



# Los enfermizos celos

Son muchas las personas que sufren en silencio la tortura de los celos y son estos, casi siempre, síntoma de una gran pobreza afectiva.

*Oh!, mi señor, icuidado con los celos! Son el monstruo de ojos verdes que se burla de la carne de la que se alimenta*  
«Otel» de William Shakespeare

**Qué son los celos?**  
En esencia, son querer retener, o no querer perder aquello que consideramos nuestro, como el cariño de las personas que se quiere, o el dejar de ser el centro de atención de la persona amada. Se diferencian de la envidia, en que ésta aparece ante el deseo de poseer algo de lo que se carece. Los celos constituyen una amalgama de sensaciones (ira, rabia, tristeza, humillación, resentimiento...), pensamientos (de comparación con el rival, de venganza...) y conductas como gritar, llorar, recurrir a la violencia o trastornos de ansiedad. Los celos no afectan a todos por igual, pero siempre tienen un factor común: son destructivos.

## ¿Por qué somos celosos?

Detrás de los celos, se esconden una profunda inseguridad, falta de confianza en uno mismo y el temor de que pueda aparecer alguien que resulte más atractivo. También cuando se han presenciado escenas de celos entre los padres, o se han vivido situaciones en las que uno se ha sentido traicionado por alguien en quien confiaba.

Por otra parte, existen determinadas personalidades patológicas (paranoides, narcisistas...) que tienen una gran tendencia a desconfiar continuamente de los demás y por consiguiente son más propensos a desarrollar celos.

## El perfil de un celoso

Son personas dependientes con baja autoestima, inseguros y que necesitan del apoyo de los demás. Son egoístas, desconfiados

e insatisfechos porque la duda o la idea fija de la traición está siempre presente. Desean ser amados incondicionalmente, aunque son incapaces de sacri-

ficarse. La persona víctima de los celos de otro, se siente cada vez más agobiada y necesita huir, por ello, los celos siempre acaban produciendo el efecto contrario del deseado.

## ¿Dan síntomas los celos?

Una persona celosa, es una persona triste y malhumorada ya que su mundo gira de manera obsesiva alrededor de este sentimiento. Tiene miedo de ser desplazado, lo que para el/ella significaría que ya no le quieren. Se vuelve una persona desmotivada, que ve el futuro negro.

## Consecuencias de los celos enfermizos

La persona tiene que creer en sí misma y valorarse sin necesidad de depender de otros para existir. En una buena relación de pareja existe comprensión, comunicación, sinceridad, y respeto al espacio de cada uno, logrando un mejor entendimiento entre ambos. Los celos nunca son positivos. Una persona patológicamente celosa cree ser dueña de los sentimientos de su pareja, rompiendo así el equilibrio y pudiendo terminar con la relación. Si además el celoso tiene problemas con el alcohol se volverá muy susceptible, todo le molestará y se enfadará pudiendo llegar a las peleas y a los malos tratos.

## ¿Se pueden vencer los celos?

Sí, pero es necesario evitar pensamientos destructivos, tomar conciencia del problema, reflexionar sobre lo que ocurre e intentar aclarar las ideas, lo que ayudará a exponer los sentimientos, a descubrir los miedos... Procurar ser más tolerante, respetar el espacio de la pareja, evitar controlarla y no utilizar amenazas.



alma04

ALMA LARROCA

## ¿QUÉ APORTAN LAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS?

### Hay remedios según la tipología

■ Es básico el tratamiento psicoterapéutico y se complementa con remedios homeopáticos tales como Lachesis en los casos en que existe una gran desconfianza de aquellos a los que ama. La persona habla mucho, salta de un tema a otro. Es

una celosa posesiva y puede estar depresiva, ansiosa, irritable... o ser agresiva, crítica, con espíritu de contradicción y con deseos de venganza. O Pulsatilla cuando la persona es muy dependiente, llorona y necesita ser el centro o Apis mellifica

para los celos cuando se pierde el trono, cuando nace un hermanito. Entre las Flores de Bach, destacan Holly para los celos con agresividad y Chicory, ideal para aquellos por un gran deseo de afecto, que suelen terminar en chantaje emocional.

## CREMA DE CALABAZA CON GERMINADOS DE ALFALFA



PACO RODRÍGUEZ | FOTO OTILIA QUIREZA | TEXTO

### INGREDIENTES

1 calabaza  
1 puerro  
2 zanahorias  
1 calabacín  
1 cebolleta  
1 diente de ajo  
Aceite de Oliva Virgen Extra  
Sal marina  
Perejil picado  
Jengibre  
Germinados de alfalfa

### PROPIEDADES

El jengibre (Zingiber officinale Rosc), es una planta originaria de las zonas tropicales del sureste asiático que florece entre Agosto y Noviembre. Se utiliza como especia y condimento y tiene gusto picante. En infusión, reduce los niveles de colesterol e inhibe la agregación plaquetaria. Alivia los vómitos, la distensión abdominal, la tos y es un importante remedio para la circulación sanguínea.

### PREPARACIÓN

1. Pelar y cortar las verduras en trozos medianos.
2. Sofreír las en aceite de oliva la cebolleta, ajo y puerro.
3. Añadir el resto de las verduras y cubrir con agua y sazón. Dejar cocer unos 30 minutos. Después, pasar por el pasapurés.
4. Rallar el jengibre y exprimir para obtener unas gotas que se añaden a la crema
5. Añadir los germinados y el perejil en el momento de servir.

## CURIOSIDADES

### El cereal energético

■ La avena (Avena sativa) es el cereal más completo por sus cualidades nutritivas y terapéuticas. Proporciona una gran energía, posee un delicado sabor muy agradable al paladar y se digiere fácilmente por lo que resulta ideal para los niños. Útil cuando se han realizado esfuerzos físicos y psíquicos. Combate la ansiedad, el comportamiento nervioso. Ayuda a reducir el colesterol y favorece la actividad del páncreas regulando el azúcar en sangre. Favorece la subida de la leche durante la lactancia. Es muy rica en manganeso, cuya carencia provoca problemas alérgicos, y debilidad, una atrofia de los testículos, entre otros.

### ¿Qué es el Kéfir?

■ Es la leche fermentada más antigua que existe. Su origen se sitúa en las montañas del Cáucaso. Es una bebida cremosa parecida al yogur pero con diferencias significativas. Es fácilmente digerible, regula el sistema digestivo y restablece la flora intestinal destruida por una mala alimentación, uso de antibióticos y otros tratamientos agresivos. Se puede decir, que es la forma más saludable de tomar leche. La acción fermentadora de las bacterias y levaduras del Kéfir incrementa el valor biológico de las proteínas de la leche. Produce la síntesis de vitaminas del complejo B, siendo una fuente importante de potasio, fósforo, calcio y vitaminas. Restablece y equilibra la flora intestinal. Sintetiza ácido láctico, favoreciendo la digestibilidad de la leche.

### La risa contra la depresión

■ Es la medicina más natural y más barata. La risa sincera y abierta es el medicamento más eficaz y más barato, quizás por ello no lo pueden fabricar los laboratorios, porque además no tienen contraindicaciones. Un minuto de risa equivale a 45 de relajación. Si quieres tomar la mejor medicina preventiva recétate un minuto de risa