



Mi pareja siente celos ¿Cómo puedo ayudarla?

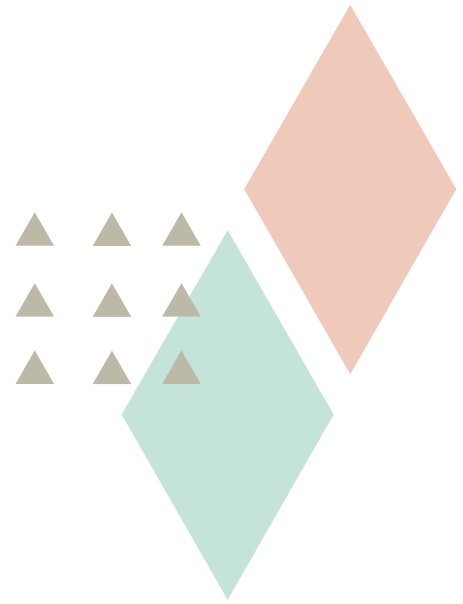
Fátima Gallardo

📷 @creandodialogos

+34 625 871 873

✉ info@creandodialogos.com

“ Si dejas que los celos se instalen en tu pareja, estos acabarán con tu relación. ”



Índice de **contenidos**

- | | | | |
|----------|---|-----------|-------------------|
| 4 | Presentación | 7 | Ejercicio |
| 5 | Introducción | 9 | Auto-test |
| 6 | Mi pareja siente celos
¿Cómo puedo ayudarla? | 10 | Una Historia real |
| | | 12 | Agradecimientos |




¡Hola!

Mi nombre es Fátima Gallardo. Soy terapeuta de pareja y familia en Creando Diálogos. Me gusta decir que trabajo en las crisis que pueden estar viviendo las parejas y las familias antes y después de la separación.

Si te has descargado este material, significa que el tema de los celos te preocupa. Y es normal, porque a lo largo de nuestra vida nos vamos a encontrar con diferentes tipos de celos con más o menos intensidad. A veces lo sabremos detectar en nosotros mismos y a veces en nuestra pareja o gente más cercano. Y claro, en nuestra mano está poder ponerle solución para que no cause más daño del necesario.

Espero que en este material que ahora te dispones a leer, encuentres herramientas para poder hacerle frente a esta emoción tan habitual, pero tan insana.

Fátima Gallardo



Mi pareja siente celos. ¿Cómo puedo ayudarla?

Introducción

La mayoría de información que solemos consultar sobre los celos, se centra en “¿Qué hacer si siento celos?”. Leemos cosas del estilo: "Siento celos ¿Por qué? ¿Cómo lo controlo?".

Es decir, que la mayoría de las publicaciones son para que nosotros o nosotras, controlemos nuestros propios celos.

Pero, ¿Qué pasa si es nuestra pareja la que siente celos? ¿Qué hacemos si nuestra pareja nos dice que hacemos cosas que le hacen sentir celos?. ¿Cedemos a todo lo que nos dice, para no hacerle sufrir? o ¿no cedemos a nada, por que es asunto suyo? ¿Donde ponemos los límites? ¿Intentamos razonar y negociar para encontrar un punto intermedio? ¿Y si no lo conseguimos?

Quiero dejar muy claro, que este ejercicio es para parejas que están viviendo una situación de celos, pero que tienen una relación sana y satisfactoria en el resto de áreas. Aclaro esto, por que en algunos casos, los celos esconden una situación de maltrato. Así que mi consejo es, que si tienes dudas, acudas a un profesional para que te ayude a despejarlas. Y si en realidad ves que los celos de tu pareja tienen más que ver con una situación de maltrato, que con una situación puntual de pérdida de confianza y celos, pidas ayuda y salgas de esa relación ya.

Otra aclaración que quiero dar, es que he utilizado el lenguaje genérico masculino para no tener que estar leyendo con @ o con x. Os pido disculpas.

He de confesar, que aun me cuesta en textos tan grandes, leer con este aspecto tan específico. Pero aclaro, que salvo que haga alguna corrección específica, me refiero al género masculino para representar ambos géneros.

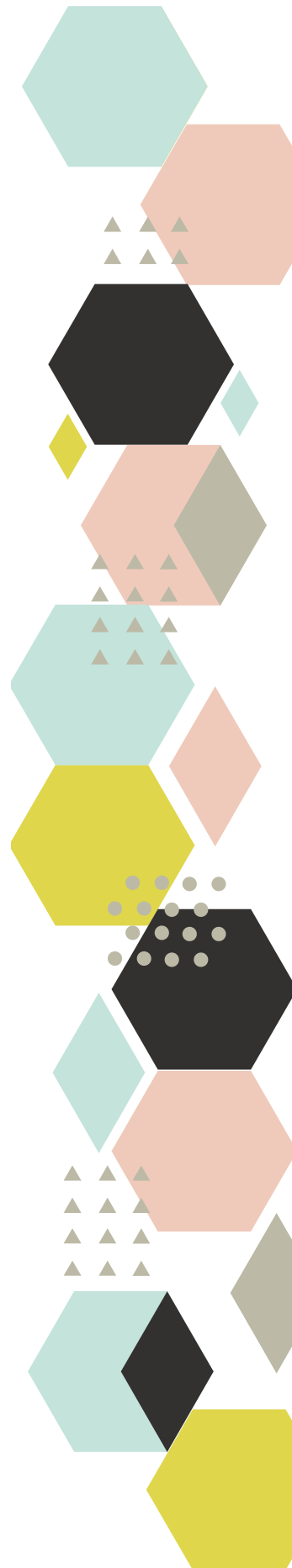
Ya que estas situaciones son vividas por hombres y por mujeres. Y las consecuencias son sentidas con igual intensidad por hombres como por mujeres.

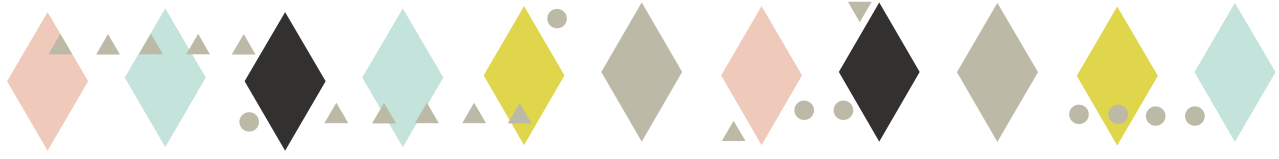
Mi pareja siente celos. ¿Cómo puedo ayudarla?

Con esto de los celos en nuestra pareja, a todos nos resulta raro ver como esta pierde el control emocional por algo que dice que nosotros hacemos.

Y cómo nos pide, que dejemos de hacer determinadas cosas o que hagamos otras, por que siente que le estamos traicionando. Cosas que seguramente a nosotros nos parecen exageradas. O que incluso sabemos que no hemos "hecho nada malo".

Y aún así, nuestra pareja está enfadada y parece que te castiga por ello.





Ejercicio:

1.- **Escucha e intenta entender.** Sólo eso. Cuando tu pareja te esté explicando lo que siente o te cuente lo que piensa, escucha atentamente sin interrumpirle, que es lo que realmente intenta decirte.

Esto es muy difícil, porque seguramente querrás defenderte y explicarle las cosas para que razone. Quizás esté diciendo cosas exageradas e incluso cosas que creemos que son mentira. Realmente te gustaría que te entendiese y saliese de su error. Pero realmente nuestra pareja, no está en ese punto. Ahora no es el momento. Ahora solo te recomiendo escuchar hasta que nuestra pareja se calme y "suelte" todas esas emociones que tiene.

Lógicamente, cuando hablo de "soltar" me refiero a una discusión o conversación de una tensión baja o media. Por que si notamos que nuestra pareja ha perdido el control o nos sentimos incómodos para poder llevar la conversación "más o menos tranquilamente", es el momento de parar y esperar a más adelante. No pasa nada. Ten paciencia no vais a resolverlo todo en una conversación. Resolver esta situación lleva su tiempo y sus pasos.

2.- **Pide perdón si es necesario.** Analiza si has podido hacer alguna situación que cause esa sensación de malestar en nuestra pareja. Y si es así, pide perdón.

Esto es algo complicado porque seguramente estás a la defensiva. Pero si realmente crees que podrías haber hecho las cosas de otra manera y quizás no provocar que se sintiera así, es el momento para aceptarlo.

Esta situación necesita del esfuerzo de cambio de nuestra pareja, y del nuestro.

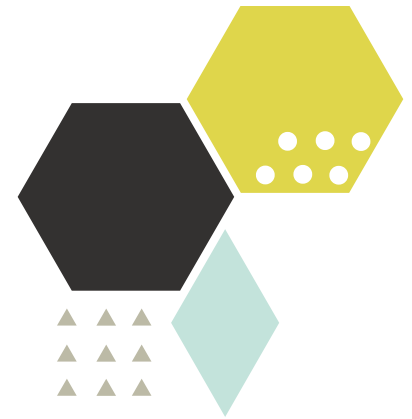
3.- Poner sobre la mesa los sentimientos y darnos permiso para sentirlos.

En estas situaciones los 3 sentimientos que más podemos llegar a sentir entre otros son "tristeza, miedo y enfado". Podemos hablar de ellos y ver en qué grado los estamos sintiendo en cada uno de nosotros.

El reconocer estos sentimientos no es para razonarlos y darles sentido para que desaparezcan. Pues no lo van a hacer. Sino, para sentirlos y demostrarnos y demostrar a nuestra pareja que respetamos esas emociones en nosotros y en el otro.

Somos humanos y seguramente si indagamos, veremos por qué nos sentimos así. Todos sentimos muchas emociones a lo largo de nuestra vida, y no está mal. Lo adecuado es detectarlas, aceptarlas y trabajarlas para darles salida.

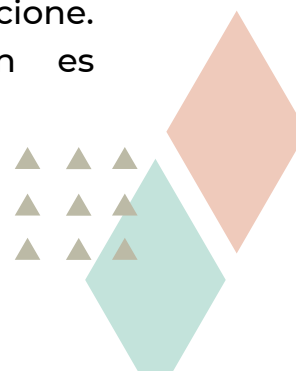
Y seguro que nuestra pareja ya se siente suficientemente mal y le gustaría cambiarlo y además sabe que nos hace daño, pero no sabe cómo. Y si encima nosotr@s les decimos cómo tiene que sentir o le echamos en cara todo lo malo que siente, no vamos a ayudarle mucho.



4.- Ahora es el momento de contar nuestra versión. Ahora ha llegado nuestro turno para dar nuestra versión o aclarar algún asunto. Pero recuerda que se trata de entendernos. Esto no es un juicio. Y aquí, no hay ganadores y perdedores.

5.- Ahora es el momento de los acuerdos. Llegados a este punto lo importante es decidir qué cambios vamos a realizar por ambas partes. Tienen que ser cambios que cada uno decida y elija. Sin coacciones por parte del otro.

6.- La guinda del pastel, dile ¡Te quiero!. En este último punto, lo que necesitamos es cerrar bien el asunto. Y qué mejor manera de verbalizarnos que nos queremos y que hacemos todo esto y nos tomamos tantas molestias por que queremos que esto funcione. Y que nuestra intención es superarlo juntos.



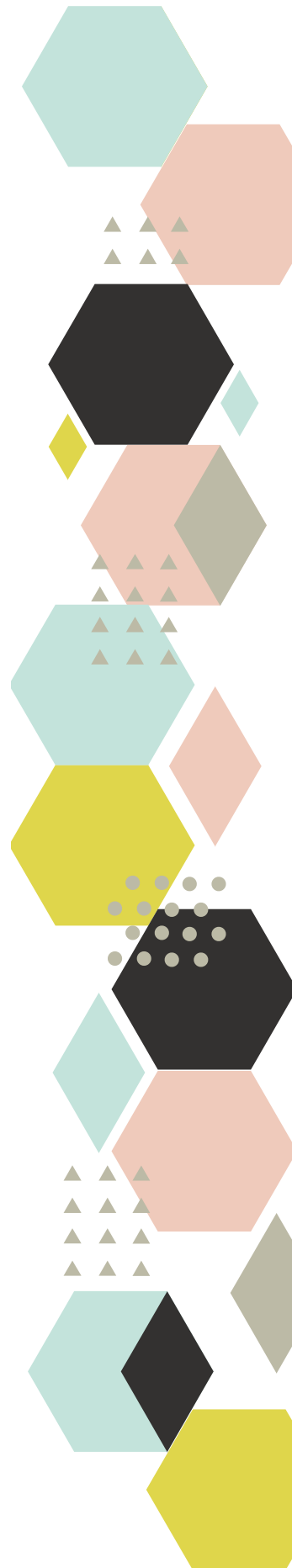
Auto-test:

- ¿Quién es más celoso en tu relación? ¿tú? o ¿tu pareja? ¿En qué momentos sueles sentir celos?
- ¿En qué momentos suele sentir celos tu pareja?
- ¿Cómo respondes a los celos? ¿Cómo responde tu pareja?
- ¿Qué emociones tienes? ¿Qué pensamientos? Sabes ¿Qué emociones y pensamientos tiene tu pareja cuando siente celos?
- ¿Cuando tu pareja se muestra celosa, como te sientes? ¿Qué emociones concretas sientes?
- ¿Cómo sueles reaccionar? ¿y tu pareja? ¿Discutís, os dejáis de hablar durante unos días...?
- ¿Habéis hablado claramente sobre estos celos?
- ¿Desde hace cuanto sientes celos? ¿Desde hace cuanto siente celos tu pareja?
- ¿Has sentido celos con parejas anteriores? ¿Has sentido celos tu pareja con sus anteriores relaciones?
- ¿Cuando os dais cuenta de lo que estáis sufriendo por los celos, que cosas habéis hecho para intentar cambiarlo? ¿Que cosas os han servido? ¿Que cosas no os han servido?
- Si tu pareja siente celos ¿por qué crees que es?

Seguro que te estarás preguntando si has contestado bien a estas preguntas. Y mi respuesta es **“sí, seguro que si, 100% que si”**. Por que **realmente no hay respuestas correctas o incorrectas**.

El que nos tomemos un tiempo para pararnos a pensar y contestar estas preguntas, lo que nos permite, es conocer mejor la situación a la que nos enfrentamos. **Nos ayuda a saber, que tanto tu pareja como tú, sois los protagonistas y que ambos debéis poner os manos a la obra para solucionarlo.**

Lógicamente **mi consejo es que acudais a un profesional para que os ayude**. Pero si por la razón que sea, preferís intentarlo por vuestra cuenta, espero que este ejercicio que os dejo, os dé algunas pistas de las cosas que más os pueden ayudar.





Una historia real:

Luis y Marta son pareja desde hace más o menos, 5 años. Se conocieron en el centro comercial donde ambos trabajaban. Tuvieron un inicio de la relación muy turbulento. Marta por unas razones u otras, seguía en contacto con su expareja. Situación que no gustaba nada a Luis.

Cuando llevaban un tiempo juntos, empezaron las tiranteces. Comenzaron las discusiones y el control de Luis sobre Marta. Luis parecía que había perdido el control. Exigía a Marta que le enseñara el móvil o le diera explicaciones detalladas de donde iba y con quien. Pero un día Marta no pudo y más y exigió a Luis aclarar esta situación.

Luis y Marta se sentaron algunas tardes para hablar de lo que estaba sucediendo y acudieron a terapia. Realmente era una pareja que se llevaba muy bien y había sido de un tiempo a esta parte donde Luis se empezó a mostrar celoso y controlador.

En estas charlas descubrieron que Luis tenía miedo de perder a Marta. Este miedo le recordaba a una pareja que tuvo hace muchos años, que le dejó y que volvió con su ex pareja. Luis detectó también que tenía más tiempo libre desde que le habían despedido y en ese tiempo libre le daba demasiadas vueltas a la cabeza. Y el haber perdido su trabajo no le estaba ayudando nada a su autoestima. Se sentía muy inseguro ya que el no tener empleo le hacía parecer que no era suficientemente bueno para Marta.

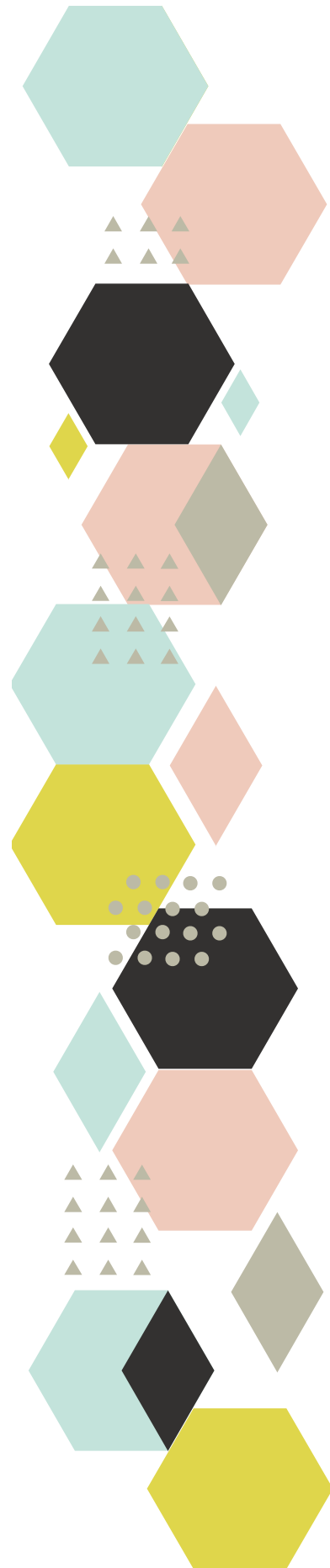
Marta en cambio, entendió que la relación con su ex no ayudaba a calmar a Luis. Y llegaron a un acuerdo para poder seguir manteniendo sus amistades y relaciones sin hacer daño al otro. Esto requirió de mucho negociar, puesto que cruzaban la línea del "control sobre el otro" casi sin darse cuenta. Y cruzar esta línea es fácil, peligroso y negativo para la relación.

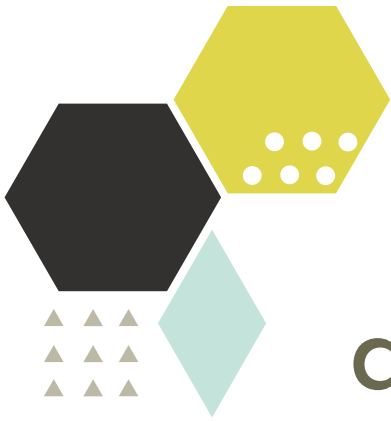
Después de estas charlas y de las sesiones, Luis y Marta consiguieron calmar sus miedos, y trabajar ciertos aspectos de la relación que les hacían sentirse más inseguros.

Luis se puso manos a la obra para buscar empleo y mientras tanto comenzó algunas actividades de ocio que le hacían sentirse muy bien consigo mismo.

Ambos consideraban que era una responsabilidad de ambos. Y que en este caso, Luis y Marta consideraban que tenían una relación de fuerte confianza y apoyo en otras áreas y que merecía la pena poder negociar o gestionar esta situación tan especial.

Fin





Espero hayas disfrutado de este material.

Estaría encantada si pudieras dejarme un comentario o escribirme para contarme que te ha parecido.

info@creandodialogos.com

+34 625 871 873

@creandodialogos

www.creandodialogos.com

