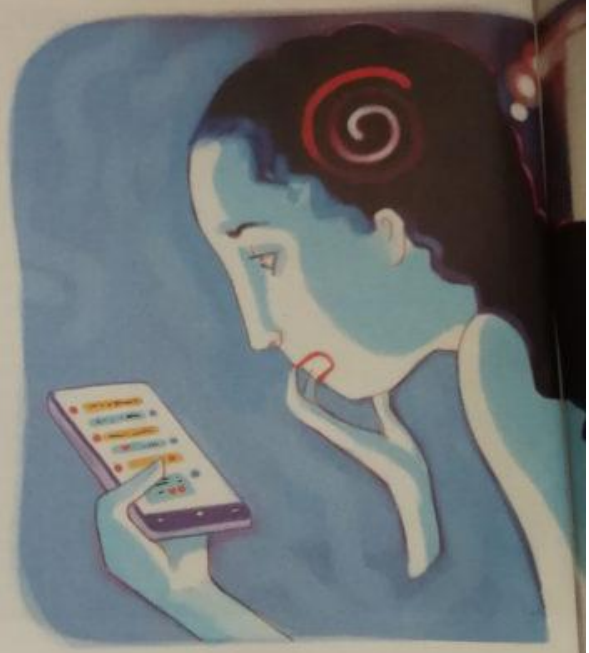
VITA DI COPPIA

Una "sana" gelosia ci può stare



È utile per regolare le distanze in un legame, ma se diventa pervasiva può minarne l'armonia. Occorre imparare a gestire l'emozione perché torni a essere una positiva manifestazione d'amore.

di **Caterina Allegro**
in collaborazione con

Laura Pedrinelli Carrara
psicologa e psicoterapeuta

«Come geloso io soffro quattro volte: perché sono geloso, perché mi rimprovero di esserlo, perché temo che la mia gelosia finisca per ferire l'altro, perché mi lascio soggiogare da una banalità»: così il semiologo Roland Barthes ha riassunto la complessità di un'emozione tormentata che quasi tutti nella vita hanno provato o subito. La gelosia non è solo la classica scenata con urla, lacrime e oggetti scagliati, ma una questione ben più articolata. «Basti pensare alla quantità di emozioni diverse che entrano in gioco: disagio, rabbia, dolore, paura, ansia, impotenza, tristezza, senso di colpa», elenca la dottoressa Laura Pedrinelli Carrara, psicologa e psicoterapeuta (**www.*laurapedrinellicarrara.it***). «Inoltre la gelosia stessa può restare un'emozione o radicarsi come sentimento. Nel primo caso ha una durata limitata ed è legata all'evento che la provoca; si trasforma in sentimento se diventa un tessuto emotivo costante. L'emozione è fisiologica ed è anche positiva perché ci serve per creare un legame maggiore nella coppia, regolando le distanze: se un partner si allontana, l'altro lo riconduce a sé facendogli capire che per lui è importante». Il sentimento, invece, è qualcosa che si prova anche al di là di quel che accade. Coinvolge l'autostima, il valore personale e prevede un'elaborazione cognitiva. «Può sfociare in comportamenti patologici quando diventa un'ossessione svincolata dagli eventi reali, alimentata dalla sete di controllo e dal terrore di perdere il partner. Inoltre, è capace di generare tutta una serie di pensieri e di azioni concrete, che vanno dal pianto, all'aggressività a gesti di controllo più o meno manifesti». Nell'era dei social network il corollario dei possibili atti di "spionaggio" è quanto mai ampio e agevolato e con l'esposizione continua delle proprie vite, anche la gelosia retroattiva (quella verso gli ex), trova modo di esprimersi con più frequenza.

Parlare con gli amici può aiutare a ridimensionare le preoccupazioni

«Se diventa pervasiva, la gelosia può minare seriamente l'armonia della coppia, che deve sempre essere basata su un rapporto di fiducia», spiega la dottoressa. «Se non ci si fida del proprio compagno, restare insieme ha poco senso. Se invece si decide di dare fiducia, allora occorre impegnarsi». Come? Ecco qualche consiglio.

- Dialogare. Quando si è gelosi è necessario parlare, ma anche ascoltarsi reciprocamente partendo dalla volontà di comprendersi e mettendo da parte il giudizio.
- Confrontarsi con gli altri: amici e famigliari possono aiutare a capire se ci stiamo creando una verità autoriferita, a ridimensionare le nostre insicurezze e a trovare uno sguardo più obiettivo sui fatti.
- Chiedere scusa se abbiamo esagerato.
- Rispettare gli spazi dell'altro: nella coppia c'è uno spazio comune e uno spazio personale. Quando il partner entra nel proprio spazio personale non è detto che lo faccia per escluderci, ma perché ne ha bisogno. Le due dimensioni possono e devono convivere e lasciare spazio accresce l'intesa e la fiducia reciproca.
- Crearsi il proprio spazio personale: coltivare interessi, hobby, amicizie, per rafforzare l'autostima e contenere la paura di restare soli.
- Praticare tecniche di rilassamento e di meditazione: per gestire meglio le emozioni negative e i pensieri distruttivi.

A volte può essere necessario intraprendere una psicoterapia individuale o di coppia che cercherà di comprendere le problematiche e ripristinare nei partner una buona comunicazione.

Sei possessivo o fiducioso?

	Mai	Poco	A volte	Molto	Sempre
1. Quando esci con il partner osservi se guarda le altre donne o gli altri uomini?	☐	☐	☐	☐	☐
2. Hai mai guardato il suo cellulare per vedere se ti tradisce?	☐	☐	☐	☐	☐
3. Ti arrabbi se fa apprezzamenti verso altre donne o altri uomini?	☐	☐	☐	☐	☐
4. Se iniziasse a rimandare alcuni vostri incontri, affermando di essere stanco e impegnato, penseresti che si stia allontanando da te?	☐	☐	☐	☐	☐
5. Se ti chiedesse di andare in vacanza da solo con gli amici, penseresti che possa tradirti?	☐	☐	☐	☐	☐
6. Dopo che ha ricevuto una telefonata, indaghi sui chi era e perché lo ha chiamato?	☐	☐	☐	☐	☐
7. Ti senti sicuro dell'affetto del tuo partner?	☐	☐	☐	☐	☐
8. Ti capita di telefonargli o di guardare fra le sue cose per controllarlo?	☐	☐	☐	☐	☐
9. Se ti dice che farà tardi al lavoro e invece lo scorgi per caso in giro, pensi che ti stia tradendo?	☐	☐	☐	☐	☐
10. Quando non sei con lui o con lei pensi a possibili tradimenti o al fatto che forse non gli piaci (o le piaci) più così tanto?	☐	☐	☐	☐	☐

RISULTATO

Assegnare a ogni risposta un valore da 1 a 5:
1 = mai, 2 = poco, 3 = a volte, 4 = molto, 5 = sempre

☐ + ☐ + ☐ + ☐ + ☐

TOT.

Da 10 a 18
La gelosia non è un tuo problema e se ogni tanto la provi è probabilmente funzionale alla relazione.

Da 19 a 26
Ti capita di essere geloso/a, ma questo non infastidisce in modo rilevante il tuo rapporto sentimentale, semmai potrebbe rafforzarlo o renderlo più vivace.

Da 27 a 34
Sei una persona abbastanza gelosa. In base alla sua personalità, il partner può vivere il tuo atteggiamento come dimostrazione di affetto o come un tuo aspetto meno gradito. Parlatene insieme!

Da 35 a 42
Sei una persona decisamente gelosa. Se ci sono incomprensioni è bene chiarirle, piuttosto che viverle come sfiducia e insicurezza.

Da 43 a 50
Il livello di gelosia è importante, forse è il caso che tu riveda il modo col quale stai vivendo la relazione sentimentale e il rapporto che hai con il partner, oltre ai motivi personali che ti rendono così insicuro/a.

Curiosità

Uno studio del Dipartimento clinica e sperimentale dell'Università di Pisa, pubblicato su *Cns Spectrums*, ha individuato nella corteccia prefrontale ventromediale l'area del cervello in cui nascono i deliri di gelosia e in un eccesso del neurotrasmettitore dopamina la causa della deriva ossessiva di questo sentimento. L'obiettivo è quello di riuscire in futuro a prevenire, tramite una diagnosi precoce dei soggetti, i comportamenti aggressivi e distruttivi legati alla gelosia, come stalking, suicidi e delitti passionali.