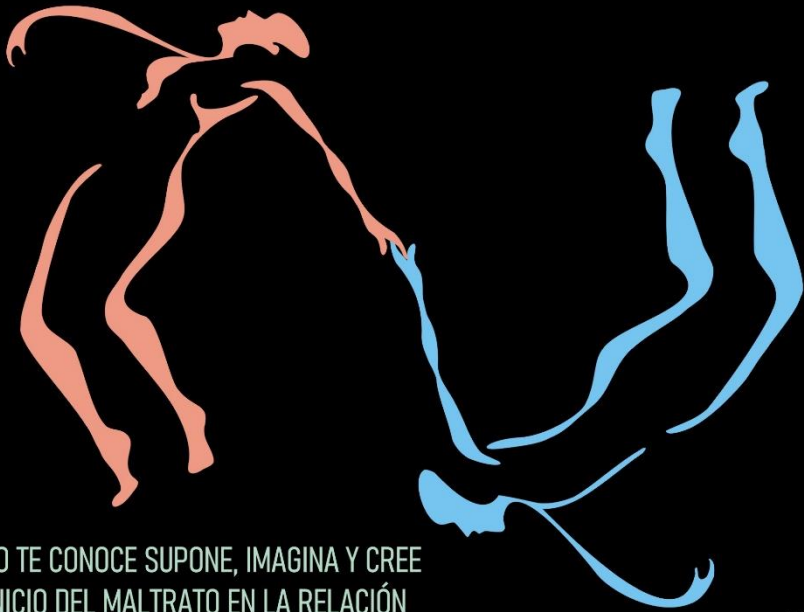


DRA. TRICIA ARIEL MARCEL

**Cuando los celos
aparecen en tu relación...**

**Es momento de
Conversar en pareja...**



**QUIEN NO TE CONOCE SUPONE, IMAGINA Y CREE
AHÍ EL INICIO DEL MALTRATO EN LA RELACIÓN**



proteger la naturaleza es cuidar la vida

**CUANDO LOS CELOS APARECEN
EN TU RELACIÓN ES MOMENTO DE**

CONVERSAR EN PAREJA

DRA. TRICIA ARIEL MARCEL



La Dra. Tricia Ariel Marcel, es Médica especialista, un personaje en el estudio de las relaciones humanas y de pareja.

“No hay sexo, genero, ideología, preferencia, ni diferencias en las parejas humanas que son reales. Sólo hay dos seres vivos e integrados que cuando se miran de frente pueden encontrar uno en el otro la libertad, la felicidad y por supuesto el amor.”

Con más de 25 años de experiencia clínica y en el terreno de las relaciones afectivas y sociales, la Dra. Tricia destaca que la equidad y la igualdad de condiciones son la única vía para alcanzar la satisfacción en cualquier aspecto que involucre a dos personas que comparten una historia.

Los aspectos psicológicos se complementan con estudios en antropología, filosofía y salud, creando un panorama amplio, una visión que va más allá de la relación afectiva de dos personas para centrarse en la relación esencialmente humana.

“Cuando dos personas hablan por primera vez, ambas hacen lo necesario para mostrar sus diferencias, desde las más elementales hasta las más profundas, pero cuando estas mismas personas inician una relación humana afectiva y real en libertad, confianza y respeto, ambas hacen lo necesario para mostrar aquello en lo que permanecen iguales”

DISEÑO DE PORTADA: VIARFRANCA
MAQUETACIÓN: VIARFRANCA

Quedan estrictamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares de los derechos de autor (copyright), bajo las sanciones establecidas en la ley, la copia o reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, así como la reprografía, impresión, fotocopiado y tratamiento de la información. Asimismo, queda prohibida la distribución, venta y préstamo público sin la debida firma de convenios o contratos para ellos.

Queda estrictamente prohibida la difusión pública este libro, asimismo, la edición y tratamiento de la información. Este libro, es para uso personal y privado.

**TITULO: CUANDO LOS CELOS APARECEN
EN TU RELACIÓN ES MOMENTO DE
CONVERSAR EN PAREJA**

TITULO ORIGINAL: CELOS, CONOCER, ENTENDER Y SUPERAR LA PASIÓN HUMANA MÁS DESTRUCTIVA

AUTORA: TRICIA ARIEL MARCEL

PRIMERA EDICIÓN 2023, MÉXICO

Registro Público SEP INDAUTOR: 03201812041038340001



CONTENIDO

Introducción

Capítulo 1: Celos

Capítulo 2: El sufrimiento de los celos

Capítulo 3: Emociones y celos

Capítulo 4: Los celos como pasión

Capítulo 5: Superar la pasión de los celos

Capítulo 6: Autoconocimiento

Capítulo 7: Celos e imaginación

Capítulo 8: Es momento de conversar

Capítulo 9: La enfermedad de los celos

Capítulo 10: Expresar y escuchar

Capítulo 11 De agresividad a objetividad

Capítulo 12 Construir y sanar

Capítulo 13 Alegría como objetivo final

Conclusión

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Los celos son naturales en todas las personas, en todas las etapas de la vida y en todas las circunstancias. Cuando se experimentan frecuentemente y con mucha intensidad, no necesariamente son una enfermedad psiquiátrica, una discapacidad o un trastorno mental; son, en el mejor de los casos, un síndrome, palabra que significa “conjunto de síntomas o fenómenos que concurren y son característicos de un estado”. Los celos han sido estudiados desde muy diversas perspectivas, algunas científicas, mágicas y religiosas.

Ribot (*La Psychologie des sentiments*, 1896) dice que los celos son un estado complejo compuesto de placer, ira y disgusto. Mairet, (*La jalouse*, 1908), indica que hay tres subdivisiones de los celos: hiperestésicos (sensibles), por monomanía y delirantes. Freud (*El complejo de Edipo*, 1922), escribe: “Los celos son uno de esos estados afectivos, como el dolor, que pueden describirse como normales. (...) Las tres capas o grados de celos se pueden describir como: competitivos o normales, proyectados y celos delirantes”.

De las tres anteriores, los dos primeros son frecuentes en todas las personas y no representan, de hecho, ningún motivo de preocupación o atención más allá de hacer consciencia del estado emocional y qué lo provoca. No así en el caso de los celos



delirantes, que sí representan un motivo de atención y muchas veces la necesidad de intervención especializada. Tarrier et al. (2000), indica que los celos mórbidos son un complejo emocional multidimensional relacionado con la sospecha, la mayoría de las veces (no todas), infundada de rivales sexuales y emocionales, además del temor de perder a la pareja y la relación. Esta sospecha se manifiesta a través de respuestas afectivas y de comportamiento claramente ajenas a un estado anterior de seguridad emocional.

Dinesh Bhugra (Textbook of Cultural Psychiatry, 1993), analiza diferentes aspectos culturales de los celos. Hace énfasis en que tanto los hombres como las mujeres son propensos a la emoción y comportamiento celoso, por lo que el sexo y el género no juega un papel determinante, es decir, es falso decir que los hombres son más celosos que las mujeres, que una persona homosexual es más celosa que una heterosexual. Sostiene que los celos son, en gran medida, producto de la cultura y su expresión puede variar entre culturas. Finalmente, indica que los factores individuales principalmente experienciales desempeñan un papel clave.

Con base en lo anterior, es posible afirmar la primera cuestión tratada: los celos no son necesariamente una enfermedad y la persona celosa, no está enferma, aunque puede llegar el celo a enfermar tanto a quien los experimenta como a quien es objeto de la pasión.

Como psicopatología, los celos presentan varios síntomas, el principal es preocupación y sospechas intrusivas del sujeto sobre la fidelidad de la pareja. Otros como comportamiento intrusivo manifiesto sobre la vida de la persona celada. Angustia, ideas irritables, agitadas, fóbicas e incluso suicidas. Interrupción del funcionamiento en diversas esferas sobre todo de la vida

intelectual y laboral de la persona. Tendencia a la violencia, tanto verbal como física, es muy común en muchos casos, llegando en algunos extremos al feminicidio y homicidio. La agresión a terceros sospechosos de ser el amante de la pareja es la más común.

Como enfermedad psiquiátrica, hay estados como celos mórbidos asociados a trastornos cerebrales tóxicos u orgánicos. El alcoholismo es la entidad física relacionada a los celos patológicos más ampliamente reconocida. También pueden ser el resultado de la dependencia a estimulantes como anfetaminas, cocaína y otros, que afectan directamente el sistema nervioso central. Se han estudiado las asociaciones de celos mórbidos con esquizofrenia y trastornos delirantes.

Las ideas de infidelidad ocurren comúnmente en esquizofrenia y psicosis orgánica, trastornos paranoides, psicosis por alcohol; mientras que, en los trastornos afectivos, los delirios de los celos se pueden encontrar en pocos casos.

Los celos sintomáticos se deben en el paciente psiquiátrico a un trastorno subyacente de la función mental y su evolución está vinculada al curso del trastorno. Los celos, cuando son sintomáticos, tienen las siguientes características: existe un trastorno subyacente, generalmente una psicosis funcional u orgánica, que surge simultáneamente con o antes de los celos, con los cuales pueden asociarse razonablemente a psicosis funcional, esquizofrenia y trastornos delirantes, psicosis afectiva, trastornos neuróticos y de personalidad, y trastornos cerebrales tóxicos u orgánicos.



Los celos reactivos pueden ser razonablemente relacionados con los temores sobre la fidelidad de la pareja. Un estado que sensibiliza más allá de los parámetros manejables por la misma persona, es decir, estados de sensibilidad que no ceden ante la relajación, razonamiento o confrontación de las ideas con la realidad, ante ciertos estímulos y condiciones como devoción personal, baja autoestima y una sensibilidad excesiva, o una autoconfianza superficial que cubra una vulnerabilidad no reconocida.

También es común en el caso de trastornos mentales, más frecuentemente depresivos; la experiencia de haber sido engañado, abandonado o despojado mediante la manipulación sentimental, lo que provoca una respuesta psicológica y conductual exagerada, que en ocasiones puede implicar el desarrollo de ideas delirantes.

Los celos patológicos son causa frecuente de violencia, principalmente contra las mujeres, aunque los estudios (Mowat y East, 1998) demuestran que la mujer es igualmente propensa al homicidio pasional motivado por a la ira, miedo, lujuria, odio y sentimientos de posesión.

Este escrito trata de los celos, sobre cómo a veces se adueñan de la vida y ser, de cómo determinan el pensamiento de muchas personas, a veces deteniendo la capacidad de decidir, de actuar, amar y de cómo llevan a estados de infelicidad que puede prolongarse durante toda la vida.

Trata también de cómo superar los trastornos ocasionados por esa pasión, de cómo es posible sonreír, decidir, hacer sin temor, sin culpa, resentimiento, odio y rencor.

El libro está dividido en dos temas presentes en la vida de cualquier persona y que, si bien algunos resuelven, ambas o alguna, de manera muy pronta y sin consecuencias, a otros cuesta mucho trabajo y en ocasiones llegan a convertirse en verdaderos monstruos que atacan y devoran al ser. Ambos estudios están intercalados a lo largo del escrito: el auto conocimiento y la conciencia del otro, mismo que utilizaremos como herramienta de resolución de los conflictos ocasionados por la otra entidad, los celos.

Para comprender, cada uno, para sí mismo, en su propio beneficio y para comprender a los otros, en beneficio de ellos nos hemos de cuestionar cómo o qué pasó cuando con la mejor disposición, tal vez sin saber, sin plan y claramente sin intención de dañar a otro, se transformó una relación de amor, confianza y proyecto en un pequeño infierno personal, que no sólo afecta a quien lo vive en carne propia, sino que, desgraciadamente, atrapó a otra persona, quien, en el mejor de los casos, no es más responsable que de haber confiado, cedido, amado y entregado su propio ser.

¿Hay solución a manera de resolución de los celos patológicos o sólo a manera de conocimiento? ¿Puede una relación y la persona involucrada superar el daño ocasionado por los celos si se conoce el origen de su afectación? Cuestiones que desarrollaremos buscando una mejor vía de entendimiento a través de diferentes culturas, mitos y anotaciones.



CAPITULO 1 CELOS

Los celos son una respuesta compleja y comúnmente experimentada por los seres humanos. Es difícil de creer, podríamos decir imposible, que una persona mayor de seis años nunca haya experimentado esta reacción y las sensaciones que le acompañan. Ciertamente es que varía en todas las personas en tanto a motivo, intensidad, formas de expresión y resolución. También influirán en estas expresiones la cultura, edad, sexo, género, tipos de relación y madurez emocional, historia personal, educación, entre otros, como traumas infantiles, ambiente familiar, relaciones parentales y familiares.

Los celos son una respuesta de tipo emocional, como todas las emociones, ocasiona sensaciones, en este caso específicamente de dolor, calor, temblor de extremidades, además de alteraciones tanto orgánicas como mentales, que van de simples, como sequedad de la boca, a muy significativas como estados de pensamiento destructivo que se puede prolongar durante semanas, incluso meses.

El celo tiene la característica de generar una serie de reacciones, también emocionales, que no necesariamente tienen su origen en la percepción primaria (en lo que se ve o escucha y que ocasiona la reacción inmediata), sino en las sensaciones y principalmente en el pensamiento. Estas emociones secundarias son tan difíciles

de manejar y entender para la persona, precisamente por el origen oscuro de las mismas, además de ser extremadamente violentas, ocasionan una detención, que se percibe como sistemática, de muchas funciones sensoriales, mentales y físicas, como si de repente todo se viniera abajo en un instante y cuya razón no se puede controlar ni conocer.

La persona queda por un momento en una especie de limbo físico, mental y sensacional porque sencillamente no entiende lo que está sintiendo, no por la intensidad (que es muy alta), sino por la cantidad de estímulos, sensaciones y emociones experimentadas en un momento.

La definición común de celos indica que es necesaria la percepción de un rival para que exista la emoción. Sentir animadversión contra alguien que se interpone entre dos personas parece esencial para definir el estado “celoso”. Sin embargo, es bien sabido que no necesariamente existe “la otra persona” en la realidad y que no siempre se experimenta esta emoción en contra de un tercero físico.

Aceptar la definición común nos llevaría a decir que los celos se experimentan únicamente ante la amenaza de pérdida en una relación afectiva, lo cual no es completamente cierto. Hay diferentes manifestaciones, motivos y definiciones de celo y es muy importante para el desarrollo de nuestro tema considerarlas, no sólo por razones de conocimiento, sino porque, al tener claros los distintos orígenes y manifestaciones, podremos también determinar la manera de superar los trastornos que pudieran ocasionar.



Primero analizaremos la palabra celo como: “cuidado que se tiene por alguna cosa”, estas primeras definiciones no son emociones, sino formas en las que actuamos frente a ciertas entidades.

a) Celo es un excesivo cuidado por las personas, cosas y quehaceres consideradas pertenencia legal, posesión moral o correspondencia afectiva.

b) Es competencia mostrada en rivalidad, eficacia, perfeccionamiento y desvelo por las cosas y personas importantes de la vida.

c) Es ímpetu por mejorar, engrandecer, cultivar los logros humanos, principalmente los románticos de relación comprometida.

d) Es la reacción intermedia entre impulso e intención, o bien, es el puente entre reflejo y conducta.

Por otro lado, celos, como emoción derivada del afecto, tenemos:

a) Celos es pasión en conflicto con el deseo.

b) Es respuesta intensa de dolor, enojo, impotencia, miedo e imprudencia al constatar que la persona amada o importante manifiesta alegría, bienestar, interés por otra persona.

c) Es dolor generalizado en el cuerpo, como respuesta intensa y duradera, a causa de no contar con los recursos elementales para iniciar, sostener, dirigir el amor, interés y valor de una persona, un grupo o cualquier cosa importante.

d) Es impulso, no instintivo, capaz de formar una reacción emocional que se mantendrá hasta convertirse estado anímico y, no pocas veces, adicción a ese tormentoso dolor que crece a causa de imaginar delirantemente, sin control.

De tal manera que podemos decir que todos somos celosos, ya sea de nuestro trabajo, de las cosas que hacemos, de nuestra intimidad y tantas otras y, también, no todos, pero sí la gran mayoría de las personas, ha experimentado la emoción celos a manera de dolor por ver, a veces imaginar, escuchar que la persona a la que ama se interesa por alguien más y este el motivo principal de ulterior desconfianza, amargura y maltrato en la relación afectiva, incluso cuando todo esté fundamentado en una fantasía o una percepción equivocada, a veces en un estado mental o de ánimo determinado.

Para fines de nuestro tema nos interesan ambas, aunque sí nos inclinaremos hacia la forma emocional dolorosa que afecta tanto las relaciones personales y afectivas como la vida misma.

Los celos llegan a ocasionar trastornos tan importantes y tan dolorosos que algunas personas han llegado a matar o suicidarse, en el peor de los casos. Hay quienes dejan de comer, de asistir al trabajo, de hacer sus cosas y cuidarse a sí mismos. No sólo es una emoción intensa, es particularmente destructiva y afecta todas las esferas de la vida, transformando la intensidad del amor, a manera de alegría y ánimo, en una constante pesadumbre y no menos que un pequeño infierno personal del que nadie parece entender, al menos justificar, excepto quien lo vive.

Los celos y el amor mal correspondido se han convertido en una industria en forma de agencias de detectives, artefactos para espiar, desde micrófonos y cámaras miniatura, hasta programas computacionales para intervenir teléfonos celulares, ver e interceptar el correo electrónico y muchos más, hay miles de artículos publicados en las redes, que describen los signos de engaño, los motivos de infidelidad y algunos hasta dan consejos



sobre cómo descubrir la verdad. Las personas están expuestas a la maldad de algunos y a la paranoia de otros a través de sus historias, su venganza y miles de maneras que se han ideado para hacer daño a quien dicen amar.

Los celos al parecer son inherentes al amor, la sospecha aparentemente acompaña a cada una de nuestras relaciones importantes y la imaginación, capacidad y posibilidad humana, aparentemente es la causante de los celos más profundos y dolorosos.

Griego Mitología

Afrodita sería la causa de violencia entre los dioses. Hefesto el dios del fuego y de la fragua, hijo de Heras que deforme y feo fue abandonado por su madre arrojándolo del Olimpo, segura de que moriría, pero no fue así. Hefesto cayó al mar en donde Tetis y Eurínome, lo encontraron y le salvaron la vida, manteniéndolo oculto en una cueva submarina. Hefesto aprendió su oficio y forjó para sus benefactoras hermosas joyas con las que demostraba su gratitud. Pero ni los cuidados ni el amor de ellas hicieron olvidar lo que su madre había hecho. Sin olvidar la ofensa y sin poder perdonar el rechazo, cuando tuvo edad y capacidad suficientes para vengarse, fabricó en secreto un impresionante trono de oro puro, tan hermoso que sabía no podría Heras resistirse a sentarse en él. Pero el trono no era sólo eso, un ingenioso mecanismo de cadenas dejaba atrapado a quien se sentara. Heras aceptó el presente y al sentarse no pudo librarse. Sin que nadie pudiera ayudarla, los dioses encargaron a Dionisio, único amigo de Hefesto, la tarea de llevarlo al Olimpo. Dado el carácter desconfiado de

Hefesto, Dionisio se ve en la necesidad de embriagarlo, molestándolo aún más.

El matrimonio con Afrodita se produce luego de que Hefesto pusiera como condición, para liberar a Heras, la mano de la diosa de la belleza. Zeus, indignado pero consciente de que eso no duraría, accedió y la ofreció en matrimonio. Hefesto estaba tan feliz con esta unión, sabiendo él que estaba deforme y había sido despreciado por su madre debido a su fealdad, que no quería darse cuenta de nada y menos le importaba lo que Afrodita sentía, considerando, él, que al tiempo llegaría a amarlo. Hizo para su esposa el característico cinturón de oro que vestiría siempre y muchos regalos, pero no logró que la diosa lo apreciara.

Este matrimonio sólo trajo amargura y celos al dios del fuego. Afrodita tampoco era feliz, detestaba a Hefesto no sólo por su fealdad, también por su carácter desconfiado, rencoroso y posesivo. La diosa no tardó en buscar la compañía de Ares, dios de la guerra y con Adonis posteriormente.

Poco después de sus encuentros con Ares, Helios informa a Hefesto de la infidelidad de Afrodita, en venganza Hefesto hace una delicada pero irrompible red de hilos de oro que los mantendría atrapados en el lecho. Esperó hasta el encuentro de los amantes y echó sobre ellos la red, por mucho que intentaron escapar no lo consiguieron. Hefesto reunió a los dioses olímpicos para que se burlaran de ellos y así fue, hubo gran algarabía y los dioses se mostraban conformes con la venganza y el castigo a los adúlteros; pero a Hefesto la burla de los dioses no lo hacía sentir mejor. Después de



un tiempo de ruegos, los hizo prometer que terminarían con su romance al ser liberados, lo prometieron, Hefesto confió y al quitar la red escaparon.

La relación de amor sólo es posible en equidad, no sólo de condiciones, derechos y beneficios, se trata de igualdad del ser, del sentimiento y de la relación. Es un hecho que el amor no se fuerza, no se puede comprar, incluso no se puede ganar. El amor es el sentimiento primario y más importante del ser humano, entonces se genera en una persona y por otra persona, el amor se auto determina. No importa cuánto se piense en la relación, cuánto ni qué se imagine, cuánto se pretenda entender, el sentimiento no es pensamiento.

Los sentimientos humanos tienen la característica, todos, pero sobre todo el amor, de no ser racionales, no se pueden medir en términos de cantidad, duración ni circunstancia, sino en términos de intensidad. Esto significa que no es que se pueda amar mucho, durante un año en una circunstancia específica, sino que el amor cambia de intensidad, cambia de circunstancias porque madura o se detiene en su desarrollo y esto sucede porque el amor es el principal productor de emociones en el ser humano. Pero, ¿cuándo se convierte el amor de sentimiento a emoción?

En el mito de Afrodita y Hefesto, podemos ver que la diosa nunca siente amor por Hefesto, pese a los esfuerzos que el dios hace por ser correspondido, aunque cabe hacer hincapié en el hecho de que Hefesto pretende comprar el afecto, algo, bien sabido, es imposible.

Entonces, podemos decir que el hecho de sentir por alguien no despertará en otro el mismo sentimiento, de esta forma es que la emoción producto del sentimiento se adueñará de la relación.

Hefesto, que sí ama a Afrodita, genera en sí mismo, pero para sí mismo, un amor inexistente, dado que no tiene objeto, sino hacia sí mismo, es decir, Hefesto busca su propia felicidad y la consigue temporalmente a costa de Afrodita, sólo que sin contar con ella. Este tipo de relación es, aunque sea difícil de creer, muy frecuente, sobre todo en personas inmaduras emocionalmente.

El problema del amor, como lo vemos en el mito, es que basta sentirlo por alguien, pero esto no dura, porque al no haber retorno de ese amor que se está entregando necesariamente se enferma y se convierte en emoción, siendo la más frecuente los celos, aunque hay otras, incluso más destructivas, como el enojo y la frustración, mismas que se instalan ocasionando un insistente deseo de hacer daño, acompañado de fantasías de superioridad e inferioridad al mismo tiempo.

La persona se ve a sí misma en un futuro inmediato totalmente destruida y en absoluta ruina a causa de su amor mal correspondido y despreciado, para instantes después verse a sí misma triunfante y poseedora de gran poder y fuerza a causa de su inquebrantable espíritu y determinación, en ambos casos el deseo de destruir al otro es constante y se convierte en imperativo para seguir viviendo.

Los celos en la relación de amor superan al sentimiento cuando uno de la pareja quiere, a fuerza de convencer, no generar amor, a la otra persona, de que es una propiedad y que debe permanecer a su lado, y su argumento siempre es el amor que siente por ella. Decir quédate porque yo te amo más que a mí mismo, sólo denota y avisa que esa relación está destinada al fracaso y que el rompimiento será doloroso y tormentoso.



Hefesto no podía experimentar otra emoción que no fueran celos porque él quiere poseer a Afrodita, hacerse dueño de ella, no para amarla, sino materialmente, porque en ella encuentra su propia satisfacción y lo que supone sería su felicidad. Afrodita por su parte busca en otro la misma condición. Esto es, en la relación de amor, los celos se producen porque las condiciones de la relación no son de equidad.

Los celos superan a la misma relación cuando se pierde lo que se ha convertido en propiedad. El amor de Hefesto finalmente se convierte en odio y deseo de venganza. Él quiere que los demás se burlen y humillen a Afrodita, pero en realidad lo que busca es la satisfacción que todo celoso busca: que la otra persona se arrepienta de no haberle amado, busca ponerse por encima de quien dice amar y proteger. Esto lo hace muy frecuentemente la persona celosa, cambia de un estado de auto engaño a uno de furia con deseos de destruir, pero su objetivo real es castigar y lastimar, con la finalidad de que el otro le siga, no le importa que lo ame, sólo que sea su propiedad.

Hefesto se da cuenta de que las burlas no le satisfacen, quiere confiar, quiere ganar el amor de Afrodita, el problema es que el amor no se gana y no es posible hacer que una persona lo sienta si no es por voluntad y en libertad. Hefesto decide hacer una de las cosas más difíciles en la relación de amor: confiar y perdonar. ¿Se puede perdonar y confiar después del engaño?

Tal vez la persona celosa busque realmente retener por este medio, tal vez sólo se quiera convencer de que es posible seguir insistiendo o tal vez prefiera mantener la relación a pesar de que no hay correspondencia. Como sea, Hefesto finalmente tendrá que aceptar que no se puede tener a quien no está dispuesto a estar. Afrodita escapa, no del amor de Hefesto, escapa de la

relación de propiedad y esto es sumamente importante, porque no se trata de la determinación del amor, sino de la voluntad de la persona, es decir, es una decisión racional, no sentimental.

Hefesto se vuelve malo, deseoso de venganza y busca hacer daño, esto nos lleva a preguntar si los humanos somos naturalmente malos.



CAPITULO 2 EL SUFRIMIENTO DE LOS CELOS

La persona que enferma a causa de sus celos sufre, y no está demás decir que su sufrimiento es más profundo que el que ocasiona en cualquiera de las personas a quienes cela. Lo que sucede en su fuero interno no es sencillo de entender porque no es una sola cosa, un solo pensamiento ni sentimiento, es un todo que afecta a un todo, es decir, los celos que llamamos patológicos, no están solos.

Además del celo doloroso, la persona, generalmente experimenta predicamento, envidia, enojo y orgullo. Estas emociones a veces actúan de una en una, sin embargo, rara vez es así. Analógicamente, es como si estas entidades emocionales se pusieran de acuerdo y todo parece desmoronarse al mismo tiempo y sin propósito o motivo aparente. Una persona, una carga, a veces compuesta de pensamientos que ocasionan sensaciones y emociones, otras veces sólo son producto de un estímulo.

Es fácil identificar que las emociones que podemos llamar destructivas generalmente no están aisladas y es esa característica lo que las hace tan difíciles de identificar y sobre todo superar. Los celos, por ejemplo, siempre están acompañados de enojo, tristeza, orgullo y predicamento, la envidia se acompaña de orgullo y enojo, etcétera. Lo curioso es que cada

una de estas emociones son tanto fundamentales y constructivas, como lo son potencialmente desorganizantes y destructivas, tanto aisladas como en sus respectivos conjuntos.

No cabe duda de que todos los humanos hemos estado alguna vez en la condición descrita. El predicamento en la persona celosa se basa en amar y no amar, lastimar y cuidar, proteger y dañar, sin embargo, en el caso de los celos no sólo se está en la doble condición sino en un doloroso estadio intermedio. Es decir, el predicamento se caracteriza porque hay dos opciones y generalmente ambas resultan malas o inaccesibles, pero en los celos se va y se viene en las mismas, como si la persona se dividiera en dos partes y con dos directrices de conducta que curiosamente no son opuestas, sino complementarias.

La persona celosa está dispuesta a amar, lo mismo que a lastimar, lo mismo a mostrar una conducta de cuidado y atención que una de desprecio y maltrato, de tal manera que su predicamento no consiste en dejar o no a la otra persona, sino en permitirle ser y al mismo tiempo, ser dueño de su voluntad.

Literario: mito

Evirión, el constructor del reino, jardines y plazas, por encargo de los dioses, hizo los paisajes del cielo. Utilizando nubes y estrellas trazó los senderos por los que las diosas caminaban a sus aposentos, las plazas y los templos de reunión.

Todas las noches, después de su jornada, camina observando su obra, pero nunca experimenta sensación alguna, ni sorpresa, alegría o satisfacción, nada le parecía particularmente hermoso, aún después de escuchar los



elogios y albricias de los dioses. Sin embargo, le gusta imaginar ¿qué pensarían los humanos de su obra?, se pregunta si les gustará, si se sentirán atraídos, al menos sorprendidos de la belleza que él mismo no podía apreciar.

Los dioses lo mantienen vivo dándole juventud cada día, cuidando su salud y alimentándolo con los más exquisitos platos, pero a pesar de sus súplicas no lo harán inmortal y tampoco lo dejarán sentarse a la mesa con ellos, nunca será considerado un dios, pero tampoco humano.

Evirión, arquitecto del paraíso, tiene un secreto: en uno de sus viajes al mundo de los humanos, mientras paseaba por un sencillo jardín que a las personas les parecía hermoso, pensaba en lo simple que sería sorprenderlos, ganar su favor y hacerse, al menos en su memoria, inmortal.

Miraba con humildad, reconociendo el esfuerzo y experimentaba, sólo en esas ocasiones, alguna emoción que no podía definir. Vio a una pareja que caminaba tranquilamente tomada de la mano, algo hablaban y Evirión quiso saber qué hacía sonreír a la mujer. Sigiloso se acercó y fingió estar maravillado con la belleza de los senderos, caminó atrás de ellos, unos metros bastaron para darse cuenta de lo sencillo que era hacerla feliz. El hombre le dijo que ese jardín era para ella, que su belleza apenas se comparaba con el entorno.

Evirión no imaginaba por qué aquellas palabras, claramente mentiras, hacían que la mujer se sintiera feliz, por qué el hombre las diría si él sabía bien que lo dicho era absurdo y no podía comparar la obra hecha a propósito, con la

naturaleza. Quiso saber si la mujer era de verdad tan hermosa como el hombre decía.

Evirión se adelantó a la pareja, sólo unos pasos y se volvió. Miró a la mujer a la luz de las primeras estrellas y el último sol, vio cómo su cabello brillaba y su vestido se movía con la brisa, vio sus sandalias y sus pies, vio su rostro, boca y nariz, aunque era la primera vez que sentía algo provocado por lo que los humanos llamaban belleza, él mismo no concebía que fuera más hermosa que sus jardines y sus senderos. Sin embargo, cuando la mirada de ella encontró la suya, Evirión supo lo que los dioses le habían ocultado egoístamente.

La belleza no estaba en las cosas del mundo físico, sino en la esencia de las mismas cosas. Percibió un instante después la mirada del hombre, era opuesta a la de ella. Algo sintió y se alejó rápidamente.

Los días pasaron y Evirión no podía dejar de sentir algo que tampoco identificaba, quería ver a la mujer de nuevo, quería entender la mirada del hombre, pero, sobre todo, quería comprender la belleza.

Una mañana, cuando había terminado el mejor de sus senderos, al que había compuesto con plantas y flores para agrado de los dioses, que no apreciaban la vegetación, recibió muchos más halagos que de costumbre. Supo entonces que sería el momento y se acercó al creador de las estrellas. “Señor, he agradado vuestro sentir, lo noto en tus ojos”. El dios se volvió de espalda, Evirión nunca sería digno de escuchar de frente sus palabras y habló con enfado: “Sé que pedirás de nuevo sentarte a nuestra mesa y ser parte,



la respuesta, te digo desde ahora, es no”. Evirión pensó un momento, aunque la respuesta no le sorprendió, juntando toda su fuerza, se atrevió a replicar: “No es lo que quiero pedir señor, quiero vuestro permiso para hablar con una mujer en la tierra”.

El creador de las estrellas contestó con una estruendosa carcajada, llamó a los dioses que estaban cerca y les dijo: “¡Evirión quiere cortejar a una mortal!” Los dioses reunidos rieron y celebraron la imprudencia. Se acercó entonces la diosa que ha creado las nubes y dijo al señor de las estrellas: “Él quiere hablar con la humana porque no sabe lo que es, sabe que no es un dios, pero ignora que no es humano. Déjalo ir, que hable con ella y regresará con la mente clara para construir otro templo maravilloso”.

El creador pensó un instante y decidió que Evirión hablara con la mujer, sólo puso una condición: una vez que ella lo haya rechazado, debía volver y construir el mejor templo.

Evirión esperó a que iluminaran las primeras estrellas, quería sentir algo, pero sólo podía pensar en resolver su duda: ¿qué era la belleza?, ¿por qué la mujer sonreía cuando el hombre le mentía? Entró al jardín y fingió de nuevo estar maravillado con los senderos, esperó mucho tiempo y la pareja nunca llegó. Caminó por la ciudad, recorrió las calles sin ver ni sentir. No encontró a la mujer ni al hombre.

Regresó al cielo, había experimentado otra sensación que no podía definir. Hizo lo mismo una y otra vez, la sensación crecía hasta llegar a molestarle, la duda no le dejaba descansar, aun así, construyó el templo y de nuevo recibió el halago de los dioses.

La creadora de las nubes, sintiendo lástima y dado que el constructor había cumplido con su parte del trato, se acercó y le dijo “No la encontrarás porque él te ha nublado la vista, has estado frente a ella cada vez que estás en el jardín, pero no pueden verse”.

Evirión no experimento sensación alguna, sin embargo, supo que había forma de resolver su duda y dijo: “Déjame ir y permite que nos veamos, te prometo el mejor jardín que jamás he construido”. La diosa le devolvió la claridad y dejó que se marchara.

Evirión llegó al jardín a la misma hora y se plantó en el mismo lugar. La pareja apareció tomada de la mano. De nuevo, el constructor se acercó para escuchar lo que decían. El hombre nuevamente halagaba a la mujer y ella de nuevo sonreía, él hombre cortó una flor del sendero y la puso en el cabello de la mujer, ella sonrió y acercó sus labios a la mejilla de su compañero.

Evirión no entendía nada, pero experimentaba, por primera vez en su vida, algo, sin saber qué era decidió adelantarse para encontrarlos de frente.

Vio a la mujer y esta vez su mirada era distinta, la del hombre también, en la de ella había algo profundo que le intrigaba. Evirión regresó al cielo, no podía dejar de pensar en la mirada de los humanos ¿qué significaba?, ¿qué sentían?

Buscó a la creadora de las nubes y habló con ella. La diosa escuchó con atención sin poder ocultar una ligera sonrisa que a Evirión le llamó la atención, pero no la concebía. El constructor suplicó para entender, sin haber respuesta de la



diosa, entonces recordó las palabras del hombre y le dijo: “Ninguno de los jardines que he construido se comparan con tu belleza”.

La diosa cambió su rostro, una sonrisa se dibujó en sus labios y su mirada era diferente. Evirión no entendía por qué, pero supo que había hecho un avance, estaba más cerca de conocer qué es la belleza. La diosa le pidió más palabras y Evirión repitió lo que había escuchado del hombre, palabras huecas, que para él no significaban nada pero que tenían un efecto insospechado.

Aprovechó el momento y pidió sentir. La diosa le advirtió sobre lo que estaba pidiendo y el constructor aceptó el riesgo. Le concedió el deseo, regresó el tiempo y lo dejó marcharse en busca de la mujer.

Evirión estaba en el jardín, podía ver el lugar, realmente era hermoso, sentía muchas cosas al mismo tiempo, no sabía de ninguna de ellas, pero llenaban su ser, era una sensación gratificante, él no quería que terminara. Veía los colores a pesar de la poca luz, olía el viento y al recordar la mirada de la mujer algo se despertó en su pecho, un dolor placentero, un ligero temblor en sus manos le sorprendió. Pero supo que eso no era la belleza, lo que el hombre había dicho, lo que había hecho sonreír a la mujer no tenía nada de lo que experimentaba. La belleza era distinta.

Caminó de nuevo atrás de la pareja, escuchó nuevamente lo que ya había dicho el hombre, pero esta vez no sólo entendió la mentira, también entendió lo que hacían las palabras. Se adelantó para encontrarlos de frente, buscó la mirada de ella

y al encontrarla obtuvo su respuesta. Entendió la belleza y experimento, por primera vez un deseo.

La belleza está en la esencia, de las personas y de las cosas, apreciar esa esencia es producto de la sensibilidad, no para ver sino para entender el objeto de la creación humana, a manera de obra de arte y de la naturaleza, en el caso de los humanos, y lo que ésta produce en el otro.

¿Qué produce la belleza en el ser humano?, el deseo en su más simple principio: querer, poseer para uno mismo lo que alegra, tranquiliza, hace sentir al alma.

La belleza no existe en la cosa material físicamente, ni en el cuerpo humano, tal vez exista en ambos lo armonioso, simétrico o sencillamente lo bonito o confortable a lo que se da la categoría de precioso, es decir, que tiene valor. La belleza está en la esencia, o sea en la función que cumple el objeto ante el medio, y la persona ante los seres humanos.

Kant sostiene que la apreciación de la belleza es producto de la experiencia de la libertad, sólo quien es libre podrá apreciar la belleza porque ésta no es en sí misma una cualidad objetiva de las cosas, sino una propiedad inherente de las mismas que podrá ser apreciada cuando se ve al objeto con la misma libertad.

¿Por qué apreciar la belleza es una experiencia de la libertad?
¿Por qué Evirión no puede valorar la belleza? Cuando apreciamos la belleza de un objeto creado a manera de arte o de una entidad natural, de hecho, estamos haciendo un juicio libre sobre el mismo objeto y al mismo tiempo estamos reconociendo como cierto que el objeto tiene un efecto sobre nosotros, suponiendo que la cosa debería tener el mismo efecto en todos los que la ven.



Es precisamente este efecto causado por el objeto “bello” que la comprensión e imaginación se encuentran libremente el uno con el otro y ese mismo efecto se extiende a apreciar que el objeto es hermoso. Evirión no es libre, por tanto, no podrá apreciar la belleza, no sólo de lo que crea el mismo, tampoco de la naturaleza.

El problema de Evirión nunca fue entender la belleza física, que él mismo podía crear, sino entender la mentira que desencadena el concepto trivial de la belleza. O sea, se pregunta por qué las palabras del hombre producen esa reacción particular, aparentemente de agrado y felicidad en la mujer. Se pregunta por qué el hombre compara la belleza de una obra creada con propósito específico, con el gusto que él tiene por la mujer, un gusto claramente físico, que él mismo había experimentado hasta un momento antes de mirarle a los ojos. De tal manera que lo que intriga a Evirión es el halago, mismo que concibe como una mentira.

A esto cabe preguntar ¿hay algún halago que no sea mentira? Si por belleza el hombre del relato entiende la simetría de un rostro, decir que la mujer es muy bella no sólo es un halago, también una mentira porque el gusto es altamente personal, no así la belleza, de acuerdo con la tesis de Kant respecto a que el efecto de la belleza deberá ser el mismo para todas las personas.

La intriga crece porque Evirión al mirar a la mujer experimenta una sensación que nunca había tenido y a la que no puede identificar y mucho menos nombrar. Entonces se da cuenta de que la belleza no está en el rostro sino en lo profundo de la mirada y si el hombre se refiere a esa belleza entonces el halago resulta ser verdadero.

Evirión está convencido de que hay algo más que las palabras, ese algo que no sabe o puede reconocer porque carece de concepto de esencia, que al parecer es exclusivo del ser humano sensible, que experimenta alguna emoción derivada de eso que siente a través de la percepción y los sentidos.

Dice entender el concepto de la belleza refiriéndose a lo profundo de la mirada, pero ¿qué es exactamente lo que ve? Tal vez amor, pero eso significaría que el amor es producto de la mentira y que para hacerlo crecer hace falta el halago. Tal vez ve felicidad, pero eso significaría que la felicidad está condicionada a un momento específico, quizá un lugar y una circunstancia, incluyendo en ésta a las personas. Tal vez ve alegría, sin embargo, querrá decir que la alegría es pasajera y que depende de un momento y de otra persona. Finalmente, Evirión llegará a la conclusión de que es un todo, es amor, felicidad, alegría y todos esos sentimientos y esas emociones y sensaciones que transmite una persona hacia otra y que reciben respuesta de los otros.

De tal manera que, la belleza podría significar, en el caso de los seres humanos, no un constructo sino una forma específica del ser, una esencia capaz de emanar y ser percibida por los otros. O sea, la belleza de la persona está en la esencia de la persona, sin embargo, es preciso que otra persona la perciba o, de lo contrario, no existe. ¿Podría existir la belleza sin que nadie la perciba? Tal vez no, y por esa razón es que no es posible entender las motivaciones de los otros en tanto a sus actos en busca de esa belleza.

El hecho de cuestionar la existencia de la belleza, considerando que tal vez no exista porque alguien no la vea, es, obviamente, un tema altamente debatible.



Decimos que hay música de excepcional belleza (Beethoven, Mozart, Wagner, etc.) porque ha sido escuchada, porque ha producido sensaciones y emociones, si no idénticas muy similares, en millones de personas a lo largo de siglos. Lo mismo sucede con la poesía, la pintura y los paisajes naturales.

Pero con las personas es diferente, porque a una persona, para encontrar su esencia, se le debe conocer no sólo físicamente, pues entonces reducimos la belleza al gusto y bien sabemos que el gusto no es universal, sino altamente personal, cosa que no sucede con el principio de la belleza, de tal manera que debemos conocer a la persona a través de su obra sea cual fuere. Con “su obra” hemos de referirnos a lo que hace cada día, no necesariamente una obra artística, sino al conjunto de sus acciones en la vida, la forma y el motivo de cada uno de sus actos, así como, quizá más importante, el motivo de los mismos.

¿Qué pasa si no conocemos la obra ni a la persona? Aun conociéndola ¿cómo saber que no se está equivocado? Cualquier persona sensible sabe de cierto que la Novena sinfonía de Beethoven es una obra de particular belleza, lo cual nos hace pensar que el autor era una persona igualmente dotada de belleza, porque es perceptible.

Evirión entiende la esencia de la mirada y con ello la belleza de la mujer, se pregunta qué hay detrás de ello y cómo puede poseerlo. ¿Qué quería poseer? ¿A la mujer, su mirada, su esencia, el momento, la relación, su alegría, su amor, todo? Se da cuenta de que los ojos de la mujer, la sonrisa de la diosa, la armonía de lo que él construía tienen algo en común y es la mentira que hay detrás. ¿Por qué el hombre mentía? ¿Por qué la mujer le creía? Entonces se abre la puerta a un lugar muy oscuro del alma humana: ¿Por qué él no podía poseer lo que tenía aquel hombre?

¿Por qué quería a la mujer? ¿Los celos se gestan en el alma y no en la mente?

II

Evirión regresó al cielo y cuando la diosa le interrogó acerca de su viaje, él mintió. Quiso guardar para sí la imagen de la mujer, conservar la esencia de la mirada. La diosa le amenazó con quitarle el don que le había obsequiado, si es que no le decía la verdad, así que Evirión recordó al hombre, propiamente las mentiras que decía, y le prometió a la diosa una fuente que apenas representara su belleza. La diosa olvidó la amenaza y accedió.

Al poco tiempo recibió la fuente prometida, causando el enfado y la envidia de las otras diosas. Evirión notó cómo la fuente provocaba en las otras diosas un sentimiento, que a pesar de haber experimentado él mismo no lograba identificar, una mezcla de dolor y odio. Era muy parecido a lo que el hombre había provocado en él la noche que descubrió la mirada.

Los días pasaron y Evirión se obsesionaba cada vez más, pensaba en un plan para que la diosa le permitiera hablar con la mujer a solas. Tenía que deshacerse del hombre, al menos alejarla de él un momento. Para ello, viajó en secreto a la tierra y buscó en los lugares más remotos una joya que nadie hubiera visto, regresó triunfante y obsequió a la diosa una piedra roja que colocó en la fuente haciéndola aún más hermosa.

La diosa, encantada por la piedra, accedió a la petición y permitió que Evirión hablara a solas con la mujer.



El constructor se presentó en el jardín y al encontrarla sola le dijo lo que su mirada había provocado en él. La mujer sonrió, Evirión sintió un fuerte deseo de abrazarla, robarle la mirada y poseerla por siempre, pero se contuvo. Le habló igual que el hombre, utilizaba los mismos halagos y ella respondía tocándole la mano. Evirión se sentía extraño, fuera de lugar, se daba cuenta de que no era lo que quería, nunca buscó el efecto que le provocaba el roce de la mujer, aunque la nueva sensación era muy agradable. Asustado de su propio sentir y confundido por la respuesta de la mujer, regresó al cielo, su cuerpo había cambiado.

Evirión había jurado no volver a la tierra con la mujer, se asustaba de lo que ella había despertado, no quería esa sensación, ni esos pensamientos, sin embargo, aún no podía reproducir la belleza, tal como la concebía, en sus jardines y obras. Viajó de nuevo, esta vez a los océanos, de lo más profundo extrajo vida y la llevó consigo. La diosa esperaba dispuesta a no aceptar nada de su parte, no concedería otro permiso para visitar a la mujer. Evirión construyó para la diosa un altar digno de ella. Aceptó el obsequio con agrado y lo mostró a los creadores, el revuelo que causó fue enorme, nunca algo construido había despertado tanta admiración. Después de la celebración Evirión se acercó a la diosa y le suplicó para que lo dejara volver con la mujer.

La diosa advirtió del peligro que corría, pues al conocer el amor de los humanos, no podría regresar al cielo. El constructor aseguró que esa no era su intención, él no quería amar a la mujer, sólo conocer y llevar consigo la belleza de su mirada. La diosa accedió una vez más.

Evirión viajó a la tierra, al ver el efecto de los obsequios, decidió llevar una de las flores del jardín que había construido en el cielo. Se encontró con la mujer a solas. Ella escuchó los halagos y recibió el obsequio. Evirión estaba seguro de que ahora había entendido el amor de los humanos y no lo quería. Se acercó a la mujer para tomarla en sus brazos, pero ella lo alejó, “pertenezco a mi esposo”, dijo. Evirión desconcertado sintió nuevamente algo desconocido y recordó la condición del creador de las estrellas “cuando te rechace volverás”. No tenía más que hacer, debía cumplir con la condición, pero antes quiso saber y preguntó a la mujer ¿por qué si te he dado toda clase de halagos y la flor más hermosa, me has rechazado?

La mujer no contestó, Evirión busco su mirada y había desaparecido. Se apoderó de él un terrible odio y gritó: “¡quiero que me veas como lo ves a él!”.

El verdadero problema de los celos que enferman a las personas es este: la mentira. ¿Quién miente y quien cree? Por eso es el problema: es la misma persona quien hace ambas, es ella o él mismo quien se ha dicho la mentira y quien ha creído en sus palabras. La pregunta más difícil de responder es: ¿cuál es la mentira?

Nos queda claro que la mentira no consiste en lo que siente, tampoco en lo que sabe ni en lo que teme. Son completamente reales el sentimiento, el miedo, la ansiedad y el deseo de poseer para sí mismo la voluntad de la otra persona. De tal manera que es mucho más profunda, porque la mentira es la verdad. No del amor sino de la forma de amar. ¿Podría acreditarse que el



problema de los celos no consiste en el sentimiento ni en el deseo, sino en la forma?

Obviamente hay una clara distorsión entre la intensidad y la expresión del sentimiento. Si esto fuera así, habría forma clara de superar el celo patológico modulando, mejor dicho, educando la intensidad con la que se expresa el sentimiento, que hasta ahora se presenta de manera desbordada y redirigiendo la expresión a formas complejas de comunicación, procuración y cuidado de la persona a la que se ama, sin embargo, tales formas acabarán haciendo daño a ambos.

Es importantísimo aclarar que de ninguna manera se debe poner en duda que el sentimiento existe y tampoco sería correcto creer que el impulso o la motivación sea la de dañar a la otra persona. Aunque el daño se hace, podemos constatar que no es como primera intención, al menos al principio, sino como consecuencia de una pobre educación sobre la expresión y el mismo control de los sentimientos y las sensaciones, que hasta este punto es obvio que resultan dolorosas.

Cabe la duda de si el amor se ha transformado en odio y si el deseo de proteger y conservar se ha convertido en deseo de destruir, desfigurar y dañar. Sin embargo, al aceptar esta postura necesariamente dejaríamos de hablar de celos como producto del amor y estaríamos frente a otra situación patológica, muy alejada de los celos.

El predicamento entonces, en el caso de los celos, consiste en mentir y creer. El celoso patológico se mentirá a sí mismo diciéndose que su gran amor es lo que impulsa a hacer daño a la otra persona, al mismo tiempo creerá en el amor que le tiene su pareja. Ambas declaraciones se transformarán en mentira y

verdad cambiando de lugar. La mentira de un momento a otro consiste en el amor de su pareja y la verdad será la del amor que él le tiene a la pareja.

En el mismo contexto, cada cosa que diga o demuestre la otra persona será objeto de un trato verdadero y de un trato de falsedad. La postura constante de cambio entre falso y verdadero motiva comportamientos igualmente erráticos e incluso podría decirse que no intencionales, sino consecuentes.

Entonces, frente a esta situación, tenemos un panorama en donde educar la expresión del sentimiento consiste en conocer a la otra persona, no como entidad vinculada a la persona celosa, sino como entidad independiente. Esto nos lleva a un enfoque en el que podemos afirmar que el problema de los celos patológicos sí consiste en anular al otro, es decir, la persona, pareja, deja de existir y todo se basa en lo que cree, piensa, percibe quien cela.

Podemos retomar que conocer, al menos en el caso de los seres humanos, significa aceptar, y el problema de aceptar es permitir la expresión del ser, o sea, no se acepta el acto de las personas, que tal vez sea reprobable, sino la voluntad y la motivación de sus actos.

Un ejemplo muy cotidiano es cuando una madre regaña e incluso insulta o golpea a su hijo, cuando éste reprueba todas las materias en el colegio o descubre que ha robado o ha tomado sustancias ilegales, etcétera. El acto, como tal, es reprobable, pues se ha recurrido a la violencia, sin embargo, al analizar la voluntad de la madre y la motivación de su acto podemos constatar que es completamente opuesto a la violencia, podemos ver que es producto del amor, es decir lo que la madre pretende es, a través



de la firmeza y de los recursos que en ese momento tiene a la mano, educar a su hijo, prevenir un mal futuro para él, todo porque le ama.

III

Evirión regresó y buscó a la diosa, esperó paciente a que ella lo recibiera, mientras tanto repasaba una y otra vez en su mente las palabras de la mujer “pertenezco a mi esposo”. Pasaba el tiempo y su ser se inundaba de una sensación dolorosa, no podía borrar de su mente las palabras ni la mirada.

La diosa lo recibió y burlándose, aunque Evirión no lo sabía, le dijo “te ha rechazado porque ella no sabe que la amas”. Evirión respondió sin dudar: “es que no sé cómo expresar lo que siento”. La diosa rio y le ofreció que la mujer olvidara a su esposo para amarle a él, a cambio debía crear una obra sin precedente, algo que todo el cielo envidiara. El constructor pensó un momento, repasó una vez más las palabras de la mujer y aceptó la oferta.

Día y noche durante semanas trabajó sin descanso, perfeccionó la obra valiéndose de su entendimiento de la belleza e inspirado por la mirada de la mujer. En secreto sabía que la obra no sería para la diosa, sino para la mortal.

Terminó una escultura de la diosa creando las nubes del cielo. La expresión de los dioses fue la esperada, causó gran revuelo hasta que la diosa derramó una lágrima. Ante la sorpresa de todos los presentes habló elocuentemente de las propiedades de la escultura, de la forma, la armonía y la precisión de cada detalle del rostro, de las nubes y la escena como conjunto, pero había algo que no podía describir, ni

tenía palabras para expresar, Evirión sabía que ese algo era la esencia de la obra, logró plasmar belleza y transmitirla a través de la piedra: había dado vida a la piedra muerta.

La diosa, sin dudar, ni mediar palabra, hizo que la mujer olvidara a su esposo. Evirión, que había experimentado el dolor de amar, le pidió que el hombre también la olvidara, la diosa, extrañada por la peculiar solicitud, accedió sin preguntar la razón.

Evirión viajó a los desiertos de la tierra y con arena formó el rostro de la mujer. Llegó al jardín en donde se encontró con ella y le entregó el presente. Dada cuenta de lo aprendido, le musitó al oído las palabras que pudieran describir lo que sentía, pero no sabía qué sentía, así que se valió de que ella no recordaba a su esposo para decir lo mismo que él, aun cuando sabía que eran mentiras e imposibles. La mujer le miró, no había en sus ojos nada de lo que Evirión había visto antes, como si una luz se hubiera apagado. Evirión supo que la belleza ya no estaba.

Subió al cielo, experimentaba algo nuevo. Buscó a la diosa y expresó lo sucedido. La diosa sintió lástima de Evirión, le explicó que él la amaba y le propuso hacer que ella creyera todas las palabras que le dijera. Antes de marcharse la diosa le advirtió que creer en las palabras y aceptar los halagos no haría que lo amara. El constructor agradeció y fue a buscar a la mujer.

Evirión habló, mintió y trató de explicar de muchas formas lo que sentía, pero no sabía qué es el amor, decía sentir un intenso dolor por la mujer y alegría de tenerla cerca. La



respuesta de ella fue la misma una y otra vez. Evirión sintió ira, sin saber lo que hacía, tomó a la mujer del cuello y la asfixió hasta matarla. Acto seguido algo se rompió en su interior y trató de revivirla, suplicó sin ser escuchado, hizo todo cuanto pudo en su forma humana y nada le devolvía la vida. Desesperado volvió al cielo y destruyó la escultura que había creado para la diosa, diciendo una y otra vez que sólo quería que ella lo amara, lloró abatido día tras día, intento quitarse la vida a la que no encontraba sentido, nada funcionaba, el dolor seguía ahí y lo peor que podía pasarle: el amor que decía sentir también estaba ahí.

Evirion permanecía destrozado, temeroso y arrepentido. Su llanto se escuchaba a la distancia. Las leyes de los dioses impedían regresar la vida a los humanos, sin embargo, dado que había intervención de ellos, hubo un concilio y se determinó que la mujer y el hombre volverían a nacer, se reencontrarían y se amarían nuevamente.

Al paso de los días y con la aprobación de los creadores, llenos de lástima y enojo, se resolvió, por ser más conveniente para ellos mismos, perdonar al constructor. La diosa se acercó, cordialmente puso su mano en el hombro de Evirión y le hizo olvidar a la mujer. Él dejó de sentir, dejó de llorar. Al ver la escultura destruida y sin saber nada, pidió permiso a la diosa para repararla. Olvidó todo, excepto un extraño pensamiento que lo acompaña cada día y del que no sabe nada, sólo que no debe olvidarlo: “pertenezco a mi esposo”.

Evirión dice que su problema es no poder expresar lo que siente; mientras que la diosa insiste en que el problema es que la mujer no sabe que él la ama.

Evirión ha matado y no ha logrado dejar de sentir. El más obvio de los panoramas, en cualquier circunstancia de la vida es eliminar la fuente de sufrimiento o enfermedad y con ello lograr un estado de paz o salud. Al matar a la mujer Evirión comprendió su error, se había equivocado y por fin entendió el amor.

Se ama la esencia, no a la persona, sino a quien es la persona y el error consiste en pretender amar a alguien por lo que entrega, por sus halagos y muestras, en tanto eso pasa, sin sospecharlo, la esencia se va perdiendo. Es condición humana servir, pero también lo es ser libre y cuando cualquier persona se encuentra entre su libertad y su sentimiento, inexorablemente optará por ser libre, pues la primera y más importante libertad del ser humano es la de sentir su propia vida y que ésta le pertenece.

Evirión, lamentablemente muy tarde, entendió que el amor que profesaba por ella lo sentía él y le pertenecía, de tal forma que el amor pertenece a cada persona y el hecho de que el humano sea capaz de dirigir y entregar ese sentimiento, no quiere decir, nunca, que deje de ser propio. Eso es, una madre ama a sus hijos y ese amor lo renueva y demuestra cada día, cuando sus hijos hacen algo incorrecto o están en peligro, la madre sufre por el amor que les tiene, pero sólo puede suponer que sus hijos la aman, lo supone y tiene la certeza por los actos de ellos, sin embargo, no siente en su alma, no piensa en su mente, no experimenta el dolor en el cuerpo ajeno.



Finalmente, Evirión aprendió una lección que a los humanos nos ha costado toda la vida entender: que él ame no quiere decir que sea amado y ese es el dolor más intenso producto de la sensibilidad.

El sentimiento real, en una persona sana emocionalmente, se caracteriza por ser ascendente tanto en la forma de expresión como en la cantidad y calidad de sensaciones y emociones que promueve, con ascendente se refiere a que el sentimiento es cada vez más específico, formal y maduro, lo cual significa que los instintos voraces, los impulsos violentos y las sensaciones displicentes se presentan a manera de recursos para la resolución y continuación de la relación de la pareja.

Al no ascender o madurar el sentimiento, los instintos de devorar, poseer, desechar y otros; los impulsos de golpear, humillar y otros, y las sensaciones dolorosas sobre todo las promovidas por recuerdos e imaginación, se adueñan de la expresión del sentimiento, no del sentimiento en sí, sino que lo dividen entre lo que se siente y lo que se expresa, siendo el resultado no sólo muy doloroso para quien lo posee, sino muy lesivo para con la persona amada.

Tal expresión, no sólo es la de celo patológico, también es suspicacia, envidia, ira, y otros tantos que acaban por transformar la relación en un pequeño infierno para ambos involucrados y para otros testigos como familia y amigos.

Son estas sensaciones y emociones que ha madurado la persona que ama las que permiten la expresión del sentimiento, cualquiera que éste fuera. Si es amor, permite el cuidado, la procuración, la atención hacia el ser amado; si, por el contrario, se trata de odio, las expresiones serán las de desprecio, rechazo y otras del mismo

tono en contra del objeto de odio conociendo de antemano la causa de ese odio o ese afecto.

En el caso de los celos patológicos las emociones y las sensaciones aparentemente se presentan con la misma intensidad, por la misma persona y prácticamente de manera simultánea. Evirión acaba por destruir la expresión del amor al darse cuenta de que la mujer no le ama, lo cual no anula el sentimiento fundamental, sino que pone otro sentimiento, al mismo nivel y hacia la misma persona. Entonces, si se trata de una enfermedad como lo indica el término “patológico” deberá haber una forma “correcta” al menos no patológica de expresión de los sentimientos.

Ya hemos acordado que la persona celosa ama y sería posible decir que lo hace intensamente, también es necesario decir que aparentemente no sabe amar, lo cual significa que no gobierna su propio sentimiento porque no entiende las sensaciones ni las emociones que le producen la duda, las miradas, las muestras de afecto como el cuidado e incluso las mentiras que, con explicación, noble la mayoría de las veces, se dicen en todas las relaciones humanas.

Evirión supone que la mujer le amará si él expresa lo que ella quiere escuchar y se comporta como se supone debe comportarse, ignora a propósito sus propias posibilidades y pone a la mujer en la posición de amarle para él poder amarla.

En el caso de muchas relaciones afectivas, no literarias, sino reales, sucede más o menos lo mismo. Quien ama se hace a la idea de que el otro deberá amarle por lo que escucha y recibe de su parte: si hay halagos, verdaderos o falsos, si hay regalos, si hay muestras de cuidado y afecto, entonces lo obvio será



despertar en el otro el mismo sentimiento y con la misma intensidad, necesidad y forma de expresarlo.

Esto es, un hombre que pretende a una mujer le halaga diciendo que es la más hermosa que ha conocido, en su pensamiento mágico, este hombre supone que la mujer deberá no sólo agradecer el halago, además creerlo y sentir lo mismo que él por la misma razón. El problema es que el hombre no quiere que la mujer lo vea hermoso, sino que pretende que sólo acepte el halago de él, o sea, no quiere su amor sino una retribución a lo que hace por ella. En todo caso, pretende convertirse, para la mujer, en la única persona capaz de ver su hermosura y el dueño de la misma.

Al poco tiempo, esa persona pasará a ser parte de un sentimiento tan mágico como el pensamiento que lo produce, totalmente falso, inmaduro y por demás subjetivo. No es, ni será, la persona real el objeto del amor, sino la creación que él o ella han formado en su pensamiento. Esta creación abarca al ser humano, la relación, los actos, la expresión, el sentimiento y tantas cosas existan derivadas de esta relación.

Todo deberá ser de cierta forma y responder a cierto estímulo porque así fue imaginado, creado mágicamente. A veces, con suerte, la persona decide que la relación no puede continuar porque el otro no cumple con sus expectativas, ni es lo que quería o había imaginado. Lamentablemente en otros casos, muchos, la persona decide “educar” al otro para que la relación funcione. A este proceso de educación mal entendida mejor deberíamos llamarle sometimiento, que es la realidad de muchas relaciones afectivas.

La pregunta obvia y sobre la que urge respuesta en una cantidad extraordinaria de casos está relacionada a la solución de esta forma, una vez que hemos revisado este panorama más amplio del celo patológico, nos preguntamos ¿se puede superar esta condición?

Antes de otra reflexión vale la pena cambiar algunos términos: si hablamos de celos y a esta palabra añadimos “patológicos”, necesariamente referimos a enfermedad en tanto el término utilizado, al ser así, para encontrar una solución tenemos que utilizar el término “cura” a manera de terapia, lo cual inexorablemente deja a la persona, y a la pareja en conjunto, con muy pocas posibilidades de superar la condición valiéndose de sus propios medios y recursos emocionales, sensoriales y sobre todo afectivos, lo cual no es la idea.

Es muy posible que la pareja supere un estado de celos dañinos si existen los medios correctos para hacerlo, si logra pasar a modos más estructurados y maduros de comunicación, demostración y sobre todo expresión de su sentimiento y de sus temores, dudas, percepciones e ideas. Sobre todo, porque partimos del hecho de que existe la voluntad de ambas partes para superar tal condición.



CAPITULO 3 EMOCIONES Y CELOS

A menudo se recurre a la suposición cartesiana de que, si alguien puede conocer sus emociones, es uno mismo. Citando a Descartes: “es imposible que el alma sienta una pasión, sin que esa pasión sea verdaderamente lo que se siente”.

De hecho, pocos tipos de autoconocimiento podrían importar más que conocer el propio repertorio de respuestas emocionales. Al mismo tiempo, las emociones son la causa de muchos fracasos del autoconocimiento, su complejidad implica mucho potencial para engañarse a sí mismo.

Hay tres fuentes distintas de autoengaño que se derivan de las características de las emociones y que vale la pena tomar en cuenta al momento de abordar el tema de los celos como emoción.

La primera surge de la conexión de la emoción con los cambios corporales. Hay algo correcto en la afirmación de que la emoción sigue, en lugar de causar los cambios corporales voluntarios e involuntarios que se sostienen para expresarla. Debido a que algunos de estos cambios están directa o indirectamente relacionados a las acciones de una persona, ésta es capaz de fingir o disimular una emoción determinada. A veces identifica sus emociones por lo que siente, aunque cabe preguntar si lo que

siente está distorsionado por otra emoción, entonces identificará erróneamente sus propias emociones, lo cual inexorablemente le llevará al autoengaño.

Una segunda fuente de autoengaño surge de la función de las emociones al determinar la importancia entre los objetos potenciales de atención o preocupación. Los poetas siempre han sabido que el principal efecto del enamoramiento es redirigir la atención: cuando se ama, no importa nada más que las bondades del ser amado y se ignoran las faltas. Cuando el enamoramiento termina la persona se concentra en el mismo ser, pero ahora atiende a un conjunto muy diferente de propiedades.

Esto sugiere una forma de controlar o dominar la emoción: pensar en otra cosa, o pensar de manera diferente sobre ese objeto. Pero esto conlleva un riesgo y es que es más fácil pensar en algo, que evitar pensarlo. Esta observación nos alerta sobre el papel del inconsciente: si entre las asociaciones que son evocadas por una escena dada son algunas a las que puede reaccionar sin conocerlas, entonces no siempre podrá predecir sus propias reacciones, incluso si ha dominado la tarea no trivial de atender a lo que elija. Donde está el inconsciente, el autoengaño amenaza necesariamente.

Finalmente, la tercera fuente del autoengaño emocional: la implicación de las normas sociales en la determinación de las emociones. Esta posibilidad surge desde que se acepta que hay motivaciones inconscientes para las emociones. Si está experimentando una emoción que parece totalmente inadecuada para la ocasión, por ejemplo, alegría en un funeral, la persona buscará naturalmente una explicación para tal emoción. Es decir, que cuando está de luto lo correcto socialmente es estar triste,



pero ¿cómo conocerse, si resulta que no está triste, sino alegre? y ahí la fuente de autoengaño.

Si una persona se auto engaña en sus respuestas emocionales, o si algún estado emocional induce a autoengaño, esto puede llevar a un fracaso en el autoconocimiento. Muchos han pensado que tener ciertas emociones es una parte importante de quienes somos, si esto es cierto, entonces se dará cuenta de que conocerse a través de las emociones no es la mejor idea, sin embargo, conocer lo que activa esas emociones, o sea, el estímulo externo e interno, sí lleva al autoconocimiento genuino.

La complejidad de las emociones y su papel en la vida mental se refleja en el lugar que han tenido en la historia de cada persona. Frecuentemente se ha considerado a alguien muy emocional, incluso pasional y a otra persona insensible, y en ambos casos se hace referencia a la intensidad con la que expresa sus emociones, o popularmente dicho, sus sentimientos.

Es claro que las emociones no son sentimientos y queda claro también que esta relación y subsecuente confusión se debe a que son precisamente los sentimientos los que permiten y en muchos casos motivan la respuesta emocional. Para fines de nuestro enfoque sabemos que las emociones son esenciales en el conocimiento de los celos, sin embargo, no son determinantes, pues cambian de acuerdo a la situación, se simulan o simplemente emanan de aspectos de la intimidad a los que no siempre se tiene acceso inmediato.

Los estudios prometen explicar al menos la existencia de algunas de las emociones y las actitudes consecuentes, así como la forma en que su expresión parece a menudo tan peligrosa y engañosa en ciertos escenarios.

Finalmente, nos vemos en la necesidad de aceptar que las emociones en general carecen de una propiedad de universalidad. Por otra parte, el alcance y la importancia de las diferencias siguen siendo objeto de considerable controversia. Por lo tanto, cualquier conclusión sobre el papel de las emociones como motivadoras de celos, sin ser el celo la emoción principal es un poco precipitada, al menos hasta tener otras fuentes y otros argumentos que sustenten.

En el caso de la pareja humana, en muchos matrimonios, los dos o uno de ellos, se pregunta, después de un tiempo, si volverá a sentir lo mismo que al principio de la relación, o sea, ¿volverá a experimentar las mismas emociones que le producía esa relación al inicio? Es común que esta falta de emoción se interprete como que el amor se ha terminado, lo cual no es para nada verdadero, ni correcto.

Cuando la relación de dos personas depende de las emociones, es equivalente a dejar a un lado los sentimientos y se vislumbra un fracaso seguro, porque las emociones no sólo son pasajeras, son irrepetibles e insostenibles.

Como vimos antes, toda emoción es producto de un estímulo, cuya condición es ser percibido. Bien podemos decir que el humano experimenta emociones porque es capaz de percibir lo que sucede a su alrededor. Ejemplos y pruebas de esto hay miles, pero vamos por uno muy simple: una persona ciega de nacimiento nunca sentirá la emoción que produce una obra de arte pictórica, simplemente porque no percibe la cosa, misma que nunca se convirtió en estímulo y por tanto no hay reacción ni respuesta emocional ni de ningún tipo al arte gráfico.



Las emociones que genera el sentimiento amor, son alegría como más importante, entusiasmo, plenitud y otras en el mismo sentido, o sea las que conocemos como emociones positivas. Sin embargo, este sentimiento también genera emociones hacia el extremo que conocemos como negativo y que son celos como principal, envidia, enojo y otras, todas estas siempre deberán estar por debajo del sentimiento porque son respuestas del mismo y son, precisamente, estas respuestas lo que permiten el crecimiento y el desarrollo de la relación. De tal manera que no habrá una relación exitosa, plena y madura si no hay emociones que se deriven de la misma relación.

Un problema radica en que hay relaciones en las que las emociones positivas o negativas desplazan al sentimiento, dejándolo en segundo lugar, obviamente algo muy malo. Cuando la relación depende de las emociones generadas por el sentimiento, éste no progresa, no madura, sino que se vuelve una condición productora de estímulos gratificantes, que, al agotarse, como es natural, dado que no es su trabajo, deja un espacio vacío que invariablemente obligará a la persona a buscar las mismas emociones gratificantes en otras relaciones. Sin embargo, antes de que el sentimiento se agote, sí producirá emociones, pero no serán gratificantes: celos, envidia, frustración, detención y otras se apoderarán de la relación. Y estas son por mucho más poderosas en contra del sentimiento.

Lo más importante es saber que las emociones que produce la relación de amor deberán cambiar conforme crece y madura la misma relación. Si bien al principio el sentimiento estimulaba los centros nerviosos sensibles del cuerpo, sobre todo los encargados de la producción de hormonas responsables de la excitación sexual, con el paso del tiempo y el desarrollo de la relación, tales estímulos no desaparecen, sino que se hacen más

especializados, como si fuera el estímulo más selectivo. La pareja supone que ya no hay pasión en ésta y entonces gobiernan emociones emanadas de la frustración.

Detenerse en este momento es imperativo. Hasta ahora da la impresión de que los celos son siempre negativos en la relación de amor, no necesariamente de pareja, nos referimos a todas las relaciones de amor. Asimismo, parece que las emociones son algo de lo que nos debemos cuidar constantemente y esto, ni lo otro es correcto. Las emociones y los celos tienen un papel importantísimo en el nacimiento, vida y desarrollo de la relación de amor.

Los celos muchas veces fortalecen la relación que, por razones naturales, se vuelve monótona, y es que el ser humano es una entidad que, tanto se adapta a la vida como que adapta la vida a sí mismo. Es decir, el humano es capaz de vivir en circunstancias extremas, no sólo ambientales como el frío o el calor, esto también aplica a situaciones emocionales como vivir una guerra y otras como vivir en ambientes violentos física y mentalmente.

La adaptabilidad emocional es sorprendente. Sin darse apenas cuenta, una persona es capaz de vivir en una condición de estrés enfermizo durante un tiempo significativamente prolongado, sin dar señas de malestar, y no es porque ignore lo peligroso que puede ser, se debe a que se ha adaptado.

Con los celos y otros estados emocionales generados en una relación no es diferente. Viven las personas a veces en relaciones pasivo agresivas, de miseria existencial, de abuso o de apatía sin afectarse, al menos en apariencia, y todo por la adaptación.



Toda relación nace con un primer impulso, se trata de un tipo muy particular de atracción que bien sabemos es única para cada uno de nosotros, esta atracción a veces es física, otras veces se trata de una sensación y algunas otras de una idea consciente o inconsciente.

De tal manera que lo común es que cada persona, al menos una vez en su vida, encuentre a otra a quien amar, por quien sentir y a quien considerar propia, no en el sentido material, sino a quien llamar mío, con quien cada uno se siente a gusto y completo. También nos encontramos con personas a las que sólo ver ya detestamos y otras a las que se decide sencillamente ignorar. Es una extraña forma de identificar a los otros, catalogar basándose únicamente en un sentir o un pensar respecto de alguien, lo sorprendente es que al final siempre coexistimos.

Sin embargo, es paradójico que esta misma condición de adaptarse a los otros, a las formas de ser, hacer y pensar, sea lo que al final acaba llevando al fracaso a las relaciones, tal vez a todas, pero no podemos generalizar. Sentirse bien, completo, a gusto ocasionará que no se quiera cambiar de esquemas, rutinas, modos de hablar, de preguntar y hasta de comer y dormir. Lo mismo sucede al contrario: la antipatía, el odio y el desprecio permanecerán y desarrollarán una forma específica de trato, una conducta bien definida en la interacción con esa o esas personas. La relación se hace predecible en ambos sentidos, se hace confortable y, sí, aburrida.

Esto quiere decir que el amor y el odio estáticos no duran, no crecen y mucho menos progresan, el amor hacia la felicidad y completud del ser y el odio hacia la destrucción. Más adelante veremos que el odio es importantísimo en la formación y desarrollo del ser humano, incluso es parte esencial de la

construcción de la felicidad. Lo verdaderamente sorprendente es que se supone que cada persona busca la estabilidad, la felicidad, lo propio y lo que le permita sonreír, sentirse bien, hacer las cosas que quiere hacer de la forma como las quiere hacer.

Ahora, es prudente ampliar el tema de las emociones dirigiéndolo hacia aquellas que están en la vida cotidiana y que al parecer son parte del acontecer e inherentes a vivir. Se trata de estas emociones que produce la familia, los hijos, la cotidianidad y que no necesariamente son producto del ambiente o del estímulo externo, sino de la mente, los recuerdos, planes y la actividad diaria. Son emociones constantes, pero no continuas y aunque parece que tienen un origen oscuro, no es así.

La sensación constante que produce el hecho de estar pendiente de los hijos, la comida, trabajo, los horarios y cada cosa que se hace durante un día, genera un particular estado emocional, que es tan común que poco se le da importancia, pero que llega a ser tan intenso y tan sostenido que causa estados de estrés y tensión muy difíciles de manejar y que, finalmente, producen una serie de reacciones y respuestas que sí ocasionarán emociones a manera de reacción a un estímulo determinado.

La rutina, repetición o constancia de actividades cotidianas produce, en silencio y durante mucho tiempo, cansancio, hartazgo, tristeza y un particular estado de ánimo que no es propiamente disgusto, sino que la persona experimenta una sensación de estar atrapada en una pequeña caja de la que no hay salida, como si su forma de vida hubiera terminado con su alegría y proyecto, razón por la cual parece tristeza, una muy específica y muy difícil de identificar y entender porque es como



tristeza de sí mismo, de lo que no ha hecho y peor todavía, tristeza de lo que sí ha hecho y de a qué lugar le han llevado sus decisiones, esfuerzos y sacrificios en la vida.

Esta particular condición, muy común en las personas ocupadas en su familia, trabajo o negocio, es una importante fuente de frustración y de emociones generadas por la constante sensación de que debe haber algo mejor, al menos algo nuevo o más interesante.

Personas aburridas, incluso desesperadas, podemos contar por miles en las ciudades grandes y pequeñas. Personas que quedan atrapadas en vicios a manera de escape, que se involucran en relaciones extramaritales por la necesidad de experimentar nuevas sensaciones, personas que parecen estar buscando algo con qué entretenerse, desde un chisme hasta la vagancia, son sólo ejemplos que nos permiten dimensionar el problema, lo cual nos lleva a preguntar ¿cuál es el problema?

Las emociones tienen la característica de no desaparecer a menos que se expresen de alguna forma. Desde gritar, reír a carcajadas, apretar la mano o golpear algo, son reacciones que permiten liberar la tensión que producen las mismas emociones. Cuando por la razón que sea una persona no expresa o no permite la reacción ya sea porque la detenga, controle o ignore, lo que en realidad está haciendo es acumulando más tensión hasta que en un momento dado exprese todo de golpe y con mucha intensidad. Lo anterior pasa con las emociones generadas por estímulos externos, las que se pueden identificar, pero ¿qué pasa con las otras, las que son propias de la vida?

La cotidianidad genera cantidad de sensaciones y emociones no fácilmente identificables, estas varían en intensidad, pero no en

continuidad ni constancia, una de las manifestaciones más frecuentes y ciertamente de las más peligrosas, es la necesidad de pensar y pensar. Como si se tratara de una obsesión, una persona puede abstraerse tanto en sus pensamientos que literalmente deje de lado toda su actividad, descuide su aspecto, alimentación, trabajo o familia y todo lo que representa una ocupación que la separe de sus pensamientos, conocidos por la mayoría como ociosos.

Esta actividad mental que consiste en darle vueltas a la misma idea, es una de las principales causas de que las personas tomen decisiones que afectan el resto de sus vidas, es una actividad comúnmente conocida como empecinamiento, obsesión, berrinche, terquedad y otros nombres parecidos para referirse a que la persona está atrapada en un predicamento, una idea o simplemente en una fantasía.

Hay una lista interminable de ideas y situaciones que producen este tipo de actividad y entre esos miles está la idea de los celos, pero no se trata de celos existentes, sino de una representación imaginaria que produce sensaciones y emociones tan reales como la percepción misma.

¿Cómo se convirtió la confianza y la seguridad en dolor, duda, sospecha constante? ¿Qué ocasionó esta particular emoción sin que en realidad haya una razón?

Se trata de una especie de fuga de la tensión cotidiana y consiste en depositar en alguien todo lo malo que sucede. Las condiciones de pensar constantemente en algo y la de depositar en otro toda la tensión, son mucho más frecuentes de lo que a primera vista



parece, es válido decir que la inmensa mayoría de las personas adultas han pasado por una situación similar.

En el caso particular de los celos provocados por uno mismo, basta seleccionar una serie de recuerdos, fijarse en unas cuantas conductas y escuchar selectivamente algunas palabras, de un momento a otro, todo lo malo tiene una forma de salir, si bien a un costo muy alto, también resulta muy efectivo.

Estas emociones y sus consecuencias son difíciles de superar porque a cada reacción hay una nueva respuesta y así en un círculo sin fin. Hasta que, como en todos los círculos viciosos, se rompe el ciclo. Es curioso que la solución a esta condición absorbente sea tan sencilla como el inicio mismo, se trata de identificar lo que la produce, la pregunta es: ¿qué genera los recuerdos, ideas o fantasías? Es la falta de proyecto, la carencia de algo que anime y mueva el pensamiento, en otras palabras, la causa es la rutina y el aburrimiento consecuente. Ocuparse, buscar nuevos intereses, platicar de cosas importantes, planear un viaje y otras tantas actividades, son la solución a la emoción generada por el pensamiento.

CAPITULO 4 LOS CELOS COMO PASIÓN

Cada persona busca, a su manera, y en su propio concepto, la felicidad. La pregunta obvia es ¿por qué si se ha trabajado tanto, si se han hecho tantas cosas en la vida en favor de la estabilidad, lo confortable, esta condición acaba con la misma felicidad? La respuesta está en la pasión.

Son las pasiones encargadas de proponer a la vida senderos distintos por los cuales podemos transitar a la ruina, al fracaso y al dolor, pero también al éxito, a la aventura y a la diversión. Las pasiones son inherentes al ser humano porque forman parte de nuestra naturaleza. De momento, hablaremos solamente de los celos como pasión.

Aristóteles

“Pasión se dice de las cualidades que puede alternativa-mente revestir un ser; como lo blanco y lo negro, lo dulce y lo amargo, la pesantez y la ligereza, y todas las demás de este género. En otro sentido, es el acto mismo de estas cualidades, el tránsito de una a otra. Pasión, en este último caso, se dice más bien de las cualidades malas, y sobre todo se aplica a las tendencias deplorables y perjudiciales. En fin, se da el nombre de pasión a una grande y terrible desgracia.”
(Metafísica: 332 a.C.)



La pregunta que nos resulta obvia derivada de la cita anterior es ¿por qué los celos son pasiones? Si sólo tomamos como cierta la última acepción de pasión, en palabras de Aristóteles, de grande y terrible desgracia, tenemos que, en efecto los celos serían una desgracia no sólo para quien los experimenta, sino para quien los ha provocado.

Los celos pueden ser un poderoso motor que permite el crecimiento de la relación, no sólo de amor, de cualquiera, desde las familiares hasta las puramente productivas e incluso las que desde el inicio mismo están destinadas a ser destructivas. También son una importante fuente de malestar, detención y sobre todo dolor.

Este dolor es lo que se convertiría en la desgracia, es una sensación de malestar generalizado, que afecta todas y cada una de las funciones y capacidades del cuerpo y de la mente. Una duda perene que no demanda una respuesta por la sencilla razón de que ninguna respuesta es suficiente, es decir, cuando los celos atrapan a una persona, esta queda en un estado de indefensión y esto se debe a que la agresión, el malestar, está dentro de sí misma, se genera y se alimenta del ser, del pensamiento, de la percepción y contra eso, poco o nada puede hacerse. Lo que se plantea a manera de preguntas es ¿cómo pelear contra sí mismo?, ¿cómo defenderse del propio pensamiento, de las propias sensaciones?

Los celos ensimisman a la persona, la aíslan con tal efectividad que parece que se trata de un sistema, de una estrategia perfectamente elaborada y llevada a cabo. Cada palabra, cada movimiento, cada acto de la persona que se cela es motivo de duda, de sensación dolorosa y desánimo, pero lo que parece estar muy lejos de la razón es que esa duda se genera en sí mismo,

como si una voz interna estuviera marcando una pauta de cosas selectas que deben ser percibidas, juzgadas y valoradas.

La persona atrapada en los celos sólo quiere recuperar lo que es suyo, lo que, “por derecho”, un derecho dado a sí misma, “le pertenece”. Pero esta necesidad de adueñarse llega a enfermar de tal forma que se pierde la noción que fundamenta toda relación de amor. Un principio del amor es la pertenencia, saberse dueño de una entidad, de una voluntad, del alma de otra persona. La complementa la necesidad de saberse importante, saber que también pertenece a la otra entidad, o sea, el amor se fundamenta en la pertenencia, en decir es mío porque soy de...

Cuando el celo domina la relación este sentido de pertenencia enferma y cambia a una necesidad de controlar, poseer el cuerpo, alma, la mente y voluntad, pero no para saberse amado y completo, sino para disponer de la persona a manera de cosa propia. Es decir, cuando el celo enferma al amor el resultado es la cosificación del ser humano.

De las cosas disponemos, cambiamos de lugar, vendemos o regalamos, las cosas son propiedades inertes, sin razón y sin voluntad por eso nos adueñamos de ellas y las hacemos a nuestra manera sin reparo alguno. Cosificar a un ser humano es quitarle la voluntad, la libertad, la razón y el ánimo, o sea el alma. Hacer de un ser humano una propiedad supone un peligroso camino que desembocará en la destrucción tanto de la persona convertida en cosa, como de quien la convierte. Ahora nos preguntamos ¿cómo se llega a este punto?

El ser humano es una entidad consciente, primero de su vida, de qué es y de lo que no quiere ser. Es humano, persona y no quiere



ser animal o cosa, pero esta misma consciencia le hace ser más, querer más para sí mismo, poseer para su uso libre las cosas que le rodean y que concebimos como el mundo.

Las personas, para el ser humano, no son diferentes en su más pura esencia. Esto es, el humano se adueñará inexorablemente de lo que le hace feliz, de lo que permite ser más y crecer, tener ideas y maneras de adaptar el mundo a sí mismo. La pareja se convertirá en motivo de la grandeza del ser humano, será la persona a quien se le entregará, a manera de obsequio muy valioso, el talento, conocimiento y esfuerzo por ser mejor persona, pero más allá de su grandeza, es el esfuerzo por merecer el amor en la misma medida del que siente por su pareja, por eso quien ama dice mío, no propiedad sino mi ser.

Pero también destruirá las cosas que le hacen miserable, destruirá lo que le hace daño, lo que le ocasiona dolor y detención. Sin embargo, esto último crecerá silente a manera de enojo, inconformidad y desesperación. El odio se instala en la persona como parte de sí mismo, como forma de ser, tratar y vivir.

A amar se aprende desde los primeros días de vida. Se aprende de ternura, de cuidado, se aprende de amor, pero esto no se enseña, sino a través de experimentarlo, a través de sentirlo y hacerlo sentir. Del amor y las sensaciones y emociones que produce sólo sabe quien ha sido tratado con amor, de la alegría sólo saben quienes han identificado en sí mismos dicha emoción. Lo mismo sucede con el odio y las sensaciones y emociones que genera, de la misma manera se aprende a odiar, a través de haber experimentado el rechazo, la frustración de otros dirigida hacia la persona.

Esta consciencia de la que hablamos, que no es sino nuestra existencia, es la que hace posible el enlace del ser con el mundo y lo que forma a ese mundo. Por una tendencia natural hacia el amor y sus productos, es que el humano se adueñará de lo que le hace sentir bien, completo y de esta forma es que cada persona formará su propio concepto de felicidad, esa que buscará durante un largo tiempo. No importa cuánto tarde, lo que verdaderamente importa es que no ceja en su empeño de ser feliz a su manera y según concepto y forma.

En un momento de la vida el humano estará consciente de lo que posee y de lo que carece, buscará mantener lo propio para su felicidad e ideará la manera de obtener lo que le hace falta para ser feliz. En este proceso es donde encajan las otras personas, las que son suyas y a las que querrá mantener.

Nos preguntamos entonces, ¿somos, los seres humanos, potencialmente celosos? Si el hecho de experimentar esta sensación dolorosa sólo se debe a la expresión de una potencia natural y no necesariamente a un estímulo externo percibido e interpretado correcta o incorrectamente. También es válido preguntarse ¿si es que nunca se ha experimentado la emoción o pasión del celo, es porque no ha existido el estímulo o la interpretación del mismo que desate la reacción?

En cualquiera de los casos, el factor común es el estímulo y no la potencia en sí misma. Esto quiere decir que si somos naturalmente celosos basta un estímulo específico, en este caso una amenaza que se interpreta como perder lo que se considera propio. Pero también significa que si nunca llega este estímulo el celo no aparecerá.



De este último párrafo cabe cuestionar si los celos son producto de nuestro propio pensamiento, de nuestra percepción y por ende algo que se genera en el interior; o el celo se debe a una provocación externa. Esto nos lleva a pensar que si se debe a un estímulo entonces los celos son absolutamente controlables por cada persona, en este supuesto la condición sería que el estímulo no se interprete como amenaza. Pero eso, es imposible porque la percepción nunca engaña. Lo cual significa que siempre existe la amenaza, pero ¿de qué exactamente? Si lo que preocupa y condiciona el celo es la sensación de pérdida de la persona amada, entonces basta con la confianza, lo que evidentemente no es tan simple.

¿El celo se debe a que la persona no confía en el otro? La confianza es un problema para el ser humano porque supone más que creer y por naturaleza el humano todo cuestiona, es principio de evolución, ciencia, descubrimiento y adaptación. Confiar demanda voluntad, certidumbre y claridad, no es creer en lo que dicen las personas, sino que, en la relación afectiva, confiar significa dejar en manos de otro el cuidado del propio ser, de los sentimientos, bienestar e incluso la felicidad.

¿Será mucho pedir que una persona confíe su vida al cuidado de otro? Obviamente, es lo más complicado en las relaciones de los seres humanos, porque el problema no consiste en poner la vida al cuidado ajeno, eso lo hace cada vez sale a la calle y toma un transporte, el verdadero problema es que cada persona deje su propio ser para entregarlo a otro.

Ahora, hay dos aspectos que debemos considerar muy en serio: quien experimenta los celos y quien los provoca. Esto quiere decir que los celos no son aparentemente naturales en el ser humano, es decir, si no hay quién o qué promueva el celo ninguna persona

los experimentaría nunca, no habría de qué estar celosos, literalmente. De tal manera que, al parecer, los celos son producto de la relación, además obviamente de la percepción, por lo que para entender tanto el mecanismo, como la función y la utilidad de esta pasión, debemos primero entender la relación y la percepción. Aquí conviene hacernos una pregunta importante: ¿Hay malas relaciones o sólo se percibe mal?

Si entendemos una mala relación como aquella que hace daño al ser, debemos decir que sí hay malas relaciones. Consisten en eso, precisamente, dañan, enferman, quitan la tranquilidad y alejan a la persona de su propia felicidad. Esto, sin embargo, nos lleva a algo mucho más complicado ¿hay malas relaciones o malas personas con quienes nos relacionamos?

Para llamar a algo malo necesariamente debemos volver al principio y es que produce malestar en lugar de bienestar. Las personas no necesariamente son malas porque al estar en una relación se produce movimiento del ser. Esto es, tal vez la persona no sea celosa o posesiva o provocadora en otra circunstancia, sino sólo en esa relación, porque al juntar dos caracteres específicos se produce un choque entre ambos, haciendo pues que la relación, esa específicamente, sea desfavorable.

De tal manera que habrá personas que en cierta relación ocasionen celos, pero no porque la persona que los experimenta sea naturalmente celosa o mala, eso trataremos de acreditarlo como imposible, sino que, en ese momento, con esa persona, se convierte en celosa. Si seguimos al pie de la letra lo anterior podemos decir que efectivamente hay malas personas, pero no parece ser tan simple.



Podemos dar por hecho que los celos son producto, como todas las emociones y sensaciones de una percepción, de un darse cuenta de algo. Si partimos de que los celos no son naturales, sino producto, tenemos que para sentirlos es necesario que exista y se perciba una amenaza a lo que es propio. Si la persona de una relación se empeña por hacer creer al otro que su objeto de amor está en peligro, no de perderse, sino de ser arrebatado por un tercero, tenemos que esa persona está haciendo daño. Pero, si resulta que no lo está haciendo creer nada, sino que actúa con naturalidad y el otro de la relación percibe el riesgo de perder lo que ama, tenemos que quien está haciendo daño a sí mismo y a la relación es quien está percibiendo, a esta persona es a la que llamamos posesiva, suspicaz, celosa, insegura y tantas más. La pregunta que corresponde es: ¿lo es en realidad?

Es un hecho que para experimentar esta pasión es necesario percibir la presencia de aquella persona, cosa o circunstancia, que amenace con despojar de lo propio a otra. Lo que nos lleva a saber que tal vez existan las percepciones equivocadas.

En la cita de Aristóteles encontramos que “Ser, esto es, significa que una cosa es verdadera; no ser, que no lo es, que es falsa, y esto se verifica en el caso de la afirmación como en el de la negación”. Vale la pena preguntar ¿hay personas celosas? Aunque la experiencia de nuestra propia vida nos lleve de inmediato a decir que sí las hay, sin embargo, no debemos dejar que la corriente nos lleve tan a la ligera.

Actualmente, en la psicología evolutiva, específicamente por Jerry Fodor (1983), se estudian los celos desde una perspectiva conocida como la teoría del módulo innato específico. De acuerdo con estos estudios, los celos son una emoción innata que es guiada por un conjunto específico de neuronas en respuesta a las

amenazas, reales o imaginarias, percibidas en el contexto de las relaciones sexuales. Por un lado, la teoría indica que los celos en los hombres son producto de una predisposición innata guiada hacia la infidelidad sexual de su pareja, y, por otro lado, la teoría propone que el sentimiento de los celos en las mujeres está predispuesto por naturaleza hacia la infidelidad emocional o afectiva de su pareja. Esta teoría sugiere finalmente que los celos en los hombres están generados por razones sexuales y en las mujeres por razones emocionales o afectivas.

La perspectiva de lo sexual en el hombre y lo emocional en la mujer explicaría muchos de los comportamientos de las personas celosas. Es frecuente que en una relación amorosa el hombre perciba como rivales a otros hombres respecto al sexo y la mujer a otras mujeres respecto a las emociones que generan en su pareja. Sin embargo, se limita a las relaciones amorosas propiamente de pareja, lo cual limita la explicación de otras causas de la emoción.

En un punto de vista más amplio o menos específico, los celos se generan por lo que aparentemente es una condición humana, que, al parecer es la conciencia dolorosa o resentida de una ventaja manifiesta por otra persona y esta consciencia está unida a un deseo de poseer la misma ventaja, pero no la misma cosa. Esto es, cabe la posibilidad de que una persona perciba cierto atributo de otra y que esta percepción le haga sentir como menos valiosa, pero al mismo tiempo, no quiere el atributo para sí misma como en el caso de la envidia, sino que sólo se siente mal por lo que el otro tiene y no necesariamente por lo que ella no tiene.

Las personas sanas experimentan celos frecuentemente, son como hemos visto, una respuesta natural a una amenaza, aunque



no siempre sea real, una rivalidad que se hace presente en prácticamente todas las relaciones afectivas. La llamada rivalidad, palabra que significa enfrentamiento entre dos o más personas que buscan un mismo objetivo, no siempre existe, pues no necesariamente se experimenta el celo porque alguien persiga los mismos objetivos, que, en el caso de las relaciones afectivas, el objetivo sería lograr o ganar el afecto de una persona.

Es común a todos que también se generan celos por el éxito, ventajas, condiciones, etcétera, de una persona respecto de otra, por ejemplo, los celos profesionales. Aquí pareciera ser contradictorio el hecho de que no es necesaria la rivalidad, sin embargo, la persona celosa del éxito financiero de otra, no necesariamente busca el mismo estatus económico. Lo anterior nos lleva a una condición bien importante en el estudio de nuestro tema. La envidia, otra emoción que comúnmente se confunde con los celos. De momento sólo diremos que la envidia no es celo.

Hasta este momento tenemos un panorama amplio de los celos como pasión y como estado emocional, nos preguntamos ahora ¿Cuándo enferman los celos a una persona?

Bajo ciertas circunstancias, los celos podrían convertir a una persona cabal y formal en un ser delirante e incluso peligroso, para sí mismo y para los demás; sobre todo en las relaciones amorosas.

El amor ni de lejos es un sentimiento completamente armónico, pacífico y gratificante, es por mucho una fuente inagotable de labor, esfuerzo, frustraciones, incertidumbre y por supuesto celos. Es decir, el amor es tanto virtud como pasión. Amar supone una tarea difícil porque demanda confianza, integridad, estabilidad, certeza, fortaleza y templanza, pero sobre todo sacrificio, es lo

que hace a quien ama virtuoso. Amar expone al ser humano a la destrucción de sí mismo y de quien le acompaña, genera odio, resentimiento, celos, desconfianza, sensación de vacío y necesidad, es lo que hace a quien ama pasional.

La pregunta que nos hacemos constantemente, desde la perspectiva de observadores, más que de autocrítica, es ¿cómo se convirtió el sentimiento que por excelencia genera virtud en el ser humano en su peor faceta? ¿Cuándo o de qué forma el amor cedió el camino a la destrucción y al dominio?

Los celos enferman a la persona que ama, Hefesto amaba profundamente a Afrodita, procuraba para ella felicidad, lealtad y honor. Pero a él nunca le asalta la duda, eso nos hace saber que el amor efectivamente se genera y encuentra un objeto al cual dirigirse, crecer en armonía con el ser que siente y por quien siente. Hefesto no demanda más que la compañía, la gratitud y el honor de su esposa. Es curioso porque esta forma noble de amar se entiende en la mayoría de las personas como indiferencia. La falta de enojo, de celos, reclamos, exigencias, etcétera, hacen pensar más que en la virtud en la poca importancia que tiene la otra persona.

¿Será que el amor no es amor siempre? ¿Es posible que en realidad el amor sea producto de la virtud y no la virtud del amor?

Los seres humanos se enamoran todos los días, aceptan en su vida y son aceptados en la vida de otros con la condición de ser ideales a quien los ve y escucha. Este espacio que perdura mientras exista un acuerdo de idoneidad es tan gratificante que resulta ser un detonante excepcional del buen ánimo, del afecto sin reservas, del contacto completamente satisfactorio. Pero el



enamoramamiento termina, mejor es decir que en realidad cambia a romance.

El romance es más serio, porque es afecto puro, es cariño. Ya no es tan animoso, ya no es tan ideal, el buen ánimo cede poco a poco su lugar a las pasiones. El romántico, quien dice querer a otra persona, ahora experimenta dolor y no añoranza ocasionada por el recuerdo, la necesidad se adueña del entusiasmo y la otra persona se convierte, sin apenas darse cuenta, en parte del ser. El común al decir de esa persona “mía”, de mi ser, de mi alma, abarca posibilidades infinitas. Nace, producto del romance, la pareja, con una nueva condición que le permitirá evolucionar: la equidad.

De la equidad nacería el amor, pero no siempre es así. De esta condición también nace la pasión. Saberse necesario, importante, lo más y mejor. Es el humano único y así quiere permanecer, ser reconocido y diferente, pero el problema no es ese, sino que en esta necesidad de ser único también está la de poseer para sí mismo, saberse dueño.

El humano, sin embargo, poco se conforma, no sólo procura ser, permanecer y pertenecer al alma de otro ente; quiere ser dueño de la persona, de sus pensamientos, sus deseos, su interés, sus secretos y su proyecto. Entonces, no se da cuenta de que dice amar a una entelequia, un ideal. Este ideal tiene forma y cuerpo, es un rostro entre millones, así que querrá poseer no sólo lo que cree, el concepto que ha formado de esa persona, sino también su cuerpo. Aquí nacen los celos en su forma más devastadora.

La aventura, lo maravilloso del enamoramamiento, la ternura y el cariño del romance han quedado atrás, la pasión toma su lugar y demanda satisfacción. El humano requiere sentir, necesita

saberse importante, deseado, amado y necesario. Así enferma y la virtud queda atrás, muy lejana de lo que podía haber sido.

Los celos duelen, los recuerdos atormentan y abren una ventana que quizá siempre debió estar cerrada, el pensamiento constante, la duda, la sospecha. ¿Qué hace, qué piensa, qué oculta, a dónde y con quién va? No son preguntas, son pensamientos que demandan respuesta. La misma que está en el ser mismo, en quien es y lo que sabe de sí mismo. Pero, ¿qué pasa cuando alguien se equivoca sobre quién es?



CAPITULO 5 SUPERAR LA PASIÓN DE LOS CELOS

Voluntad

Si dejamos claro que la palabra voluntad se refiere al impulso que promueve el movimiento del cuerpo y la mente en la consecución de un objetivo, debemos dejar claro también que el deseo no es la voluntad. Es decir que una persona desee algo, en este caso superar el celo dañino, no significa que haga cualquier acto para lograrlo. De tal manera que el primer paso y quizá el más importante, no por categoría, sino porque es lo que sostendrá todo el proceso, es la voluntad, sin embargo, ésta no nace sola ni de la nada, es necesario el deseo para llegar a la voluntad.

Desear algo, aunque sea con mucha fuerza, no implica que sucederá; en realidad el deseo es un motor interno del pensamiento. Si damos por hecho que el placer y el dolor emocionales son constructos de cada persona y que se gestan en la mente, podríamos comprender que no es tan sencillo, como parece, atribuir un placer a hacer daño o un dolor ante el daño ocasionado por otra persona.

Esto quiere decir que la persona celosa deberá entender su deseo, si este es amar, conservar, cuidar, etcétera o si su deseo es poseer, sujetar, secuestrar, etcétera, a quien ama. De dicha introspección obtendrá una respuesta sencilla: amar le produce dolor o amar le produce placer.

Si su sentimiento de amor le ocasiona dolor, significa que todas sus respuestas serán defensivas contra ese dolor, lo cual quiere decir que su deseo es evitar el dolor y la forma de hacerlo es arrebatando la voluntad de la otra persona, no hacerle daño a propósito sino dejar de sentir el dolor que le ocasiona cualquier interacción del otro con las personas, sobre todo con quienes muestran posibilidades de atraer su atención.

Por otro lado, si su sentimiento de amor le produce placer, entonces su deseo es conservar ese amor placentero y la forma de hacerlo es defendiéndose de todo cuanto pueda arrebatarse a esa persona a la que ama. Lo que llama la atención es que no importa cuál sea el deseo, en ambos casos acabará haciendo daño. Sin embargo, importa que el deseo de hacer daño no exista explícitamente al menos antes de ciertas circunstancias que pudieran detonar una clara amenaza de perder a la persona.

Supongamos, primero, que el sentimiento le produce dolor: si elevamos la comunicación entre dos personas al nivel más alto, que es la comunicación horizontal y verdadera, donde no se recurre a mentiras ni eufemismos, tendríamos que la persona celosa sería capaz de expresar, primero lo que siente y segundo qué exactamente le produce dolor con relación al sentimiento. Aunado a estas declaraciones, podría decir, sin temor a equivocarse, que su deseo es que la persona a la que ama, sólo le ame a él o ella.

Hasta aquí estaría la mayoría de las personas, sin embargo, en el caso del celo dañino, el deseo va más allá. La persona diría que también desea que su pareja no mire a otras personas, que no se relacione, que no salude, no conviva y muchas más que le brindarían la sensación de tranquilidad que espera obtener del



amor que siente. De tal manera que sus actos responden a esta necesidad de sentirse a gusto y con la seguridad de que su sentimiento no le causará más dolor.

Supongamos ahora que el sentimiento le produce placer: al elevar la comunicación tenemos que la declaración sería en el sentido de no querer perder ese placer, por lo tanto, hará lo necesario para conservarlo, siendo básicamente lo mismo que en el caso anterior, sólo que en el sentido de conservar el placer y no de evitar el dolor.

Lo anterior nos lleva a corroborar, tal como lo hemos visto en los casos de Otelo, Hefesto y Canio que el problema del celo no está en la cuestión de si el sentimiento produce dolor o placer, tampoco es posible demostrar que en un primer momento el deseo sea causar daño, sino que el deseo es conservar a la persona amada. Pero el humano en lo general tiene este deseo y es de lo más natural, por lo que el deseo en realidad no es el problema. Entonces queda una vía: es la forma de mantener a la persona amada en donde está el error.

En un enfoque tradicional, cultural y de acuerdo con los estándares morales y hasta románticos actuales e históricos, la forma de mantener afectivamente a una persona es a través de ofrecer cuidado, ternura, respeto, libre determinación, escucha y apoyo entre otras conductas similares. En el caso de los celos dañinos, al parecer, estas conductas sólo sirven para poner más en riesgo la seguridad de poseer a la persona o al menos de mantenerla cerca.

Si tomamos como base el caso de Canio, es fácil identificar que no será posible para él establecer una relación fundamentada en la confianza en la que Nedda pueda gozar de la libertad de ser y

hacer según su propio criterio. Canio tiene la condición de ser dueño absoluto de los actos de su esposa. Él dice que lo hace por amor y por miedo a perderla, sin sospechar que su misma condición es la que acaba haciendo daño, primero emocional y luego físico, a ella, pero también a sí mismo.

Esta necesidad de control sobre otra persona se establece en la relación con o sin causa aparente y parece muy sencillo decir algo como “debemos reforzar la confianza en la pareja”. Si fuera así de sencillo no habría casos en los que, de acuerdo a cada cultura y educación, existen patrones de violencia física y emocional a causa de los celos.

La confianza en las personas, sobre todo en la pareja, no se genera y mantiene a fuerza de demostrar conductas de sumisión o de obediencia, sino a través de corresponder. Pero curiosamente, no es la persona celosa la que requiere tal respuesta a sus actos de amor, sino que es él o ella misma, quien deja de corresponder a la atención del otro.

Dado que los celos dañinos, la mayoría de las veces, son producto de pensamiento mágico y obsesivo, cada acto de amor que tenga la pareja de la persona celosa será tomado como una muestra de lo contrario. Si, por ejemplo, recibe una llamada telefónica a media mañana, este acto será considerado como una estrategia para corroborar que no le está viendo y al mismo tiempo como una intención genuina de escuchar o saludar.

De esta forma de pensar es que la persona celosa se llena de miedo, dolor, duda y predicamento. Por un lado, se repite que la llamada fue para saludar y, segundos después, se dice que fue para verificar que está lejos. Vive en predicamento constante,



obviamente sufre y por supuesto hace daño, acusa, insulta, interroga, hasta que, de momento, queda satisfecha, pero sólo hasta que el pensamiento vuelve a aparecer, cosa que sucede con un patrón muy específico: el celo vuelve a ocupar su lugar en la mente.

De tal manera que el enemigo a vencer no es el deseo, mismo que es un componente esencial de la vida psíquica, por lo que quitar el deseo es equivalente a matar la mente, lo que se debe hacer es encontrar la forma de convertir ese deseo en voluntad y posterior acto, de tal manera que el enemigo enmascarado, “el lago” de toda relación afectiva que se ha convertido en celo dañino es el pensamiento obsesivo y mágico.

Este pensamiento tiene la característica de presentarse como sumamente racional, lógico y coherente. Dado que está fundamentado en el conocimiento, la experiencia propia y colectiva, en el temor, en seres superiores desde deidades hasta demonios y por supuesto en imaginación, es decir inteligencia, es un enemigo poderoso, tanto que existe una industria humana dedicada a los conjuros, suerte, lectura de cartas, pociones y tantas más.

La forma de terminar con el pensamiento obsesivo mágico, con la finalidad de entender el deseo impuesto por esta vía, para convertirlo en un deseo real y beneficioso, es a través de la relación real con los objetos, personas e ideas, es decir se debe establecer una relación objetiva con el mundo, en donde la persona es quien se relaciona con las entidades externas a sí mismo y no consigo mismo ni a través de sí mismo.

La relación objetiva, real y verdadera consiste en atribuirle a las personas y cosas las características que efectivamente le son

propias. En el caso de Evirión, él percibe la esencia de la mujer y con ello entiende la belleza, pero comete el error de querer interpretar la belleza de ella y plasmarla en una obra, es decir, en lugar de apreciar que está frente a una persona con una particular esencia, forma de ser, pensamiento e integridad, él quiere poseerla para sí mismo y dado que es incapaz de relacionarse con ella, con la persona y con su esencia, entonces hace lo mismo que la persona celosa: ve al otro a través de sí mismo y plasma su esencia en las cosas materiales, en ideas y creaciones. Es decir, crea un ser imaginario, mágico, dotado de poderes, de cuya esencia es dueño por el simple hecho de haberle creado.

La pregunta: ¿se crea a las personas a manera de obra? Definitivamente, es un proceso tanto natural como riesgoso. Durante los primeros contactos con las personas, los seres humanos establecemos una serie de “condiciones y modos” en los que esta relación funcionará para ambas partes. Hay una especie de código natural que determinará la forma de comunicación, el saludo, los límites, las necesidades y cantidad de cosas que estarán presentes durante toda la relación. Hasta este punto las personas se están conociendo y estableciendo las bases de la relación de manera conjunta y con un propósito específico, sea de amistad, noviazgo, negocio y la cantidad de interacciones humanas que conocemos. Llega, sin embargo, un punto en el que el mismo proceso lleva a las personas a mostrar su ser o intimidad, a hablar de sí mismas, de sus bondades, aciertos, ideas. Cantidad de aspectos que el otro de la relación tomará, interpretará y devolverá con los propios arreglos, es decir se hará un intercambio “yoico”, de seres, de ideas.



Esos seres, “yoes”, se complementan uno al otro, se aceptan las bondades y se crean los acuerdos y los nuevos términos de la relación, de tal manera que ambas personas dicen tú eres para mí; yo creo de ti, hasta decir: te conozco. Entonces surge la pregunta: ¿me conoces o me has creado? La primera respuesta verdadera es que hemos creado una imagen, una idea y a una persona.

Lo natural es que esta persona que creemos conocer, que es producto de nuestro propio pensamiento y percepción, de lo que cada uno puso a manera de atributos y bondades en el otro, desaparezca con el tiempo y se muestre la persona real. Aquí es donde fallan las relaciones inmaduras y las personas, cuyo afecto no se expresa a manera de relación con el otro, sino a manera de conveniencia personal. O sea, cuando una persona dice “me complace que tú seas quien yo decido, lo que yo veo y he creado”, no establece una relación de verdad, conociendo, ni permitiendo y hasta detestando, lo que la otra persona es en realidad, tal como sucede con Evirión.

Establecer una relación objetiva y verdadera con una persona es un proceso de lo más sencillo y de lo más complicado al mismo tiempo: consiste en conocerla.

Conocer significa entender, percibir como distinta a una persona que no es uno mismo, tratar a alguien. Para conocer a una persona es necesario el trato, conversar y escuchar, entender, sin juzgar ni justificar sus gustos, ideas, historia, forma de hablar, de ser en general. Para lograr esto es necesario respetar, permitir, aceptar sin intervenir, escuchar con atención, entre muchas otras conductas regidas por un principio sencillo: eres tú, no yo.

El problema de la persona celosa, la razón de su sufrimiento, de su predicamento constante y el origen de su pensamiento mágico, con relación a su pareja, es que no le conoce. Cree, todo el tiempo cree algo sobre su pareja, todo el tiempo supone, imagina, pero no la conoce.

Aquí es donde interviene la voluntad: no se trata de la intención de cambiar, mejorar o superar algún problema o crisis de la relación, va mucho más allá: se trata de la voluntad de conocer a quien ama, lo cual supone un gran esfuerzo porque al conocerle, tal vez, se dé cuenta de que no le ama en realidad, sino que le controla, sólo procura su propio placer. Sin embargo, es por mucho más posible que se dé cuenta de que le ama y de que su forma de verla y su ignorancia sobre ella son el origen de sus celos y del daño que le ha hecho y que se ha hecho.

El conocimiento

Definida estrictamente, la epistemología es el estudio del conocimiento y la creencia justificada, ambas entidades en el mismo nivel de importancia.

Como estudio del conocimiento, la epistemología se ocupa de las siguientes preguntas: ¿Cuáles son las condiciones necesarias y suficientes del conocimiento? ¿Cuáles son sus fuentes? ¿Cuál es su estructura y cuáles son sus límites? Como estudio de la creencia justificada, la epistemología tiene como objetivo responder a preguntas tales como: ¿Qué fundamenta las creencias justificadas? ¿La justificación es interna o externa a la propia mente? En aspectos más amplios, la epistemología trata sobre cuestiones relacionadas con la creación y difusión de



conocimientos en áreas particulares de investigación, aspecto que no abordaremos, pues no es nuestro tema.

Hay varios tipos de conocimiento: saber algo, por ejemplo, el nombre de los últimos tres presidentes del país, es distinto a conocer bien a una persona; distinto a conocer un lugar o una ciudad y distinto a saber hacer algo, como un trabajo.

Todos los conocimientos humanos, los técnicos, científicos y empíricos, son de interés epistemológico, sin embargo, nos centraremos en el conocimiento de las personas a través de proposiciones y nos referiremos a ese conocimiento usando el esquema: “A sabe que B”, donde “A” significa el sujeto que tiene conocimiento (cognoscente), de la pareja y “B” para la proposición que se conoce (cognoscible), en donde B es el otro de la pareja.

Nuestra pregunta fundamental será: ¿Cuáles son las condiciones necesarias y suficientes para que “A” sepa que “B”? Podemos distinguir, en términos generales, entre un enfoque tradicional y otro no tradicional para responder a esta pregunta.

El conocimiento de que B es al menos aproximadamente verdadero, justifica la verdadera creencia. No se pueden conocer proposiciones falsas, por lo tanto, el conocimiento requiere de la verdad. Una proposición A ni siquiera cree que pueda ser una proposición que B conozca. Por lo tanto, el conocimiento requiere creencia. Finalmente, A está correcto al creer que B puede ser meramente una cuestión de suerte. Por lo tanto, el conocimiento requiere un tercer elemento, tradicionalmente identificado como justificación.

Así llegamos a un análisis tripartito del conocimiento: A sabe que B si y sólo si B es verdadera y A está justificado en creer que B. Según este análisis, las tres condiciones, la verdad, la creencia y

la justificación, son individualmente necesarias y conjuntamente suficientes para el conocimiento.

Para no perdernos en esta cuestión podemos enfocarlo al caso de Evirión: el constructor “cree” que la mujer es cierta persona, dado que él mismo le ha atribuido una cantidad de bondades de las que se enamora, en este caso le ha atribuido la belleza. Todo lo que cree Evirión de la mujer está equivocado, dado que no tiene justificación para demostrar que la mujer es como el cree. Evirión dice que la mujer está dotada de belleza interna, pero, al no conocerla, no se da cuenta de que esa belleza no es real, sino que la mujer ama a su esposo y ese amor es lo que le da luz a sus ojos. Evirión está equivocado.

Cantidad de personas tienen la mala costumbre de colocar en otros atributos que en realidad no existen, desde bondad hasta maldad. El mecanismo común para hacer esto es a través de ver (sin ver) ciertas conductas, oír (sin escuchar) ciertas historias, lo cual sería una base, pero no es suficiente para acreditar conocimiento, puesto que no está justificado y, en términos más concretos, no está demostrado.

Inicialmente, podemos decir que el papel de la justificación es asegurar que la creencia de A no es verdadera meramente por suerte. Para esto nos apoyamos en los enfoques tradicionales y no tradicionales. Sin embargo, divergen cuando empezamos a ser más específicos acerca de cómo la justificación sirve para cumplir este papel. Según el enfoque tradicional, la creencia de A de que B es verdadera, no sólo por suerte, se demuestra cuando es razonable o racional.



El enfoque más tradicional, al menos el que más utilizamos, es el de evidencias, según este enfoque lo que justifica una creencia es la posesión de pruebas. La idea básica es que una creencia se justifica en la medida en que se ajusta a la evidencia de A.

Otra forma se basa en asegurar que la creencia de A tiene una alta probabilidad objetiva de verdad y por lo tanto, si es verdad, no lo será sólo por suerte. Una idea prominente es que esto se logra si, y sólo si, una creencia se origina en procesos cognitivos confiables o facultades.

Entonces, si Evirión utiliza su razón se habría dado cuenta de que la mujer ama a su esposo, por tanto, no la habría matado, pero, al no ser objetivo y al no conocerla, todo lo determina él mismo.

De tal manera que conocer a las personas no es una tarea sencilla y mucho menos se justifica con el simple hecho de creer que cierta persona es de determinada forma, según las observaciones de cada uno.

El problema de no conocer a la pareja es que el otro se llena de ideas equivocadas, que, al paso del tiempo, inexorablemente, serán demostradas como falsas. Muchas personas acusan a otras de que han cambiado al paso del tiempo y no necesariamente es mentira que hayan cambiado, aunque muy probablemente lo que sucede es que se muestran como en realidad son. Ese nuevo conocimiento ocasiona sorpresa y hasta malestar, pero es la realidad que se muestra de manera concreta: la verdad es que no le conoce.

Hay una forma efectiva de conocer a los demás, principalmente a las personas con quienes se llevan relaciones afectivas, consiste en un proceso, que, aunque lento, ofrece resultados por demás satisfactorios. Deberá conversar, no platicar, permitir que la otra

persona exprese libremente sus pensamientos y puntos de vista. No se contradice, no se opina, sino que se extiende el tema a otro sendero en donde ambas personas exponen su ser. Es un proceso lento y difícil porque hay mucho qué decir de todo, el ser humano está en contacto con el mundo y todo el mundo le interesa, pero también le gusta tener la razón y cae en la trampa de juzgar, imponer su razón y verdad, ahí lo difícil.

Conversar significa tratar un tema ampliamente, “versar” con otra persona, sobre un asunto, mientras que la plática es un acto de comunicación, pero no necesariamente extensivo. La conversación entre personas que se aman es un producto de la madurez, confianza y sobre todo libertad, todo lo que lleva a una relación de equidad, en donde la razón de ambos es tan válida como la propia, en donde hay opiniones epistémicas y conocimientos, productos de la experiencia y las actividades, la percepción y las interpretaciones que hacen todos los días de todo cuanto ocurre.

La conversación es un producto del amor y como tal es verdadera. Si Otelu, Hefesto, Canio, Evirión hubieran conversado, su historia sería diferente y ninguna habría terminado en tragedia. Pero ¿Por qué si conversar tiene tantos beneficios, es tan difícil?



CAPITULO 6 AUTOCONOCIMIENTO

Una regla sencilla de la vida es que no es posible conocer a otra persona si es que no se conoce el sí mismo. No conocerse supone un obstáculo para iniciar y mantener cualquier relación, pero en la relación interpersonal es un requisito indispensable, dado que, de no ser así, toda la relación se dará de un lado, mientras que una de las dos partes aporta su ser, la otra sólo proyecta.

Aunque la mayoría de las relaciones, principalmente las afectivas, inician como algo mágico, es decir, con supuestos, expectativas, creencias sobre la otra persona, un indicador indudable de madurez es que las interacciones sean cada vez más reales, honestas y verdaderas, lo cual no sucede si no hay un apropiado conocimiento del sí mismo.

Lo anterior explica por qué para el adolescente es tan difícil llevar relaciones de noviazgo, compañerismo, amistad e incluso familiares, sin que existan cientos de problemas, interpretaciones y malos entendidos, además de celos, envidia, predicamento y duda. La ventaja es que el adolescente aprenderá de cada una de estas experiencias y relaciones, lo que integrará a su persona y madurará sustancialmente la calidad de las mismas.

El lado negativo es que mucha gente no aprende de estas relaciones, sino que se llena de odio, desconfianza, frustración y

en lugar de madurar se detiene en ello y pretende que todas sus relaciones sean como dice y no como son, o sea, imagina a la persona, la relación, historia, etcétera, como si los demás fueran a modo.

La persona que no se conoce aplica el mismo principio consigo misma que con sus relaciones: todo es de mentira, supuesto, lo que piensa es producto de lo que vive en determinado momento, sus creencias, valores, principios e incluso proyecto de vida, se “acoplan” a la persona con la que se relaciona o a la circunstancia en la que vive. No quiere decir que sea una persona deshonesta, significa que no se ha dado el tiempo ni el espacio necesarios para conocerse, apreciarse y quererse, por lo que sí es y no por lo que supone es o le han dicho los otros.

Cada ser humano nace integrado, cuerpo y mente. Nadie es de alguna manera específica, sino absoluta potencia, millones de posibilidades. Nadie nace bondadoso o malvado, cuando nacemos nuestra alma y nuestro ser están vacíos, absolutamente limpios. Sin embargo, en cada uno hay una inherente división.

La célula primera es vida simple, sin desarrollo, ¿nada? No, es todo, es el origen. La célula se divide millones de veces, siempre en la misma secuencia y siempre diferente para cada uno. Es la vida del ser humano, siempre dos, siempre una entidad dividida en dos. Crecemos, desarrollamos, nos hacemos a cada instante más complicados, sin embargo, siempre somos una entidad que inició en la división primitiva de la vida.

Nacemos vacíos, limpios y siendo dos partes potenciales en la misma entidad. Somos pasión y virtud, crecemos en una interminable línea de cambios, ideas, nos desarrollamos porque



aprendemos palabras a las que llenamos de conceptos, de imágenes a las que damos significado. Desarrollamos ideas a las que llamamos pensamiento, generamos en nosotros y para los demás sentimientos y seguimos divididos en vicio y virtud, bueno y malo, amor y odio, alegría y tristeza.

El ser humano necesita conocer, conquistar para gobernar su mundo, a la naturaleza y sobre todo a sí mismo. El camino del autoconocimiento no es simple ni sencillo, nunca es esfuerzo inocuo, sino objetivo, propósito y motivo de vida y para la vida.

¿Qué hace al autoconocimiento diferente en comparación con el conocimiento del mundo, de las otras personas, de la naturaleza? La respuesta obvia a esta pregunta es que la diferencia radica en el objeto de estudio, sin embargo, hay más diferencias que hacen al autoconocimiento tanto más complicado y tanto más satisfactorio.

Primero, el autoconocimiento es epistemológicamente verdadero. Significa que no hay forma de estar equivocado con respecto a sí mismo, no, en lo que sentimos, en lo que nos producen ciertas cosas que percibimos; lo que atrae la atención o produce miedo. El problema no es saber y dar por verdadero que algo sucede ante determinados estímulos, quizá el problema es el qué, exactamente y más importante ¿por qué exactamente?, lo cual de inmediato justifica el trabajo de conocerse.

Segundo, el autoconocimiento a veces se adquiere mediante el uso de un método exclusivamente personal. Cada quien, desde muy corta edad, aprende a conocerse, a identificar en sí mismo ciertas características que sabe propias y únicas. El problema es que duda de esa certeza, de sus propias conclusiones y entonces,

comete un error muy costoso: pregunta a otros si lo que sabe de sí mismo es cierto.

Por ejemplo, un niño de siete años que aprueba un examen para el que no estudió, sino que contesta porque confía en lo que sabe, se da cuenta de que es inteligente porque, dice, a diferencia de sus compañeros, él sí entiende y aprende. El mismo día, con su verdad, el niño le pregunta a su mamá si eso es ser muy inteligente. La mamá, con la mejor intención, le dice a su hijo que sí, pero que debe estudiar. La madre lo hace porque es lo correcto, porque no quiere que su hijo se confíe y no quiere que fracase, lo hace para cuidar de él, sin embargo, destruyó, sin tener la menor idea, la verdad que su hijo había adquirido sobre sí mismo, dándose cuenta, sin ayuda, de lo que era capaz de hacer, en este caso, entender. La pregunta que nos queda hacer es ¿el niño estaba en lo correcto?

Tercero, el autoconocimiento es especial debido a la relación distintiva que uno mismo tiene con sus propios estados mentales. Los estados mentales conllevan una presunción especial de la verdad, no universal, sino personal, lo cual condiciona a esta verdad a la certeza. Cada estado mental supone al mismo tiempo un estado emocional, sin embargo, no podremos llamar verdad epistémica, sino certeza al estado emocional, dado que es pasajero y producto del estado mental.

Hay diferentes estados mentales y las diferencias entre estos son tan sutiles que es muy sencillo confundirse, incluso para el mismo sujeto, razón por la cual es preciso, para llegar al conocimiento, entender la afirmación, la declaración y el enunciado.



La afirmación consiste en que una persona sabrá algo de sí misma porque lo cree y no necesita justificar esa postura, como en el caso del niño del examen, lo mismo que pasa con las opiniones, dado que esta verdad no necesita ser probada hasta que se convierte en una declaración.

La declaración se identifica por el método que se usa para formar estas creencias y enfatiza la competencia cognitiva del sujeto. Por ejemplo, cuando nos preguntamos si eso que sabemos de nosotros mismos es producto de una investigación o de una introspección o una creencia basada en lo que hemos hecho durante un tiempo determinado. En el caso del niño su declaración “soy inteligente” es producto tanto de una observación de sí mismo, como de una introspección.

Finalmente, el enunciado rechaza las caracterizaciones puramente personales, centrándose en cambio en la forma en que expresiones como “soy inteligente” son tratadas por otros, como en el caso de la mamá del niño. El enunciado es importante en el autoconocimiento porque emana de los estados mentales y emocionales del sujeto, por tanto, hay enunciados verdaderos y enunciados ciertos. El niño dice ser inteligente y es verdad, porque lo ha demostrado a través de aprobar el examen con base en lo que ha entendido, y es cierto porque se siente y se sabe inteligente.

Podríamos decir, sin temor a un error, que todas las personas han pasado por estas circunstancias en las que se está seguro de ser algo que los demás no son, desde creerse más listos, intuitivos, racionales, conscientes, etcétera, hasta tener plena verdad y certeza de que lo son.

El asunto es que muchas de estas verdades personales generalmente se ponen a prueba, tanto por la persona misma como a través de preguntar a otros, y no queda muy claro por qué. Si uno mismo sabe que es “algo” ¿por qué preguntar, por qué ponerlo a prueba? ¿Será que nos equivocamos en cuanto a nosotros mismos? En otras palabras ¿Qué necesidad tiene ese niño del examen de preguntarle a su mamá si es más inteligente que sus compañeros? ¿Por qué no tener la certeza y aceptarlo y vivir siendo más inteligente que los demás? ¿Quién, qué y por qué le demuestra lo contrario?

Entonces, podemos decir que el problema no es la falta de conocimiento, sino la demostración del propio autoconocimiento. Tal vez el problema no sea lo que sabe cada uno de sí mismo, sino de cómo lo sabe y qué sostiene esa verdad. Podríamos pensar que el problema es que, efectivamente, somos seres incompletos, inconscientes y sobre todo dependientes de otros.

El humano no nace formado, no habla, no mira, no es. Nadie nace consciente de sí mismo, al principio la vida es instinto puro, sin razón y sin existencia propias. El humano no adora la vida ni a quien se la diera sencillamente porque no sabe que está vivo, no sabe que hay otros. Pero a diferencia de los animales, de la naturaleza que conocemos como inferior, el ser humano desarrollará el pensamiento, su existencia y su propio ser, o sea, se conoce a sí mismo. Nos adueñamos de nuestro entorno, de las personas, de las cosas que habían permanecido fuera.

Entonces sucede algo común a cualquier otra especie en la tierra. El humano se relaciona con la naturaleza, pero, en contraste, esta relación consiste en diferenciarse de la naturaleza, de los dioses,



del medio, de los otros. El humano es diferente a cada entidad y lo sabe.

La base fundamental de todas las religiones es la creación del mundo, de la naturaleza y por supuesto del ser humano. En las interpretaciones de la creación el hombre es incapaz de reconocer la vida, es formado y destinado a la procreación. Sin embargo, es la mente la que no tiene fundamento para los dioses. Es como si esta mente fuera un error de la misma creación, algo de lo que deberán arrepentirse él o los creadores.

La mente humana es infinita en posibilidades, todo nuestro entorno moderno es de alguna forma creado por el humano y destruido por él mismo. Pero no es la creación o la destrucción lo que nos debe sorprender, es la razón de los dos opuestos, construir y destruir, y esa razón no es otra sino la mente, la infinita mente.

Los mitos son producto del pensamiento, una explicación, un origen. Los mitos no son mentiras sino interpretaciones. Los Creadores, se explica en el Popol Vuh, imaginan un mundo y una criatura, pero esa formación suya tiene mente propia, voluntad y criterio. La criatura está dividida, no en el cuerpo, ni en la mente que le es propia, la dualidad en el ser humano es más profunda, es fundamental y es su esencia. ¿Fuimos creados para ser buenos? ¿Somos imperfectos?

Los mitos, las religiones, toda interpretación de la creación intentan responder a una pregunta un tanto más simple, pero mucho más compleja de responder: ¿Por qué vivimos entre la virtud y el vicio? Hecha de otro modo ¿Por qué no somos felices, bondadosos, libres? ¿Qué nos aprisiona, por qué nos debatimos entre dos contrarios? La respuesta no es sencilla de comprender:

en pensamiento. La mente no es un problema, el problema, si se puede llamar así, son los millones de posibilidades de la mente.

No hay humano que se conforme con lo que ha nacido, no importa cómo, dónde ni por qué, sencillamente se adueña de su vida y quiere para sí mismo algo que concibe como mejor, es decir, el humano piensa en sí mismo y ese pensar en su propio ser lo hace ser distinto a otros, pero, sobre todo, a la naturaleza.

Entonces, ¿qué quiere? Ser, el humano quiere un ser, una mente, una idea y eso, al parecer, es lo que nos hace distintos de la naturaleza, o sea, lo que tenemos claro desde el inicio es que somos diferentes.

Cada uno construye su ser. Pero, si nosotros nos hacemos, si formamos nuestra mente y somos capaces de crear nuestro mundo, ¿por qué no sólo somos felices? ¿Por qué no crear un mundo propio y hacer que ese mundo sea perfecto?

Está claro que por buenos deseos nadie para, que cada persona desea una mejor circunstancia, un mejor y más claro futuro, sin embargo, los consejos sobre mirar al mundo mejor o peor de lo que es, la sabida actitud positiva y esas cosas, la verdad es que no sirven. No hay una forma económica en la que sólo se tenga que cambiar de perspectiva y con eso se resuelvan nuestros problemas, desde existenciales, hasta actitudinales y conductuales, pero, sobre todo, no se resolverán los problemas que, al parecer, cada uno tiene con el mundo.

El hecho es que todos los días, millones de personas se levantan con la idea de trabajar, hacer, construir o dejar cosas que sencillamente no quieren en su vida. No necesariamente cosas que los demás debamos considerar malas o buenas. Millones de



niños, adultos y ancianos tienen un proyecto de vida, un plan al menos de cómo quieren vivir, una idea de las cosas que les harían felices, de las circunstancias que deberían cambiar para sentirse bien, para estar mejor.

Pero esos millones también tienen otra parte en sí mismos, algo que por alguna razón les impide cambiar su circunstancia, algo que impide la realización como personas o el ideal de felicidad. Esas “otras” cosas, esas emociones, estímulos y respuestas son de las que trata el autoconocimiento.

Analicemos lo que llamaremos “productos emocionales”, que impiden que el potencial interno de cada persona esté detenido. Esas cosas, estados de ánimo, impedimentos que sencillamente parecen no terminar, que nos negamos a considerar partes inherentes al mismo ser y que al mismo tiempo sabemos que existen, que son reales y que están ahí, como esperando, siempre esperando y siempre incómodos, molestos.

Son de esas emociones, sensaciones y sentimientos que no permiten hacer las cosas libremente, tomar decisiones sin la sabida y conocida culpa, terminar nuestro trabajo sin el molesto pendiente, que no nos dejan alejarnos de las personas que nos resultan desagradables o nocivas sin el remordimiento o enojo necesario. Eso que vive en cada uno que nos mantiene atados a una realidad que si queremos debemos cuidar por ser muy frágil y que si no queremos cuesta mucho cambiarla.

Las afirmaciones importantes en el autoconocimiento son la infalibilidad y la omnisciencia. Somos infalibles porque presumimos no estar equivocados acerca de nuestros propios estados mentales, es decir, no decimos estar tristes cuando

sentimos alegría, a menos que no sepamos qué es y cómo se siente la alegría.

Uno es omnisciente acerca de sus propios estados mentales, si ese estar es suficiente para saber que uno está en ese estado. Es decir, si sabemos qué es y cómo se siente la tristeza, es suficiente para decir, sin temor a error, que está triste.

Descartes presenta una tesis de infalibilidad que, al respecto, dice:

“Sigue habiendo sensaciones, emociones y apetitos. Éstos pueden ser claramente percibidos, siempre que tengamos mucho cuidado, en nuestros juicios acerca de ellos, de no incluir más que lo estrictamente contenido en nuestra percepción, no más que aquello de lo que tenemos conciencia interior.”

Locke dice al respecto.

“Es imposible que alguien perciba, sin percibir que percibe. Cuando vemos, oímos, olemos, probamos, sentimos, meditamos o queremos cualquier cosa, sabemos que lo hacemos.”

Lo que Locke dice es que siempre somos conscientes de nuestros pensamientos y sensaciones. Es decir, si en lugar de echar a un pozo uno de nuestros ojos, lo echamos hacia dentro de nosotros mismos, seríamos capaces de saber quiénes somos, sin temor a equivocarnos. Esta afirmación es plausible en la teoría del “orden superior” de la conciencia, según la cual los estados conscientes son estados de los que uno es consciente.



Al igual que a Odín, no nos sería posible conocer nuestro propio futuro, sin embargo, sí seríamos capaces de conocer nuestra vida, ser, y a los otros, aunque sí es válida la preocupación respecto a lo que haremos con ese conocimiento, o sea ¿seremos capaces de compartir nuestro ser, sabiendo cómo somos? ¿Cabría la posibilidad de que una persona celosa sabiendo que lo es, dañe a otro? Si se conoce y daña, lo hará por maldad sin lugar a duda, si no se conoce, lo hará por ignorancia, sin lugar a duda.

Conocerse es necesario para conocer a los demás. Para lograr esta tarea, que a veces es monumental, no se requiere preguntar ¿quién soy?, sino que la pregunta es la respuesta. Se requiere disciplina, ver, con la voluntad de conocer y entender, la vida que ha vivido, ver como protagonista y no como testigo lo que se ha hecho y las decisiones que se han tomado en cada momento importante de la vida.

El camino al autoconocimiento inicia de manera muy sencilla, se trata de la diferencia básica de todas y cada una de las personas: soy, no soy.

El error consiste en compararse con los demás o en tratar de conocer a los otros partiendo de lo que se ve, se escucha y se interpreta acerca de sus actos, motivaciones, proyectos y voluntad. Es un error porque todo lo que se pueda conocer de inmediato aleja de la verdad de uno mismo y también le aleja de la verdad del otro, por la sencilla razón de que cada cosa que integra a su conocimiento está conformada por sus sentidos, su interpretación, su juicio y puesta frente a sus valores, creencias e ideas y no por las mismas, pero de la otra persona. Es decir, conocer a una persona consiste en entender que esa persona no es usted, no piensa igual, no actúa por las mismas razones, no cree en lo mismo, etcétera. Tal vez se coincida en una creencia o

en una motivación, sin embargo, coincidir no significa igual, idéntico, sino estar de acuerdo y es este estar de acuerdo lo que ocasiona la confusión.

Tomando como punto de inicio para el camino del autoconocimiento, una preposición básica debe ser: yo soy L, yo no soy T. No sabrá quién es T, y en todo caso no debe importar en este momento, lo que sí importa, y mucho, es que no es T, sino L.

Si a esta sencilla regla de diferenciación agregamos otras proposiciones como tener y no tener, creer y no creer, estar y no estar o saber y no saber, etcétera, se da cuenta la persona de que su vida, sus ideas, historia, experiencia, conocimiento, es único, es propio y eso constituye finalmente la esencia que será conocida como el ser. Hasta este momento tendrá sentido la pregunta ¿quién soy?, y por lo que sostenemos que no es pregunta, sino respuesta.

Cada persona es alguien distinto a los demás. El ser humano es único desde el momento de la concepción, cada persona tiene formas distintas de expresar lo que siente, aunque el sentimiento sea universal como el amor.

¿Qué pasa cuando no se conoce a sí mismo y pretende conocer a otra persona? Se crea una condición muy específica. En términos psicológicos, se lleva la relación interpersonal, afectiva o no, a un nivel proyectivo, lo cual significa que la persona pone en el otro todo lo que desea ser y también todo lo que detesta de sí misma. La proyección funciona de una manera muy particular: al dotar a otra persona de los defectos y virtudes propias se le conoce mediante lo que se le ha impuesto, lo que llamamos atributos. Esto conlleva a suponer todo de esa otra persona,



suponer que le gustará la misma música, la misma comida, la misma ropa que a uno mismo, despojándole no sólo de su libertad, sino de su personalidad y su ser.

En el caso de las parejas que no han madurado las primeras etapas de la relación afectiva, a saber: identificación, enamoramiento, aceptación y reencuentro consigo mismas como personas o recuperación del yo, es frecuente que la proyección sea el mecanismo más utilizado por el ser humano a manera de conocimiento del otro. Sin embargo, al superar a través de la maduración estas etapas, principalmente el enamoramiento, cada una de las dos personas deberá regresar a su propio ser a manera de mostrarse como realmente es y, en correspondencia, el otro deberá aceptar y apreciar a la persona que en realidad es y no a quien supone o le gustaría que fuera, es decir, sin atributos, en lugar de ello, propiedades.

Hay quienes no lo hacen y entonces intentan, por todos los medios, que la relación permanezca en una etapa de absoluto placer, idílica, sin permitir que la otra persona muestre realidades que le son propias como gustos distintos, necesidades específicas, formas de hacer y pensar, y sobre todo voluntad e independencia, todo lo cual se presenta como amenaza a la relación, la cual se queda estática durante un tiempo, hasta que de manera natural, cada persona reclamará su propio ser (yo), existiendo dos opciones: la pérdida de la voluntad, es decir se resigna a esa relación, o la ruptura, generalmente violenta, de la misma.

De tal manera que conocerse a sí mismo es un proceso un tanto complicado desde el punto de vista del costo anímico y emocional, sin embargo, es un proceso no sólo necesario para el éxito de las

relaciones, también para la superación de estados de inmadurez en cada persona.

La persona que ha perdido el control de sus emociones y sus sentimientos a causa de sus celos o, propiamente, por la forma de expresar su afecto, también ha perdido la capacidad de ser, no quien supone, ella misma, debe ser, sino quien es en realidad.

Después de tanto observar, vigilar y cuestionar al otro, estas actitudes y conductas empiezan a formar rasgos de personalidad, no sólo emergentes, sino en la disposición de hacerse parte de la estructura yóica o esencia de la persona.

La forma más efectiva de conocerse a sí mismo es a través de la introspección no crítica ni a manera de cuestionamiento, sino a través de hacer consciente los actos, las actitudes y el pensamiento, lo cual significa que es preciso dar significado, contexto, relación a cada acto, pensamiento, recuerdo o expresión ya sea emocional, impulsiva o sensitiva.

Si de repente llega un pensamiento, recuerdo o una imagen mental en la que se ve a la pareja en brazos de otra persona, es necesario detenerse un instante, identificar la sensación en el cuerpo y la emoción subsecuente. Estas emociones y sensaciones podrán ser únicas o varias al mismo tiempo, dependerá de lo complejo de la imagen o lo estructurado del pensamiento, por lo que el trabajo puede ser muy sencillo o complicado.

Una vez detenido el pensamiento, borrada la imagen e identificado las reacciones tanto físicas como mentales, la persona podrá saber de sí misma que teme que su pareja le rechace, o que prefiera a otra persona, o que le engañe. Es decir,



pasará de un estado de emoción pura a un estado de conocimiento, el cual podrá trabajar o asimilar utilizando la razón. Ahora será buen momento de cuestionar ¿por qué se tiene ese temor?, ¿qué motiva esa imagen o ese recuerdo?, ¿por qué en este momento, en este lugar o en esta circunstancia y no en otro?

Cuestiones más, cuestiones menos. Unas que podrán ser contestadas de inmediato, otras que requerirán más trabajo. Lo que no se pierde de vista es que el objetivo es conocerse, no criticarse o justificarse, sólo saber algo acerca de sí mismo. Este mismo trabajo se hace con cada pensamiento o recuerdo que llega sin ser invitado, con las emociones que producen los estímulos internos y no externos, con la incomodidad, el predicamento, etcétera. Es un trabajo de muchos años y no siempre sencillo aun cuando se hace en la intimidad. La ventaja es que cada día se descubre algo nuevo y sirve primero para uno mismo y después para mejorar cada aspecto de la vida. El autoconocimiento es la mejor afición sin caer en el exceso y el sobre cuestionamiento, es preciso tomar en cuenta que, aunque se escuche mal, no todo lo que se piensa o recuerda es importante, a veces sólo hay que dejarlo pasar y regresar a la ocupación.

Soy, no soy. ¿Quién ha puesto estos atributos en mi ser?

Desde el nacimiento, aun totalmente inconsciente, al ser humano se le dota de atributos: “es idéntico a su Mamá o Papá”. No entraremos en detalles sobre lo absurdo de tal afirmación, en lugar de eso, sí conviene analizar la razón por la cual se le dan a las personas atributos. Los atributos son asignaciones que sobre el ser pone una persona en otra: “es, parece, está”: “L es infeliz y parece que siempre está enojado”. Esta persona que pone atributos ya se ha formado una idea de quién es, por lo que parece

y cómo está otra persona, lo curioso es que no le conoce, no ha conversado con ella, no sabe nada de su vida, simplemente le ha atribuido ciertas propiedades.

A diferencia de los juicios que se hacen todo el tiempo sobre las personas, y derivados de lo que es perceptible, el atributo se ha puesto y se queda como una forma de conocimiento, que, aunque es completamente infundada es tan importante que llega a convertirse en una realidad tanto para quien lo ha puesto como para quien lo ha recibido.

Los seres humanos, tenemos propiedades y condiciones esenciales. Somos algo, de eso no hay duda, lo que sí ocasiona cuestionamientos es determinar si eso que somos es lo que los demás saben de nosotros o si para los demás somos lo que ellos nos han atribuido.

Una persona puede ser malvada al ser juzgada por sus actos visibles y será catalogada como malvada en tanto no se conozca la motivación ni la voluntad de sus actos. De esta forma, un padre que protege excesivamente a su hijo será conocido como sobreprotector y desconfiado por no dejarlo asistir a una fiesta de la escuela, sin embargo, al saber que uno de sus hijos fue asesinado en una fiesta a causa de un descuido suyo, ahora será conocido como desafortunado o irresponsable.

Pero el señor no es ni uno ni lo otro, esencialmente es quién es y la única realidad es que no le conocen. De tal manera que conocer la circunstancia de una persona tampoco es suficiente.

Los atributos son consecuencias de la observación y la conciencia. El ser humano necesita de otros para existir, para poseer una circunstancia e incluso una razón para hacer, lo que



no necesita es que los otros le digan quién es y menos aún que esos juicios determinen, hacia sí mismo, su propio ser.

Sin embargo, poner atributos en los demás no es un acto de maldad, ni de ignorancia, sino una parte natural de relacionarse y una forma temporal de conocer y protegerse de las otras personas. Al ser testigo de los actos, al escuchar y prestar atención a las personas que nos rodean, el ser humano formará una idea o primer concepto de esas personas próximas. Llega a ser un problema para ambas partes cuando a causa de estos conceptos formados se etiqueta y se ignora la esencia verdadera, lo cual es motivo de la ruptura de lo mágico de una relación, por ejemplo, el enamoramiento.

Los atributos impuestos por los demás no son necesariamente malos, ni equivocados, es factible que muchas de las propiedades de una persona hayan sido descubiertas por quienes se relacionan con ella. Es igualmente factible que una persona no se conozca y dependa cien por ciento de la opinión y apreciación de los demás para ser algo que ha aprendido a través de hacer los mismos juicios sobre los demás. Es decir, hay valores y propiedades del ser adquiridas a través de la observación e imitación, siendo prácticamente la primera vía de formación de la personalidad.

Ser y no ser es producto de la conciencia personal, no así de los juicios y apreciaciones de los otros, ser es esencia. De tal manera que la vía del autoconocimiento es la introspección no crítica, sino dinámica que permite ver la propia esencia. La persona que se conoce a sí misma deja de decir y demostrar lo que no es, para actuar, vivir y ser como esencial y conscientemente es.

Conocerse implica un gasto personal y obviamente conlleva una retribución, también personal, quien es libre para actuar, decidir, vivir como una entidad cuyas propiedades en realidad le pertenecen, la persona es libre para expresar su propio ser.

CAPITULO 7 CELOS E IMAGINACIÓN

Hefesto se enteró de la aventura de Afrodita, su virtud se convirtió en pasión. Los humanos aprendimos sobre venganza, sobre hacer daño a quien decimos amar. Sin embargo, lejos de hacerle daño, el verdadero costo del celo que enferma es el propio ser. La venganza duele más que la traición porque la venganza es doble.

Se trata de hacer daño a quien se ama a costa de sí mismo, todo lo que procuraba esa sensación satisfactoria, gratificante producto del sentimiento ahora es dolorosa y artera. Hefesto no sólo quiere destruir la imagen de quien fuera su amada, quiere que todos la odien igual que él, que sufra. Pero no quiere que sufra por lo que hizo, sino por lo que él sufre. O sea, la satisfacción se busca sobre el dolor que ocasiona el objeto amado, lo que pretende es dejar



de sentir y la forma más rápida, según nos queda a los humanos, es destruyendo lo que se ama.

Cuando los celos gobiernan al pensamiento y sustituyen al sentimiento, el deseo es doble, ambivalente. Por un lado, se trata de recuperar a toda costa lo que pertenece y, por otra parte, se trata de vengar el dolor que se ha ocasionado. Lo que no entiende la persona cegada por los celos es que se desea poseer algo que en realidad nunca se tendrá y es la voluntad de la otra persona.

El amor procura la comunión entre dos almas, procura la libertad y se rige por la igualdad de condiciones y equidad de seres. Cuando esta sencilla norma se rompe, entonces se desea el cuerpo más que el sentimiento o el alma. Hefesto actúa así, en venganza, porque no tolera la imagen en su mente. Expone a Afrodita a la humillación porque es lo que él siente. Es muy significativo que el acto de venganza tenga como escenario el lecho matrimonial y procure vergüenza para ella, pero no ataca al sentimiento, no a la respuesta propia del amor, sino a la pasión que siente la diosa.

Los hijos producto de la unión de una pasión y la violencia son los pilares de nuestras relaciones sentimentales. El ser humano se debate todos los días entre lo que siente y lo que recibe, busca equidad, seguridad y satisfacción. Pero también busca dominio, certeza y posesión.

El secreto de los celos que destruyen es el pensamiento, propiamente la imaginación. Lo único capaz de curar la necesidad de poseer es tener la voluntad de la otra persona. Pero no es amor, no es por amor sino por desventura.

Aunque toda la vida hemos tratado la voluntad como inherente a la libertad, tal vez no nos convenga pensar que mientras seamos

libres poseemos voluntad o viceversa. Esta idea de conservar la autonomía de la voluntad es una de las principales causas de la destrucción del ser humano. Obviamente la pregunta es ¿Cuándo se ama se pierde la voluntad? Tal vez podamos cambiarla a ¿Cuándo se ama se pierde la libertad? ¿Es libre el amor?

A pesar de la sencillez de la pregunta y ulterior respuesta, bien podemos argumentar que precisamente los celos son la falta de esta voluntad, no la propia, sino la del otro. De tal manera que debemos cuestionar, a fin de ahondar en este rubro, ¿Cuál es la voluntad del celoso? Dicho de otra forma: ¿qué quiere la persona celosa?

Poseer para sí mismo, ser dueño, pero no del amor que despierta en otra persona, quiere ser dueño, literalmente, del otro. La persona patológicamente celosa sufre mucho, de verdad le duele la ausencia y lo atormenta la duda constante. No tolera la mirada, la palabra y el contacto lo transforma. La otra persona puede entregar la vida entera, puede estar completamente sometida a la orden de quien siempre dirá que es por amor, pero se dará cuenta de que aun así no logra convencerle de que le pertenece.

El problema es que el celoso imagina todo escenario posible y eso le ocasiona mucho dolor. A la menor descortesía, a la falta de respuesta inmediata, de explicación satisfactoria, siente que ha perdido todo y esta sensación se transforma en enojo y se expresa con violencia, desde la más sencilla forma verbal hasta los golpes. ¿Cómo pasó, qué salió mal?

Podemos decir, que los celos son una emoción viva, no sólo en el sentido figurativo, sino literalmente. No sólo son una característica de todos los seres humanos, también maduran, se desarrollan y



evolucionan, incluso más que otras emociones propias del ser como la alegría o el orgullo. Es un hecho, consta a todos los que han tenido contacto con un bebé, que cuando se toca a su madre, él llora o hace por mostrar su incomodidad, y estas escenas tan cotidianas y comunes a todos, nos llenan de alegría porque se traduce en que el niño quiere a su mamá y eso es, por supuesto, bueno.

Los celos, al igual que toda emoción, evolucionan, cambian en intensidad, frecuencia y sobre todo en motivo. Toda entidad del ser humano tiende a crecer y también a ocasionar enfermedad y son los celos una de las causas más frecuentes de trastorno mental y emocional del ser humano.

Literatura: Shakespeare

Otelo es General del ejército de Venecia, esposo de Desdémona, la hija del Senador Brabancio, quien no estaba conforme con la unión, al ser Otelo Moro. Aunque aprecia al General, ve la unión como algo malo y considera que Otelo le ha robado. Brabancio trata de separarlos, sin embargo, es Desdémona quien se mantiene en la decisión y escapa con el Moro, lo que aparentemente ocasiona la muerte de su padre. Otelo ama profundamente a Desdémona, ella corresponde y se han casado en secreto.

Iago, un ambicioso soldado quiere a toda costa ser nombrado teniente, pero Otelo no ve en él la fuerza ni el carácter necesario. Otelo nombra teniente a Miguel Cassio, un joven fuerte y leal al ejército y al Moro. Iago no se quedará en paz y junto con Rodrigo deciden vengarse.

Iago dice a Rodrigo: “¡Execradme si no es cierto! Tres grandes personajes de la ciudad han venido personalmente

a pedirle, gorra en mano, que me hiciera su teniente; y a fe de hombre, sé lo que valgo, y no merezco menor puesto. Pero él, cegado en su propio orgullo y terco en sus decisiones, esquivo su demanda con ambages ampulosos, horriblemente henchidos de epítetos de guerra; y, en conclusión, rechaza a mis intercesores; ‘porque ciertamente (les dice) he elegido ya mi oficial’. ¿Y quién es este oficial? Un gran aritmético, a fe mía; un tal Miguel Cassio, un florentino, un mozo a pique de condenarse por una mujer bonita, que nunca ha hecho maniobrar un escuadrón sobre el terreno, ni sabe más de la disposición de una batalla que una hilandera, a no ser la teoría de los libros, que cualquiera de los cónsules togados podría explicar tan diestramente como él. ¡Pura charlatanería y ninguna práctica es toda su ciencia militar!”

La venganza consiste en una visita nocturna a Brabancio. Iago ordena a Rodrigo: “Llamad a su padre. Despertadle. Encarnizaos con el Moro, envenenad su dicha, pregonad su nombre por las calles, inflamad de ira a los parientes de ella, y aunque habite en un clima fértil, infectadlo de moscas. Por más que su alegría sea alegría, abrumadle, con tan diversas vejaciones, que pierda parte de su color.”

Esa noche el Senador descubre que ella no está en su habitación, deduciendo que Desdémona ha salido para hacer el amor con Otelo y asegura que el Moro la ha engañado.

Después de unos días Otelo conversa con Iago, le confiesa que está muy enamorado de Desdémona. Se suma a la conversación Miguel Cassio, quien informa que el Duque de



Venecia solicita la presencia del General debido a una acción miliar en Chipre. Otelo no imagina que el Senador y Rodrigo están listos para matarlo por haber desposado a Desdémona, el General se defiende y deja en claro que no hubo engaño alguno, ella le amaba y él también.

Otelo debe ir a Chipre y Desdémona hablaría con el duque: “Que he amado al Moro lo suficiente para pasar con él mi vida, el estrépito franco de mi conducta y la tempestad afrontada de mi suerte lo proclaman a son de trompeta en el mundo. Mi corazón está sometido a las condiciones mismas de la profesión militar de mi esposo. En su alma es donde he visto el semblante de Otelo y he consagrado mi vida y mi destino a su honor y a sus valientes cualidades. Así, caros señores, si se me deja aquí como una falena de paz, mientras él marcha a la guerra, se me priva de participar en los ritos de esta religión de la guerra por la cual le he amado, y tendré que soportar por su querida ausencia un pesado ínterin. Dejadme partir con él.”

El Duque accede y manda a Otelo a Chipre para la batalla, dispone que lo acompañen Desdémona, Iago, su esposa Emilia, Cassio y Rodrigo.

Iago y Rodrigo conversan, Rodrigo confiesa estar enamorado de Desdémona. Iago asegura que podrá unirlos una vez que mate a Otelo. Iago dice: “Confía en mí. Te lo he dicho a menudo y te lo vuelvo a repetir una y mil veces: odio al Moro; mi causa está arraigada en mi corazón; la tuya no es menos sólida; estamos estrechamente unidos en nuestra venganza contra él. Si puedes hacerle cornudo, te darás a ti mismo un placer y a mí una diversión. El tiempo está

preñado de muchos acontecimientos que habrá de parir. Hablaremos de esto mañana con más espacio.”

Iago inventa que Otelo ha hecho el amor con su esposa, Emilia y en venganza se deshará de Cassio y del Moro, convenciendo a Otelo de que Cassio hace el amor con Desdémona.

En Chipre, durante la acción militar, Iago emborracha a Cassio y arregla una pelea entre él y Rodrigo. Otelo se interpone y echa a Cassio por no cumplir con su deber. Iago convence a Cassio de que pida a Desdémona su intervención para que Otelo reconsidere. Iago cavila sobre cómo logrará que Otelo crea que Desdémona tiene una relación con Cassio: “Para conseguir su puesto y dar libre vuelo a mi venganza por una doble bellaquería... ¿Cómo? ¿Cómo?... Veamos... El medio consiste en engañar, después de algún tiempo, los oídos de Otelo susurrándole que Cassio es demasiado familiar con su mujer. Cassio tiene una persona y unas maneras agradables para infundir sospechas; tallado para perder a las mujeres. El Moro es de naturaleza franca y libre, que juzga honradas a las gentes a poco que lo parezcan y se dejará guiar por la nariz tan fácilmente como los asnos... ¡Ya está! ¡Helo aquí engendrado! ¡El infierno y la noche deben sacar esta monstruosa concepción a la luz del mundo!”

Cassio pide a Desdémona su intervención para que Otelo le reinstale en su puesto. Sin que ellos se den cuenta Otelo los observa, Cassio se marcha cuando nota su presencia para evitar un momento incómodo. Iago hace notar que es muy sospechoso que Cassio se apresurara para irse así. Cuando



están solos, Iago pone la idea. Sólo deja entrever que Cassio sostiene una relación con Desdémona.

Piensa Iago: “Que Cassio la ama, lo creo en verdad. Que ella ame a Cassio es posible y muy fácil de creer; el Moro (a pesar de que yo no pueda aguantarle) es de una naturaleza noble, constante en sus afectos, y me atrevo a pensar que se mostrará para Desdémona un ternísimo esposo. Ahora, yo la quiero también; no por deseo carnal, aunque quizá el sentimiento que me guía sea tan gran pecado, sino porque ella me proporciona en parte el sazónamiento de mi venganza. Pues abrigo la sospecha de que el lascivo Moro se ha insinuado en mi lecho, sospecha que, como un veneno mineral, me roe las entrañas, y nada podrá contentar mi alma hasta que liquide cuentas con él, esposa por esposa; o, si no puedo, hasta que haya arrojado al Moro en tan violentos celos que el buen sentido no pueda curarle. Para llegar a este objeto, si ese pobre desdichado de Venecia, a quien señalo el rastro para su ardiente caza, sigue bien la pista, cogeré a nuestro Miguel Cassio en una desventaja y le ultrajaré a los ojos del Moro de la manera más grosera, pues temo también que Cassio vigile mi gorro de dormir. Quiero que el Moro me dé las gracias, me ame y me recompense por haber hecho de él un asno insigne, y turbado su paz y quietud hasta volverle loco. El plan está aquí, pero todavía confuso. ¡El verdadero semblante de la bellaquería no se descubre nunca hasta que ha hecho su obra!”

Otelo está destrozado, siente que el alma se le sale del cuerpo y no puede contener los pensamientos que le abrazan y perturban. Desdémona le proporciona los cuidados a la enfermedad del cuerpo, pero poco puede

hacer contra la creciente desconfianza que genera el mismo cuidado que le ofrece.

Desdémona habla con Otelo de Cassio: “Vaya, a vuestro teniente Cassio. Mi buen señor, si tengo gracia o poder para conmoveros, aceptad la sumisión que os ofrece para reconciliarse con vos; pues si no es un hombre que os estima sinceramente; si no es un hombre que ha pecado por ignorancia y no a sabiendas, no sé reconocer un semblante honrado. Te lo suplico, reintégrale en su empleo.”

La plática no hace más que exacerbar los celos que ya se han gestado en Otelo y Desdémona sin querer, los ha despertado por una promesa de amistad hacia Cassio.

Iago ha logrado sembrar la semilla de la desconfianza en Otelo, ahora él mira a Desdémona con recelo y teme por sus propios sentimientos hacia ella. Iago no hace más que cuidar su obra, dice a Otelo acerca de los celos: “Oh, mi señor, ¡cuidado con los celos! Es el monstruo de ojos verdes, que se divierte con la vianda que le nutre. Vive feliz el cornudo que, cierto de su destino, detesta a su ofensor; pero, ¡oh, qué condenados minutos cuenta el que idolatra! No obstante, duda, sin embargo, ¡ama profundamente!”

Otelo resiste, y es la más dolorosa realidad de los celos, se encuentra entre dos tierras, lo que sabe y lo que siente. Dice a Iago a manera de reclamo: “¡Qué! ¿Qué es eso? ¿Crees que habría de llevar una vida de celos, cambiando siempre de sospechas a cada fase de la luna? No, una vez que se duda, el estado del alma queda fijo irrevocablemente. Cámbiame por un macho cabrío el día en que entregue mi



alma a sospechas vagas y en el aire, semejantes a las que sugiere tu insinuación. No me convertiré en celoso porque se me diga que mi mujer es bella, que come con gracia, gusta de la compañía, es desenvuelta de frase, canta, toca y baila con primor. Donde hay virtud, estas cualidades son más virtuosas. Ni la insignificancia de mis propios méritos me hará concebir el menor temor o duda sobre su infidelidad, pues ella tenía ojos y me eligió. No, Iago, será menester que vea, antes de dudar; cuando dude, he de adquirir la prueba; y adquirida sea, no hay sino lo siguiente..., dar en el acto un adiós al amor y a los celos.”

Otelo conversa con Iago, quien miente y hace creer al General que Desdémona lo está engañando y, por ende, debe morir. Otelo responde a la insinuación: “¡Villano, ten por seguro que me probarás que mi amada es una puta; tenlo por seguro; dame la prueba ocular! O, por la salud de mi alma eterna, más te valiese haber nacido perro que tener que contestar a mi cólera en alerta... Házmeo ver, o, a lo menos, pruébalo de tal suerte, que la prueba no deje ni perno de que pueda colgarse una duda; o ¡ay de tu vida!... Si haces esto para calumniarla y atormentarme, no reces más; abandona toda compasión; acumula horrores sobre horrores; comete actos que hagan llorar al cielo y asombrar a la tierra, pues nada puedes añadir a tu condenación más terrible que esto.”

Emilia, esposa de Iago, toma un pañuelo que él le ha dado y lo pone en la habitación de Cassio. La prueba la dará el pañuelo. Iago cuestiona al General: “¿No habéis visto nunca en manos de vuestra mujer un pañuelo con un bordado moteado de fresas?”

Otelo contesta: “Le di uno semejante; fue mi primer presente. Iago sabe bien que el pañuelo es el mismo y que Cassio, sin saber de dónde proviene lo tiene. Iago dice para asegurar el mensaje: “Lo ignoraba; pero he visto un pañuelo de esa clase estoy seguro de que era de vuestra mujer en poder de Cassio, con el que se limpiaba hoy la barba.”

Otelo enfrenta a su esposa mientras Emilia los mira. El General exige saber dónde está el pañuelo y Desdémona, inocente, quiere hablar de Cassio.

Ya en el camino de la pasión y con Otelo esperando la prueba, Iago habla con Cassio mientras Otelo escucha. Lleva a Cassio poco a poco a hablar atrevidamente de una prostituta, Blanca: “¡Ay, pobre infeliz! ¡Ay, pobre picarona! Creo, en verdad, que me quiere. Iago dice: “Asegura que os casaréis con ella. ¿Tenéis esa intención?” Cassio contesta: “¡Casarme con ella!... ¿Cómo? ¡Una mujer corrida! Por favor, ten alguna caridad con mi talento. No lo creas tan desequilibrado. ¡Ja, ja, ja!... Es una invención de esa misma mona. Está persuadida de que me casaré con ella por un capricho de su vanidad y de su amor propio, pero no por el hecho de una promesa de mi parte. Estaba aquí ahora mismo; me persigue por todas partes. El otro día me encontraba a la orilla del mar hablando con unos Venecianos, cuando se presenta esa alocada y me coge así por el cuello..., exclamando: «¡Oh, mi querido Cassio!» Como si lo viera. Es lo que quiere decir su gesto. Y se cuelga, y se recuesta y llora sobre sí y me atrae y me rechaza. ¡Ja, ja, ja!”



Otelo escucha suponiendo que habla de Desdémona. El plan es que Otelo quiera matar al teniente.

Iago hace notar que Cassio lleva el pañuelo. Otelo sufre porque ha tenido la prueba que necesitaba. Iago lo exhorta a vengarse, le convence de que estrangule a Desdémona.

El General se encuentra con Desdémona, le grita: “Esta rica vitela, este libro tan admirable, ¿se hizo para que escribiese encima: ‘puta’? ‘¡Qué habéis cometido!’ ‘¡Cometido!’ ¡Oh, ramera pública! ¡Si dijera lo que has hecho, mis mejillas volveríanse rojas como las fraguas y reducirían a cenizas todo pudor!... ‘¡Qué has cometido!’... ¡El cielo tapase ante ello la nariz, y la Luna cierra los ojos! ¡El viento lascivo que besa todo lo que encuentra, se esconde en los antros profundos de la tierra por no escucharlo!... ‘¡Qué has cometido!’ ¡Impudente prostituta!”

Desdémona, herida, desesperada, busca consejo en Iago: “¡Ay, Iago! ¿Cómo me las arreglaré para ganar de nuevo el corazón de mi esposo? Buen amigo, ve a hallarle, pues por esta luz del cielo, no sé cómo le he perdido. Doblo aquí mis rodillas, y si alguna vez he pecado voluntariamente contra su amor en palabras, obras o pensamientos. Si alguna vez mis ojos, mis oídos u otro cualesquiera de mis sentidos han experimentado placer ante otra presencia que no la suya; si no le amo aun tiernamente, como siempre le he amado, como siempre le amaré, aun cuando me arrojase en la miseria por el divorcio, que toda esperanza de consuelo me abandone. El desafecto puede hacer mucho; y su desafecto puede poner fin a mi vida, mas no corromper mi amor. No puedo pronunciar la palabra ‘puta’; ahora que la digo, me produce horror. Y en cuanto a cometer el acto que justifica

ese nombre, ni todas las vanidades de la tierra podrían inducirme a él.”

Es muy tarde, lleno de celos e indignación, Otelo se resuelve a matar a Desdémona.

Otelo mata a Desdémona frente a Emilia. En ese momento, Emilia le dice que Casio mató a Rodrigo. Otelo se enoja porque Cassio está vivo. Ese no era el plan. Emilia se da cuenta que Iago es la causa de la tragedia de todos.

Emilia informa a todos que Iago está engañándolos y que ha causado la muerte de Desdémona y la desgracia de Otelo. Iago la acuchilla, pero ella ya ha dicho todo.

Otelo, derrotado y sin esperanza alguna exige saber por qué Iago ha arruinado su vida. Él se niega a darle una buena razón.

Los soldados quieren llevar a Otelo a Venecia para ser juzgado por la muerte de Desdémona. Cassio se convertirá en General.

Otelo, abatido por el dolor dice: “¡Poco a poco! Una palabra o dos antes que partáis. He rendido algunos servicios al Estado, y lo saben los senadores. Pero no hablemos de eso... Os lo suplico, cuando en vuestras cartas narréis estos desgraciados acontecimientos, hablad de mí tal como soy; no atenuéis nada, pero no añadáis nada por mi malicia. Si obráis así, trazaréis entonces el retrato de un hombre que no amó con cordura, sino demasiado bien; de un hombre que no fue fácilmente celoso; pero que una vez inquieto, se dejó llevar hasta las últimas extremidades; de un hombre cuya



mano, como la del indio vil, arrojó una perla más preciosa que toda su tribu; de un hombre cuyos ojos vencidos, aunque poco habituados a la moda de las lágrimas, vertieron llanto con tanta abundancia como los árboles de la Arabia su goma medicinal. Pintadme así, y agregad que una vez en Alepo, donde un malicioso turco en turbante golpeaba a un veneciano e insultaba a la República, agarré de la garganta al perro circunciso y le di muerte... ¡así!”

Otelo se apuñala. En las puertas de la muerte dice: “¡Te besé antes de matarte!... ¡No me queda más que este recurso: darme la muerte para morir con un beso!” Herido de muerte, se recuesta con paz al lado de su esposa y espera.

En los celos, siempre hay un tercero, eso lo sabemos y nos queda perfectamente claro. Sin embargo, hay un elemento al que tal vez no siempre se da la importancia que merece: el otro, el cuarto personaje, aquella entidad, persona o pensamiento que gesta el celo. En el caso de Otelo es Iago, en el caso de Hefeso es Elios. Pero, ¿cómo se genera el celo cuando no es una persona quien interviene?

El celo nacerá de un pensamiento, una percepción, algo que ve, escucha o siente quien ama o está relacionado, no necesariamente en forma de afecto. La pregunta de fondo es ¿existe en verdad tal cosa? Lo que avisa, lo que hace las veces de Iago o Elios, cuando este no existe en la realidad.

Imaginemos por un momento que, en la tragedia de Shakespeare, Iago no existe cómo persona ¿qué pensamiento habrá llevado a Otelo a desconfiar de su esposa y sentir celos al grado de preferir matarla? ¿Qué ven todas esas personas que de un día para otro desconfían de quien aman?

Es claro que no siempre, y de hecho en la mayoría de los casos es así, existe alguna otra persona que avisa sobre la conducta de la pareja. Es posible decir que los celos se han generado de manera interna y obedecen a una sensación del cuerpo o una percepción. El tormento, como lo podemos constatar, consiste en no saber, o sea en imaginar lo que el otro está haciendo y peor, lo que está sintiendo.

Lo anterior nos lleva a cuestionar si los celos se resolverían sabiendo la verdad. Lo curioso es que la mayoría de las personas que experimentan estados de celotipia cuestionan a su pareja sobre lo que hacen, ven, dicen y, sobre todo, lo que sienten por alguien en particular. La pareja contesta y puede ser que, con la verdad, aquí lo curioso, es que nadie les cree. O sea, no hay una respuesta satisfactoria. Si la persona dice “es una amistad y nada más”, no le creerán. Esto es mucho más complicado de lo que parece, porque la pregunta ahora es ¿por qué el otro, el celoso, está seguro de que le mienten?

En los casos expuestos tenemos que en el de Hefesto era cierto que Afrodita le era infiel, en el caso de Otelo, tenemos que no. En ambos casos, los dos necesitan pruebas y en ambos casos las obtienen, sólo que una es real, la otra es compuesta, Otelo cree en la evidencia, aun cuando él mismo ha decidido componer la realidad, es decir, acepta sin lugar a dudas que lo que ve es cierto y no sin razón, pues le es presentado para que no tuviera otra opción.

Los celos, como hemos acreditado, existen y siempre están presentes en toda relación, sea afectiva, laboral, profesional, familiar. Hemos acreditado, de la misma forma, que no



necesariamente son malos y no siempre representan inmadurez o trastorno afectivo de quien los experimenta.

Sin embargo, sabemos bien que los celos, y la envidia, son la mayor o más frecuente causa de pleito y rompimiento en las relaciones humanas en general. De tal manera que vale la pena profundizar en el origen de los celos en las relaciones conscientes, o sea en aquellas interacciones a propósito o con objetivo que establecemos todos los días. Para iniciar este análisis tomaremos el caso expuesto de Otelo y qué mejor que iniciar con una pregunta bastante obvia: ¿Qué quería Iago?

El personaje, que existe con millones de nombres en nuestras relaciones cotidianas, nunca le dice a Otelo la razón para dañarlo o el por qué lo odiaba tanto. Queda claro que, al principio, la razón es que le niega el puesto de teniente, sin embargo, al paso de los hechos, no es razón suficiente y él mismo, Iago, se ve envuelto en su propia espiral de intriga.

Pese a lo que el sentido común nos dicta acerca de la tragedia de Shakespeare, vale la pena hacer un enfoque distinto al mismo tema: quien enferma de celos es Iago. Este enfoque nos permite dos líneas de trabajo bien interesantes. Por un lado, tenemos la obvia, que es el drama de Otelo al ser influenciado por Iago y por otro lado está abierta la interrogante sobre la que nos interesa profundizar.

Lo que hace a Iago uno de los villanos más implacables de la literatura universal, aunque su postura es de adversario, no tanto de villano, es, precisamente, la respuesta a nuestra pregunta: su falta de motivación, al menos real o convincente para sus acciones.

En el principio, reiterando, dice estar enojado con Otelo por no haberlo nombrado teniente. Pero una vez que ha avanzado en sus planes de venganza, también han cambiado sus motivos para destruirlo, dice que Otelo ha dormido con Emilia, esposa de Iago, pero bien es cierto que esto no se puede tomar como una razón, porque aparentemente forma parte del elaborado plan para engañar o poner de su lado a Rodrigo, al menos eso deja ver.

Iago es divertido de un modo soez, sobre todo en sus pláticas con Rodrigo, a quien además de engañar, engatusa con sus argumentos, al grado de que el otro ya no sabe si él mismo siente odio hacia Otelo o se mantiene en su postura de amor hacia Desdémona. Lo curioso, y que resulta un detalle que lo lleva a la más grande habilidad de manipular, es que no miente deliberadamente, es decir, hace que los demás vean lo que él quiere que vean, escuchen e incluso sientan. Desvía la atención a los detalles y muestra un panorama general en el que, a falta de la atención de los que serían sus víctimas, será fácilmente desvirtuar sus propias palabras.

Sin embargo, el rasgo más interesante del personaje, al menos para nuestro tema, es que Iago inspira, ante todo, confianza, no sólo de los que podrían ser sus aliados como Rodrigo y Emilia, sino de sus víctimas, Otelo, Desdémona y Cassio. ¿Por qué le tenían confianza? ¿Cómo se hace esta entidad, persona real o pensamiento propio, digno de confianza? ¿Es lo que dice, la forma en que lo dice o el por qué lo dice?

Los celos no son de generación espontánea, damos importancia a la capacidad inherente del ser humano de percibir las cosas que suceden a su alrededor. Es fácil determinar las cosas propias del ambiente como la luz, el sonido y el movimiento, percibir las y



asociarlas a un concepto creado con anterioridad, o sea un conocimiento. No es así de sencillo cuando esos estímulos son producto de actitudes, miradas, tonos de voz, pausas, reflexiones, etcétera, que vemos, percibimos, en otras personas. Estos estímulos no son asociados a conceptos previamente elaborados a manera de conocimiento, sino que son interpretados.

El asunto con la interpretación es que dependerá de cada uno de nosotros lo que se interprete. Esto es: para algunas personas, un error en el nombre de otro, por ejemplo, de la pareja, es motivo suficiente para creer que están siendo engañados, para otros significará que hay una distracción.

Como sea, sin importar “la interpretación” que se dé al hecho, esto sembrará una semilla que inexorablemente crecerá en la mente. A veces, esta semilla no es alimentada con otros pensamientos o interpretaciones y su crecimiento y desarrollo quedarán detenidos y posteriormente reservados para otra ocasión, pero no serán olvidados.

Los pensamientos se alimentan de otros pensamientos, hasta convertirse en ideas y estas ideas en principios y verdades. Lo que pudo ser sólo un error en el nombre se convierte en una certeza absoluta, “algo que sabemos”, a lo que siempre debemos preguntar ¿cómo lo sabemos? No hay una respuesta simple, al menos no sencilla.

La característica de los celos es que “no se sabe”, se siente y lo que se cree saber es producto de lo que sí se siente. Los celos son producto de la percepción, ésta genera una sensación, ésta una emoción, la emoción pensamiento y así en un círculo sin fin.

La persona que antes confiaba, sentía, amaba, sin asomo de duda, de un momento a otro, mejor decir, de un pensamiento a

otro, se convierte en celosa sin saber exactamente qué es lo que ha motivado dichos pensamientos y posteriores ideas, además de la percepción, porque entre otras cosas, ésta no es completamente clara, sino que está acompañada del otro elemento que hasta ahora parece oculto. Lo que sí es un hecho es que estas ideas poco a poco sustituirán el sentimiento de plenitud y tranquilidad por uno de vacío, de falta constante que se manifiesta con la sensación de opresión en el pecho, una sensación muy parecida a la insatisfacción o a la ansiedad, pero que no es una ni la otra.

Esta sensación de la que poco se quiere hablar, es la de certeza de que algo no está bien, hay una parte del ser desencajada, como ausente y que demanda atención, cantidad de energía, sólo para poder identificarla. ¿Será esa la sensación de los celos? Tal vez no, sino la que promueve los celos.

Falta el otro elemento, ese que acompaña a la percepción. No podemos dudar de que el ser humano sea, completamente, capaz de experimentar emociones generadas de estímulos internos, tanto como externos. Si por ejemplo la pareja ve a otra persona y le sonríe, hay en ese acto, en la sonrisa, algo que no es capaz de describir, pero que de inmediato pone en alerta. La persona no puede decir mayor cosa porque el acto en sí es muy simple, una sonrisa es lo más común, pero no la sensación que provoca en quien la percibe. ¿Se habrá equivocado? Y si es así ¿por qué no en todas las demás sonrisas?, ¿por qué sólo se ha sentido eso ante una situación determinada?

Ese cuarto componente, que bien podemos identificar, es la esencia, y lo hacemos a través de la intuición, misma que vale la pena definir.



En Filosofía, la intuición se refiere a una forma de conocimiento en la cual el objeto conocido está presente ante quien lo conoce, equivale a la percepción cuando esta ocasiona sensación. Sin embargo, la definición que realmente nos interesa en nuestro tema es la emanada de la fenomenología:

Cada objeto se presenta de modo particular a la conciencia, siempre con relación a su inherente ser o esencia, por ejemplo, una silla se muestra según sus características físicas como color, tamaño, diseño, pero nunca dejará de ser una silla dada la esencia del objeto, puede tener tres patas y una forma extraordinaria, pero no dejará de ser una silla, en tanto sea una cosa para sentarse.

Los objetos que no son físicos, como los valores, los sentimientos, la belleza, la experiencia, etcétera, se presentan de modo distinto y depende de cada persona la percepción de los mismos, no así su esencia, que es universal. De tal manera que, por ejemplo, el amor al no ser un objeto físico no tiene forma en la realidad objetiva, pero sí tiene esencia en la realidad subjetiva. Es la percepción de esa realidad esencial lo que se llama intuición eidética, es decir, la intuición que guarda relación con lo que se conoce.

Desde la perspectiva de la fenomenología, lo más importante es la conciencia, que se entiende como el espacio en el que se hace presente la realidad, que es el fenómeno. Por tanto, al ser consciente de la realidad, toda persona es capaz de percibir la esencia de esta realidad.

En los celos, la conciencia de la realidad es lo más importante, pero no de la realidad objetiva, sino de la esencia de los actos, tanto de los propios como de los actos de las otras partes.

Regresando al ejemplo de la sonrisa, este cuarto elemento, o sea la esencia, es aquella entidad que alerta sobre lo que está mal en el acto. Nos preguntamos si es posible que la persona se equivoque en esta percepción, es decir, ¿puede estar equivocada la intuición?

Si la intuición es producto de la realidad y guarda una relación inherente con lo conocido, podemos decir que no es posible el error, a menos que la percepción esté equivocada y es esta última condición lo que hace tan difícil, y a la vez tan doloroso el celo.

Toda persona que experimenta celos se debate entre lo que siente, lo que sabe y lo que ignora. Toda persona celosa demanda, como lo hemos visto, una respuesta, misma que, deberá ser contundente en una de dos posibilidades: o se ha equivocado, lo que devolverá la paz y la confianza a la relación, o está en lo correcto, lo que ocasionará la ruptura y posteriormente facilitará la reconstrucción del sí mismo, dado que no hay duda.

El verdadero problema es llegar a la respuesta. Es un problema porque la respuesta sólo la puede obtener de sí mismo y, toda persona que ha sentido celos, sabe que no es a fuerza de convencimiento, sino que demanda una prueba, o sea, regresa a la realidad.

Pero la realidad en este punto está dividida en dos grandes entidades, por un lado, está lo que percibe y que es la esencia de la realidad y por otro lado está la realidad objetiva que es un acto simple e innegable.

El problema de los celos es que no hay una manera sencilla de salir de ahí. Si la persona opta por hacer caso a la realidad esencial, es decir actuar únicamente con base en lo que siente,



como hizo Otelo, hay un riesgo, tal vez inaceptable, de equivocarse. Por lo que la única salida es la realidad objetiva como hizo Hefesto, sin embargo, es la falta de esa realidad la que ocasiona los celos, de esto último es que hay miles, tal vez millones de personas que contratan servicios de detectives y se valen de otros mecanismos como espionaje. En todos los casos, el objetivo es simple: obtener una respuesta satisfactoria.

Pero ¿qué pasa con la imaginación? Todo es posible en un mundo creado en la mente, desde la aniquilación de todo el universo, hasta la creación de la vida, la imaginación no sólo es lenguaje de la mente, es estructura y potencia del ser humano. Imaginar no supone algún esfuerzo mayor, lo hacemos desde el nacimiento y por mucho que se haya madurado o racionalizado su pensamiento una persona, la imaginación sigue creciendo hasta hacerse el otro discurso, la realidad interna.

No hay oportunidad cuando se trata de vencer lo imaginario, ni la razón puede hacerlo porque la misma razón deberá reconocer la entidad para luchar contra ella y, al hacerlo, necesariamente ha caído en la imaginación. Entonces sólo queda el otro recurso de la mente, la composición. Lo opuesto a lo imaginario es lo real, pero, a diferencia de lo imaginario, la realidad debe ser compuesta por cada persona. Se compone la realidad no cuando se percibe, sino cuando se asocia, se entiende y sobre todo cuando se hace tangible.

El tema de la realidad es una de las ocupaciones más notables de la Filosofía desde los primeros pensadores. La ontología se ocupa de lo que es real físicamente, las cosas, naturaleza y personas, lo que es real pero intangible como los valores y atributos de las mismas entidades y lo que es real en el ser, como el pensamiento, las ideas, emociones, sentimientos, que no son físicas, y tampoco

son atributos de las cosas del mundo, externas al ser, pero son reales y verdaderas en el ser humano.

René Descartes, en “Principios de Filosofía” (1644), dice que existen en una realidad tres entidades: sustancias, atributos y modos. Un modo es una forma de ser, un atributo es lo inherente a una cosa y una sustancia es la esencia de algo. En términos prácticos: una persona es bondadosa (modo de ser); también piensa y es consciente (atributo personal), y es ser humano (sustancia inherente). En el hacer cotidiano, en un nivel mental, como lo expone Descartes: la misma persona piensa (sustancia), también es consciente (atributo), imagina y siente (modo), esto quiere decir que no necesita de otra naturaleza para existir y por ende para ser real.

Ahora, la realidad de las personas siempre es difícil, porque el ser humano es dinámico y cambiante, crece, modifica su pensamiento y forma de actuar. También modifica sus sentimientos de acuerdo a muchos factores tanto internos como externos, por lo tanto, es difícil conocer a una persona y más difícil aun esperar que siempre sea la misma y actúe del mismo modo.

Entonces, si un ser humano es siempre real, en tanto a lo físico y es real en tanto a lo mental, lo correcto es suponer que todo cuanto hace, siente y es esencialmente, también es real ¿por qué no serían reales los celos o los fundamentos de los celos? Porque la realidad se debe componer, no solamente percibir. Componer la realidad es dotar al pensamiento de sustancia, es decir, de realidad inteligible, darse cuenta o estar consciente de la realidad.

Lo que falla en los celos ocasionados por la imaginación es precisamente el componente sustancial de la realidad, que no es



otra cosa sino el hecho de que toda realidad es inteligible y la imaginación no lo es, dado que no es esencialmente una sustancia, sino un atributo o producto de la misma mente.

La naturaleza de la mente es pensar. siguiendo con Descartes: si no piensa, no es una mente, porque esta es su esencia, no así la imaginación que es un atributo, uno de muchos, que son las características de la mente. Una idea es un modo de pensar, como una forma de ser. Ahora, con base en el caso de Otelo, nos preguntamos: ¿los celos son un pensamiento?

No, y ahí el problema de muchas personas. Los celos son una emoción real, el pensamiento que genera los celos no necesariamente lo es, sino que permanece en un nivel de elaboración fundamentada en algo que no es real, sino en una idea. Una idea es un modo de pensar. Al ser un modo de pensar, se entiende como una forma de ser pensamiento, una instancia de la mente.

En la medida en que las ideas, para Descartes, son modos, ocupan un lugar muy bajo en la realidad y en este sentido, los celos de Otelo no sólo no están fundados en la realidad, sino que, la misma idea de los celos por su esposa, son irreales, en tal caso, hubiera sido suficiente confrontar la idea con los hechos y así habría descubierto la verdad. De tal manera que el mérito de la intriga es cada vez más grande puesto que Iago, no sólo inventa los hechos, los hace reales para Otelo y todos los demás.

Sin embargo, Otelo no comete el error de matar a su esposa sólo por ser muy ingenuo. En todo caso, lo que llama la atención es la fuerza que llega a tener una idea en la mente. La razón es que las ideas podrían ser simples en un nivel muy básico del pensamiento, pero hay pensamientos complejos, como el mismo

Descartes acredita y éstos son tan reales como los hechos. En este sentido tenemos el acto de afirmar, que es un componente del pensamiento complejo y que tiene su origen en la facultad de la voluntad, en nuestro caso, la voluntad de creer que lo que dice algo es verdad. Dice Descartes: “las ideas tienen la característica especial de intencionalidad: están dirigidas a sus respectivos objetos. Es en términos de esta direccionalidad que se dice que la mente conoce un objeto”.

El objeto al que se dirige la mente, inmediato de la conciencia, no es el engaño, sino que es un objeto puramente mental: lo que representa el engaño, entonces Otelo mata a Desdémona por el amor que siente por ella y no porque lo hubiera engañado. El amor sí es real, el celo sí es real, lo que ocasiona el celo no lo es, ahí la tragedia de Otelo: mata a su esposa por la idea de que ella lo engaña.

La tragedia de Otelo, cuando quitamos las muertes, es tan común en la vida del ser humano como lo es el amor mismo. La mente piensa y es su esencia, el problema es lo que piensa y considera real. Esto nos abre la puerta al siguiente tema, la enfermedad de los celos.



CAPITULO 8 ES MOMENTO DE CONVERSAR

A diferencia de platicar y comunicar algo, la conversación se distingue por el intercambio de ideas y pensamientos alternando turnos con la otra persona. Conversar es difícil porque en primera instancia demanda, de ambas partes, además de escucha activa y participación en el tema, mucho respeto, paciencia y tolerancia. Valores todos los anteriores que desafortunadamente se pierden o se relajan en la relación de pareja, familiar y afectiva en general, no porque así lo determinen las personas involucradas, sino por la facilidad del trato, la familiaridad, intimidad y lo que conocemos como confianza.

En la conversación las personas no informan, relatan o narran alguna experiencia, como en el caso de la plática, sino que exponen su forma de pensar sobre algún tema particular. Es precisamente esta característica de la conversación (que aunque está en desuso en nuestra cultura y se considera idéntico a la plática), lo que hace posible el conocimiento del otro, pues lo que

escucha cada una de las personas que conversa, es el producto del pensamiento, de las elaboraciones personales acerca de los temas y el interés particular de cada quien, es decir, expresa su ser y, mucho más importante, expresa su libre albedrío.

Acotamiento: el problema del libre albedrío

No hay una definición concreta y estricta de libre albedrío a la que podemos sujetarnos, es curioso que la religión, la psicología y la filosofía, por decir lo menos, tengan nociones que, aunque parecidas, son distintas en la esencia de lo que es una de las características humanas más notables. El libre albedrío además de la libertad tiene que ver con la moral, la autodeterminación, la fe y la responsabilidad, quizá por esta razón sea tan difícil acordar un único concepto.

Como punto de partida para nuestro tema principal, los celos y el tema secundario, la conversación, el libre albedrío puede definirse como la capacidad que tenga una persona para controlar y responder por su conducta respecto a los aspectos morales de la relación, por lo que la pregunta versa sobre la libertad que tiene cada persona para expresar lo que piensa y si esta libertad se convierte en un problema en la relación afectiva. Es decir ¿se puede ser libre en la relación afectiva? ¿Se debe ser moralmente responsable del daño o afectación que la expresión libre de las ideas ocasione en el otro de la pareja?

Si entendemos que la persona moralmente responsable no sólo es capaz de hacer lo correcto, sino también procura el bienestar moral de los demás, entonces, esta persona nunca sería libre de expresar lo que en realidad piensa por temor a



herir a los otros y en caso de hacerlo, deberá estar constantemente en deuda por el daño causado, aunque no haya sido su intención.

Entonces, la responsabilidad moral no versa sobre sus ideas, sino sobre sus actos. Sin embargo, sucede lo mismo, pues el no poder actuar libremente según su propia autodeterminación, le hace inexorablemente carente de libre albedrío, lo cual deja una tercera y cuarta preguntas: ¿Existe en realidad el libre albedrío? ¿El ser humano es libre o cada acto es producto de un acto anterior sea propio o ajeno?

¿Se puede ser libre en la relación afectiva? Si por libertad entendemos un estado en el que la autodeterminación es la medida de los actos de cada persona, podría quedar en tela de juicio tal libertad, pues el principio fundamental de la pareja es precisamente la responsabilidad del afecto del otro. Cuando una persona acepta a otra en su vida, ya sea a manera de objeto interno (mentalmente), o a manera de persona real con cuerpo y mente, se hace necesariamente responsable de los actos que le ocasionen daño porque la otra persona ha depositado la seguridad de su afecto en quien lo ha de portar.

Esto es, al momento de formalizar una relación de cualquier índole, ambas partes se comprometen a resguardar la calidad y acuerdo de tal relación. Si dicha relación es afectiva corresponde a ambos cuidar y procurar el bienestar precisamente afectivo o emocional de la otra persona, por tanto, si un acto de autodeterminación afecta al otro, necesariamente habrá responsabilidad, no del acto per se, con el otro, sino de la afectación emocional que se ha ocasionado.

Por otro lado, ser libre en la relación supone la responsabilidad de la misma libertad. Si cualquier persona es libre de hablar acerca de lo que piensa, cree o quiere de, y en la vida, entonces estará ejerciendo su derecho a la libertad, por tanto, sus palabras no deberán ocasionar daño afectivo al otro, sino una respuesta igualmente auto determinada. O sea, ambas personas podrán conversar en libertad sin que ello suponga un problema y cada uno deberá ser responsable de sí mismo y no del otro.

A priori, lo anterior podría interpretarse como indiferencia por las emociones del otro de la relación, sin embargo, regresando al libre albedrío, sabemos que la relación se fundamenta y se sostiene en el conocimiento de la persona y no en la suposición de la misma, que es donde estaría el error en la relación de la persona celosa.

Dejar de suponer entonces abrirá el sendero del conocimiento verdadero, pues la creencia de “tú eres” estaría justificada en el pensamiento real expuesto libremente y con el que puede o no, también libremente, estar de acuerdo el otro de la relación.

Contestando concretamente a la pregunta. Sí se puede ser libre en la relación afectiva en tanto se acepte la responsabilidad con el otro respecto al acto y la responsabilidad moral consigo mismo, respecto al pensamiento. ¿Se debe ser moralmente responsable del daño o afectación que la expresión libre de las ideas ocasione en el otro de la pareja? De ninguna manera, pues al ser o pretender hacer responsable al otro de la afectación ocasionada a otros por sus propios pensamientos es



equivalente a quitarle la autodeterminación, la voluntad y el libre albedrío, justamente el problema de los celos patológicos.

Con respecto a las cuestiones: ¿Existe el libre albedrío? ¿El ser humano es libre o cada acto es producto de un acto anterior sea propio o ajeno? Estas preguntas han sido formuladas innumerables veces desde prácticamente todas las posturas del conocimiento humano, desde la religión hasta la física cuántica.

Todo acto humano desencadena otros actos tanto en la misma dirección como en el sentido opuesto y transversal, es decir, todo lo que hace una persona ocasionará una reacción en otra persona, con la diferencia de que esta reacción no necesariamente será opuesta, ni será previsible en su totalidad, ni será idéntica para ninguna persona.

No deja de ser un hecho que cada ser humano es producto de las decisiones que ha tomado y toma todos los días desde que tiene consciencia de sí mismo y de su entorno. De la misma forma no es posible negar que muchas de esas decisiones son reacciones y respuestas a los actos de los otros. Por tanto, cabe cuestionar si la libertad es real o si nuestros actos son sólo consecuencias de los actos ajenos, cosa que, de ser verdadera, dejaría en claro que en realidad no existe el libre albedrío.

La afirmación anterior eximiría de toda responsabilidad a todas las personas cuyos actos sean de maldad y dejaría sin validez ni reconocimiento cualquier acto humano de bondad. Una persona cuyos celos le han enfermado y por ello golpea a su pareja, bien podría simplemente decir que su actuar ha sido una respuesta a los actos de la otra persona.

De tal manera que el libre albedrío no es la libertad del acto sino de la decisión previa al acto. Es decir, una persona necesariamente reaccionará a las acciones de otras, pero también tendrá la opción de tomar una u otra decisión.

La persona que golpea a causa de sus celos podrá optar por hablar en lugar de golpear y esa es una determinación libre, que, aunque ocasione una serie de reacciones, es cierto que todas ellas parten de un principio único, que en este caso no es violento.

El ser humano tiene libertad de voluntad, de decisión y de determinación, pero nunca libertad sobre los actos de los otros, es por esta razón que las decisiones de todas las personas ocasionarán una reacción en algún sentido y estas reacciones modificarán cada uno de los actos, pero no cambiarán la voluntad en ningún sentido. Porque la voluntad no emana de los actos, sino viceversa y la decisión es libre.

Expresar el pensamiento es un poco más complicado que platicar las experiencias de un día cualquiera, es mucho más difícil que narrar los hechos de algún evento o informar sobre lo acontecido. Para conversar se requiere tema (versar sobre algo), hay tantos temas como estrellas en el firmamento, por lo cual conversar no debería suponer ningún problema, de tal manera que no es el tema lo que pone una barrera, sino la interacción.

Una conversación se fundamenta en el respeto y la equidad principalmente, es el valor que se dé a cada intervención de la otra persona lo que permite extender el tema y con ello el conocimiento. Si por respeto entendemos la libertad que se ofrece para expresar las ideas y las elaboraciones personales, tenemos que una falta de respeto, o libertad, consiste en callar a la otra



persona, para hacerlo sólo basta interrumpir, interpretar y descalificar un aporte, con la finalidad de imponer las ideas del otro, ese constante imponerse sobre las ideas de los demás es lo que dificulta y construye las barreras que al final terminan por alejar a las personas en calidad de desconocidas.

Conductas típicas para callar a las personas hay muchas y todas reconocidas fácilmente, sólo como ejemplo, aquellas frases de “estás mal” y todos sus derivados, tienen como finalidad imponer el pensamiento de quien interrumpe. La razón para actuar de tal forma es oscura, podría pensarse en un empoderamiento de la relación, hasta una personalidad bien definida o cien razones más, lo que no es oscuro es el desenlace: frases miles de veces dichas como “no me escuchas” son tan cotidianas que poco a poco perdieron importancia en la relación afectiva, sin detenerse a pensar que tendrán consecuencias a veces muy lamentables y que van desde un pleito hasta la total indiferencia, desapego y rompimiento de la relación.

El ser humano necesita naturalmente expresar lo que piensa y lo que siente, necesita ser escuchado, entendido y ser conocido por quienes le rodean. Ser la persona que es, que los otros le conozcan, no que le juzguen, es la meta elevada de toda interacción personal. Este conocimiento de las personas y este darse a conocer demanda voluntad y disposición, tener la voluntad de conversar y la disposición para escuchar.

Estar dispuesto a conocer, escuchar con respeto, guardar y proteger la libertad de la otra persona es una tarea harto difícil, porque supone superar las ideas propias, no con la finalidad de modificarlas, sino para dar valor e integrar los pensamientos ajenos a la experiencia personal, es decir aceptar al otro como imagen mental y como persona real. Esto nos lleva a cuestionar

¿cómo se forma para los demás una persona real? ¿Cuándo dejan de ser los demás lo que suponemos de ellos?

Las personas reales, son en esencia y es eso lo que nos permite conocerlas, es la esencia en donde radica su valor como entidades ontológicas más allá de lo que sus actos y pensamientos muestran.

Significa que todo aquello que decimos y todo aquello que hacemos es producto de lo que en ese momento se vive y la forma en la que se responde a las circunstancias de esa vida. Complica lo anterior el conocimiento personal de los otros seres humanos, porque todo se presenta como una parte de un panorama mayor, en donde no necesariamente están las circunstancias, sino la voluntad, experiencias y conocimientos de toda una vida.

Visto de otra forma, el ser humano no es circunstancial, sino esencial y el verdadero ser no es superficial, es esencial.

La conversación en su totalidad es la ventana a la esencia, mientras que los actos son la ventana hacia la voluntad. Conocer a la persona con quien se ha formado un vínculo afectivo, amor, supone la integración de su esencia y su voluntad en una sola entidad: la persona real.

Se puede superar el celo en la medida en que la persona pueda confiar en quien ama, pero la confianza no se otorga a quien no se conoce, es un hecho y no hay duda de ello, el ser humano no entregará su amor a menos que esté seguro de ello. El yerro y posterior fracaso en la relación afectiva no necesariamente consiste en enamorarse de la persona equivocada, sino de la persona desconocida, es verdad cuando se escucha “de conocerte no me habría enamorado”.



Lo anterior también aplica a la inversa, de conocer a la persona no habría motivo de celo. No es tan sencillo porque hay una regla simple: para conocer a otros primero hay que conocerse a sí mismo.

CAPITULO 9 LA ENFERMEDAD DE LOS CELOS

¿Por qué los celos enferman a las personas?

Porque el engaño, es una certeza y a la vez una duda. No se puede negar la intuición, la esencia de las cosas porque equivale a negar el propio ser, la propia capacidad de sentir y aceptar que todo tiene una parte de realidad objetiva y una realidad subjetiva, o sea una esencia. No se puede aceptar por vía de la realidad sensible porque al hacerlo se desacredita el juicio de la razón sobre la realidad objetiva que se muestra clara a los sentidos.

Lo que podemos constatar es que los celos no son una pasión pasajera y que con el tiempo desaparecerán, la característica principal es que una vez que se presentan es para quedarse, al menos hasta obtener la respuesta, y muchas veces ni la misma respuesta afirmativa o negativa proporcionará paz, sino más tormento.

Hasta este momento, tenemos una idea de cómo y por qué se generan los celos, nos corresponde analizar la evolución y conclusión.

Una vez que la pasión de los celos ha ocupado su lugar en la relación, cualquiera que sea la naturaleza de la misma, la persona experimentará constantes sensaciones de dolor físico, incertidumbre y otras que no permiten un flujo libre de las sensaciones placenteras propias del afecto.

El hecho de que los actos que aporta la otra persona no puedan ser debidamente apreciados, ocasiona una sensación muy dolorosa, porque todo se vuelve en contra. El problema es que no es en perjuicio de la persona a la que se ama, sino en contra del sí mismo.

Los celos enferman a quien fuera una persona alegre, confiada, exitosa en sus relaciones, sobre todo las afectivas. Pero es una enfermedad generada por la misma imaginación, por la capacidad de percibir, asociar y generar reacciones y respuestas emocionales, es decir, los celos son producto del mismo ser, quedando pendiente que son producto de sentir amor.

Para los seres humanos sanos, productivos, es prácticamente imposible no sentir amor y afecto por las personas que le rodean, a saber: pareja, familia, compañeros de trabajo, etcétera; por las cosas que posee y que dota de significados, asigna un valor más allá de lo monetario, una historia y asigna un logro, suerte, éxito, etcétera; por lo que hace para conseguir sustento, ejercer una profesión u oficio, ayudar y producir socialmente. Es decir, el humano siente algo por cada entidad que forma su vida y por cada persona que está a su alrededor.



Pero es precisamente esa capacidad de sentir y generar afecto con todos sus demás derivados, lo que irónicamente acaba enfermando. Bien es cierto que no podemos, ni de soslayo, sugerir que el amor sea una enfermedad, sí podemos constatar que la falta de madurez afectiva y emocional, tendrá como consecuencia la enfermedad, no de la persona en tanto ser, sino de su afecto, específicamente de la forma en que lo demuestra, lo experimenta y sobre todo lo procura.

De tal manera que, hablar de celos patológicos, en un primer acercamiento, deberá referirse a la forma en la que una persona expresa su dolor por suponer, dudar, imaginar, que la persona amada no sólo no corresponde a ese amor dado, sino que, más importante aún, ama a otra persona.

Lo anterior nos pone frente a una situación distinta: si los celos se generan a causa de la percepción y el pensamiento derivado de la percepción, ¿hasta dónde son los celos un producto de la imaginación y no de la realidad tangible?

Es obvio que son producto de la imaginación y la percepción, porque, de otra manera no se experimentan, esto es: si una persona no percibe en los actos de los que ama un cambio en su forma de ser, expresar, relacionarse con otras personas, no hay motivo para dudar de su lealtad, amor, cuidado, entrega y sin esa duda o sospecha no existe el celo.

Por otro lado, cuando la traición, deslealtad o engaño son claramente demostrables, porque son reales, entonces no se experimenta celo, sino dolor, a manera de enojo, impotencia, decepción y otras muchas emociones, que, si bien son muy parecidas a los celos, también es cierto que son mucho más profundas y complejas, pues ya hay algo tangible que ocasiona el

dolor físico, emocional y psíquico. O sea, que en realidad exista una infidelidad o abandono de la pareja, no sólo causa celos, por la sencilla razón de que no lo está imaginando, es real.

En la entrevista anterior dice que: "...el celo produce omnipotencia, esto es, tiende a generalizarse en todas las actividades, logros y facultades de un individuo (...)" Es totalmente cierto que es una sensación constante que afecta todas las actividades y mientras más se acerca la persona a la respuesta, o al menos, más se enfrasca en buscarla tanto más se ve a sí misma absorta en esa labor que produce lo mismo dolor que mayor incertidumbre, enojo e impotencia entre otras manifestaciones. ¿Qué quisiera la persona envuelta en los celos? ¿Recuperar a quien ama?

No, el problema es precisamente ese, lo que quiere, y que podemos constatar a través de la historia, es destruir a quien ama y a la otra persona, o sea venganza. Supone, la persona celosa, que, si aniquila al objeto de amor, el dolor desaparecerá y no es de extrañar la cantidad de muertes "pasionales" que hay todos los días alrededor del mundo. O sea, lo que mueve el celo es el deseo de venganza, la búsqueda de una satisfacción y el pago por el sufrimiento ocasionado es, aparentemente, la muerte.

Son los celos patológicos, aquellos que apasionan de tal manera que la persona ya no encuentra salida alguna, no hay respuesta que le haga sentir bien, ni hay prueba que le saque de su error, cuando lo ha cometido.

El celoso patológico se convierte en predador, persigue hasta lograr la respuesta, el problema es que la única respuesta es la que confirma su sospecha, no aceptará ninguna explicación o



prueba que demuestre su error y tampoco está dispuesto a perdonar. No todos matan obviamente, de hecho, la mayoría dedica toda su energía a hacer miserable la vida de quien dice amar, cuestionan, lesionan física y verbalmente, se convierten en victimarios especialistas en causar dolor. Al final, cuando ya no hay nada qué hacer, es decir, una vez que han destruido a la persona que amaban, ellos mismos se destruyen.

Leoncavallo

Canio, el payaso, dirige una pequeña compañía de comedia. Junto con su grupo de payasos llega a un pueblo, presentarán su espectáculo durante las festividades de la virgen de Agosto. Los actores, un tanto mediocres, son Nedda, esposa de Canio, Tonio, un jorobado y Beppe, amigo de todos. En el pueblo, la gente los recibe con aplausos y entusiasmo general a pesar de no ser famosos ni reconocidos por su brillantez en escena. Canio al frente de la compañía declara al público:

“Señoras, señores, discúlpenme si me presento a mí mismo. Soy el Prólogo. En escena, otra vez, las antiguas máscaras, introduce el autor, en parte, queriendo restaurar la vieja usanza, y a ustedes me envía, de nuevo. Les digo: Las lágrimas que derramamos son falsas. De los sufrimientos de nuestros mártires ¡no se alarmen! No, no. Así, verán amar, tal como se aman los seres humanos, verán del odio los tristes frutos. De dolor, espasmos, ¡gritos de rabia oirán, y cínicas risas! Y, ustedes, más que nuestros pobres gabanes de histriones, nuestras almas consideren, pues somos hombres y mujeres de carne y hueso, y de este huérfano mundo, como ustedes, respiramos igual aire. El concepto les he dicho; ahora, escuchen cómo se desenvuelve.”

Canio anuncia que esa noche hay un gran espectáculo y se retiran a prepararse. Cuando Nedda se dispone a bajar de la carreta en la que se han presentado, Tonio le extiende la mano para sujetarla, Canio observa y le da un golpe al jorobado. El público lo considera una broma y riendo se retiran.

Durante esa tarde, ya entrando la noche, llega un campesino a donde está Canio, le dice: “Dime, ¿quieres beber un buen vaso de vino con nosotros?” Canio contesta: “Con mucho gusto”. Beppe se integra entusiasmado. Todos irán, pero Tonio no se mueve de su lugar y dice a Canio: “Voy a limpiar el burro, vallan ustedes”. El campesino, que asume que entre payasos todo es broma le dice al oído a Canio: “Cuidado, Payaso, él quiere quedarse solo para hacerle la corte a Nedda”. Canio lo toma en serio y con un dejo de amenaza dice:

“Un juego así, créanme, es mejor no jugarlo conmigo, queridos míos; y, a Tonio y, un poco a todos, ahora digo que el teatro y la vida no son la misma cosa. Y, si ahí abajo, Payaso sorprende a su esposa con el bello galán en la alcoba, le hace un cómico sermón, luego se calma y se arredra ¡a golpes de bastón! Y, el público, aplaude, riendo. Pero si a Nedda, en serio, sorprendiese, de muy otra forma terminaría la historia, como que es verdad que les hablo: Un juego así, créanme, ¡es mejor no jugarlo conmigo!

Nedda escucha, igual que todos atenta y sabiendo que es más en serio que broma lo que dice Canio. Piensa para sí misma: “¡Me enferma!” Los campesinos que también han percibido la amenaza le preguntan “¿Tan en serio te tomas



la cosa?” Canio responde, serio: “¿Yo? ¿Les parece? Discúlpeme, adoro a mi esposa.”

El espectáculo está por empezar, los arlequines hacen ruido para atraer a la gente que desaloja la plaza para dar lugar a los payasos. Canio se va a la parte trasera del teatro para preparar su traje de Payaso; de vuelta, vestido para la actuación, pasa al lado de su esposa le hace un cariñoso gesto de despedida y se va acompañado de algunos campesinos a la taberna antes de la función que se desarrollará sin problemas. Nedda se queda sola y reflexiona:

“¡Qué fuego tenía en la mirada! Bajé mis ojos para que no pudiese leer en ellos mi secreto. ¡Oh! Si me sorprendiese... ¡con lo brutal que es! Bueno, ya basta; vamos... ¡estos sueños son locuras pavorosas! ¡Oh! ¡Qué bello es este sol de agosto! Yo, plena de vida y, toda lánguida por un deseo desconocido..., ¡no sé qué es lo que quiero!”

El secreto de Nedda es que está enamorada de otro... y ese amor que siente le hace cambiar su discurso, ella es más alegre.

Tonio escucha tras una pared, siente emoción de lo que dice Nedda en voz baja, el secreto le apasiona, se acerca cortésmente y habla con ella:

Tonio: “Sé bien que soy deforme, que sólo suscito burla y horror, aunque mi alma acoge un sueño, un deseo... y, mi corazón, un latido... Cuando desdeñosa pasas por mi lado, no sabes qué doloroso llanto siento, porque, para desgracia mía, me ha envuelto tu hechizo... ¡Me ha vencido el amor! ¡Oh, déjame decirte...!”

Nedda: “¿Que me amas? Tienes tiempo de decírmelo otra vez, esta noche, si lo deseas, cuando representes tus melindres ahí, en escena.”

Tonio “¡No te rías, Nedda!”

Nedda: “¡Esa pena te la puedes ahorrar!”

Tonio: “No; aquí es donde quiero decírtelo, y tú me vas a escuchar: ¡Que te amo y te deseo y, que tú, mía serás!”

Nedda: “¡Eh! ¡Diga, maestro Tonio! ¿Es que te duele la espalda o necesitas que te tiren de las orejas para calmar ese ardor?”

Tonio: “¿Te burlas? ¡Desgraciada! Por la cruz de Dios, ten cuidado, que la puedes pagar cara”

Nedda: “¿Me amenazas? ¿Quieres que vaya a llamar a Canio?”

Tonio “¡No antes de que te bese!”

Nedda: “¡Oh, cuidado!”

Tonio se acerca rápidamente y abre los brazos para abrazarla mientras dice ¡Serás mía!

Nedda toma una fusta que ha dejado Beppe a la mano y golpea en la cara a Tonio, él se enfurece por el rechazo y la amenaza: “¡Por la Virgen de Agosto, Nedda, te juro que me las pagarás!”



Nedda contesta: “¡Ya te has descubierto!: Tonio, el tonto. Tienes valor... ¡Tanto como tu cuerpo, deforme y asqueroso!”

Tonio se va y en seguida llega Silvio, el amor secreto de Nedda. Ella se inquieta por la imprudencia, pues Canio puede entrar en cualquier momento. Sin embargo, quien observa es Tonio, que enojado regresa a terminar lo que había empezado. Tonio se esconde:

Nedda: “¡Silvio! ¡A estas horas! ¡Qué imprudencia!”

Silvio: “¡Ah! ¡Bah! Sabía que no arriesgaba nada. Canio y Beppe están en la taberna; ¡los he visto! Pero a pesar de todo he venido, sigiloso, por el bosque.”

Nedda: “Si llegas antes, hubieras visto a Tonio.”

Silvio: “¡Ah! ¡Tonio, el jorobado!”

Nedda: “¡El jorobado es peligroso! Me ama. Ahora y aquí mismo me lo ha dicho y, en su delirio animal, pidiendo besos, ardía y se me abalanzaba.”

Silvio: “¡Por Dios!”

Nedda: “Pero con la fusta apagué el ansia de ese can inhumano.”

Silvio: “¿Y, entre esas angustias, vivirás siempre? Nedda, decide tú mi destino... quédate... Lo sabes, la fiesta termina y todos se marchan mañana. Nedda, cuando te hayas ido ¿qué será de mí, de mi vida?”

Sigue diciendo Silvio: “Respóndeme. Si es cierto que no amas a Canio, si odias la vida de cómico ambulante, si tu

amor inmenso no es sólo locura pasajera, ¡vayámonos esta noche! ¡Huye conmigo!”

Nedda: “¡No me tientes! ¿Quieres perder mi vida? ¡Es delirio, es locura! Me confío a ti, a quien he dado el corazón ¡No me tientes! ¡Ten piedad de mí!”

Silvio: “¡Huye conmigo! ¡Vamos! ¡Ven! ¡No, ya no me amas!”

Tonio que ya ha escuchado suficiente se aleja y camina a la taberna, sólo piensa en venganza, ahora tiene pruebas. Lleva a Canio y se esconden a escuchar. Silvio y Nedda siguen hablando sin darse cuenta de nada:

Nedda: “Sí, te amo... ¡Te amo!”

Silvio: “¿Y te vas mañana? ¿Por qué, dime, me has hechizado y quieres abandonarme, sin piedad? Ese beso ¿por qué me lo diste entre espasmos de ardiente voluptuosidad? Si has olvidado las horas fugaces; yo no puedo, y quiero volver a sentir esos espasmos y esos cálidos besos que tan hondo calaron en mi corazón.”

Nedda: “Nada he olvidado, convulsa me tiene ese amor que hay en tu mirada... Vivir quiero junto a ti, una vida de amor, pausada y tranquila. A ti me entrego; sólo a ti. ¡Y yo te tomo y me abandono entera!”

Nedda y Silvio han acordado huir juntos. No saben que Tonio ha ido por Canio y éste ha escuchado el acuerdo, no hace ni dice nada, sólo espera el momento adecuado. Silvio se va entusiasmado y Canio lo sigue sigilosamente. Lo encuentra y enfrenta, pero Silvio huye. Canio regresa a donde está



Nedda y Tonio. El jorobado se burla de ella y confiesa que ha llamado a Canio y él ha escuchado su plan.

Canio está loco de celos, exige saber el nombre del amante, pero Nedda calla. Los compañeros de la compañía tratan de calmarlo, él ha tomado un puñal y avanza amenazante hacia Nedda. Beppe lo alcanza y le arrebató el puñal. Los payasos le arguyen que la gente saldrá pronto de la iglesia y no será bueno que vean ese espectáculo. Tonio logra convencer a Canio de hacer el acto frente al pueblo y le pide fingir porque "la gente paga y quiere reír". Le dice:

Tonio: "Cálmese, amo. Es mejor fingir; el pájaro volverá. ¡Fíese de mí; yo la vigilo! Ahora, hagamos la comedia. Quién sabe si no vendrá, incluso, al espectáculo y se delate. Ahora, ¡vámonos! Es necesario fingir para vencer."

Canio se queda solo y se prepara a salir a dar el espectáculo, reflexiona (aquí una de las más célebres arias de la ópera: "ridi, Pagliaccio"):

"¡Declamar! Mientras preso del delirio ¡no sé ya qué digo ni qué hago! Y, sin embargo, ¡es necesario que te esfuerces! ¡Bah! ¿Eres o no un hombre? ¡Eres un Payaso! Vistes la casaca y te enharinas la cara. La gente paga y quiere reírse aquí y, si Arlequín te levanta a Colombina, ¡ríe, Payaso, y todos aplaudirán! Cambias en chanzas el dolor y llanto; en burlas los sollozos... ¡Ríe, Payaso, de tu amor destrozado! ¡Ríe del dolor que envenena tu corazón!"

El espectáculo inicia, sale Canio a escena. Se muestra hundido, pero "el espectáculo ha de seguir" y ha de actuar para el público. La obra de los payasos ha empezado, todos asumen su papel y ahora Canio es Pagliaccio, Nedda es

Colombina, Tonio es Tadeo y, por último, Beppe es Arlecchino.

El espectáculo inicia, Colombina está en una salita paseando mientras la voz de un arlequín implora por su amor. Se trata de Tadeo (Tonio), que la visita furtivamente. Colombina, en este caso, corresponde al amor de Tadeo y termina la escena con las mismas palabras que diría Nedda a Silvio, lo que no estaba en el libreto y hace que Canio se ponga furioso.

La obra sigue y el público empieza a darse cuenta de que tal vez la realidad está sobrepasando la ficción. Pagliaccio (Canio) exige saber el nombre del amante de Nedda. Ante el público atónito, Pagliaccio desaparece para que Canio se muestre como tal, con una actitud tan despiadada ante Nedda que le exige que revele el nombre de su amante.

Canio grita: “Quiero el nombre de tu amante, del canalla infame en cuyos brazos te arrojaste, ¡oh, sucia mujer!”

Nedda Sigue ajustándose a la comedia y contesta: ¡Payaso!
¡Payaso!

Pero Canio ya no hace caso del espectáculo: “¡No, yo no soy Payaso! ¡Si el rostro es pálido es por vergüenza y furor de venganza! El hombre reclama sus derechos y el corazón que sangra quiere sangre para lavar la injuria. ¡Oh, maldita! ¡No! ¡No soy Payaso! ¡Soy el imbécil que te recogió, huérfana, de la calle, casi muerta de hambre, y te ofreció necia, un nombre! ¡Y, un amor, que era fiebre y locura!”



Canio ya está lleno de ira y dispuesto a matarla. Silvio, que es el único del público que sabe que la escena era real.

Canio dice: "Esperaba, en mi ciego delirio, si no amor, ¡al menos, piedad, agradecimiento! ¡Y los sacrificios que a mi corazón, contento imponía y, lleno de fe, creía más que en el mismo Dios, en ti! Pero sólo el vicio alberga en tu alma negligente; tú, tú no tienes entrañas...; tu única ley son los sentidos. Vete, no te mereces mi dolor, ¡meretriz abyecta! ¡Quiero, con todo mi desprecio, aplastarte bajo mi pie!"

Silvio sabe que de un momento a otro la matará, Canio desenvaina su cuchillo y apuñala a Nedda, quien sólo es capaz de pedir ayuda a Silvio. Él llega al escenario y se enfrenta a Canio, él, muy rápido lo mata también. El público grita horrorizado al ver el desenlace, Canio sólo dice: "la comedia ha terminado"

Los celos son la locura del amor, Eros, finalmente es parte pasión y parte violencia, Afrodita y Ares. Los sentimientos humanos son intensos, incontrolables e irracionales. El celo es producto de sentir mucho por una persona, por eso son causa de enfermedad. Cabe preguntar: ¿es conveniente poner una medida al amor?

Obviamente no es posible, al menos honesto, restringir la entrega. El amor es primero un acto de fe, de sacrificio y voluntad. Tal vez el problema no es que se entregue el ser, la esencia, sino la condición que se pone, el costo de los sentimientos. ¿Por qué el ser humano se empeña en poseer para su beneficio y placer exclusivo aquello que ama? ¿Por qué la necesidad de gobierno, de conquista de otros seres humanos?

Todas las personas somos celosas, lo hemos acreditado y no hay duda. La diferencia es que unos pretenden dominar a los otros,

específicamente a su pareja, aunque los celos se extienden a la familia, al trabajo, bienes y otros. El impulso de gobernar es innato, basta mirar alrededor para ver cómo el humano ha modificado y gobernado el mundo, cómo ha destruido y construido para satisfacer sus necesidades, pero, ¿qué necesidad se satisface dominando la voluntad de otro ser humano, específicamente la de quien se ama?

El humano es egoísta y eso lo hace sobreviviente y al mismo tiempo tirano. La voluntad es la expresión de la libertad. Quien, por la razón que sea, pierde la voluntad se sume a sí mismo en una espiral de autodestrucción de la que no tendrá salida fácil. La voluntad es el gobierno del propio ser, no sólo de los actos y el movimiento del cuerpo, sino de las ideas y por supuesto de los sentimientos. Ser libre para amar, para entregar los ideales, sueños, ideas, también conlleva la responsabilidad del mismo acto. ¿Entregar el amor propio, el ser, significa perderlo? Literalmente, así es.

Ante tal exigencia ¿quién decidiría amar a otro? De tal manera que hay una condición: una persona entrega su ser a cambio de obtener lo mismo de quien lo recibe, es decir, no se regala la voluntad, la libertad o el amor. Se confía, se deja a cuidado de otra persona que hace lo mismo: cuida, protege, ampara lo que ha recibido. Por esta razón es que los celos, como los de Canio, no tienen fundamento en el amor, no podría ser justificable que una persona insulte, denigre, prohíba, quite la libertad a otra en nombre del amor.

Que alguien incluso golpee y hasta mate a otro porque le ama, no sólo es imposible de creer, es completamente absurdo. No, la persona que pretende poseer la voluntad de otra no ama, no



entrega, ni siquiera arriesga algo, sencillamente padece una enfermedad, esa que llamamos celotipia.

Del amor nace la pasión y de la pasión la enfermedad. El amor apasionado, intenso, incluso exagerado, nunca tendrá el propósito único de destruir y menos al objeto amado, aun cuando el medio más frecuente de proteger sea la destrucción y el mecanismo la violencia. Quien ama con pasión podrá pelear, ir a la guerra y morir por ese amor, porque es muy intenso, casi incontrolable. De este amor hemos sido testigos los humanos desde los primeros tiempos.

Héroes y heroínas de todos los tiempos han logrado lo imposible por su amada o amado, desde descender al infierno hasta quitarse la vida por proteger y liberar a sus hijos de la tiranía. Pero ninguno de ellos ha sucumbido a la pasión a pesar de ser la pasión lo que los ha impulsado.

En el caso de Canio, las razones son distintas, la pasión se ha convertido en una enfermedad. Canio somete la voluntad de Nedda, la humilla y al final la mata porque no puede poseerla.

En la tragedia literaria la muerte siempre es real y la pasión siempre está justificada, pero en la vida real la muerte es peor, porque lo que termina no es la vida del cuerpo, sino la vida del ser, del alma, no de la persona. Quitar la voluntad a un ser humano no debería suponer algo sencillo, sin embargo, no es algo que dejemos de ver todos los días. Ahora hablamos de víctima y victimario, cuando la pasión se ha convertido en enfermedad, el amor hace mucho que dejó de existir.

¿De qué enfermó la persona apasionada por amor? De miseria, en su significado de infortunio, debilidad y defecto. La persona que enferma de celos primero vio su propio ser disminuido a la

desgracia de sí mismo. ¿Qué infortunio más doloroso que amar sin ser amado? Entonces el amor y su pasión se tornan en violencia, en una sed insaciable de venganza por el arrebatado de la propia condición que fundamentó el amor en primer lugar. Es despojo en su expresión más extensa, pero no de cualquier cosa, sino del amor.

El enfermo por la pasión de los celos, no cree, no imagina, no sospecha, sabe que le ha sido arrebatado lo que por derecho le pertenece y en este caso es la voluntad, la buena voluntad, de quien se ha convertido en su obsesión y en su dolor.

Perder es una palabra que se ha adueñado de su discurso, sin saber que lo perdido es por causa de su propio proceder, de su forma de proteger, porque ahora no cuida y procura a quien ama, sino a sí mismo. ¿De qué y por qué enfermó? De sí mismo y por sí mismo.

Algunos dicen que los celos, como enfermedad, se pueden curar. La historia de la humanidad, la real y la literaria, lamentablemente dice lo contrario, quizá la única forma es dejar de amar, pero eso ya pasó desde que se pretendió poseer a manera de propiedad a otro ser humano.

La persona enferma de celos busca y casi siempre logra destruir a quien dice amar, pero esa destrucción no le hará cambiar la condición, sino que repetirá la historia una y otra vez. La promesa de felicidad no le satisface, pues sabe que no le es posible ser feliz.

Sabemos de enfermedades físicas, mentales y sociales, sabemos a veces por certeza, otras por la ciencia, que todo enfermo sufre, unos sufren dolor en el cuerpo, otros, dolor en la mente y otros



más de un dolor que no identifican, sino que afecta a todo el ser. La persona que ha enfermado de celos sufre en todos los sentidos, duele el cuerpo, el alma y la mente. No escucha voces que le atormentan; no ve imágenes que le aterrorizan; no siente punzadas en la piel y carne, sino que su dolor es más intenso porque es interno y no sabe qué lo ha ocasionado. A diferencia de otros, el celoso sufre por sí mismo, porque ha caído en la miseria y su falta tiene nombre y rostro.

Los celos suponen una lucha intensa entre amar y odiar al mismo tiempo, entre querer recuperar y destruir. Son producto de la incertidumbre y el error, pero principalmente del trastorno afectivo, de no saber hablar, defender, controlar lo que piensa, lo que siente, lo que percibe e imagina.

“Porque los celos son el furor del hombre, y no perdonará en el día de la venganza”. Pero ¿qué es lo que no perdona? No se perdona a sí mismo por sentir algo que no debería: amor, al menos lo que concibe como amor. Durante cientos, miles de años, se ha escrito y dramatizado acerca de la pasión de los celos, igual se ha hecho acerca de la cura, el problema es que en realidad no hay algo que se pueda curar, porque, tal como hemos visto, los celos son una percepción y una forma de afecto, una condición de la persona que no completó una importante parte de su desarrollo afectivo. Es un decir: así es, así siente y así expresa eso que siente, ama demasiado o tiene miedo de perder lo que ama.

Todos sentimos celos, todos sentimos dolor ante la pérdida de aquello a lo que entregamos una parte del propio ser. Cada persona ha sospechado y se ha sorprendido a sí misma ante sus propias fantasías y percepciones.

Una fantasía de los humanos es querer saber qué secretos guarda el otro, anticipar el futuro o ver a través de sí mismo el pasado, leer el pensamiento o influenciar en los actos.

Para la mayoría esta fantasía queda como algo que hemos leído cientos de veces a través de la historia, la mayoría lo ve en películas y escucha leyendas a las que no da crédito. Muchos otros creen en el poder de las cartas y las adivinanzas del futuro, en la astrología y otros medios para protegerse de la maldad inherente a su propia sospecha y conocimiento. Sin embargo, hay quien va más allá y encuentra la forma de poseer y robar la voluntad, de hacer realidad el control de la mente.

Los celos son humanos, no hay duda de ello, que el humano controla sus pasiones, tal vez no sea tan cierto, que la única posibilidad es muy remota, sí. Porque los celos no se curan a fuerza de confiar en el otro, a fuerza de saberse importante y único, los celos se superan educando el afecto, haciéndolo real, esmerado, sabiendo que lo que espera del otro es un ser que habla, piensa y siente, igual que uno mismo. Es decir, es necesario reconciliarse con el afecto y con el objeto de ese afecto.



CAPITULO 10 EXPRESAR Y ESCUCHAR

En nuestra era, la principal causa de guerras, conflictos, rupturas matrimoniales, despidos laborales, malas relaciones, fracaso escolar, laboral y social, etcétera, es la mala comunicación.

Lo anterior no quiere decir que el humano no ha aprendido a comunicarse desde hace cincuenta mil años, quiere decir que la comunicación es la herramienta más representativa de la evolución, la más necesaria para las sociedades y la única que no se ha podido dominar completamente porque la comunicación es promotora de evolución y no producto de la evolución.

Todos y cada uno de los seres humanos comunica, desde que nace hasta que muere. La principal característica y el problema consecuente es que formas de comunicar hay tantas como seres humanos, desde el llanto del bebé, que siempre significa algo, hasta el más elocuente discurso filosófico. Aunque intelectualmente el discurso a través del lenguaje de palabras habladas, escritas, o a señas es la forma universal de decir algo, existen muchas otras formas y éstas tienen igual, a veces más o

menos, significado que las palabras. De tal manera que discurso no sólo es verbal, sino que involucra todo un sistema cuya más elevada finalidad es enterar a otra persona de algo específico.

Después de esta breve introducción corresponde hacer las cuestiones al tema que nos ocupa: ¿qué desea comunicar o expresar la persona celosa?, ¿por qué no sólo dice lo que siente?, ¿por qué lo que expresa con palabras u otras formas es distinto a lo que expresa mediante sus actos, actitudes o conductas?

Una persona cuyos celos ocasionan daño a sí misma y a quien dice amar es capaz de golpear, insultar, humillar, acorralar. Actos, todos, contrarios a la expresión de un sentimiento noble como el amor, sin embargo, estos actos son formas de expresar su afecto, o tal vez formas de expresar su odio.

Entraremos a una de las cuestiones más complicadas del celo dañino: ¿esta persona celosa ama u odia?, ¿enfermó de amor o enfermó de odio?

A lo largo de este trabajo hemos planteado en repetidas ocasiones que la persona celosa ama y este sentimiento es intenso, ahora corresponde preguntar si se trata de una cuestión de odio simple, disfrazado de amor.

La mayoría de los actos de la persona celosa, hasta cierto punto, llevan a pensar que se trata de actos, cuya finalidad es preservar a la persona por quien siente amor. Llegamos al momento, en la misma evolución de los celos, en el que los actos dejan abierta una ventana y nace la duda del odio.

Amor es el sentimiento fundamental de la construcción, motivación, inspiración y desarrollo psicológico, emocional y



social del ser humano. Es, según las religiones, algunas tendencias filosóficas, antropológicas e incluso biológicas, la esencia del ser. Es la característica del ser humano en tanto que posee alma y espíritu. Además, es la industria más grande del planeta, el principal motivo de la vida, familia, sociedades y también de muerte, guerra y poder.

Ante un sentimiento tan complejo, prácticamente universal, es obvio que el ser humano depende de su propia capacidad de amar y generar amor para vivir, crear, sanar y un sinfín más. También es obvio que el amor enferme a las personas, que perturbe al alma, trastorne el ánimo y se conciba como motivo válido para morir y para matar.

Odio, es un sentimiento que siempre parece contrario al amor, sin embargo, la capacidad de odiar no es innata en el ser humano, como lo es la capacidad de amar, por lo que el odio es más una condición impuesta por el mismo amor o, propiamente, por la carencia de amor.

Es un hecho bien conocido que el ser humano experimenta frecuentemente y ante muchas circunstancias de su vida ambos sentimientos de manera alternativa, complementaria e incluso simultánea. La ambivalencia entre amor y odio no es ajena a la especie y tampoco lo es la expresión de tal condición. Tal vez, la persona celosa, no odia plenamente y por ende tampoco ama plenamente, sino que vive, además de en predicamento, en ambivalencia.

La expresión de emociones, sentimientos y estados mentales, representa, para el ser humano, un trabajo en continuo perfeccionamiento, más que una capacidad natural. La correcta expresión es producto de madurez, auto conocimiento, sensibi-

lidad y empatía. Se dice correcto cuando el acto, la reacción y la respuesta ante un estímulo del medio, recuerdo, pensamiento o percepción son proporcionales y acordes, horizontales, sin exageración o limitación, es decir, son equivalentes.

En el caso de los celos dañinos, obviamente la respuesta, ante cualquier estímulo, sea externo o interno, no es equivalente al sentimiento que produce la respuesta. Esto es, si una persona ama a otra, se espera que exprese amor y sus reacciones deberán estar encaminadas a mostrar amor y no odio. Pero resulta que no siempre es así: la realidad es que el acto generado por el amor se expresa a manera de odio, sea en su forma de rechazo, como castigo, acorralamiento y otras mucho más exageradas como insultos, golpes y no en pocos casos lesiones graves y hasta la muerte.

Expresar los estados anímicos, mentales y emocionales, es mucho más difícil de lo que parece en primera instancia y corresponde a un proceso mediante el cual, lo primero y quizá más importante, es identificar el estímulo promotor, si este se genera en el ambiente externo, mediante la percepción o es promovido por un ambiente interno, como los recuerdos o pensamientos.

Al lograr identificar tanto el estímulo como el agente promotor, la persona podrá especificar lo que produce el estímulo, a saber:

a) más pensamientos, que pueden ocasionar largos periodos de ensimismamiento, asociaciones indeseables, juicios equivocados sobre sí mismo y sobre otros, bucles interminables de cuestionamientos sin sentido y otros igualmente improductivos y dañinos;



b) una o varias emociones como tristeza, ansiedad, angustia, desesperación y otras, la mayoría derivadas de los pensamientos y las sensaciones, cada una de estas es impuesta por fantasías, razón por la cual es tan difícil trabajar con ellas;

c) recuerdos que terminarán en delirio, alucinaciones y actos de los que la persona no recordará nada y no podrá justificar, causando estados de extrañeza y una importante cantidad de errores en las tareas y objetivos.

Mientras permanezca oculto, es potencialmente dañino, razón por la cual la expresión de los productos es incorrecta o, mejor dicho, equivocada.

Con lo anterior, es posible contestar la primera pregunta: ¿qué desea expresar la persona celosa? Tenemos dos posibilidades, primero, desea expresar dolor, en su más pura esencia, la persona celosa sufre por amor, experimenta dolor genuino cada vez que percibe, imagina, recuerda, piensa que puede perder a quien ama, lo cual significa que desea expresar amor.

La segunda opción es que desea expresar poder, fuerza, propiedad, de y ante la otra persona, lo cual significa que no ama genuinamente, sino que utiliza a manera de objeto – cosa al otro.

En ambos casos, no sólo hay una equivocada expresión del sentimiento, sino se suma una pobre identificación del estímulo generador y más aún, es obvio que no conoce a la otra persona, sino que su expresión gira en torno a lo que siente, es decir no hay una relación, sino un sentimiento unilateral que se cuida, ya sea para evitar el dolor o para conservar a la persona que se ha cosificado.

Cabe aquí una tercera posibilidad y es que la persona podría expresar dolor y poder al mismo tiempo, o sea ser ambivalente. En este caso sería genuino el amor que siente, pero también el control que pretende ejercer sobre la otra persona.

Para identificar una emoción, sentimiento o sensación es necesario identificar, primero, el estímulo que los produce. Ninguna de las tres entidades se genera sin estímulo, de tal manera que toda emoción, sentimiento o sensación, son producto de la percepción, por lo que primero se cuestiona ¿qué se percibe? Claramente una amenaza, sin importar la seriedad o veracidad de la misma, por lo que la expresión deberá dirigirse a la amenaza y no al producto de ella.

El análisis de cada situación de la vida, y del cual no se excluye la vida emocional y sentimental, deberá enfocarse a descubrir los factores que tienen consecuencias negativas en el desarrollo de las relaciones y ocupación. El trabajo consiste en desenmascarar las posibles alteraciones del juicio y la razón por las cuales la conducta se modifica.

En el caso específico de los celos, la cuestión es ¿de dónde emana la amenaza?, ¿qué la produce? Obviamente en cada caso la respuesta es única, sin embargo, todas las respuestas tendrán factores en común y el principal de ellos es que la amenaza se ha gestado desde la infancia y en el desarrollo de las facultades afectivas de la persona.

¿Miedo a qué? ¿Qué motiva la conducta de la persona celosa? Su propia relación con las personas, el ambiente social y cada aspecto afectivo de su vida, pero, más allá, es la expresión de su propio afecto lo que se ha vuelto aberrante.



No es miedo a perder a la persona amada, sino miedo a perder su propio afecto. Una manera de proteger su integridad por haber vivido en el error de no aceptar la forma de amar y mostrar amor que tienen los demás. La persona celosa está herida y esa herida hace mucho que debió sanar y sin embargo parece que se abre todos los días.

Expresar se refiere a saber, entender y sobre todo aceptar que el afecto no depende de la intensidad con la que se ama, sino de lo que se acepta del otro. No acepta a la otra persona, en su lugar pretende que le ame de la misma forma y en ello radica su error, el miedo se convierte en motivo y la expresión no habla del amor a través de las conductas sino de la necesidad de no ser lastimado.

La persona celosa deberá aprender de su afecto, de lo que lo motiva y de cómo lo motiva, deberá esforzarse para entender que lo que le asusta es lo que siente y la intensidad con la que siente, porque no entiende la forma en la que el otro expresa su afecto, es decir, no entiende el amor, sino que lo pretende controlar a manera de gobierno, lo cual hace que todo sea unilateral: la percepción, la reacción y la conducta resultante.

Todo es amor y todo es odio. Separar el dolor y el placer, expresar el pensamiento, el recuerdo, la emoción y sensación permite identificar su origen. El esfuerzo consiste precisamente en identificar lo que siente y lo que hace, sin que ambas entidades sean consecuencia y condicionante una de la otra. O sea, dejar de temer, interrogar, maltratar a causa de su amor y dejar de amar a causa de su temor a perder lo que ama.

Obviamente es más sencillo decirlo que hacerlo. Es preciso recordar que las conductas y actitudes de la persona celosa son

inconscientes, la mayoría, y otras son consecuencia de sus propias percepciones equivocadas, se puede decir que todos, menos ella, se dan cuenta de lo que sucede e incluso, podrá decirse en qué consiste el error, pero no podrá decirlo la propia persona que actúa.

Ser consciente de cada uno de los actos supone que cada acto tiene un propósito, un método y un fundamento; desde levantarse de la cama, cada cosa que hace una persona responde a un plan, proyecto o meta a alcanzar y de este objetivo es que aparecen el ánimo y las emociones consecuentes. Hacer algo que tendrá como resultado satisfacción personal genera mucho más ánimo y emociones que hacer algo que beneficiará a otros, aunque se debe hacer por obligación, es decir, la tarea gustosa promoverá muchos más productos que la tarea obligada o sin propósito aparente.

En el caso de la persona celosa, los actos tienen un doble objetivo: por un lado, mostrar su amor y por otro lado proteger ese amor, el problema radica en que ambos objetivos están interrelacionados y claramente mezclados, por lo tanto, la conducta no sólo es confusa, sino que, además, no llega a una resolución ni genera satisfacción o frustración, como en el caso de los actos conscientes.

El celoso no sabe si lo que hace es para bien de su relación en pareja y tampoco sabe que sus actos causan daño, porque a su parecer ambos actos son lo mismo y para el mismo objetivo. Interrogar es igual a mostrar preocupación, prohibir es igual a proteger, amenazar es igual a enseñar, así hasta llegar a golpear, que es igual a demostrar amor, insultar equivale a expresar dolor



y hasta matar o matarse, que es igual al acto heroico de sacrificio por amor.

Todo radica en la expresión, no del pensamiento, emoción o sensación, sino en la expresión de lo que ocasionan esos pensamientos, emociones o sensaciones. Cabe preguntar ¿por qué es tan difícil decir?: “duele ver que esa persona te abraza”. Quizá es porque la respuesta siempre será “estás mal”, “te equivocas”, “no digas eso”, es decir la respuesta es defensiva en lugar de un simple ¿por qué te duele?

Dado que aparentemente es mucho pedir, deberá ser la persona que experimenta la sensación dolorosa, y la consecuente emoción, la encargada de formularse la pregunta a sí misma: ¿por qué me duele?, ¿qué me recuerda?, ¿qué es exactamente lo que temo?

De esta manera cambiará la expresión inicial a una declaración, tal como lo analizamos en el autoconocimiento: duele porque... El acto de expresar tendrá un objetivo, un método y un fundamento, la expresión será única y producto de la razón y el juicio, no del delirio, del pensamiento, de la sensación y la emoción.

Expresar, comunicar, es una condición humana, tanto como lo es percibir, recibir y aceptar el mensaje. Superar el celo que hace daño, a través de expresar los estados mentales y emocionales, no es tarea de uno de la pareja, es un trabajo que demanda la colaboración, confianza y sobre todo la aceptación de los estados del otro, quiere decir que todo es real y no merece ser descalificado, ignorado o sencillamente ridiculizado.

CAPITULO 11 DE AGRESIVIDAD A OBJETIVIDAD

Las respuestas humanas, por naturaleza, son agresivas o pasivas. La agresividad es un impulso natural, la manifestación instintiva a un estímulo que pone en riesgo al individuo. Las amenazas a lo que es propio, lo que llamamos mío, producen estas respuestas en todos los seres humanos. En realidad, no se puede dejar de ser agresivo, pues iría en contra de los instintos más primitivos del humano, entre ellos, el de supervivencia. La respuesta inmediata de tipo agresivo es un mecanismo de defensa ante cualquier situación que una persona perciba, aunque a veces no exista, como peligrosa. Si la agresividad fuera un problema este sería la percepción de la persona que responde, es decir, que sus acciones denoten una desmesurada carga defensiva contra personas o cosas que en realidad no presentan peligro alguno para ella, entonces la respuesta ya no se considera como natural, sino como conductual.

Una conducta agresiva representa modos, movimientos, tonalidad y sobre todo contenido del mensaje que se emite, dando la posibilidad de satisfacer a priori una carga emocional intensa. Con relación a una conducta pasiva inhibitoria o represiva, la respuesta agresiva logra que la persona consiga un objetivo determinado,



generalmente en la creencia de que la respuesta pasiva retarde o elimine esa consecución, aunque el costo es elevado.

S. Freud expone la teoría del doble instinto, mediante la cual explica una concepción del humano como una entidad que posee “una cantidad o quantum de energía dirigida hacia la destructividad, en el más amplio sentido, y que debe inevitablemente expresarse en una u otra forma”. Esto significa que el humano es igualmente capaz de construir y de destruir, sin embargo, a diferencia de los animales, el humano destruye por condición y no por evolución o ciclo natural.

Cuando a una persona se le prohíbe, a través de los mecanismos sociales, la expresión libre de esta condición destructiva violenta, en realidad sólo se consigue que esta siga otras vías de consecución, hasta que llega a ser la misma persona objeto y sujeto objetivo de su instinto destructivo. Esta característica humana se ha modificado, en cierto grado, a través del crecimiento y la evolución social.

Cuando el individuo madura, sus instintos primitivos van siendo cada vez más conscientes y modificados por satisfactores diferentes, que, si bien son agresivos, están controlados o mejor dicho dirigidos. Durante el crecimiento, a través de la educación, los deseos del individuo son cada vez menos de carácter primitivo agresivo, dando lugar a otros mecanismos para lograr la consecución de sus objetivos o satisfactores personales.

Una de las razones más frecuentes para la respuesta agresiva en la persona celosa, es la frustración. A esta emoción se le ha dejado un lugar fundamental para comprender el origen del maltrato a la pareja, es como un preámbulo necesario o justificativo de los actos lesivos.

La frustración, ha sido explicada en términos de contraria a la gratificación: un sujeto que no es reconocido o que no obtiene la satisfacción que busca, se frustrará. En términos generales la frustración es la respuesta lógica ante la amenaza que sufre el individuo cuando sus necesidades son privadas o bloqueadas por factores ajenos a su control, sean internos o externos.

Por lo general el impulso de lastimar recae sobre la persona que produce la frustración y en ocasiones contra sustitutos específicamente elegidos. Estos sustitutos son utilizados cuando en realidad no hay nada contra lo que se puedan descargar los efectos emocionales, por ejemplo, a falta de un acto, está la imaginación y no hay culpables directos, sino situaciones fuera del control de la persona. Este tipo de respuesta agresiva lesiona y es mucho más perjudicial en las relaciones afectivas, porque, a diferencia de la confrontación, es espontánea y generalmente tiene mucha más carga emotiva. La respuesta a la frustración es el enojo provocado focalmente por no poder solucionar una determinada situación, afecta mientras el problema está vigente y a veces se sufre ese enojo durante años.

También puede ser que la respuesta agresiva recaiga en el sí mismo, contra el propio individuo, este tipo de reacción interiorizada es muy peligrosa. Aunque el conocimiento del sí mismo es una buena herramienta para mantener el equilibrio entre lo que se siente y lo que produce ese sentimiento, sin quitar o dar más importancia que el justo, cuando la crítica se vuelve agresiva hacia uno mismo, se afecta claramente el yo, quedando la persona en posiciones cada vez más subjetivas.

Para tener una idea más o menos clara de las consecuencias de la agresividad interiorizada podemos expresarlo como una



implosión, en donde se destruye hacia adentro. Al permitir que las frustraciones, enojos y agresividad se acumulen gradualmente lo deseable sería que hubiera una explosión, en donde la persona pueda expresar sus emociones abiertamente, sin embargo, no sucede así: llegado el momento de la implosión, toda esa agresividad detenida se vuelve hacia uno mismo y no hay salida, lo que ocasiona un claro deterioro de la imagen propia, que muy difícilmente puede recuperarse.

La frustración no siempre es producto personal, hay situaciones ambientales que producen este estado en la persona. Quienes padecen este tipo de frustración presentan a menudo reacciones agresivas de mayor intensidad y duración, pues se enfrentan a condiciones que no son capaces de entender o gobernar. Esta situación establece reactivamente relaciones de ambivalencia en la pareja, por un lado, es capaz de vislumbrar la condición sentimental, amor, que siente y, por otro lado, no alcanza a justificar actos o hechos que vive y que le ocasionan sufrimiento dando paso a la cólera, una patología, más que una condición pasajera.

Es natural que cualquier persona presente episodios agresivos o arranques violentos, también lo es que haya frustración y enojo contra las cosas que definitivamente no se pueden controlar. La respuesta agresiva también es una manera de mantener el sano equilibrio entre lo que es, lo que está y el cómo. Cuando la respuesta de esta naturaleza es demasiado frecuente, o muy intensa, quizá haya cosas que no están en orden. En este sentido, la amenaza de sufrir un castigo puede tener un efecto tranquilizante o inhibitorio de la respuesta agresiva, sin embargo, es también condicionante de efectos poco deseados al sentirse la persona cuartada en su necesidad de expresión.

La agresión constante es frecuente en personas educadas en condiciones difíciles y ambientes naturalmente hostiles, de frustración frecuente por carencias de todo tipo, por lo que conciben a la sociedad con cierto resentimiento y, más aún, a aquellos grupos a quienes de alguna manera responsabilizan de su situación y condiciones de vida. Cuando estas personas no logran un equilibrio deseado entre sus necesidades incumplidas y sus perspectivas en la vida, difícilmente son capaces de lograr frenar una conducta agresiva, que entonces será sustitutiva de la frustración.

La agresión por celos no es espontánea en las personas sanas, no es posible que, de la nada, se produzca una agresión hacia una persona, lo que sucede es que hay quienes tardan mucho en responder a cosas que han pasado o que ha percibido. Cuando la reacción es mayor, se deberá considerar que la represión será igualmente mayor y por consiguiente la reacción final. Esta situación se podrá convertir en un círculo sin salida, por lo que es importante no aguantar, sino reaccionar de manera inmediata a los problemas y frustraciones.

Las mismas reacciones exageradas pueden producirse en consecuencia de interpretar que alguien está acechando o se percibe una situación afectiva que los demás en realidad no consideran como tal, es producto de reaccionar ante el ambiente, generalmente a las personas, y no ante los problemas.

La agresividad crónica, tan frecuente en las personas patológicamente celosas, se puede controlar mediante procesos de expresión constante y libre de sus dudas, emociones y sentimientos.



Las conductas agresivas en la relación de pareja y sobre todo en las que han dominado los celos, pueden ser activas y reactivas. Las primeras se caracterizan porque la agresión se genera a través de los impulsos internos, lo que en realidad quiere decir que el humano es naturalmente agresivo. Por otro lado, las reactivas corresponden a una respuesta directa del ambiente, es decir, la persona aprende a ser agresiva conforme a lo que vive y socialmente acepta. De tal forma que cuando se pretende cambiar esta respuesta por una asertiva, es necesario también modificar algunas de las creencias, sobre todo ambientales y sociales, del individuo; así como hacer consideraciones sobre el impacto de sus reacciones en contra de la pareja y su círculo social.

La reacción agresiva, como respuesta a un estímulo directamente ambiental, produce, en primera instancia, alivio. Cuando esta reacción recae sobre la persona amada puede presentarse en condiciones de sumisión o, en la mayoría de los casos, defenderse a través de los mismos mecanismos, provocando cada vez más enfado y disminuyendo la capacidad de comunicación inteligente.

Posterior a la explosión y consecuente afectación a la relación, se presentan estados de culpa, ambivalencia y contrariedad por los hechos; esta condición es particularmente perjudicial en la evolución de la relación afectiva, porque se promueve la justificación a través de argumentos vacuos y sin sentido, además de que se obliga a hacer una remembranza de las cosas, aspecto que altera nuevamente los sentimientos de inseguridad que estuvieron presentes en el momento.

La persona preserva durante un periodo de tiempo una imagen de poco control emocional, esta caracterización produce baja autoestima y episodios de desmoralización, que, de no ser

adecuadamente manejados, es decir, de no tener una conciencia cierta del por qué la reacción, se podría caer en la inhibición y resultar en pérdida de la confianza, no sólo en la pareja, también en sí mismo.

La imagen de la persona celosa se deteriora, generando sentimientos hostiles en el receptor de los celos, promoviendo alejamiento, rencor y temor a las respuestas que pudiera tener y a las consecuencias de hablar sobre alguna amistad o gusto personal. De manera gradual, la tendencia a responder agresivamente marca a la persona implicada como fuente de peligro para sí mismo y para los demás, aunque verdaderamente no lo sea. Cuando esa imagen extrema y poco fundamentada se hace del dominio general se promueven creencias disfuncionales que impiden una valoración neutra.

Para evitar la confrontación, o cualquier conflicto, se muestra alejado y poco integrado con la pareja. Alimenta sentimientos de temor y resentimiento hacia quien ama y hacia quienes ahora son personas que no le permiten expresar abiertamente sus emociones, intenciones e ideas sentimentales. Esta situación puede ocasionar reacciones agresivas completamente fuera de contexto como respuesta a la situación. Cuando ello sucede, la nueva conducta de la persona puede resultar extraña y de poca confianza.

Las tendencias del ser humano a tener respuestas agresivas cuando se siente amenazado en su afecto o piensa que la persona a la que ama es capaz de abandonarle, han sido ampliamente estudiadas, la primera pregunta es ¿por qué el ser humano actúa de forma violenta ante situaciones que amenazan sus sentimientos?



En lo afectivo, la mayor causa de las reacciones violentas en contra de la persona amada es la frustración, ocasionada por los celos, pero también por otras causas. Es frecuente este estado emocional generado por aspectos de la cotidianidad; tomando en cuenta generalidades, la mayoría de las personas se encuentra en un momento determinado ante una vida sin sentido ni propósito, algo ocasionado porque se han cumplido los primeros objetivos de la vida en pareja, a saber: formalizar la relación, compartir, a veces tener familia y casa. Otras veces, la frustración de debe precisamente a que no se ha logrado lo anterior.

El cumplimiento de todas las expectativas crea la necesidad, en cualquier persona, de seguir avanzando y esto ocasiona desde infidelidad hasta ruptura definitiva a falta de un nuevo objetivo; por otro lado, la falta de los mismos satisfactores crea la necesidad de ir en busca de lo que se había planeado. Curiosamente los mismos resultados con dos causas diametralmente opuestas.

El conflicto en cualquier relación inter personal es inevitable, sea cual fuere el tipo y objetivo de la relación entre dos o más personas, siempre van a existir diferencias entre quienes la forman. Del manejo que se tenga de estas diferencias dependen las frágiles relaciones humanas y sobre todo las de carácter afectivo.

El ser humano es por naturaleza subjetivo, todas las personas son capaces de dar opiniones, tener ideas y percibir la vida conforme a su educación y sistema de creencias, todos los demás consideran buenas o malas estas creencias o formas de vida. De tal manera que la inmensa mayoría de los conflictos en la relación interpersonal son causados por desacuerdos, no por razón. Estos desacuerdos pueden ser emocionales o propiamente ideológicos.

Los conflictos emocionales son más frecuentes y merecen un especial trato por parte de la otra parte de la relación; su principal característica es que son absolutamente personales. Se produce cuando se afectan las estructuras más íntimas de la persona como sus sentimientos, vida e ideología.

Expresión y objetividad

Por muchas razones, pero principalmente por experiencia, se dice que los sentimientos nublan la razón. No necesariamente y no siempre. A veces, los sentimientos son precisamente la claridad de la razón, sólo que ahora los juicios racionales son producto de una capacidad humana aprendida: objetividad.

Sentimiento, emoción y razón son constantes en la vida de cada persona, la objetividad no lo es. De manera natural, el humano verá la vida a través de su propia y única condición, en una circunstancia determinada tanto por la misma persona como por todo lo que le rodea, el humano tomará decisiones cada día y éstas siempre tendrán la condición de ser respuestas a la circunstancia, por lo que el hecho de que estén equivocadas o sean correctas, no es un principio de determinación, sino de integración con el mundo, lo que sucede y lo que se percibe.

Si bien la respuesta agresiva por frustración es natural, y si bien es una de las manifestaciones más frecuentes de los celos, también es cierto que hay formas mediante las cuales se puede modular y corregir la expresión del celo sin recurrir a la violencia. Una de estas formas es la objetividad. Significa que la persona es capaz de ver la vida frente a sí misma y no a través de sí misma, para lograr este objetivo es necesario el conocimiento.



Es posible entender y conocer epistémicamente el amor como sentimiento, como principio rector del acto y también como producto de la relación. Saber por qué se ama, significa dotar de mayor calidad, tanto a la persona amada como al mismo ser, dado que en ese acto se reconoce la virtud y el valor humano, no sólo por la aportación que hace a la relación a manera de placer o cuidado.

Naturalmente, el acto de conocer el amor deberá hacerse desde la razón y no a través del sentimiento. Amar y saber amar son dos cosas muy distintas, sentir y estar consciente de lo que se siente también es distinto. Hemos de cuestionar si es posible conocer el amor, saber del amor, como se conoce a las personas o se sabe del arte. Porque conocerlo no implica sentirlo por alguna persona o arte o entidad, sino que es saber qué lo sostiene como virtud y por qué se experimenta siempre como una potencia del alma y expresión del espíritu, ambas ontológicamente inmanentes y epistemológicamente indemostrables, aun así, verdaderas.

El amor existe, no hay la menor duda, y siempre hemos estado ocupados en determinar si existe como entidad independiente o sólo existe porque somos capaces de sentirlo. Todo acto de bondad es en mayor o menor medida un acto de amor, no por eso todo debe ser hecho por el mismo sujeto, de tal manera que somos capaces de reconocer el amor en otros, e incluso sentir el amor de otros, aunque no sea cada uno el objeto de ese amor, por ejemplo, el de una madre por sus hijos. Lo que no es capaz de hacer nadie es determinar por qué esa madre ama a sus hijos más allá de ser quien les dio la vida; otra persona no será capaz de saber, ni entender, por qué una esposa ama a su esposo o un hijo a sus padres.

Suponemos todo el tiempo que el amor es natural y suponemos que es consecuencia de las relaciones que tiene cada sujeto amante con cada objeto amable. Este supuesto no está tan equivocado, sin embargo, no es la relación como tal, sino el objetivo y la forma de la relación. Es decir, el amor es producto, pero no principio de la relación. El sentimiento aparentemente nace de las interacciones, la atención y el cuidado de ambas partes, o sea de la correspondencia imperativa, que mientras existe no sólo genera, sino que fortalece los lazos vinculares.

Es precisamente aquí en donde podemos constatar el nacimiento del amor como sentimiento fundamental. El vínculo es el logro y materialización del objetivo de la relación.

Filosofía grecolatina

En la filosofía grecolatina, tradicionalmente se han distinguido tres nociones que pueden llamarse apropiadamente “amor”: Eros. Ágape. Philia.

"Eros" originalmente significa amor como deseo apasionado por un objeto, típicamente se refiere a la pasión sexual y se describe al erotismo como el amor del deseo, o amor adquisitivo, y, por tanto, como egocéntrico.

Eros es un amor egoísta y como una respuesta a los méritos de la persona amada, especialmente la bondad o la belleza. Platón, en el Banquete, relata cómo Sócrates diserta sobre el deseo sexual como una respuesta deficiente a la belleza física en particular, una respuesta que debe desarrollarse en consecuencia a la belleza del alma de una persona y finalmente, una respuesta a la forma. Eros es racional porque primeramente busca la belleza



y elige a la persona que satisface el concepto de esa belleza, sea física o moral.

Ágape, es una especie de amor que no responde al valor de su objeto. El ágape ha llegado, sobre todo a través de la tradición cristiana, a significar el tipo de amor que Dios tiene para con los humanos, así como el amor a Dios y, por extensión, el amor mutuo, una especie de amor fraternal.

En su concepto original, el ágape es un amor espontáneo y desinteresado, revelando no que merecemos ese amor, sino que la naturaleza de Dios es amor. En vez de responder al valor antecedente en su objeto, el ágape crea valor en su objeto y por lo tanto inicia nuestra comunión con el mismo.

El ágape es un amor independiente de las características y propiedades fundamentales del individuo amado, como la persona particular que es; y en contraste con el eros, no depende de la razón, sino que es racionalmente incomprensible, admitiendo en el mejor de los casos explicaciones causales.

Finalmente, Philia, significa una especie de afecto o de sentimiento amistoso hacia una persona, pero también hacia los miembros de la familia, las ciencias, las artes, la nación y las cosas en general. Como el Eros, la Philia generalmente se entiende como ser sensible a las buenas cualidades en la persona amada.

Esta semejanza entre eros y filia ha llevado a cuestionar si la única diferencia entre el amor romántico y la amistad es la participación sexual de la primera, y si eso es adecuado, podría explicar las diferencias reales que experimentamos en ambos tipos de relación.

El amor en la relación de pareja es difícil de entender porque algunas teorías del amor romántico lo expresan a manera de ágape como creación y apreciación del valor en la persona amada y otros lo refieren como eros, en donde la actividad sexual es meramente la expresión del sentimiento.

¿Podríamos decir que la pareja cursa por estos tres tipos de amor a manera de etapas o madurez tanto personal como de la relación?

Al dar cuenta del amor, los análisis filosóficos deben tener cuidado de distinguir el amor de otras actitudes positivas que tomamos hacia las personas, como la amistad, la identificación, necesidad, compañía, afecto y vínculo. Intuitivamente, el amor difiere de las actitudes, como el gusto en términos de su profundidad, y el problema es elucidar el tipo de profundidad que encontramos intuitivamente en el amor.

Con relación a esto último es claro que, en la pareja humana formal, el amor es mucho más profundo que cualquier otro sentimiento y sensación, sin embargo, en la pareja humana informal, puede darse el caso de que las sensaciones sean mucho más profundas que el amor propiamente. Lo cual no necesariamente indica que no exista amor como tal, sino que es superficial con relación a la formalidad.

Formalizar la relación a través de la madurez del sentimiento significa que a la persona humana se le reconoce simbólicamente, que es la representación mental de una entidad. El símbolo representa a una persona. Nos permite la imagen mental sin tener frente a nosotros al otro. Una persona se vuelve simbólica cuando



se piensa en lo que representa y significa, a quien hemos asociado a un sentimiento o estado mental.

La pareja se sostiene y evoluciona a través de acuerdos y pactos inconscientes, esta función provee un código de sentidos implícitos y establece el conjunto de leyes que regulará lo permitido y lo prohibido para esas dos personas. De aquí es que se habla de personalidad, dinámica y relación de la pareja, como si se vivieran dos vidas por una misma persona, una en su papel y rol de pareja y otra en su papel de individuo.

A partir de que se establece este código, una especie de lenguaje verbal, emocional, sentimental y sexual propio, cada pareja organiza sus acuerdos según los cuales selecciona una determinada modalidad de relación. De estos acuerdos, el sexual es el más completo y por mucho más complicado de establecer en la relación. Ponerse de acuerdo en la forma de acercamiento, juego, ritual, coito y satisfacción, es mucho más complicado de lo que parece a primera vista. Este arreglo, que algunos llaman acoplamiento, lleva años y es un trabajo propio de cada pareja, nunca en lo individual. Se trata de la forma en la que cada individuo, de manera complementaria, comunicará, sin una sola palabra, lo que le proporciona placer o displacer.

El vínculo es inconsciente, la relación de pareja se forma de cientos de representaciones objetales, que mejor llamamos símbolos, con los que se construye una trama, una forma de vida. Esta estructura identificada como vínculo, se fundamenta con el objeto único (el otro), se forma de deseos, diferenciación, identificación y gustos.

El vínculo de la pareja dota a los integrantes de un carácter de necesidad y exclusividad, son personas, para el otro,

irremplazables. Este carácter no se debe exclusivamente al sentimiento que los une, sino a la “conexión” inconsciente entre ambos, esta conexión es la identificación, o sea identidad de la pareja.

Estos órdenes integrarán un nuevo conjunto que los contiene, éste se llama objeto de la pareja y es el que determina la razón de ser, algo como el fundamento que une a los individuos que la integran. El objeto (meta) puede ser familia, riqueza, ciencia, o sea la cosa, interés, que mantiene a la pareja unida más allá del amor.

Conocer el vínculo, la razón de la pareja, es conveniente porque dota de razones y mayores objetivos principalmente relacionados al desarrollo humano tanto individual como de la relación en conjunto.

En la relación caracterizada por los celos, uno de los primeros objetivos de la intervención es enseñar a la persona celosa a ser objetiva, a ver de frente a su pareja y las situaciones y circunstancias de su vida. Regresar a la conciencia las razones del amor preexistente, replantear las metas de la relación y revalorizar a la persona, no como propiedad, sino como ser humano.

La objetividad como capacidad humana, producto del conocimiento, abre las puertas a este mundo desconocido por muchas personas: la vida y ser del otro. Poder ver al otro como en realidad es también permite entender la circunstancia de su vida como el otro individuo de la relación, nada máspreciado que mantener y hacer crecer el amor por la razón correcta y esa razón se sostiene ante la persona que esencialmente es quien está al lado. De la misma forma, conocer el celo desde su origen en la



persona le permite gobernar el impulso y la manifestación de este doloroso estado emocional.

CAPITULO 12 CONSTRUIR Y SANAR

Todo trabajo humano, empresa y proyecto, sin importar lo simple o complicado que este sea, tiene la finalidad última de mostrar a quien lo hace. Más allá de la necesidad de trascendencia y mucho más allá del principio humano de vivir, está la condición natural de construir un modo de vida, un sentimiento, una ideología, es decir, cada persona será dueña de su propio ser y lo defenderá con cada uno de los recursos a su alcance antes de que le sea arrebatado por otros.

El ser humano construirá su personalidad, su vida, su forma de tratar a otros y muchos dicen que su destino. Sin embargo, es sorprendente que, de miles de millones de seres humanos, sólo existan dos grandes posibilidades: tristeza y alegría. Entre estas dos y derivadas de cada una hay millones de formas y ocupaciones, millones de razones y consecuencias. Virtud y vicio, bien y mal, correcto e incorrecto, siempre dos opciones opuestas, es, al parecer, la forma natural de nuestra más pura humanidad.

Tristeza y delirio

La tristeza es una emoción profundamente arraigada en la vida del ser humano. Se experimenta por prácticamente todas las personas desde las primeras etapas de la vida y con sorprendente similitud, aunque nunca idéntica, en tanto a las causas, en una intensidad muy similar y durante un tiempo promedio, es decir, la tristeza es tan humana como lo es la alegría, el ánimo, el enfado y otras emociones.

Una persona experimenta tristeza cuando pierde un objeto afectivo valioso, importante o necesario, cuando no logra un objetivo, cuando se siente rechazada, cuando falla en alguna empresa y obviamente cuando sus relaciones interpersonales no son exitosas o satisfactorias, o sea cuando no se cumple el objetivo de la relación.

Aunque una infinidad de situaciones pueden causar tristeza a muchas personas, es propio preguntar: ¿la tristeza es la misma ante cualquier circunstancia para todas las personas? No para todas las personas, no por las mismas circunstancias, no ante los mismos estímulos y menos aún con la misma intensidad.

Significa que la tristeza, si bien es una emoción primaria en el ser humano y bien es prácticamente universal, cada persona experimenta su propia tristeza de acuerdo a su sensibilidad, su percepción, historia y personalidad, pero, sobre todo, de acuerdo a dos factores: su propia imagen, o amor propio, y la expectativa que tenía o tiene de la persona o cosa que ha perdido o en la que ha fallado.

El ser humano tiene la característica natural de ser dueño de su mundo, historia, persona, alma y ser. También es dueño simbólicamente de las personas a las que ama, de las cosas que



posee, de su trabajo, de sus problemas y preocupaciones. Es, en breve, dueño de su vida. Esta característica es la razón por la cual construye, inventa y desarrolla, pero también es la razón de su alegría y de su tristeza.

Literatura

Blancaflor, hermana del rey de Comualla, y Rivalín señor de Leonís se casan como recompensa a su valerosa hazaña. Rivalín, en menos de un año es muerto en batalla dejando a Blancaflor encinta. Ella, cuando nace su hijo, le dice: Hijo ¡cuánto he deseado verte! ¡Eres la más hermosa criatura que nunca mujer llevó en su seno! Triste te he traído al mundo, triste es la primera fiesta que puedo hacerte, por ti siento tristeza de morir. Y como has llegado al mundo en medio de la tristeza, tu nombre será Tristán. Mientras Blancaflor decía estas palabras lo besaba. Poco después entregaba su alma.

La tristeza no sólo es emoción, es también una circunstancia de algunas vidas. Cuando se habla de emociones y sensaciones, necesariamente, se refiere a temporalidad, un tiempo y un momento para sentir y expresar tristeza que al fin termina, sea que se supere, recupere o acepte o se resuelva la pérdida, la tristeza, como emoción consecuente a alguna de sus causas bien identificadas, pasará, sin que necesariamente se convierta en alegría, pero tampoco en enfermedad.

Cuando se habla de una circunstancia no es tan sencillo. De entre los cientos de sensaciones y estados emocionales del ser humano, la tristeza es particularmente destructiva, trae consigo una sensación dolorosa, pensamientos destructivos y recuerdos

de momentos alegres, que a la postre ocasionan más tristeza, de tal manera que se convierte en un estado, dejando la emoción pasajera.

La tristeza como estado emocional, enfermedad o circunstancia de la vida no se genera sola, sino que es producto de una pérdida, por tanto, debemos cuestionar ¿qué perdió la persona celosa?: la alegría, el discurso, la sensación, la satisfacción por su afecto, propiamente por lo que recibe y no por lo que entrega.

¿Qué es la tristeza desde la perspectiva psicológica?

La tristeza es una respuesta sensorial, se siente en la piel, en el cuerpo, es tranquila, ocasionando un placer muy específico, sobre todo a la mente, haciendo creer que nada importa y que nada vale la pena intentar, es tierna, contraria a la adaptación, la convivencia, los sentidos y al ánimo de querer y vencer, es decir, es pasiva, no pacífica, dejando a la persona en un estado de absoluta indefensión.

La tristeza es producto de una ofensa que se hace a una relación estrecha e importante, que, al romperla, despojarla o quitarla sin aviso ni permiso, afecta todas las fibras sensitivas del cuerpo procurando un calmo placer aún en la respiración, la cual se sostiene lenta, rítmica y pasiva.

La tristeza estimula las sensaciones, particularmente, la de tacto. Permanece y progresa hasta anular la percepción de sensaciones externas como si envolviera a la persona en sí misma, consumiendo sus gustos, sus placeres y su deseo y, por último, ocasiona en la persona una particular sonrisa que denota entre placer, dolor y arrepentimiento, sin embargo, no es ninguna de las tres: no hay placer alguno en estar triste, pero causa una



sensación de paz que no provee otra emoción; hay dolor, pero este es pacífico a modo de resignación y falta de fuerza para hacer, pensar y vivir; hay un arrepentimiento, pero no de lo que se ha hecho, sino de lo que no se hizo, no se dijo o de lo que se dejó perder.

La tristeza es una respuesta de diferentes intensidades, duraciones y amplitudes y a diferencia de otras respuestas también alarmantes, ésta no acude a la defensa de la persona, sino que se convierte en un mal consejero, algo como una voz interna que insiste en dejar así las cosas, bajar la mirada y perder sin pelear, esta es la razón por la cual la persona que está triste experimenta un estado placiente, indiferente a todo, un estado que a la postre enajena y acaba por quitarle la vida, no necesariamente física, pero inexorablemente la vida mental, los sueños, proyectos, ambiciones y todas aquellas cosas que obligan al ser humano a levantarse todos los días.

Por su intensidad se puede hablar de malestar, pesadumbre, inquietud, somnolencia o, simplemente, ganas de pensar contemplando fotografías, escuchando música que evoca escenas de tiempos mejores, que causan más tristeza, o mirando al vacío, sin atención, sin pensamiento y sin objetivo.

Por su duración, la tristeza puede provocar una rápida contra respuesta de incomodidad acompañada de acciones poco sanas como embriagarse, agotarse físicamente, viajar enormes distancias sin propósito y otras parecidas, logrando así sacudirse ese molesto y peligroso estado en pocas semanas, aunque también hay tristeza que se prolonga durante varios años, con la característica de que la persona no cae en desesperanza, sino que trabaja y atiende sus asuntos con cierto grado de satisfacción y éxito. Finalmente, existe la tristeza de por vida, donde la persona

funciona como estando entre nubes bajo una atmósfera que la mantiene inerte para afrontar la vida. Por su amplitud la tristeza puede envolver a una o todas las facultades del individuo que queda atrapado en tal estado.

La tristeza se da de diversas formas, cuenta con algunas fuentes y la provocan múltiples incitadores, lo cual, la hace misteriosa, invaluable y cruel. Muchas veces se instala sin violencia, sin desesperanza, como capricho imprudente, como protesta, o reclamo contra una injusticia o un accidente y así se queda, cómodamente, con la sensualidad interna que le despierta.

Hay, primordialmente, dos tipos de respuesta a cualquier estímulo que afecta a una persona: una respuesta pasiva y una agresiva. La tristeza de inicio es una respuesta agresiva, una persona estará triste porque se han burlado de ella, porque le han engañado, porque ha perdido algo o fracasó, pero esta emoción tiene la función de alertar y preparar a la persona para levantarse y luchar por lo que considera justo, por recuperar la cosa, por defenderse. La respuesta pasiva consiste en permitir que la agresión continúe hasta instalarse a manera de derrota que no tendrá retorno.

¿Qué debe proporcionar el amor a una persona? Satisfacción, que se traduce en innumerables conductas, emociones y sensaciones, todas derivadas de la alegría, pero que no es alegría como emoción única, sino un conjunto de emociones derivadas, como si la alegría se dividiera en muchas otras sensaciones, pensamientos y actitudes. De tal manera que la única forma de la tristeza, en su más pura esencia, es la pérdida de la satisfacción y por ende de la alegría.



El ser humano casi nunca está satisfecho de quien es, de lo que posee, de su trabajo, familia, profesión y es esta característica, que lejos de sumergir a quien sea en un estado de tristeza o desánimo, es lo que ha permitido a la especie construir, habitar, explorar, inventar, es, en general, el motor de prácticamente todas las actividades humanas, entre ellas la búsqueda de la felicidad por vía del amor, placer, la riqueza, la religión y muchas otras. Como parte natural del crecimiento y desarrollo de una persona, llegará el momento en que necesite estar con alguien, amar y ser amada, o sea, no está satisfecha con la soledad, quiere algo más para su vida.

Este querer más de uno mismo y para uno mismo, más de la vida, de las cosas y de las personas, no significa que no deberá invertir su propio ser, su ánimo, entusiasmo, inteligencia, conocimiento y por supuesto su alegría. Para recibir amor deberá dar amor, deberá procurar, cuidar, velar por la otra persona, de otra forma, quien sea, se marchará. Si bien muchas veces las personas permanecen al lado de otros por conveniencia, por no tener los recursos necesarios o suficientes, por miedo, o sencillamente por comodidad, no significa que estén a gusto o que no deseen marcharse e incluso que lo hayan hecho al menos sentimental, emocional y mentalmente.

En este rubro parece estar el problema de la persona cuyos celos le han enfermado. Los celos, no cabe la menor duda, ocasionan estados de tristeza extremadamente profundos, aunque en la mayoría de los casos sin caer en la depresión, que es una condición muy distinta a la tristeza. Al parecer la persona celosa no está satisfecha con su relación afectiva, no está satisfecha con la persona a la que ama y menos aún lo está con lo que recibe de esa persona, sin embargo, no sólo está triste, sino que se han sumado otras dos condiciones que conducirán a la patología

afectiva y de las cuales es complicado, aunque no imposible, salir a manera de recuperar el propio afecto y la satisfacción.

Pero antes de avanzar en este aspecto, es prudente hacer una pausa y preguntar ¿alguien está satisfecho con lo que recibe de las otras personas, específicamente de lo que recibe de su pareja sentimental?

El amor es un arma de dos filos: mientras más se cultiva, más crece y abarca más entidades del ser, también demanda mayores cuidados, más sacrificios y por supuesto demanda más emociones, sensaciones y pensamiento, no en volumen sino en especialidad. Las palabras, los actos deberán mostrar el sentimiento y no se permite error en esa demostración.

El sentimiento volverá a ambas partes más demandantes, requerirán de mayor atención, tiempo y la relación demandará mayores esfuerzos para mantenerse sana y en progreso. Por otro lado, el amor será cada vez más satisfactorio, tanto en la relación carnal como en lo afectivo, intelectual y emocional; la relación que inició con el conocimiento de ambas personas las convertirá en complemento, testigos, cómplices de cada acto de su vida. Deja de existir la vida de uno para ser la vida del nosotros.

En este tránsito es que cada persona querrá más del otro y el problema es que las demandas son cada vez más grandes, las expectativas serán mayores, pero obviamente lo que es capaz de dar también es mayor. El reclamo se hace presente a manera de no recibir lo que entrega.

Aunque muchas personas están debidamente conscientes de que la relación afectiva no es completamente estática, aunque sí constante, otras tantas se convencen de que hay un trato injusto,



pero esta percepción es de ambos, llega el punto en que ninguno de los dos recibe lo justo aun cuando por separado ambos aseguran dar lo mejor de sí mismos.

En una relación madura y formal, estas diferencias se aclaran mejorando la comunicación, aceptando lo que la otra persona puede ofrecer y entregando lo propio, se superan las crisis propias del desarrollo afectivo valiéndose principalmente del mismo afecto y a través de acuerdos conscientes y debidamente sustentados. Sin embargo, en las relaciones en las que impera un mal desarrollo afectivo, como en el caso de la persona extremadamente o patológicamente celosa, las cosas son bien distintas.

Contestando a la pregunta anterior, la persona celosa no sólo no está satisfecha con su pareja, hay más. En primer lugar, quien enferma por sus celos se caracteriza por ser excesivamente egoísta, al grado de desarrollar un trastorno más frecuente de lo que generalmente se percibe: narcisismo, condición en la que un individuo 'se ama a sí mismo', razón por la cual trata a su propio cuerpo como trataría al cuerpo de una persona amada. Sin embargo, a diferencia de una persona sólo narcisista, también desarrolla una condición igualmente frecuente: paranoia. Trastorno a modo de delirio que evoluciona mucho más rápido de lo que se puede controlar, dado que tiene la característica de que los pensamientos se presentan como perfectamente lógicos y no representan ninguna disminución intelectual, al contrario, la persona se convence de que sus razonamientos son impecables y de que sus acusaciones, no sólo están sustentadas, sino que además es cuestión de tiempo para demostrar su razón.

De tal manera que no sólo hay una profunda tristeza, sino que ésta se deriva, además de por los motivos naturales, de otros

trastornos que harán mucho más difícil la superación de este estado. ¿Qué alimenta la tristeza en el caso del celo dañino?

Hay tres formas de proposición que es importante considerar para contestar a la pregunta anterior: a) “yo la (lo) amo”; b) “ella (él) le ama”, y c) “ella (él) me odia”. Es importante aclarar que todas estas proposiciones son desde el punto de vista de la celotipia.

En la primera, “yo le amo”, la persona se refiere a sí misma como un sujeto propio y mediante esta proposición se da a sí mismo la categoría de mayor importancia en la relación, una postura narcisista en la cual deja claro que quien sufre es el sí mismo a causa del amor que siente: “yo la (lo) amo”, implica que el sentimiento es unilateral y por mucho más importante que lo que el otro pudiera sentir. La persona celosa cuida de sí misma y procura su propia estabilidad a pesar del otro de la pareja, por tanto, sus actos están justificados a través de su propia proposición: se puede hacer porque le amo. En el discurso narcisista, se escucha todo el tiempo el yo, refiriendo la persona a lo que le afecta de los demás, raramente diciendo el yo para referir sus fallas. Cada acto, de amor o desprecio, de la persona celosa está justificado para sí misma por la razón de sus propios sentimientos y en el cuidado de sus sensaciones y emociones, por lo tanto, no hay un error en el comportamiento desde su punto de vista, sino una reacción no sólo justificada sino además justa y loable, llegando incluso a lo heroico en ciertas personas.

En la segunda proposición: “ella (él) le ama”, se refiere a la persona como sujeto externo capaz de hacer daño: si le ama, obviamente no me ama, por tanto, los actos están justificados mediante el daño causado. Es este escenario el motivo de la tristeza que embarga el alma de la persona celosa, que aunque



aparentemente se ha alejado de la relación afectiva, no es así, sino que la ha internalizado, es decir, ha convertido el aparente desprecio de su pareja en su propia imagen a manera de proyección y un motivo para continuar la relación, además de una forma de hacer daño, que aunque consciente no se puede decir que gobierne completamente sus actos dado que estos están guiados por el dolor que le produce su mismo delirio.

Finalmente, en la tercera proposición: “ella (él) me odia”, la persona celosa ha cambiado su discurso, entrando en terrenos del delirio paranoide. La conducta está totalmente determinada por el delirio de persecución, traición y sobre todo de burla, siendo esta última el detonante de la pasión de los celos. El delirio que ha encontrado su camino hasta la burla es lo que motiva el maltrato, el odio a manera de proyección y la determinación, no sólo de descubrir a la persona, sino de cobrar venganza, aquí los actos homicidas que van desde la fantasía recurrente hasta el acto real de matar. Curiosamente, en este punto, lo menos importante es el sentimiento, lo que atormenta a la persona es el delirio, no imagina, sabe que es objeto de burla por parte de quien ama.

El trastorno afectivo y ahora mental que inició con una emoción básica de tristeza al imaginar perder a su objeto afectivo se ha convertido en un pequeño infierno para la persona y para su pareja. La forma de salir de esta condición es revertir las consecuencias del delirio valiéndose del mismo delirio:

El ser humano es instintivo tanto como lo es racional, el delirio es producto de un instinto básico de defensa, a manera de externar el producto del pensamiento, con la característica de estar sustentado en una particular razón o un modo específico de percibir los impactos a la mente. La lógica en el ser humano es el

conducto mediante el cual se expresa el pensamiento, cuando esta, por la razón que sea, se altera, lo hace el pensamiento y, por ende, el discurso. El principio lógico de “no contradicción”, que dice que dos proposiciones contradictorias no pueden ser ambas verdaderas, lo cual se convierte en el problema a resolver en el celo dañino, no en el sentido de las proposiciones analizadas arriba, sino en el hecho de que son verdaderas, o sea, la persona celosa está en lo cierto en las tres posturas y también son falsas las tres.

La proposición “yo la (lo) amo” es verdadera en tanto que sí existe el sentimiento, sí hay identificación y relación con la persona y el discurso es coherente con el amor. Es falsa porque el sentimiento de amor radica en la relación con el otro y no consigo mismo, o sea, no se puede decir “yo le amo” cuando la realidad es “yo me amo”.

La pregunta para diferenciar esta doble verdad o falsedad es ¿por qué le amo? Si la respuesta consiste en “por lo que me hace sentir”, estará la persona frente a una realidad que tal vez no podría identificar de otra forma que no sea ser consciente de que habla de sí misma y no del otro. Cambiar la respuesta a “por quien es”, significa que existe una relación con el otro y no consigo mismo. Es decir, para la primera proposición, el trabajo para superar el celo dañino consiste en poner al otro en la relación, hacerlo partícipe del sentimiento, no sólo en el acto, sino crear consciencia verdadera de que la otra persona existe, es real y que el amor se ha generado por esa otra persona y por sí mismo.

Griego



Narciso, joven conocido por su belleza rechazaba todas las intenciones amorosas. Eco, una joven ninfa herida por el desprecio de Narciso hizo encolerizar a la Diosa Hera, quien la condenó a repetir siempre las últimas palabras de aquello que escuchaba. Entonces Eco quedó imposibilitada de hablar del amor que sentía por Narciso. Sin embargo, una mañana de caminata por el bosque, él se alejó de su grupo y al escuchar un leve sonido preguntó: “¿hay alguien aquí?”, y Eco, emocionada de poder comunicarse con su amor contestó: “aquí, aquí”. Narciso no la podía ver pues se ocultaba entre los árboles, y gritó: “ven” y escuchó respuesta: “ven, ven”. Entonces Eco, contenta, decidió salir de entre la penumbra de los árboles con los brazos abiertos. Pero al verla, Narciso cruelmente rechazó el amor que le ofrecía. La ninfa, desolada y en absoluta tristeza, se ocultó avergonzada de sí misma en una cueva en donde murió y su cuerpo fue consumido, quedando sólo su voz, repitiendo eternamente lo que escuchaba. Némesis, la diosa de la venganza, quien observó toda la escena, decidió castigar a Narciso haciendo que se enamorara de su propia imagen reflejada en un lago de agua transparente. Se contemplaba día y noche hasta que no soportó estar lejos de sí mismo y se arrojó a las aguas. Su cuerpo se transformó en una hermosa flor.

Este problema no es nuevo en la vida del ser humano, el término narcisista se utiliza con base en el mito griego. La persona celosa no sólo cuida de sí misma, sino que, tal vez sin darse cuenta, por lo cual hablamos de trastorno, ha anulado al otro de la relación y ha dedicado sus esfuerzos afectivos a cuidarse a sí misma.

La segunda proposición: “ella (él) le ama”, es verdadera en tanto la otra persona ha generado interés afectivo en alguien más, lo

cual ocasiona una gran tristeza, que no es producto del delirio sino la promotora de éste. Es verdadera porque hay cambios reales en la relación y en el interés del otro por la relación. Es falsa porque no hay certeza de que el otro efectivamente se interese en alguien más, sino que esa percepción es delirante, estado promovido por los celos. Es falsa porque la tristeza se presenta y mantiene por la sospecha, imaginación, percepción e interpretación y no por un hecho real y verdadero.

Para superar la tristeza es necesario que la persona convierta su delirio en su mejor recurso, que, si bien el delirio es producto de la razón, se trata de que la razón sea la correcta, es decir externa y no un producto generado en sí mismo a fuerza de recordar, imaginar, pensar y elaborar las cosas equivocadas.

La memoria, facultad que consiste en guardar y usar información, deberá centrarse en lo real y no en lo imaginario, recordar las cosas que sí hizo y hace, no las que imagina y siente. La concentración deberá centrarse en mantener las cosas reales. Para ambas tareas es necesario que la percepción cumpla con su función de captar los estímulos externos y no los internos como en el delirio enfermizo, finalmente, deberá atender a todos sus asuntos no sólo de la relación afectiva, sino de todas las cosas en la que está inmersa y de las que se ocupe cotidianamente.

El delirio generado por tristeza es fácilmente identificable porque cambia la composición de cada pensamiento, proyecto, plan y recuerdo, sustituyendo el ánimo, por apatía, abandono y sin sentido. Actos simples y necesarios, como comer, pasan de ser un motivo de satisfacción a una carga y obligación sin el menor sentido y mucho menos satisfactorio.



No se trata de cambiar de actitud ante la vida, ojalá fuera así de sencillo. Es un trabajo que demanda el uso consciente de facultades y capacidades que fueron disminuidas a causa de la tristeza, que a su vez es producto de la percepción, la memoria y atención principalmente, razón por la cual la persona deberá utilizar su potencial e inteligencia. Al final, todo se traduce en enfocarse en la realidad y no mantenerse en el estado delirante.

La tercera proposición: “ella (él) me odia”. Es verdadera porque hay desprecio, infidelidad, rechazo. Es verdadera porque la imagen recurrente es de la otra persona burlándose. Es falsa porque todo es producto de un delirio. Es falsa porque el odio del otro no existe, sino que es una proyección. Es falsa porque todo es imaginario producto de un trastorno paranoide productor de delirio.

La condición paranoide generada por los celos enfermizos es quizá la manifestación más frecuente y por mucho la más complicada de superar. Esta sensación promotora de emociones y pensamientos destructivos se presenta de manera gradual en la persona y va absorbiendo facultades, capacidades y habilidades por igual, en poco tiempo la relación se ha convertido en una constante fuente de incomodidad, sospecha, amenaza y, sobre todo, de pensamiento mágico y deseos de hacer daño a manera de defensa.

Superar este estado es necesario y urgente porque tiene la característica de instalarse y hacerse parte de la personalidad. Tal vez la pareja logre separarse de la persona celotípica y con ello evitar algún daño, que va desde insultos repetidos, hasta los golpes y no en pocos casos la muerte. Sin embargo, la condición no desaparece con la separación, sino que se repetirá en todas

las relaciones afectivas una y otra vez hasta que se supere el trastorno.

La forma, que vale la pena intentar en pareja, consiste en conocer las emociones haciendo especial trabajo en el origen de las mismas. No basta saber que duele o identificar una emoción de desamparo o abandono, será necesario saber de dónde proviene tal emoción, qué estímulo la promueve y cuáles son las reacciones inmediatas y a mediano plazo. Saber qué consecuencias tiene la emoción en la conducta de ambas personas, cómo se expresan y a qué mecanismos recurre cada uno en esos casos.

Es un trabajo que requiere una estrecha comunicación, tolerancia, comprensión y entendimiento, pero ante todo es un trabajo en favor de la relación, por tanto, deberá estar sustentado en la voluntad y en el amor, dando por hecho que el interés principal es mantener la relación afectiva en progreso y hacia el futuro.

En este, como en los anteriores, la disculpa, el arrepentimiento, el reconocimiento, un cambio voluntario en la conducta, son sólo los puntos de partida, hay que modificar sustancialmente las reacciones y las respuestas, hay que modificar conscientemente los comportamientos, haciéndolos visibles a fin de analizarlos, no de criticarlos.

La persona celosa tenderá a sobre cuestionar las acciones de su pareja, a burlarse de sus intenciones y a buscar constantemente errores en las palabras y actos, pero todo esto es producto del celo y del delirio paranoide más que de una convicción genuina de entender o proteger. La idea es encontrar los elementos que le



permitan hacer una acusación fundamentada y actuar en consecuencia.

Lo anterior no sólo indica el carácter, sino que abre una ventana para dar inicio a la superación del trastorno. El objetivo es separar correctamente el estímulo de la respuesta, entender qué motiva y saber qué exactamente es lo que modifica la percepción.

El celo es una respuesta emocional que crece, se mantiene, es receptora y condensadora de múltiples emociones que acompañan al celo original, razón por la cual es tan sencillo que ocasione cantidad de trastornos tanto físicos como mentales y emocionales. Sin embargo, también tiene una característica que se puede utilizar en favor de la persona: produce mucho pensamiento, promueve recuerdos, altera los significados y otros. Utilizar estas características a manera de recursos consiste en ser consciente de cada cambio, en utilizar el pensamiento para comprender y dejar, el recuerdo para generar ánimo y las emociones para actuar en favor de la relación y no en contra de sí mismo y la pareja.

CAPITULO 13 LA ALEGRÍA COMO OBJETIVO FINAL

Ser una persona alegre consiste, en pocas palabras, en estar satisfecho de sí mismo, de la ocupación, de la pareja y familia, de la vida en general. Sin embargo, hay un parámetro de la alegría que casi siempre pasa por obvio y ese no poner atención en ello es lo que ocasiona tantos problemas a cualquier persona: las opciones.

Estar satisfecho con lo que se puede hacer, con la posibilidad de decidir, de utilizar las facultades, capacidades, conocimiento, etcétera. Es decir, las opciones son la causa del ánimo y del afecto, cuando, por la razón que sea, una persona se queda sin opciones, sin posibilidades, se encierra en sí misma, cae inmediatamente en la tristeza, en la soledad, maltrato, desánimo e inexorablemente en la apatía.

La persona que ha enfermado a causa de sus celos, se ha quedado sin opciones, no tiene la posibilidad de amar libremente y tampoco es capaz de dejar, sino que transforma su amor en odio y su alegría en deseo delirante de ser feliz.

Es increíble la cantidad de personas que confunde la alegría con la felicidad, estar alegre no significa ser feliz y viceversa, porque la alegría no es producto de la felicidad, aunque la felicidad si lo es de la alegría, de tal manera que nuestro punto de partida es ¿qué significa la alegría y cómo se conquista?



Alegría significa: sentimiento grato que se manifiesta con signos exteriores. A pesar de que la mayoría de las veces la definición de una palabra abre un panorama extenso sobre lo que es, en este caso, al parecer, pasa justo lo contrario: el concepto no deja nada claro, al menos nada de lo que nos interesa para el tema que tratamos.

La alegría, además del concepto expuesto ¿es un placer, una emoción, un estado de la persona, una sensación o algo más? Todos los seres humanos han experimentado alegría, lo mismo que tristeza, algunas personas durante mucho tiempo, otras, rara vez. Queda claro que, lo mismo que la tristeza, esta emoción está profundamente arraigada a la vida.

Como estado mental, obviamente es más que simplemente un asunto psicológico, porque a diferencia de los estados mentales temporales, como la satisfacción por haber tomado una buena decisión, la alegría es el conjunto de muchas emociones y tanto las causas como las manifestaciones se cuentan por decenas aunque básicamente para todas las personas son las mismas, desde una sonrisa como manifestación y el nacimiento de una criatura deseada como motivo, hasta la sensación de poder eufórico y el logro científico más importante de la historia, respectivamente.

En términos generales, es posible decir que la alegría es un estado de ánimo producto de la satisfacción con la vida, el placer o una condición emocional positiva. ¿Por qué es tan importante para el ser humano este ánimo? En el principio de la historia del pensamiento se concebía a la alegría y ulterior felicidad como un estado propio de las clases intelectuales, filósofos, pensadores, religiosos y gobernantes, posteriormente, la alegría pasó a ser un asunto de gente ignorante, conformista y alejada de las crudas

realidades de la vida. Actualmente, la alegría es el sustento de la productividad, creatividad, sociedad y desarrollo humano. ¿Qué cambió? La necesidad.

El ser humano necesita la alegría, tal vez más de lo que necesita ser feliz o ser productivo, tener una casa, una pareja, dinero o profesión porque la alegría es el principio de la mente, de la salud, amor y de, básicamente, todas las actividades humanas, tanto para conseguir una satisfacción como para mantenerse satisfecho.

Lógicamente, el mayor de los problemas es que la alegría casi siempre es pasajera, relacionada a ciertas satisfacciones que serán sustituidas por nuevas necesidades y así en un ciclo interminable, de tal manera que estar alegre no refiere a una condición, sino a un estado en donde el acto satisfactorio no deberá prolongarse, sino renovarse cada vez y ante cada cosa que se hace.

Vivir procurando que la alegría de un momento grato, una buena noticia, un logro personal, etcétera, se prolongue y abarque todas las otras las actividades, es un error muy costoso, no sólo por el gasto emocional que supone esta infructuosa tarea, sino, más importante, por lo que se deja en el camino, desde perder de vista otras tareas satisfactorias hasta caer en el autoengaño y en estados de ulterior vacío y tristeza derivados de la misma insatisfacción. La alegría tiene la característica de disfrutarse por momentos y de acuerdo a cada tarea o producto satisfactorio.

En las relaciones afectivas no es diferente, la relación que se ha quedado estática en un momento determinado no progresará, no generará más fuentes de satisfacción y menos aún nuevas tareas,



nuevos proyectos y nuevos alcances, o sea, desarrollo. En los celos dañinos el problema es que la alegría ha desaparecido a fuerza de mantener una idea equivocada de la relación y de lo que ésta debe ser. Las personas cambian porque maduran, desarrollan nuevas habilidades, perfeccionan su forma de trato, de dirigirse al otro, de solicitar y de entregar. No entender este cambio o entender que es por indiferencia, por falta de motivación o de interés, es lo que sume a la persona en esos estados, a veces lamentables, de reproche, siempre con el argumento de que antes las cosas eran mejores.

De tal manera que mantener la alegría es un tipo de trabajo constante y es necesaria cierta actitud y disposición para aceptar los cambios, las exigencias y las nuevas formas que va adquiriendo la misma relación. Cada una de estas conquistas del trato, del encuentro sexual, de la organización de la pareja, de las relaciones sociales y compromisos, es una fuente de satisfacción, aunque sólo es potencial y dependerá, precisamente de la alegría generadora de ánimo, que se convierta en satisfactores y progreso.

Hasta aquí se han contestado algunas cuestiones, sin embargo, falta la principal: ¿es un placer, una emoción, un estado de la persona, una sensación o algo más? Es todo lo anterior y también algo más: la alegría es un valor.

Aristóteles

“Por lo tanto, la virtud es un hábito, una cualidad que depende de nuestra voluntad, consistiendo en este medio que hace relación a nosotros, y que está regulado por la razón en la forma que lo regularía el hombre verdaderamente sabio. La virtud es un medio entre dos

vicios, que pecan, uno por exceso, otro por defecto; y como los vicios consisten en que los unos traspasan la medida que es preciso guardar, y los otros permanecen por bajo de esta medida, ya respecto de nuestras acciones, ya respecto de nuestros sentimientos, la virtud consiste, por lo contrario, en encontrar el medio para los unos y para los otros, y mantenerse en él dándole la preferencia.

He aquí por qué la virtud, tomada en su esencia y bajo el punto de vista de la definición que expresa lo que ella es, debe mirársela como un medio. Pero con relación a la perfección y al bien, la virtud es un extremo y una cúspide.”

Toda virtud es en sí misma un valor, sin embargo, no todo valor podrá convertirse en virtud, no hasta que encuentre el extremo de lo ideal o medio justo. La alegría como valor humano es inherente a la especie, una parte esencial de cada ser humano, tal como la moral o la bondad, y al igual que estos valores, la alegría deberá ejercerse, educarse y mantenerse a través de los actos, las ideas, los proyectos. La alegría se convierte en virtud cuando el ser humano es feliz, cuando ha logrado el equilibrio o justo medio en la totalidad de su vida.

Pero, que la alegría como virtud sea la felicidad no significa que no se pueda ser feliz a través de otros valores. El amor es, en la esfera de los valores, la más elevada expresión del espíritu humano y el amor virtuoso también conduce a la felicidad. En el mismo caso están la verdad, el conocimiento, la moral, la bondad, humildad, cuya importancia radica en que están inherentemente relacionados a la alegría. Esto es, formas de alegría hay muchas,



por tanto, hay muchas formas de ser feliz y, de hecho, muchas de ser virtuoso.

Ahora hemos de preguntar: ¿qué persigue el ser humano, la alegría, la felicidad o la virtud? Conscientemente buscará la alegría porque está relacionada a la tranquilidad, la paz, estabilidad, afecto, proyecto. Buscará y procurará la felicidad porque cultural y psicológicamente la persona feliz está completa, satisfecha, realizada, saludable y en equilibrio con el ser, la vida y el mundo. La virtud, sin embargo, se presenta como algo complicado, porque se tiene la idea errada de que para ser virtuoso hay que alejarse totalmente de los placeres, sobre todo los del cuerpo, aunque también de los placeres de la mente. No es verdad, ser virtuoso es incluso más sencillo que ser feliz, porque consiste en procurar vivir una vida recta, en el justo medio entre los excesos y los límites.

La alegría no es la excepción, hay que tener cuidado, no quiere decir que ser o estar demasiado alegre aleje de la virtud, significa que para estar alegre es necesario conocer la causa de la alegría y esta parece ser la clave de la infelicidad de la persona celosa.

En perspectiva, un infante es naturalmente alegre, todo le causa regocijo, risa y ánimo, el infante lo mismo siente alegría al jugar que al comer, platicar, estar con su familia, siente alegría de ser como es y está conforme con lo que posee. Pero, en algún momento, mirará a otro que tiene algo y él lo deseará, experimenta los primeros signos de su vida consciente, aparece la envidia, la tristeza, la decepción y vivirá con ello el resto de su tiempo.

La alegría que poseía como característica de su propio ser y como sensación natural, a causa de ser inconsciente, tanto de sí mismo

como de los otros, se apagará gradualmente y entonces el infante deberá identificar y buscar lo que le produce bienestar y evitar lo que le produce dolor. Buscará fuentes de satisfacción y llamará alegría a esa sensación de haber triunfado, obtenido, ganado o conquistado lo que desea. Desde ese momento su vida, como la de todos los demás, tendrá un doble sendero: la alegría en uno y todo lo demás, a saber: tristeza, decepción, envidia, predicamento, celos, enojo y muchas más, en el otro sendero.

Lo curioso es que sólo exista en un sendero la alegría, como única finalidad, y en el otro, tantas entidades. Se debe a que la alegría es el fundamento de todo lo bueno, lo mejor, lo bondadoso, moral, social, productivo del ser humano. En otras palabras, sin alegría no hay posibilidades.

Entonces, conocer la causa de la alegría no quiere decir saber qué la produce, porque es todo: una sonrisa, un dulce o una idea y millones más. Se trata de saber a qué conduce, es conocer la causa del amor, la causa de la familia, del trabajo, de la vida.

La causa del amor es la felicidad y no la felicidad la que genera amor, en las relaciones infantiles, inevitablemente inmaduras, se busca el placer, la alegría simple y la compañía a manera de estar con alguien. En las relaciones maduras se busca ser feliz, se busca el amor como sentimiento fundamental que sostendrá al ser en compañía a manera de complemento y testigo de la vida. Esta diferencia es lo que la persona celosa ha perdido de vista. Busca la alegría en la compañía y no la felicidad en el amor, razón por la cual no consigue ni una ni la otra. ¿Qué hace falta?

Entender que la otra persona es la causa de la alegría y no la fuente de la misma. Este último concepto puede resultar incluso



contra todo lo que hemos aprendido de relaciones de pareja, por lo que vale la pena tratarlo con detenimiento:

Primero, es necesario definir causa en su sentido de “motivo o razón para hacer algo”. La causa del amor, además de la felicidad, es la elevación del espíritu humano, la gentileza en la relación con las personas; la satisfacción con la vida y por supuesto la trascendencia a través de los hijos, de las obras a manera de trabajo y legado, de las ideas a manera conocimiento y desarrollo, y en general de la vida como se ha vivido.

El amor como causa es producto de la alegría que se experimenta y mantiene al sentir por otra persona que se le necesita, aprecia, agradece y reconoce como ser humano completo, individual e integrado. Esto es, amar a alguien supone primero concebirle como ser humano, después conocerle como persona y finalmente apreciarle como parte del sí mismo, como testigo, motivo y razón.

El afecto entre seres humanos es producto de reconocer la humanidad, es decir, la semejanza, con el otro. Entre personas no semejantes no se genera afecto, sino aversión, esa identidad es lo que se llama empatía, simpatía, amistad, que sin importar la categoría y nombre que se le dé, es simple identidad de la semejanza. Posterior a identificar la humanidad, está considerar al humano como persona, lo cual implica saberle individuo, reconocer su pensamiento y su independencia y es aquí en donde está el conflicto con los demás.

Al reconocer a la persona también se le acepta o rechaza y este acto se debe a la semejanza. Coincidir con otro es encontrar en aquel a una parte del sí mismo, eso que las personas dicen tener en común y refiere a que el otro refleja los gustos, las ideas, ideales de uno mismo.

Cuando en la relación se pierde la semejanza y la coincidencia hay inmediato rechazo por la persona que ha de portar todas esas entidades que le hacían parte del sí mismo. Esta peculiaridad en el afecto humano es lo que ocasiona el conflicto entre las personas, las parejas, las familias y la sociedad en general. Se debe a que todas las personas cambian al paso del tiempo y no por el tiempo, sino porque crecen, hacen consciencia, desarrollan, maduran, es decir las personas nunca son las mismas, por lo que la relación de pareja se sostiene a través de cambios que se dan en ambas partes y se alejan cuando el cambio sólo se suscita en uno de ellos.

El problema que enfrenta la persona celosa es que no aceptó el cambio de la otra persona, sino que se ha quedado atrapada en lo que debió ser, en la forma en la que concibió a la entidad y en cómo debería ésta amar, comportarse, pensar, sin que se considere la humanidad ni a la persona ni al individuo. O sea, la persona celosa se ha quedado sin posibilidades y por ende no concibe la causa del amor y tampoco siente la alegría necesaria para continuar. Al contrario, todo es amargura porque su relación dejó de existir en tanto a posibilidades, en tanto a proyecto y más aún en tanto a semejanza.

Recuperar e incluso conquistar la alegría es una labor en la que la persona deberá invertir, principalmente, dos de sus cualidades más humanas: ánimo y afecto. Ánimo como motivo, como sustento para decidir, pensar y actuar. Afecto como potencia del ser para tratar y ser tratado, sostener, relacionarse y ser. El ánimo no es una emoción (el entusiasmo lo es), el ánimo es una condición auto regulada de la persona que se mantiene en movimiento, productiva, ocupada, pero, más que otra cosa, es



característica de la persona satisfecha con lo que hace, posee y es. El hecho de que sea una condición auto regulada quiere decir que se genera a partir del mismo ánimo en la misma persona, siendo muy difícil, si no imposible, que otra persona lo genere.

Las relaciones de todo tipo generan ánimo en cada una de las partes involucradas y este es producto de cada uno de los encuentros de la relación, sin embargo, cada una de estas personas estará constantemente en riesgo de perder, no sólo el ánimo que le mantiene activo, sino también el afecto y es porque ambas entidades son complementarias e interdependientes.

El afecto es producto del trato en toda la extensión de la palabra. Tratar implica relación con todo lo que existe, a saber: entidades físicas reales, como las personas y las cosas; entidades intangibles reales como la cultura, y finalmente, entidades intangibles no reales como la fantasía. Es decir, la relación del ser humano consiste en tratar todo cuanto existe y este trato es lo que genera afecto. La alegría es, después de todo, un logro, más que un objetivo o proyecto de vida, tal vez la felicidad, sea un objetivo, quizá un ideal o proyecto, pero no la alegría y por tanto no el amor.

A amar no se obliga a nadie, sino que se permite, madura y se sostiene, es decir, el amor es una construcción y un logro, mientras que la alegría es una constante de la vida prudente y del ánimo no sólo de vivir, sino de relacionarse con gusto y honestidad.

La felicidad es un producto final, un resultado de la alegría sostenida, del amor honesto y de la virtud con la que se vive.

Cuestionamos si el ser humano puede aspirar a ser feliz, es algo que se puede plantear a manera de pregunta, aunque la verdadera cuestión es ¿por qué no es feliz? La respuesta es

simple: no se lo permite, porque cree en lugar de saber, planea en lugar de hacer, convive y soporta a las personas en lugar de conocerlas. Ser feliz no es trabajo, es el producto de vivir y sentir libremente.

Los celos quitan esa libertad y transforman la relación en una prisión, el amor en enojo constante y los proyectos de vida acaban siendo de venganza. Llegar al sendero en donde no hay retorno es relativamente sencillo, basta con no escuchar las razones, basta con callar lo que se siente, ignorar para crear conceptos que mejor convienen a las sensaciones de placer para evitar la verdad. En el camino de los celos no hay algo que se busque en realidad, sólo hay lo que se hace y decide, sólo hay resultados y consecuencias.

Vale la pena hacer lo necesario para salir de ese sendero, aunque es mucho mejor evitar entrar ahí.

Partiendo de la misma proposición, desde la perspectiva de la persona celosa, tenemos que desea ser feliz, que desea tener una relación afectiva que le brinde alegría, conforme a sus propios principios y convicciones. Este deseo es tan válido como el de cualquier otra persona, siempre y cuando no cause daño al otro. Es un hecho, demostrable sencillamente por el sentido común, que, si una persona cree que es feliz, entonces es feliz, por lo que es preciso determinar una de dos posibles vías: la persona es feliz porque tiene lo que le hace feliz y la persona es feliz porque comparte lo que le hace feliz. La mejor posibilidad de superar el celo dañino está precisamente en saber que la otra persona busca la alegría junto a quien le reconoce como una fuente de alegría.



CONCLUSIÓN

Hay tres temas que históricamente han preocupado a las civilizaciones de todo el mundo desde los primeros tiempos: la muerte, el tiempo espacio y la felicidad. Las derivaciones de estos temas han sido objeto de ininidad trabajo, análisis y por supuesto de industria. La pregunta para nuestro tema es, ¿se puede ser feliz a pesar de celos? Una respuesta adecuada, aunque no concreta, sería decir que depende de lo que cada persona conciba como felicidad.

De humanos, por humanos, entre humanos, los celos son una condición de nuestra especie. No es posible saber a ciencia cierta si alguna otra especie en el planeta tenga esta misma predisposición a sufrir ante la posibilidad de perder a quien se ama, a sentir emociones intensas ante el logro de sus semejantes o a imaginar y componer mundos y circunstancias a partir de una palabra o una mirada. El ser humano es mucho más complejo de lo que a veces presumimos saber y mucho más simple de lo que nos gustaría aceptar. No somos animales evolucionados, sino organismos complejos dotados de una fascinante capacidad: la capacidad de crear.

Es totalmente falso que las mujeres sean más celosas que los hombres y viceversa, porque el celo es tanto una pasión como una virtud. Como tales, tanto las pasiones y las virtudes son potencias y en cada persona se manifestarán y desarrollarán a través del ejercicio continuo y constante. El celo es natural y sus manifestaciones también lo son, el sentimiento existe y la necesidad de proteger lo que se siente también es real. Las condiciones más humanas de tristeza, predicamento, envidia, son

características de nuestra especie, tanto o más que la propia capacidad de pensar, imaginar y expresar. De tal manera que decir que un sexo o género es más celoso, más pasional o más virtuoso, es tanto como decir que hay quienes son esencialmente más humanos y eso obviamente es falso.

El humano es potencia: pasión y virtud, ¿se puede ser feliz a pesar de los celos? Sí. Comúnmente se concibe a la persona feliz como aquella que está satisfecha con su vida, afecto, cosas y proyectos; se concibe como quien está en equilibrio y ha superado todos o la mayoría de los obstáculos del desarrollo humano.

Sin embargo, los valores de felicidad cambian y mientras que para unos consiste en las comodidades de la vida moderna, para otros se basa en sus tradiciones, sustento y una forma de vida. De tal manera que ser feliz no es un atributo económico, tecnológico o geográfico, sino algo que se logra como producto de la conciencia del ser.

Sufrir es humano, ser feliz es producto, ver claro es la forma. El amor conlleva sufrimiento y es claro para quien ama, la virtud lleva tiempo y trabajo. Ser feliz, a pesar de los celos, es simple: conocer y reconocer como igual, como ser humano completo e integrado a quien se ama.



BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

- Yalom, Irvin D.; (2000) Psicoterapia existencial y terapia de grupo, Paidós, Barcelona
- García Morente, Manuel; (1992) Lecciones preliminares de Filosofía, Porrúa, México
- Macías B., Luis, (2008), Eros y Tanatos, Vida, Amor y Muerte del Ser Humano Prohumano México
- Bergson, Henry, (2004) Introducción a la metafísica, Porrúa, México
- Preston, John, (1992) Superar el dolor emocional, Mensajero, México
- Greenberg, Leslie S. (2000) Trabajar con las emociones en psicoterapia, Paidós
- Lacan, Jacques, (1932) Psicosis paranoica en relación con la personalidad, seguida de las primeras escrituras sobre la paranoia, París: Editions du Seuil
- Lacan, Jacques, Seminario:
Libro I: Las Escrituras Técnicas de Freud, 19531954
Libro II: El yo en la teoría de Freud y en la técnica del psicoanálisis, 19541955
Libro V: Las formaciones del inconsciente, 19571958
Libro VI: El deseo y su interpretación, 19581959
Libro X: Ansiedad, 19621963
Libro XVI: De uno otro a otro, 19681969
Libro XVIII: De un discurso que no sería el semblante, 1971
- Millans A Rogeli; (1994) El pensamiento de Sócrates y el psicoanálisis de Freud, Paidós, México
- George Frazer, James; (2011) La rama dorada, magia y religión, Fondo de Cultura Económica, México
- Adams, Marcus P., (2009) Empirical evidence and the knowledgethat/knowledgehow distinction.
- Bengson, John and Marc A. Moffett, (2007), "Knowhow and concept possession," Philosophical Studies, 136.
- Bengson, John and Marc A. Moffett (2012) "Two Conceptions of Mind and Action: Knowing How and the Philosophical Theory of Intelligence," Oxford University Press.

- Gardner, H. (1983). *Marcos de la mente: la teoría de la inteligencia múltiple*. N.Y.
- George, J.M. (1989). Estado de ánimo y ausencia. *Revista de psicología aplicada*.
- George, J.M. (1991). Estado o rasgo: efectos del estado de ánimo positivo en los comportamientos prosociales en trabajo. *Revista de psicología aplicada*.
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia emocional: por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual*. Nueva York, Libros Bantam.
- Goleman, D. (1998). *Trabajando con Inteligencia Emocional*. Nueva York
- Hochschild, A.R. (1983). *El corazón administrado: comercialización de sentimientos humanos*. Berkeley, CA: Prensa de la Universidad de California.
- Isen, A, M. Y Baron, R.A. (1991). El afecto positivo como factor de comportamiento organizacional. *Investigación en comportamiento organizacional*.
- Lormand, Eric, (1985), *Hacia una teoría de los estados de ánimo*, Estudios filosóficos, Barcelona
- Lutz, Catherine, (1980), *Palabras de emoción y desarrollo emocional*, Universidad de Harvard, tesis doctoral.
- Lyons, William, (1980), *Emotion*, (Cambridge Studies in Philosophy), Cambridge: Cambridge University Press.
- Mandler, George, (1990), *La construcción de la emoción*, Ciencia psicológica
- Marks, Joel, (2002), *A Theory of Emotion*, *Philosophical Studies*, 42 (2): 227–242.
- Matsumoto, David, D. Keltner, M. N. Shiota, M. G. Frank y M. O’Sullivan, (2008), *¿Qué hay en una cara? Expresiones faciales como señales de emociones discretas*”, Lewis, Haviland Jones
- Mauss, Iris B., Robert W. Levenson, (2005), *The Tie that Binds? Coherencia entre la experiencia emocional, el comportamiento y la fisiología*, *Emotion*, 5 (2).



- McDougall, William, 1908 (2021), *Introducción a la psicología social*, Batoche.
- McIntyre, Alison, (1990), “Is Akratic Action Always Irrational?”, En *Identity, Character, and Morality*, Owen Flanagan y Amélie Oksenberg Rorty (eds.), Cambridge, MA: MIT Press, 379400.
- Mele, Alfred R., (2007 rev), *Irracionalidad: un ensayo sobre autoengaño y autocontrol*, Nueva York: Oxford University Press.
- MerleauPonty, Maurice, 1945 [2018], *Fenomenología de la percepción*, París: Londres: Routledge & K. Paul.
- Panksepp, Jaak, (2008), *Neurociencia afectiva: los fundamentos de las emociones humanas y animales*, Nueva York, Oxford: Oxford University Press.
- Panksepp, Jaak (2000), *La emoción como un tipo natural dentro del cerebro*, en Michael Lewis y Jeannette M. HavilandJones (eds.), *Handbook of Emotions*, Nueva York: Guilford University Press
- Parkinson, Brian, (1995), *Ideas and Realities of Emotion*, Londres, Routledge.
- Parkinson, Brian (2008), *Emociones en la interacción social directa y remota: atravesando los espacios entre nosotros*”, 24 (4): 1510–1529.
- Parkinson, Brian, (2009), *¿Qué mantiene unidas las emociones? Coordinación de significado y respuesta*, *Cognitive Systems Research*, 10 (1): 31–47.
- Agneta H. Fischer y Antony S. R. Manstead, (2005), *Emoción en las relaciones sociales: procesos culturales, grupales e interpersonales*, NY: Psychology Press.
- Antony S. R. Manstead, (1992), *La valoración como causa de la emoción*, en M. S. Clark, *Revisión de la personalidad y la psicología social*, Newbury Park, CA
- Pitcher, George, (1965), *Mente emocional*, 74 (295): 326–346.
- Plutchik, Robert, (2007), *Emotion: A Psychoevolutionary Synthesis*, N.Y.
- Price, Carolyn, (2006), *Afecto sin objeto: estados de ánimo y emociones sin objeto*, *European Journal of Analytic Philosophy*, 2 (1): 49–68.

- Pugmire, David, (1998), Redescubriendo la emoción, Edimburgo, University Press.
- Pugmire, David, (2005), Sentimientos sólidos: integridad en las emociones, Edimburgo: Edinburgh University Press.
- Ramsey, William M., (2007), Representación reconsiderada, Cambridge University
- Ratcliffe, Matthew, (2005), La sensación de ser, *Journal of Consciousness Studies*, 12 (810): 4360.
- Ratcliffe, Matthew, (2008), Sentimientos del ser: fenomenología, psiquiatría y el sentido de la realidad, Oxford: Oxford University Press.
- Slaby, Jan y Philipp Wüschner, (2014), *Emotion and Agency*, Oxford University Press, 212228.
- Smith, Craig A. y Phoebe C. Ellsworth, (1985), Patrones de valoración cognitiva en la emoción, *Revista de personalidad y psicología social*, 48 (4): 813–838
- Smith, Michael, (1998), La posibilidad de la filosofía de la acción, *Human Action, Deliberation and Causation*, Holanda: Springer, 17–41.
- Solomon, Robert C., (1976), *The Passions*, Garden City, Nueva York
- Solomon, Robert C, (2018 rev), *Thinking About Feelings: Philosophers on Emotions*, (Serie sobre ciencia afectiva), Oxford; Nueva York: University Press.
- Solomon, Robert C, (2008), La filosofía de las emociones, en Lewis, Haviland Jones y Barrett 2008: 3–16.
- Stephan, Achim, (2017), Moods in Layers”, *Philosophia*, 45 (4): 1481–1495.
- Stephan, Achim, (2017), Sobre la adecuación de las emociones y los sentimientos existenciales, *Rivista Internazionale di Filosofia e Psicologia*, 8 (1): 113.
- Stephan, Achim, Sven Walter, (2014), Emociones más allá del cerebro y el cuerpo, *Psicología filosófica*, 27 (1): 98111
- Stephens, Chad L., Israel C. Christie, (2010), Especificidad autónoma de las emociones básicas: evidencia de la



- clasificación de patrones y análisis de conglomerados, *Psicología biológica*, 84 (3): 463–473.
- Zachar, Peter y Ralph D. Ellis (2012), *Modelos de afecto categóricos versus dimensionales: un seminario sobre las teorías de Panksepp y Russell*, (serie de libros *Conciencia y emoción*), Ámsterdam, Países Bajos
- Zajonc, Robert, (2000), *Feeling and Thinking: Closing the Debate over the Independence of Affect*, Cambridge University Press
- Zinck, Alexandra y Albert Newen, (2008), *Clasificación de la emoción: una explicación del desarrollo*, *Synthese*, 161 (1): 1–25.
- McLean, S. (2005). *Los fundamentos de la comunicación interpersonal*.
- Fodor, J. A. (1983). *The Modularity of Mind*. Cambridge, Mass.: MIT Press.
- Fox, M. (2017). Jerry A. Fodor, *Philosopher Who Plumbed the Mind's Depths*
- GarcíaAlbea, J. E. (2003). Fodor y la modularidad de la mente (veinte años después). *Universitat Rovira i Virgili, Anuario de Psicología*, 34(4): 505-571.
- Angel Ma. Garibay, *Mitología griega*, Sepan Cuantos Porrúa
- Anónimo, *Popol Vuh*
- Aristóteles, *Ética a Nicomaco*
- Aristóteles, *Metafísica*
- Aristóteles, *Tratados de lógica*
- Dante Alighieri, *La divina comedia*
- David Hume, *Tratado de la naturaleza humana*
- Descartes, René, *Las pasiones del alma*
- Descartes, René, *El discurso del método*
- Freud S. *Introducción al Psicoanálisis*, Sepan Cuantos, Porrúa
- Hegel, G.W. *Ciencias filosóficas*
- Homero, *La Iliada*
- Homero, *La Odisea*
- Ingenieros, José, *El hombre mediocre*, Sepan Cuantos, Porrúa
- Kant, E. *Crítica de la razón pura*
- Leoncavallo, *Il Pagliacci*
- Platón, *El Banquete*

DRA. TRICIA ARIEL MARCEL

Shakespeare, Otello
Sófocles, Las siete tragedias

