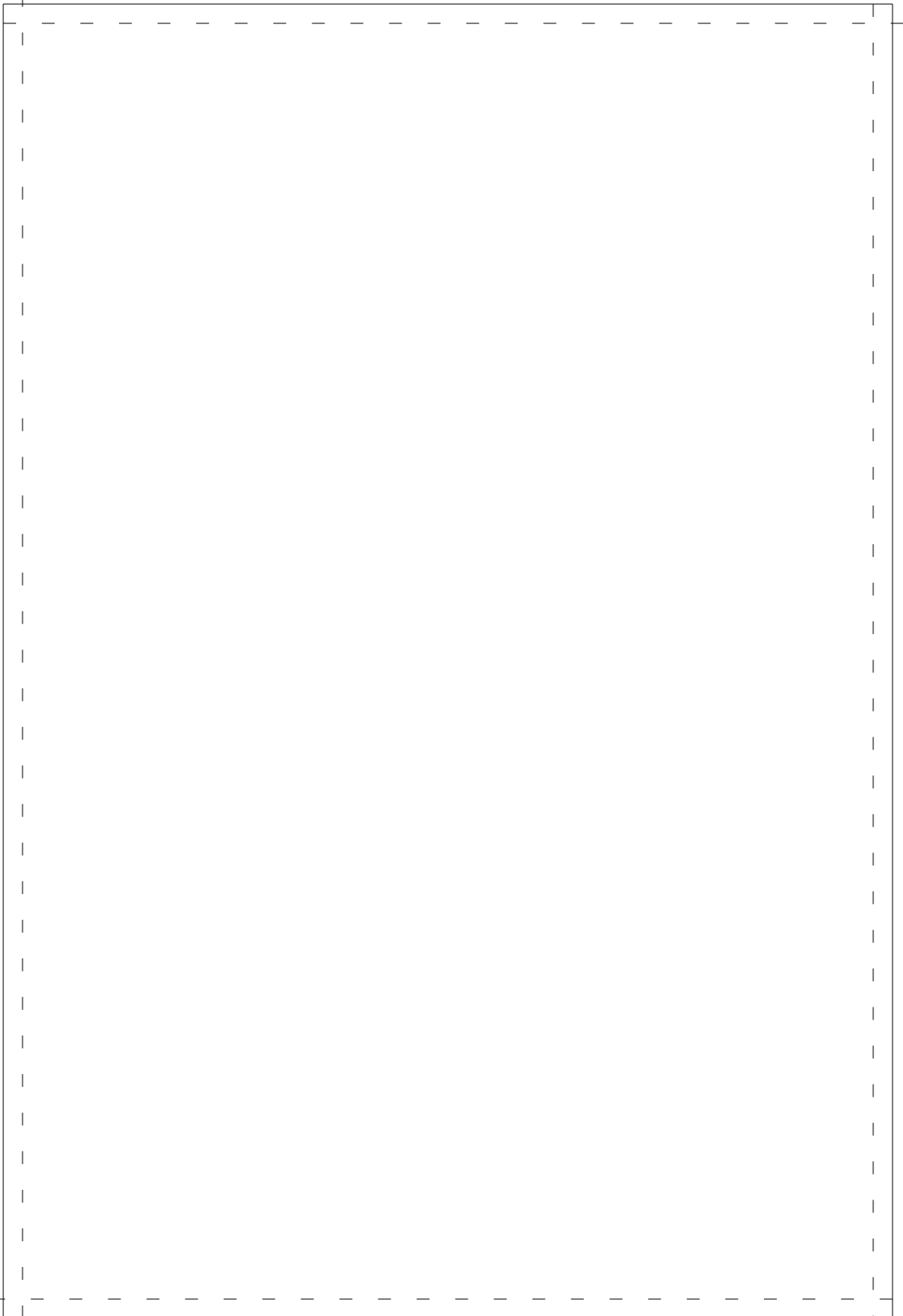


El libro de los celos



KATHY LABRIOLA

EL LIBRO DE LOS CELOS

Ejercicios y reflexiones
para manejar las relaciones abiertas

UHF

Título original: *The Jealousy Workbook. Exercises & insights for managing open relationships*

© 2014 by Kathy Labriola

Published in the United States by Greenery Press

© De la traducción: Miguel Vagalume

© Editorial Melusina, S.L.

www.melusina.com

Diseño de cubierta: Eva Vázquez

Corrección y fotocomposición: Antonio Rómar

Primera edición, 2017

Reservados todos los derechos

ISBN: 978-84-96614-49-0

Impresión: Estugraf, S.L.

Depósito legal: TF. 789-2017

Impreso en España

CONTENIDO

Introducción: ¡Utiliza este libro para gestionar tus celos! 13

I. COMPRENDIENDO TUS CELOS

1. ¿Son las relaciones abiertas algo apropiado para ti? 19

Ejercicio 1: Tus modelos a imitar en las relaciones 20

Ejercicio 2: Averigua tu orientación relacional 24

2. Identifica y despédete de lo que pierdes
en una relación abierta 33

Ejercicio 3: Tu análisis de pros y contras 35

3. Comprende tus celos 43

Ejercicio 4: Los celos a lo largo de la vida 45

4. ¿Qué te provoca celos? 51

Ejercicio 5: Ejercicio de visualización guiada para identificar
los desencadenantes de tus celos 52

5. La pesadilla de los celos, según Freud 57
Ejercicio 6: Aprende algo de Sigmund Freud 59

6. ¿Tus celos son racionales? 67
Ejercicio 7: El filtro de tus celos 68

II. INTERVENCIONES EFECTIVAS CUANDO SURGEN LOS CELOS

7. El gráfico de tus celos 73
Ejercicio 8: ¿Qué estás sintiendo, pensando
y experimentando en realidad cuando tienes celos? 74
Ejercicio 9: Dibuja el gráfico de tus celos 78

8. Cómo manejar el miedo, el enfado
y la tristeza de los celos 81
Ejercicio 10: Miedo 82
Ejercicio 11: Enfado 85
Ejercicio 12: Tristeza 88

9. Celos, envidia y codicia 93
Ejercicio 13: Diferenciando la envidia de los celos 95

10. Dos maneras de manejar los celos: e
el modelo ingeniería y el modelo fobia 101
Ejercicio 14: ¿Te funcionará mejor
el modelo ingeniería o el modelo fobia? 102
Ejercicio 15: Utilizando el sistema de la fobia
para manejar los celos 110

11. Desaprendiendo las creencias básicas
que provocan los celos 121

Ejercicio 16: Creencia básica nº 1

«Si mi pareja realmente me quisiera, no sentiría deseos
en absoluto de tener una relación romántica y/o sexual con
nadie más» 122

Ejercicio 17: Creencia básica nº 2

«Si mi pareja fuese feliz conmigo, y yo fuese una buena
pareja/cónyuge/amante, mi pareja estaría tan satisfecha que
no querría tener una relación con nadie más» 126

Ejercicio 18: Creencia básica nº 3

«Simplemente es imposible querer
a más de una persona a la vez» 131

12. ¿Qué sucede si es tu pareja quien tiene celos? 139

Ejercicio 19: Técnica para ayudar a tu pareja
cuando siente celos 140

13. Los tres círculos del «polinfierno»:

Bajar de nivel, el desplazamiento y la intromisión.

Causas comunes de celos y estrategias
para manejarlas 149

Ejercicio 20: Facilita tu adaptación a la idea de compartir a
tu pareja utilizando una comunicación clara 152

Ejercicio 21: Consejos para minimizar el desplazamiento 160

Ejercicio 22: Consejos para manejar y reducir
la intromisión 164

Ejercicio 23: Educando a tu pareja
en la compartimentación 170

Ejercicio 24: Como gestionar intromisiones sutiles 171

14. Habilidades de comunicación
para personas en relaciones abiertas 175
Ejercicio 25: Pasos básicos
para una comunicación exitosa 176
Ejercicio 26: «¿Qué harás tú por mí?» 181
Ejercicio 27: ¡Di la verdad! 183
Ejercicio 28: ¡Aprende a metacomunicarte! 187
Ejercicio 29: Aclara si tu comunicación es una petición
de apoyo o de acción 191

15. Transparencia sobre otras relaciones:
¿cuánto quieres saber realmente
sobre las otras relaciones de tu pareja? 195
Ejercicio 30: ¿Qué tipo de persona poliamorosa eres? 196
Ejercicio 31: ¿Cómo saber qué quieres saber? 199

16. ¿Qué tiene que ver la compersión en todo esto? 209
Ejercicio 32: Pasando de la restricción a la expansión 212
Ejercicio 33: Identifica los cocientes
de escasez y abundancia de tu relación 231
Ejercicio 34: Imagínate «mirando a través de sus ojos,
estando en su lugar» 238

17. Consejos y técnicas de profesionales especialistas en los
celos en relaciones abiertas 249
Ejercicio 35 La técnica de Janet Hardy:
aprender de los celos 250
Ejercicio 36: La «Meditación para el autocuidado
al sentir celos» de Wendy-O Matik 253
Ejercicio 37: «Malabarismo para torpes», el ejercicio
de golpeteo para los celos, por Dawn Davidson 258

Ejercicio 38: «Técnica para utilizar cuando es tu pareja
quien siente celos», de Francesca Gentile 261

Ejercicio 39: «Felicidad sin celos»,
la técnica de autohipnosis de Terry Brussels 265

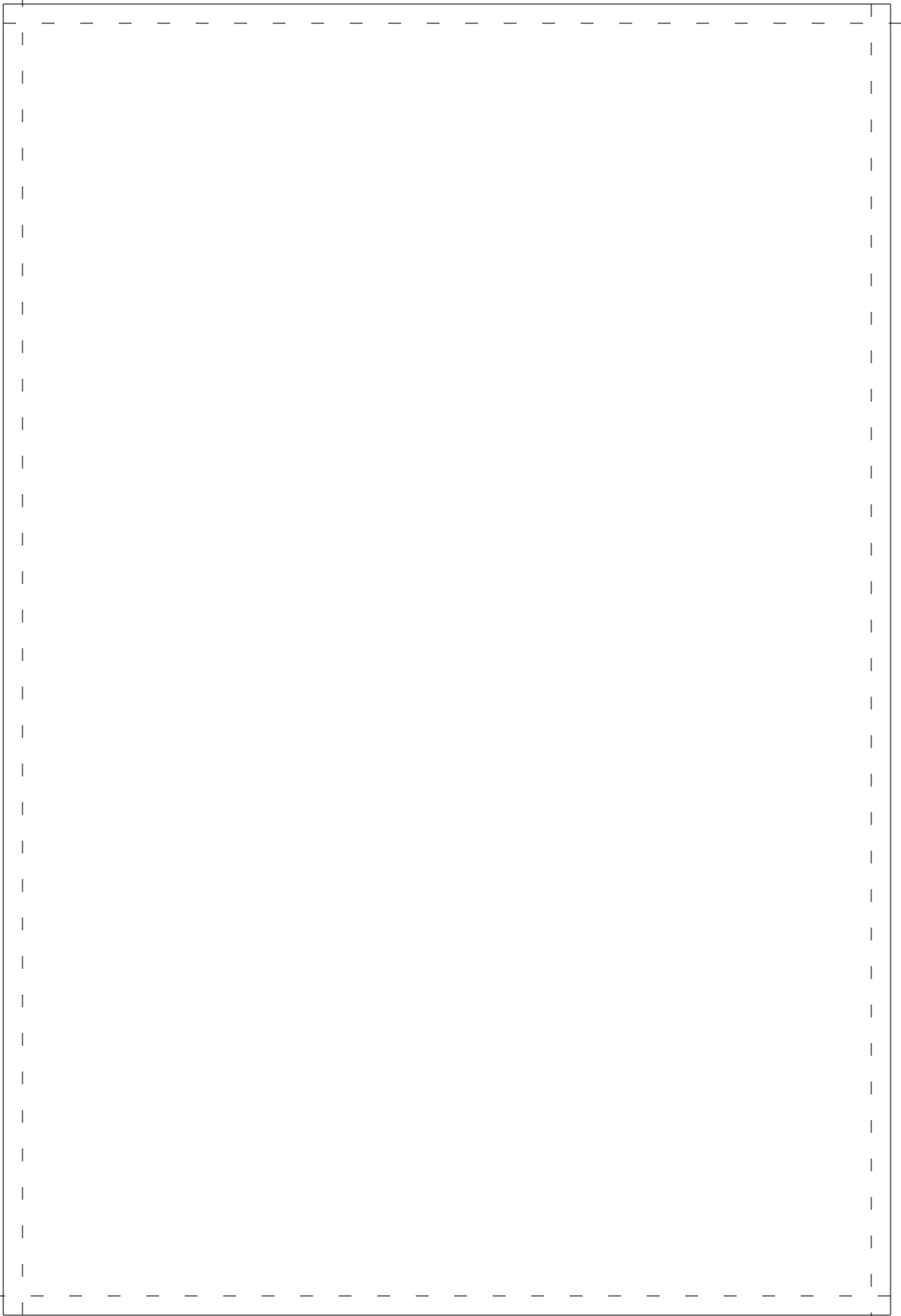
18. Consejos budistas de una atea
para gestionar los celos 269

Ejercicio 40: Pasar del apego a la conexión 271

19. Utilizando Programación Neuro-Lingüística
para experimentar más «Opciones
de Elección Emocional» 283

Ejercicio 41: Identifica y modifica los componentes
de tu experiencia emocional 285

Ejercicio 42: La técnica del Proceso Generativo
para reducir los celos 299



Introducción:

¡Utiliza este libro para gestionar tus celos!

Soy asesora, enfermera e hipnoterapeuta en Berkeley, California, y trabajo con muchas personas que están luchando con los celos. Muchas de las personas que acuden a mí están involucradas en algún tipo de relación abierta, ya sea por elección o por casualidad. En las relaciones abiertas, cada miembro de la relación tiene permiso para tener relaciones sexuales o románticas con otras personas fuera de la relación, siempre que sea dentro de los parámetros del acuerdo al que hayan llegado.

En la experiencia con mis clientes, los celos parecen inevitables en este tipo de relaciones. Cada miembro de la relación acepta la impredecibilidad, estrés, prisas, complicaciones e inseguridades de añadir relaciones adicionales a una relación existente. Darle a tu pareja y a ti la libertad de poder buscar otras relaciones es una de las cosas más duras que puedes proponerte en tu vida. Siendo así, la experiencia de los celos no es algo que sorprenda, sino más bien algo previsible.

He desarrollado varias técnicas y ejercicios para ayudar a la gente a entender sus celos y a hacerlos mucho más manejables. Algunas de estas técnicas aparecieron en mi libro anterior:

Amor en abundancia: Consejos de una terapeuta sobre relaciones abiertas, publicado por Greenery Press en el 2010.

Como los celos son el problema más habitual en la experiencia de mis pacientes con las relaciones abiertas, a menudo me han pedido recursos extra sobre este tema, especialmente un libro de ejercicios sobre celos para hacerles más fácil enfrentarse y amansar al monstruo de los ojos verdes. Espero que los ejercicios de este libro ayuden a cubrir esa necesidad. Pretendo aportar técnicas disponibles en el momento, sencillas, que sean fáciles de implementar en el caso de una fuerte crisis de celos. Mi experiencia es que estos ejercicios son incluso más útiles si se realizan antes de que haya una crisis de celos, para prepararse y ser más capaz de manejar los celos cuando aparezcan.

Y si eres de esas personas muy poco frecuentes que nunca tienen celos, puedes encontrar este libro útil para entender los celos de tus relaciones. He incluido unos pocos ejercicios sencillos que puedes poner en práctica cuando una de tus parejas está sintiendo celos y necesita a alguien que escuche activamente, apoyo emocional, aceptación de sus sentimientos y/o ayuda para resolver un problema.

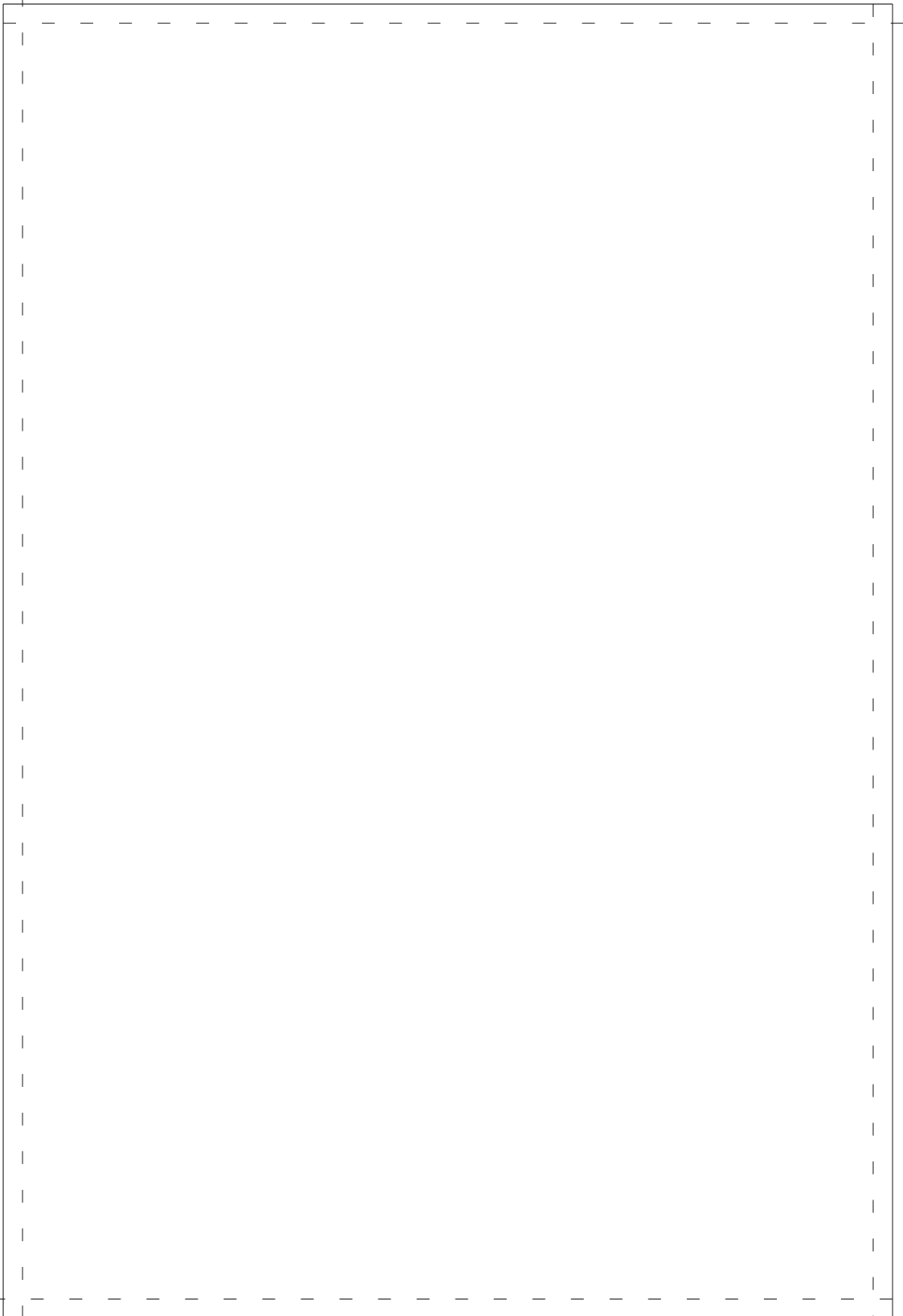
También he trabajado en muchos casos con pacientes que estaban en relaciones monógamas, pero que sentían celos incluso con una pareja monógama. Varios de estos ejercicios han demostrado serles útiles para identificar cuáles eran los resortes que disparaban sus celos, qué sentimientos, pensamientos y sensaciones físicas experimentaban durante el episodio de celos, cuáles son las auténticas causas y cómo reducir sus celos.

El libro está dividido en dos partes. La primera busca darte una visión más amplia de los celos: cómo funcionan y por qué son tan poderosos. Esta parte incluye ejercicios

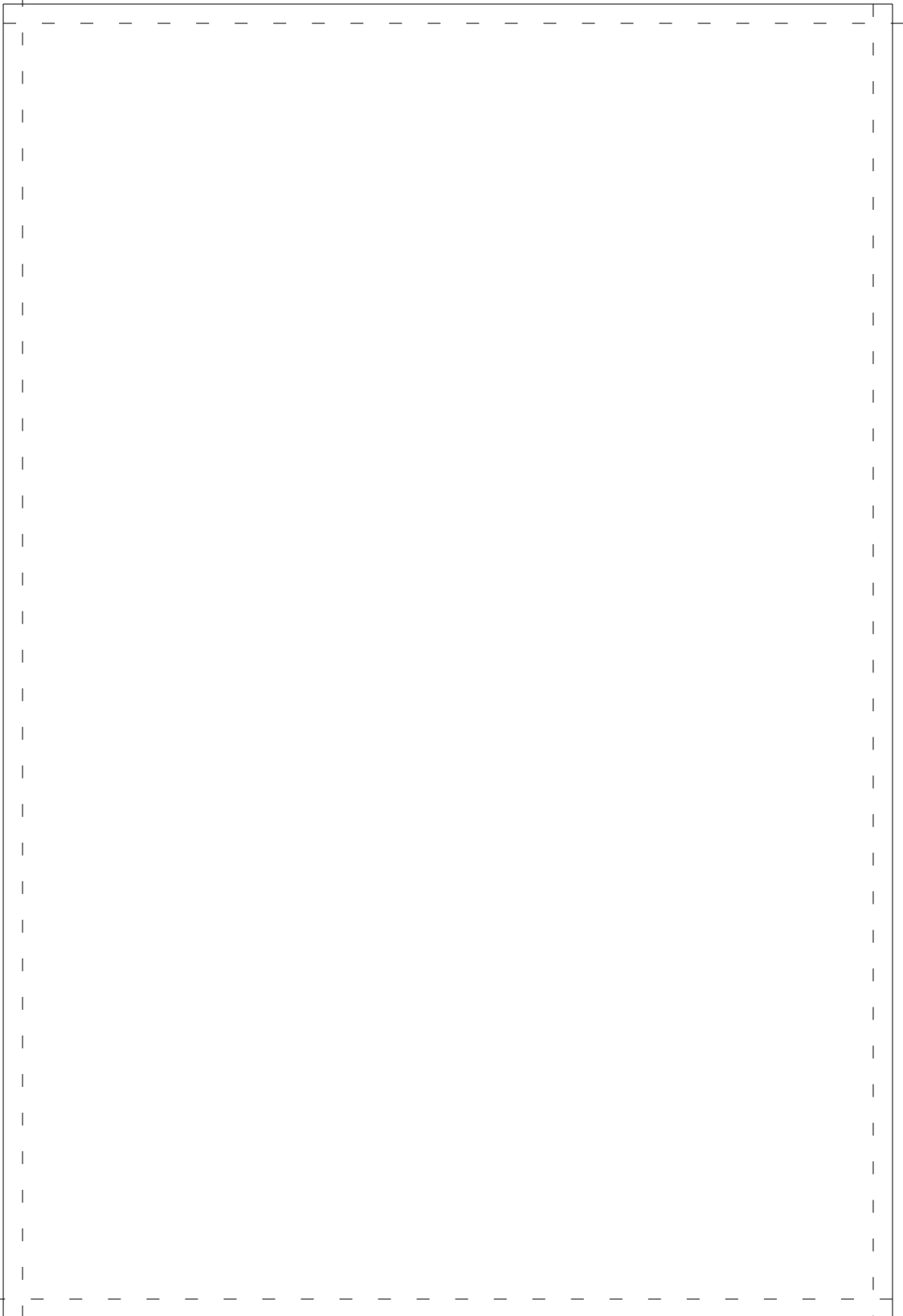
que pueden ser puestos en práctica en cualquier momento, idealmente antes de que surja la situación de celos. Esto se parece a hacer ejercicio en el gimnasio para aumentar tu fuerza y aguante antes de correr un maratón o escalar una montaña. Ejercitar tus «músculos de manejo de los celos» al leer y probar estos ejercicios servirá para que que sientas más tranquilidad y más control cuando realmente sientas celos; porque entenderás tus celos, estarás alerta ante los resortes que los disparan y dispondrás de algunas técnicas a aplicar inmediatamente cuando aparezcan.

La segunda parte se centra en las técnicas a aplicar en una crisis de celos. Te darás cuenta que de alguna de ellas, especialmente al principio de la segunda parte, parece casi demasiado simple. Estas técnicas eran mucho más complicadas y, pensaba con orgullo, sofisticadas. De todos modos, descubrí que quienes están bajo la influencia de unos celos intensos, habitualmente no piensan de manera racional ni son capaces de aplicar un método complejo. Necesitan algo rápido y sencillo que pueda usarse cuando no se está en el mejor momento.

Es probable que encuentres algunos de estos ejercicios mucho más útiles que otros, puesto que cada persona tiene su propio «perfil de celos» y sus propias necesidades. Te animo a que ojees el libro y elijas algunas técnicas para probarlas inmediatamente, dependiendo de lo que te preocupa en concreto. Además de usar este libro, te animaría a buscar y utilizar otras fuentes sobre cómo manejar los celos. Muchas personas han estudiado este tema y han desarrollado recursos extremadamente útiles.



I. COMPRENDIENDO TUS CELOS



1. ¿Son las relaciones abiertas algo apropiado para ti?

Gestionar los celos cuesta mucho trabajo, puede ser estresante y doloroso. Antes de decidir que aceptas enfrentarte a ese reto, es importante valorar si eres el tipo de persona indicada para algún tipo de relación abierta.

La mayoría de la gente ha vivido dando por hecho que era monógama de manera natural. Esto se debe en parte a que le ha influenciado los modelos que ha visto a su alrededor en una sociedad que sólo valora las relaciones monógamas, y los valores culturales y religiosos inculcados en la infancia. Hasta que tiene una pareja que quiere tener una relación abierta, o hasta que se ve expuesta a nuevos modelos de relaciones, no tiene un contexto

que permita entender alternativas a la monogamia. De todos modos, muchas personas intentan ser poliamorosas, ya sea por presión de su pareja o de su grupo de amistades, sin valorar cuidadosamente si este tipo de relaciones es el más apropiado para ellas.

Esa valoración es un paso crucial para decidir si perseguir una relación abierta y trabajar tus celos. Si en realidad tienes una inclinación innata hacia la monogamia, puede que una relación no monógama no sea posible para ti y que no sea fructífero que luches contra tus celos. Usa los siguientes dos ejercicios para valorar el tipo de relación que realmente mejor se adapta a tus necesidades.

Ejercicio 1. Tus modelos a imitar en las relaciones

Este ejercicio está diseñado para ayudarte a saber cómo pueden haberte influido las relaciones que has observado a tu alrededor, así como tus propias relaciones.

Paso 1: ¿Qué modelos de relaciones has tenido?

Piensa en las relaciones que has visto a lo largo de tu vida, empezando por la familia en la que creciste.

En la casa de tu infancia, ¿había una relación monógama? Esta pregunta puede ser difícil de contestar, puesto que puede que no sepas si la relación de tus padres/madres era monógama o si tenía/n aventuras o relaciones adicionales. Si crees que su relación era monógama, ¿te parecía una relación sana y feliz? ¿Siguieron siendo pareja durante tu infancia, o se separaron o divorciaron? ¿Alguno tuvo una nueva relación o se volvió a casar y tuviste algún algún/a padre/madre adoptivo/a? ¿Qué sucedía con el resto de la familia, como tías, tíos, abuelas y abuelos? ¿Parecía que estaban en una relación monógama o no? ¿Eran modelos a imitar para ti?

Durante tu infancia, ¿viste casos de «infidelidades» o aventuras y, si los viste, cuáles fueron las consecuencias de esas relaciones? ¿Cómo eran las relaciones del resto de adultos en tu vida durante tu infancia, profesorado, mentores/as, amistades de la familia, el resto de madres y padres de tus amistades del colegio? ¿Eran monógamas o eran otro tipo de relaciones? ¿Parecían estables y felices esas relaciones? ¿Viste algún ejemplo de relaciones abiertas entre adultos durante tu infancia? Si lo viste, ¿te parecían