquilizadora que pueda disminuir la duda de los celos. Sin embargo, las demandas y expectativas deben ser razonablemente consonantes con las posibilidades y deseos de la otra persona, es decir, lo que está dispuesto(a) e interesado en ofrecer. Cada pareja es diferente, y pueden darse diversas situaciones. Algunas personas intentan acercarse a su pareja. Otros no están dispuestos a renunciar a ciertos aspectos de su vida privada. A veces el miembro celoso termina dándose cuenta de que no se cumplirán sus expectativas. Debe aceptar los parámetros de relación tal como el otro los está definiendo, o evaluar la posibilidad de separarse.

Marcia y Thomas se sintieron un poco más cercanos gracias a los pasos que dieron en sus conversaciones sobre dinero y sexo. En la medida que la terapia se centró en las vulnerabilidades, Thomas habló de sus antiguos sentimientos de inferioridad y de haber sido el “patito feo” de su familia. Si bien inicialmente estaba fascinado por el carácter sociable y la belleza de Marcia, a medida que ella se hizo cada vez más independiente las inseguridades de Thomas aumentaron. Él decía: “no soy suficientemente bueno para ella” o “Sé que es demasiado bonita para quedarse conmigo”. Estos sentimientos se acompañaban de irritación por el materialismo de Marcia y su búsqueda de placeres. En la familia de Thomas el amor se expresaba a través de dinero y regalos, e inicialmente él la había mimado en grande. Sin embargo, poco después de casarse y de que él empezara a dudar que Marcia lo quisiera “por él mismo,” empezó a criticarla cada vez que ella gastaba dinero en sí misma.

Marcia contó que cuando era niña era tratada como sirvienta. Siendo hija única de una madre soltera estricta y pobre, ésta la presionaba para que la ayudara, y le permitía un tiempo mínimo para jugar con sus amigas. Cuando era adolescente sentía que tenía que mentir cada vez que salía a divertirse, o tenía terribles discusiones con su madre en las que ella muchas veces peleaba por su “derecho a ser libre.” Cuando cumplió 18 años aprovechó la primera oportunidad para irse de su casa viniendo a los Estados Unidos con su compañía de danza. Quince años después, el estilo de vida lujoso que Thomas le ofreció ciertamente le encantó. Sin embargo, estaba

profundamente decepcionada un año después, cuando él “se transformó en mi madre,” y comenzó a tratar de controlar su conducta constantemente. Ahora, estando “sitiada” por Thomas, volvía a ser la “niñita mala que tenía que salir a divertirse a escondidas.” “Niñita mala” y “patito feo” se transformaron en expresiones que sintetizaban sus vulnerabilidades más importantes y sus dinámicas de celos. Cada vez que se volvían reactivos la terapeuta le recordaba a Marcia: “Tú no eres la ‘niñita mala’ que necesita escaparse; tienes opciones.” A Thomas le reforzaba: “Comprendo que te sientas así, pero Marcia no te ve como el ‘patito feo’.”

### *Separar el presente del pasado*

Algunos meses después de iniciada la terapia, Thomas describió un momento en que de pronto “despertó” del hechizo de los celos. Teniendo presente su antiguo anhelo de sentirse apreciado, salió con una ex novia. De alguna manera, después de eso se dio cuenta de que los intentos de controlar a Marcia que surgían de sus celos no le darían el amor que deseaba. Le dijo: “Ya no quiero ser el ‘asesino de la alegría.’ Si quieres viajar por varios meses seguidos, o estar con tus amigos todas las noches, no voy a detenerte.” Dijo que iba a ampliar su vida y hacerse más sociable e independiente. La decisión de mostrarle que lo amaba era de Marcia. Si ella continuaba “escapando,” eventualmente él podría aceptar su rol de “marido periférico,” o podría llegar a la conclusión de que ellos no eran el uno para el otro. Marcia quedó choqueada por su cambio. Ella también comprendió que Thomas no era su madre, y que su compulsión por explorar constantemente experiencias placenteras lejos del hogar era un problema en este matrimonio. Thomas fue claro en que para sentirse amado quería mucho más cercanía. La terapeuta formuló su *impasse*: ellos anhelaban formas de conectarse que eran difíciles de conciliar. Marcia seguía sintiendo que unirse a Thomas significaba sumisión. Thomas seguía sintiendo que la independencia de Marcia significaba que ella no lo apreciaba. Necesitaban decidir si estaban dispuestos a hacer concesiones.

*Nivel 4: Desarrollo del self y trabajo con varias generaciones.* A medida que la terapeuta ayuda a la pareja a ponerse de acuerdo en relación a sus expectativas emocionales, muchas veces se encuentra con ciertos sufrimientos que son persistentes, como por ejemplo sentimientos de inferioridad, remordimientos y envidia, que se mantienen a pesar de la reflexión sobre uno mismo y de los nuevos acuerdos con la pareja. En este nivel, usando los celos como foco, la terapeuta puede tener un período de sesiones individuales para explorar estos sentimientos persistentes dentro del contexto de la historia individual y la familia de origen de la persona. El objetivo es ayudar a ese miembro de la pareja a fortalecer su sentido del *self*, que posteriormente se incorpora en la relación a través de sesiones conjuntas. En esta instancia de trabajo individual, la terapeuta ayuda a las personas a alejarse de las posiciones de carencia y victimización en su familia de origen, y desarrollar una mayor capacidad de hacerse cargo de sus sentimientos. Blévis explica que muchas veces los celos permanecen arraigados porque están vinculados cuestiones del desarrollo: “Los celos hacen volver a un período en la niñez o la adolescencia en que la persona no recibió el tipo de respuestas eróticas y amorosas que deseaba y que le habrían hecho sentir más fuerte, autónoma y deseable” (Blévis, 2008, p.4). Los celos son una especie de reacción retardada a una situación en que la persona se sintió indefensa y humillada. Haber visto a los propios padres sufrir por infidelidades es otra situación que puede generar



miedos anticipatorios persistentes. Cuando estas dolorosas experiencias tempranas emergen en terapia, la terapeuta ayuda al cliente a integrarlas, ubicándolas en su contexto original. Cuando los individuos entienden que sus ansiedades pertenecen a otro momento y otro contexto, por lo general dejan de reaccionar desproporcionadamente con sus parejas. Esto ayuda a terminar con las reediciones de los sentimientos de vulnerabilidad en las dinámicas de pareja.

Los celos también pueden persistir cuando están ocultando sentimientos que la persona no quiere enfrentar. La persona puede haber querido hacer una carrera, tener hijos, ser delgada, ser atlética o haber tenido más amores en el pasado. Estas decepciones y arrepentimientos habitualmente se mezclan con envidia hacia la pareja que puede haber desarrollado estos aspectos del *self*, o hacia el o la rival que tiene cualidades con respecto a las cuales la persona se siente inferior. En terapia la envidia se aborda mediante el fortalecimiento de capacidades personales y el desarrollo de otras relaciones e intereses significativos. Un ejemplo es el caso de una dueña de casa de 46 años de edad que confesó que sus sentimientos predominantes hacia su marido eran rabia y envidia por su éxito. Si bien delante de él principalmente expresaba sus celos hacia las mujeres que él miraba, en las sesiones individuales hablaba de su intensa envidia por su libertad y sus logros. Su arrepentimiento por no haber hecho una carrera era más doloroso que su pretendido temor a una traición. Identificar este nivel subyacente le ayudó a decidirse a completar una formación en enfermería que nunca había terminado. Al sentirse más segura de sí misma sus celos se disiparon.

Cuando la persona celosa finalmente aquilata la intensidad de sus celos—las cosas locas que siente, piensa y hace (Pines, 1998)—la terapia individual también le puede ayudar a despertar de estos estados tipo trance al redireccionar la energía involucrada en sus obsesiones hacia otras formas de relacionarse como el juego, el erotismo o los acercamientos románticos. La terapeuta ayuda a la persona celosa a dejar de sentirse impotente y excluida, y a tomar una actitud proactiva invitando a la pareja a tener mayor cercanía. Pines (1998) se refiere a este proceso como “transformar una escena de celos en excitación sexual.” Para tener claro cómo afectan estos cambios individuales a la relación, la terapeuta invita periódicamente al otro miembro a sesiones conjuntas.

En términos de técnicas en este nivel, utilizamos preguntas reflexivas acerca de la historia individual y la familia de origen. El genograma sirve como un mapa para formular hipótesis sobre patrones familiares, secretos y legados. Reencuadramos los supuestos y creencias individuales para ampliar las narrativas personales. Usamos el *coaching* para ayudar al individuo a acercarse a su familia de maneras nuevas. Por lo general la forma más efectiva de ayudar a los miembros de la pareja a cambiar su posición dentro de sus familias son las sesiones con la familia de origen. La diferenciación y el crecimiento que ocurren usando estos medios habitualmente son esenciales para la transformación de las dinámicas de celos en la pareja.

Mientras Thomas y Marcia estaban poniéndose de acuerdo acerca de sus expectativas emocionales, se hizo claro que los celos de Thomas abarcaban inseguridades subyacentes que persistían sin importar lo que Marcia se propusiera hacer diferente. Él se sentía impotente e inadecuado. A pesar de tener 40 años de edad, sus padres tenían el control de la riqueza de la familia, lo que lo mantenía infantilizado y débil. Mediante *coaching* y ensayos, Thomas se volvió más asertivo con respecto al manejo de sus propias finanzas. También trabajó para ampliar su círculo social y abordó su incomodidad con su cuerpo haciendo natación. En las sesiones individuales Marcia abordó

su necesidad de encontrar un mejor balance entre trabajo y placer. Habló de posibilidades laborales y comenzó a planificar entrevistas de trabajo.

### CONCLUSIÓN

Los celos son un problema persistente en las relaciones de pareja. Hemos visto que para abordarlos en forma efectiva es fundamental adoptar una definición amplia de celos y considerar sus muchas facetas. El modelo clínico presentado en este trabajo integra dimensiones sistémicas e intrapersonales, y ofrece al terapeuta un marco conceptual comprehensivo para abordar diferentes dinámicas que pueden estar a la base de los celos. Con el fin de interrumpir los procesos reactivos de la pareja, en la mayoría de los casos la terapeuta confronta las luchas de poder, expone vulnerabilidades subyacentes y desactiva estrategias de sobrevivencia ineficaces. Habitualmente también es necesario distinguir la situación actual de la pareja de las emociones y percepciones que provienen del pasado y/o de otros contextos. La terapeuta también puede trabajar a nivel individual para fortalecer aspectos del *self* que están relacionados con las dinámicas de los celos. Esta aproximación de múltiples dimensiones ofrece nuevas posibilidades para desactivar los celos. También incluye nuevas herramientas para abordar los elementos que van más allá del aquí y ahora en el difícil trabajo de reparación que forma parte de los casos de infidelidad. §§

### REFERENCIAS

- Abrahms Spring, J., & Spring, M. (1996). *After the affair: Healing the pain and rebuilding trust when the partner has been unfaithful. (Después de la aventura: Sanar el dolor y recuperar la confianza cuando la pareja ha sido infiel)*. New York: HarperCollins.
- Assis, M. (1988). *Don Casmurro*. Rio de Janeiro, Brazil: Garnier.
- Barthes, R. (1978). *A lover's discourse: Fragments. (El discurso de un amante: Fragmentos)*. New York: Farrar, Hill and Wang.
- Baumgart, H. (1990). *Jealousy: Experiences and solutions. (Celos: Experiencias y soluciones)*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Blévis, M. (2008). *Jealousy: True stories of love's favorite decoy. (Celos: Historias reales del se-ñuelo favorito del amor)*. Pittsfield, NH: Other Press.
- Cano, A., & O'Leary, K. (1997). Romantic jealousy and affairs: Research and implications for couple therapy. (Celos y aventuras románticas: Investigación e implicancias para la terapia de pareja). *Journal of Sex and Marital Therapy*, 23(4): 249-262.
- Crowe, M. (1995). Management of jealousy in couples. (Manejo de los celos en las parejas.) *Advances in Psychiatric Treatment*, 4, 71-77.
- Ellis, H. (1922). *Little essays of love and virtue. (Pequeños ensayos sobre amor y virtud)*. London: C Black LDT.
- Fenichel, O. (1953). *A contribution to the psychology of jealousy. (Una contribución a la psicología de los celos)*. En las obras completas de Otto Fenichel. New York: Norton.
- Fisher, H. (2004). *Why we love: The nature and chemistry of romantic love*. New York: Henry Holt & Co. (En español: Por qué amamos. Taurus, Madrid, 2004.)
- Freud, S. (1922). Certain neurotic mechanisms in jealousy, paranoia and homosexuality. (Algunos mecanismos neuróticos en celos, paranoia y homosexualidad.) En J. Strachey (Ed.), *The Complete Works of Sigmund Freud*, Vol. XVIII (1920-1922). London: Hogarth Press. (En español: Freud, S. Obras Completas, Amorrortu, Biblioteca Nueva, Vol. XVIII.)

---

§§Traducción de Psic. Soledad Sánchez D., Instituto Chileno de Terapia Familiar, Santiago de Chile.

- Greenberg, J., & Pyszczynski, T. (1985). Proneness to romantic jealousy and response to jealousy in others. (Tendencia a los celos románticos y respuesta a los celos de otros.) *Journal of Personality*, 53(3): 468–479.
- Hauck, P. (1981). *Overcoming jealousy and possessiveness (Superar los celos y la posesividad)*. London: Westminster John Knox Press.
- Im, W., Wilner, R., & Breit, M. (1983). Jealousy: Interventions in couples therapy (Celos: Intervenciones en terapia de pareja). *Family Process*, 22, 211–219.
- Klein, M., & Riviere, J. (1964). *Love, hate and reparation*. New York: Norton. (En español: Amor, odio y separación, Hormé, Bs. Aires, 1968.)
- Lusterman, D. (1998). *Infidelity: A survival guide. (Infidelidad: Un manual de sobrevivencia.)* California: New Harbinger Publications.
- Marazziti, D. (2003). Jealousy and subthreshold psychopathology: A serotonergic link (Celos y psicopatología subclínica: Un vínculo serotoninérgico). *Neuropsychobiology*, 47(1): 12–16.
- Milton, J. (1928). *Paradise lost*. Cambridge: University Press. (En español: El paraíso perdido, Abada Editores, Madrid, 2005. Edición bilingüe.)
- Mitchell, S. (2002). *Can love last? The fate of romance over time. (¿Puede durar el amor? El destino del romance a lo largo del tiempo.)* New York: W.W. Norton.
- Pam, A., & Pearson, J. (1994). The geometry of the eternal triangle (La geometría del triángulo eterno). *Family Process*, 33, 175–190.
- Pasini, W. (2003). *Ciúme: A Outra Face Do Amor (Celos: La otra cara del amor)*. Rio de Janeiro, Brazil: Editora Rocco Ltda.
- Perel, E. (2006). *Mating in captivity: Reconciling the erotic and the domestic (Hacer pareja en cautiverio: Reconciliar lo erótico y lo doméstico)*. New York: Harper Collins.
- Pines, A.M. (1998). *Romantic jealousy: Causes, symptoms and cure (Celos románticos: Causas, síntomas y cura)*. New York: Routledge.
- Scheinkman, M. (2005). Beyond the trauma of betrayal: Reconsidering affairs in couples therapy (Más allá del trauma de la traición: Reconsiderando las aventuras en terapia de pareja). *Family Process*, 44(2): 227–244.
- Scheinkman, M. (2008). The multi-level approach: A road map for couples therapy (El enfoque de múltiples niveles: Un mapa de ruta para la terapia de pareja). *Family Process*, 47(2): 197–213.
- Scheinkman, M., & Fishbane, M. (2004). The vulnerability cycle: Working with impasses in couples therapy (El ciclo de la vulnerabilidad: El trabajo con los *impasses* en terapia de pareja). *Family Process*, 43(3): 279–299.
- Shakespeare, W. (1996). *Othello. (Otelo)*. London: Penguin Books.
- Sheinberg, M. (1988). Obsessions/counter-obsessions: A construction/reconstruction of meaning (Obsesiones/contra-obsesiones: Una construcción/reconstrucción de significado). *Family Process*, 27, 305–316.
- Teisman, M. (1979). Jealousy: Systematic, problem-solving therapy with couples (Celos: Terapia de pareja sistemática orientada a la solución del problema). *Family Process*, 18, 151–160.
- Todd, J., & Dewhurst, K. (1955). The Othello syndrome: A study in the psychopathology of sexual jealousy (El síndrome de Otelo: Un estudio de la psicopatología de los celos de connotación sexual). *Journal of Nervous and Mental Disorders*, 122(4): 367–374.
- White, M., & Epston, D. (1990). *Narrative means to therapeutic ends*. Norton, NY. (En español: Medios narrativos para fines terapéuticos, Paidós, Barcelona, 1993.)