

Carmen Seib

CÓMO AFRONTAR Y SUPERAR LOS

CELOS



Introducción

Desde la mañana hasta la noche nos enfrentamos a dificultades, contratiempos, sufrimientos, agitación y situaciones de envidia, celos y rechazo que pueden provocar en nosotros depresión, ansiedad, miedo e implicaciones de todo orden. Pasamos el día resolviendo estos problemas, sin saber cómo darles un giro en nuestra vida. Somos los sujetos de nuestra felicidad. ¡La vida es linda! Hay que despertar nuestra sensibilidad y desarrollar hábitos positivos, optimistas, transparentes. Si miramos la vida con menos dureza y menos exigencias, ella podrá no ser tan perfecta, pero sí más ligera, agradable y placentera.

Ama y haz que te amen

Explican los filósofos que hay tres tipos de amor. *Eros* o pasión es aquel sentimiento que vivimos muchas veces y que siempre confundimos con el verdadero amor. No logramos estar lejos de la persona amada, como si nuestra existencia dependiera de ella. Nuestros celos son mortales, pues el otro es más una posesión que un ser amado. Este sentimiento es perjudicial para nosotros y para los demás y se asemeja a una fiebre alta, durante la cual sólo deliramos sin ver la realidad.

Otro tipo de amor es *Filias* o amistad. En este amor nos alegramos de que la persona exista. Queremos siempre su

bien, aunque sea duro para nosotros. Es un tipo de amor incondicional, como el de la madre hacia su hijo, y es el amor de las verdaderas parejas.

El verdadero amor, aquel amor de Dios y de los santos se llama *ágape*, y se traduce como "caridad". Este amor es para nosotros muy difícil de lograr. Es el amor que ama al enemigo, como enseñó Jesús. Para nosotros queda la idea de un amor siempre incondicional, que busca acercarse a la caridad y distanciarse de la pasión. Así nos liberaremos de todas las reglas, porque quien ama actúa mucho más allá y mejor de lo que las reglas determinan.



Índice

Introducción	7
Ama y haz que te amen	8
¿Por qué no somos amados?	10
La experiencia más profunda: el amor . .	12
¿Por qué los celos?	13
El lado bueno de los celos	14
Las apelaciones de los celos	18
Amor posesivo no es amor	20
Amar a alguien es comprometerse . . .	22
Sinceridad en el noviazgo	24
Sólo el amor nos abre	26
Nuestro gran amor es Dios	28
Los caminos del amor	30
Celos, una defensa de la infancia	34

Los celos son curables	36
Amor y celos, los famosos hermanos gemelos	38
La espiritualidad como alimento	40
Todo acto de amor hace crecer	42
El lado oscuro de los celos	43
El amor es un regalo de Dios	46
El amor nos transforma	48
El amor es así	50
¿Cómo conocernos?	52
El otro me hace crecer	54
La libertad del amor fascina	56