



Un hombre llamó a su esposa desde el hospital. Ella estaba doblando ropa en su cuarto de lavado y preparándose para recoger a los niños de la escuela cuando su celular sonó. Tomó la llamada y escuchó la voz de su esposo decirle: “Querida, te llamo desde el hospital, he tenido un accidente en el auto hace dos horas. La ambulancia me trajo aquí, me siento fatal, tengo dos costillas rotas, una contusión en el pecho y un dolor de cabeza terrible, el doctor dijo que quizá deban operar por una fractura en mi pierna derecha... Rebeca dijo que están haciendo algunos preparativos para llevarme a Rayos X en unos momentos, así que quizá no podré llamarte otra vez. ¿Podrías venir, amor?” La esposa guardó dos segundos de silencio e inmediatamente después respondió: “Y... ¿quién es Rebeca?...”.

Este chiste me pareció muy gracioso cuando lo escuché, y también muy ilustrativo de uno de los asuntos que competen al matrimonio: los celos. **En cualquier relación de pareja, éste es un tema inevitable** . Para bien o para mal, toda pareja debe lidiar y negociar en lo referente a los celos. ¿Cómo nos relacionamos con otras personas cuando estamos casados? La respuesta podría ser muy simple: igual que cuando somos solteros. Pero en la realidad, las cosas son un poquito más complicadas.

En el matrimonio, **los cónyuges desarrollan una alianza profunda y una intimidad física y emocional que les permite expresar mutuamente todos sus sentimientos, pensamientos, deseos, inseguridades, temores, sueños, etcétera**. Ambos esperan la reciprocidad y exclusividad propias de una relación de pareja permanente y de responsabilidades compartidas. Cualquier intromisión de otra persona puede despertar incomodidad en uno de los cónyuges.

Esto es normal porque es parte del amor y la preocupación por nuestra pareja. **Deseamos proteger y preservar nuestro matrimonio, por eso no queremos que terceras personas se acerquen demasiado a nuestro ser amado.** Es una cuestión de seguridad, y es un sentimiento legítimo, con derecho a ser expresado y honrado. Sin embargo, los celos “normales” pueden convertirse en una emoción desenfrenada y enfermiza, lo cual no tiene nada que ver con la legitimidad del amor.

Una motivación inconfundible de los celos destructivos es el control.

Si tu pareja no te permite hacer alguna actividad decente, ni tener amigos ni frecuentar a tus familiares, algo anda mal. Si tiene arranques de agresividad hacia ti demasiado frecuentes o te amenaza, debes reconocerlo, buscar ayuda para los dos y establecer un límite, de otro modo tu matrimonio está en riesgo y podría terminar.

Una persona que se preocupa por ti siempre estará alerta de lo que haces, te estimulará, te acompañará y querrá ser parte de todo lo referente a tu vida, tu familia, tus amigos, tus actividades, de manera respetuosa. Eso es un legítimo interés por ti. **En el matrimonio, ambos son una sola carne, de modo que lo que uno hace afecta al otro. Por ello deben hacer acuerdos sobre su forma de relacionarse con otras personas,** qué amigos tendrán, cuántas veces visitarán a su familia, etcétera, pero todo debe hacerse bajo los parámetros del respeto y el entendimiento mutuo, reconociendo sus intenciones internas, sus preferencias y su visión, a fin de que ambos se sientan seguros y satisfechos, en otras palabras: para que se sientan mutuamente complacidos.

Si tu pareja te expresa sus celos de manera abierta, o no tan abierta, pero sin rasgos de violencia, escúchalo(a) con atención, reafírmale tu amor y negocien calmadamente. Si tu ser amado responde con ternura y te da toda su atención diariamente, entonces tú debes corresponder a su amor, eso los hará más fuertes. Pero si te das cuenta de que tu pareja no se preocupa por ti en la cotidianidad, pero trata de controlar todo lo que haces, entonces confróntalo, busca ayuda y trata de poner remedio a la situación antes de que sea demasiado tarde.