



Psicoterapeuta
psicoterapeuta - psicoanalista

Consulta privada
en **Barcelona**

teléfono:
mail@psiquismo.es
www.psiquismo.es

Los celos y su tratamiento en psicoterapia



Los **celos** son una respuesta natural ante el miedo de perder lo que uno posee o cree tener que poseer.

En el ámbito sentimental es el miedo a perder una relación de pareja o afectiva.

En este caso el rasgo más acusado es la desconfianza y la sospecha continua en el otro que termina por perjudicar la relación con la persona amada.

Muchas veces los **celos** encierran miedo a la soledad o son causa de sentimiento de posesión, de control del otro, de inseguridad en uno mismo o, incluso, de envidia.

Hay que distinguir entre los **celos** normales que cualquier persona puede sentir en un momento dado y los **celos patológicos**.

En el ámbito sentimental, la diferencia entre ambos tipos de **celos** está en que en vez de preferir y desear que nuestra pareja esté sólo con nosotros, las personas que sufren de **celos patológicos**, exigen, demandan, que bajo ningún concepto, su pareja puede implicarse en otra relación emocional o sexual con otra persona.

Estas personas sienten la infidelidad como algo terrible y entran en un estado de desconfianza, sospecha y ansiedad continuo.

Las sospechas se basan, la mayoría de las veces, en hechos infundados y demuestran el temor que existe al abandono.

La rabia, la tristeza y la humillación son sensaciones relacionadas también con los **celos patológicos**.

Estos van asociados a:

- baja autoestima
- inseguridad personal
- necesidad alta de aprobación del otro
- demanda incondicional de ser amado con exclusividad
- egoísmo y desconfianza

Es necesaria la ayuda de la **psicoterapia**, conducida por un **psicoterapeuta, psicólogo** o **psiquiatra**, ya que la cura está basada en la recuperación de la confianza en sí mismo y poder reconocer el espacio que todos debemos de tener y que no puede ser invadido por el otro.
