

La Gelosia

I bambini sono spesso gelosi dei propri giochi e dei propri compagni quando vogliono essere gli unici a giocarci. Da adulti siamo gelosi delle persone a cui siamo legati quando vogliamo che abbiano relazioni con noi soltanto. Lo scopo di questo articolo è quello di dare la definizione di gelosia e di aiutare il lettore a distinguere fra quella che è generalmente accettata come gelosia “sana” e quella invece più prettamente “patologica” che può essere causa di comportamenti anche molto pericolosi come, nei casi estremi, il femminicidio.

La gelosia è un sentimento, ovvero una condizione di coscienza che influenza il nostro modo di pensare, sentire e comportarsi. La gelosia è un sentimento complesso che si manifesta in una varietà di modi. Può essere causato da una serie di fattori, tra cui insicurezza, bassa autostima e paura di perdere qualcuno. In tale stato di coscienza sembra che il comportamento di un’altra persona sia al centro delle nostre attenzioni e dei nostri pensieri. C’è un motivo per cui la nostra coscienza è assorbita da quella di un’altra persona; cercherò di spiegarlo più avanti.

C’è da dire che, nella gelosia, quando tale sentimento è molto forte, questo condiziona praticamente tutta la nostra vita.

Generalmente si pensa che sia normale provare gelosia perché nessuno ha piacere nel vedere il proprio partner fra le braccia di altri. Ma se nessuno vorrebbe questo, allora siamo tutti gelosi? La risposta è no. O meglio, bisogna distinguere fra una gelosia “sana” e una gelosia “patologica”.

Nella gelosia “sana” vogliamo essere gli unici ad avere il privilegio di entrare in rapporti intimi con il nostro partner. Non si tratta di possesso, ma di un istinto naturale: per madre natura noi stiamo insieme essenzialmente per fare e crescere figli, vogliamo perciò esser certi di essere noi il padre (nel caso dei maschietti) e che il nostro partner ci protegga e che non gli venga in mente di proteggere altre (nel caso delle femmine). Quindi è normale che ci teniamo ad essere gli unici ad avere una relazione “speciale” con una persona, e che questa la veda allo stesso modo nella relazione con noi.

Questa gelosia è “sana”. Capita tra l’altro che, chi è oggetto di tale atteggiamento, abbia piacere nella gelosia dell’altro, perché lo fa sentire importante. Questo è un esempio di [collusione in psicologia](#): la simbolizzazione affettiva delle relazioni è la vera realtà psichica, il modo più importante per mettersi in rapporto con la realtà e conoscerla. Se una persona è gelosa di me, simbolizzo questa cosa come se io fossi importante per lei. Molte relazioni sono basate sulla gelosia e sul possesso e questo risulta spesso normale, sano ed accettabile.

Si parla invece di gelosia “patologica” quando non vi è più custodia e protezione, ma possessività morbosa, controllo e sospetto. La gelosia è patologica quando si pongono forti limiti alla libertà dell’altro, che controlliamo. Questo controllo è sempre legato al timore di perdere l’altro, ma alla base di tale sentimento “patologico” si nasconde sempre una forte insicurezza, negazione di tale condizione e perciò aggressività.

Alla base della gelosia patologica vi è sempre una percezione di sé negativa. Anche se si crede che il problema sia l'altra persona, il problema siamo noi e il rapporto che abbiamo con noi stessi.

Chi è geloso crede infatti, anzi è convinto, che il proprio partner preferisca un'altra persona, o altre persone, ad egli stesso ("l'altro è migliore di me"). Da questo punto di vista la gelosia è molto simile ad un'ossessione: un pensiero intrusivo e persistente di disistima che causa ansia e disagio. Spesso nella gelosia, come nelle ossessioni, si cercano solo le conferme che il proprio pensiero sia giusto e giustificabile. In questa ossessione in particolare si vedono sempre in giro persone migliori di noi, e se ci guardiamo dentro, vediamo poche qualità o qualità che, paragonate a quelle degli altri, sono povere, misere e non degne di particolari apprezzamenti.

Chi è geloso pensa sempre a sé con delusione, fallimento, inefficacia e incapacità. Non accettando tali sentimenti, li proietta nel proprio partner. Di conseguenza, i comportamenti di una persona gelosa sono aggressivi e intrusivi: si chiede di continuo delle precedenti relazioni, si fanno scenate (anche in pubblico), si controlla di nascosto il cellulare dell'altra persona, si pedina e si arriva anche a piazzare di nascosto delle telecamere in casa. C'è da aggiungere che basta un ritardo, un like a una foto o una mancata risposta ad una chiamata a scatenare la gelosia.

Per chi è geloso, l'unico modo per sconfiggere la gelosia è prendere a cuore i propri sentimenti di svalutazione. Finché si pensa che gli altri siano meglio di noi, è impossibile sconfiggere la gelosia. Bisogna riconoscere tali sentimenti come alla base del sentimento di gelosia, piuttosto che pensare che il nostro partner preferisca altri a noi. È necessario perciò sanare le insufficienze nella nostra considerazione di sé, acquisire sicurezza ed essere in grado di leggere in maniera adeguata i dati di realtà. In altre parole: distinguere ciò che è vero (le mie insicurezze) da ciò che è falso (i suoi potenziali tradimenti).

L'origine di tali insicurezze possono essere molteplici e devono essere analizzate e superate anche con l'aiuto di uno psicologo. Spesso può essere il rapporto che abbiamo avuto con i nostri genitori, il bullismo che abbiamo subito da piccoli, oppure (e molto spesso nella gelosia) un rapporto precedente dove siamo stati traditi e che ci ha traumatizzato. Secondo i più recenti studi l'intervento più efficace per chi soffre di gelosia è [la terapia di tipo cognitivo-comportamentale](#).

In psicologia, proiettiamo i sentimenti su un'altra persona quando non siamo in grado di accettarli. Succede molto più spesso di quanto pensiamo. Possiamo ad esempio detestare persone che sono simili a noi o interessarci di qualcuno che (non sappiamo perché) rappresenta ciò che ci manca e che vorremmo raggiungere. La proiezione può però essere anche un mezzo di conoscenza della realtà e lo stesso deve avvenire con la gelosia, la cui forma di proiezione è aggressiva.

La gelosia è un sentimento molto comune, come spesso è molto comune l'insicurezza, ma uscire da questo stato mentale non è impossibile. Dobbiamo riconoscere che se siamo gelosi è perché ci riteniamo non degni o non all'altezza, superare tali difficoltà attraverso un'analisi personale e finalmente vivere in modo maturo le nostre relazioni sentimentali.

Se volete affrontare la gelosia, ma non avete intenzione di intraprendere una terapia personale, allora parlatene con il vostro partner, ma non in termini di "tu hai fatto questo o quello", ma mettendo in campo le vostre insicurezze, riconoscendo che sono loro alla base del sentimento di gelosia che state provando.