

---

# Attenzione alla gelosia

**Autore:** Donatella Ionata

**Fonte:** Città Nuova

## Quando e perché diventa patologica e assume la forma di un'ossessione. Il significato di libertà e fedeltà nella coppia

Sentiamo parlare tanto di gelosia, soprattutto quando la cronaca nera ci racconta di diversi episodi di femminicidio, che hanno alla base, quasi sempre, un problema di **eccessiva gelosia nella coppia**. Ma cos'è realmente la gelosia? La gelosia, quando si presenta, spesso è **un campanello di allarme** di qualcosa che nella coppia non va, dobbiamo immaginarla come fosse un sintomo prodromico di una qualche malattia mentale. Spesso capita di soffrire e tormentarsi per la gelosia senza rendersi conto che in realtà essa manifesta un disagio più serio nella vita di coppia. È vero che un pizzico di gelosia colorisce il rapporto e fa parte del gioco amoroso, ma essa **diventa patologica quando assume la forma di un'ossessione** e finisce per rovinare il rapporto di coppia. Quando non esistono motivazioni reali ed effettive a questa gelosia eccessiva, quest'ultima è la spia di **un malessere che la coppia vive quando perde la sintonia e la fiducia**, e si crea un meccanismo sostitutivo, un falso movimento che occulta i problemi. **Chi è geloso preferisce soffrire**, in uno sterile vittimismo, perché così può conservare l'illusione di amare chiudendo gli occhi sui nodi profondi. Può anche accadere che l'insicurezza e la **manca di fiducia in sé stessi** provochino un'assillante **paura dell'abbandono** e si può arrivare a fantasticare cose inesistenti di tradimenti mai avvenuti. Se una persona che amiamo ci è infedele è normale soffrire, ma la gelosia vera è un'altra cosa, che nella maggior parte dei casi è determinata da un'esagerata paura di perdere il partner. **Rollo May** diceva: «la gelosia caratterizza quel rapporto in cui il **desiderio di potere** ha un ruolo più importante del desiderio di amare». C'è da chiedersi cosa ama di più l'individuo geloso? Il legame con il/la partner, la propria sicurezza o il/la partner stesso? Ascoltandolo si direbbe il partner, ma lo/la ama **come se fosse suo possesso**, e ciò ci dimostra che si muove nella categoria dell'essere e non dell'avere, secondo le famose espressioni di Erich Fromm. In linea con l'insegnamento dello psicoanalista **Otto Kernberg** secondo cui «**L'amore è la rivelazione della libertà dell'altro**», se amasse davvero l'altra persona dovrebbe anche **lasciarle la libertà**, imparare a dividerla con gli altri. Tuttavia la libertà, oltre che nella dimensione di coppia, si esprime all'interno di tutte le sfere relazionali: i figli, i parenti, i colleghi, gli amici. Ciò presuppone per il/la geloso/a un radicale cambiamento del proprio atteggiamento mentale, perché in genere egli non ha mai fiducia negli altri, **non avendo mai sperimentato nell'infanzia una fiducia originaria**, di conseguenza è mancata la fiducia in sé stesso. Spesso la gelosia è determinata da tristi esperienze infantili in cui si soffre la perdita, vera o presunta, dei primi affetti su cui si è costituita la prima sensazione di sicurezza esistenziale e generalmente, in questi casi, **la gelosia significa paura di «perdere ancora»**, da parte di chi non pensa veramente ad amare ma a possedere, non tanto ad amare quanto ad essere amato. Infine, è importante sapere che il/la geloso/a tende a costruire un **matrimonio simbiotico**, un matrimonio in cui il simbolismo de «i due saranno una sola carne» è assunto in modo letterale ed esagerato, e questo perché nell'inconscio del geloso non c'è il sé e l'altro, ma una fusione dei due, o meglio la pretesa **sottomissione** completa del coniuge a sé stesso che viene percepito, senza reali fondamenti, infedele. **Qual è il significato della fedeltà?** La si può descrivere come una forza che vince il tempo, cioè il mutare e perire, ma non come la durezza della pietra in rigida fissità, bensì come forma vitale che cresce e crea. Fedeltà significa fedeltà nell'amore, significa rimanere fermi in una **responsabilità** a dispetto delle perdite e dei pericoli. Essa supera mutamenti, svantaggi e rovesci, perché è ciò che sopravvive al tempo: **ha in sé qualcosa dell'eternità**. Quando si pensa che una persona manchi di fedeltà, il bisogno di controllare l'altro diventa un'ossessione da assecondare, l'ansia ed il sospetto regnano e mascherano il vuoto che

---

ormai si è venuto a creare all'interno della coppia. **La gelosia diventa così un alibi per poterci sentire vittime** e mascherare le nostre insicurezze, le carenze e la paura dell'abbandono. Come rimediare a tutto ciò? Proviamo a ripercorrere a ritroso l'eventuale nascita della gelosia, tramite due elementi che contribuiscono a questo fenomeno: la mancanza di **stima reciproca** nella coppia e poca presenza di **autostima**. Alla base di una sana relazione coniugale non può mancare la stima reciproca, dobbiamo immaginare quest'ultima come fosse le fondamenta di un palazzo: senza di esse crollerebbe. **La stima reciproca è uno sforzo maturo di vivere accanto al proprio compagno/a accettando tutti i suoi lati positivi e altrettanto negativi**, che ognuno ha. È un'illusione aspettarsi che un individuo possa cambiare rapidamente il proprio carattere, qualsiasi richiesta o minaccia in questo senso creerà attriti e risentimenti. In un buon matrimonio ci può essere un coniuge che non approva una certa caratteristica dell'altro, ma si renderà conto che l'altro non può cambiare all'improvviso, e nel frattempo cercherà di accettarlo per quello che è. Il matrimonio funziona soltanto se si decide di farlo funzionare, bisogna tenere a mente che **il più grande aiuto che un partner può dare all'altro è correggere sé stessi**, e che il dovere di ciascuno non è far diventare l'altro più buono, semmai quello di renderlo più felice amandolo così com'è. «**L'accettazione** incondizionata del partner è la quintessenza della **felicità coniugale**». Il secondo elemento che porta ad una **gelosia patologica** è la mancanza di autostima. **L'autostima** è una componente essenziale della sicurezza di sé per prevenire varie forme di psicopatologia ed è quindi necessario per la propria sopravvivenza psicologica. L'autostima riflette la coesione e la stabilità della struttura del sé, della propria identità sviluppata durante gli anni dell'infanzia e adolescenza. L'autostima viene nutrita da ciò che noi abbiamo interiorizzato e che pensiamo e sentiamo di noi stessi. La mancanza di autostima ci porta ad avere **bisogno di ottenere apprezzamenti dagli altri, altrimenti crolliamo**. Anche quest'ultima si può definire come le fondamenta di un palazzo, stima e autostima sono costrutti che ci permettono di tollerare rifiuti altrui, perché si ha un apporto interiorizzato che ci sostiene. Come si ottiene la realizzazione dell'autostima? È un percorso realizzabile quotidianamente, si tratta di un processo che **A. Muller** chiama **spiritualizzazione** e che permette il passaggio da uno stadio psichico diffuso come **l'egotismo**, ad un altro psichico denominato **spiritualità**, che dovrebbe essere la meta per tutti, perché solo là l'uomo si realizza, si autostima veramente. Come dice anche lo psicoterapeuta americano **Dyer**, bisogna uscire dal nostro Ego che ci intrappola in un vortice di bisogni vani e fini a sé stessi e ci impedisce di andare oltre e di aprirci ad una dimensione *altra*. Bisogna quindi **aprirsi al mondo**, al prossimo mostrare rispetto per ogni essere umano. Esercitatevi a trattare gli altri come se avessero un certo valore e sarete sorpresi nel constatare di avere più stima di voi stessi. Per concludere, una citazione del grande maestro Franco Battiato: «Non prestare orecchio alle menzogne, non farti soffocare dai maligni, **non ti nutrire di invidie e gelosie**».