

Conoscere la gelosia

Spesso viene confusa per amore. Ma non è così. La gelosia è un sentimento che si sviluppa nei primi anni della nostra vita. Quindi esiste in ciascuno di noi. Occorre però distinguere tra quella normale e quella patologica.



di Tatiana De Santis*

Forse in origine la gelosia non era un evento connesso all'amore, ma un requisito che garantiva le condizioni di sopravvivenza. Attraverso la gelosia il maschio, infatti, che ha sempre considerato il corpo della donna come

sua proprietà, si tutelava dal rischio di allevare figli non suoi; la donna, d'altro canto, grazie alla gelosia del maschio garantiva alla prole e a se stessa cibo, sicurezza e protezione.

Ma dove nasce la gelosia? Secondo Freud il dramma della gelosia ha la sua prima radice nel complesso di Edipo quando il bambino, fra i quattro e i sei anni, si identifica con il genitore dello stesso sesso e nello stesso tempo prova gelosia per il genitore di sesso opposto, che vorrebbe avere tutto per sé. Questo nodo cruciale dell'evoluzione infantile ha le sue ripercussioni più o meno marcate in età adulta, dove l'amore esclusivo per il genitore del sesso opposto viene rivissuto ogni volta che si teme di perdere l'amore per la persona da cui si dipende emotivamente. Tutto ciò va letto non nel senso che i vissuti infantili siano la "causa" di vissuti emotivi adulti, ma nel senso che i vissuti infantili costituiscono il "modo" con cui da adulti facciamo esperienza della nostra vita emotiva.

Nella gelosia risuona l'eco di vissuti abbandonici sperimentati nell'infanzia. Al sentimento di esclusività è connesso il desiderio di essere unici, oggetto di una scelta esclusiva, che l'eventualità di un tradimento ovviamente smentisce. Ciò può indebolire la stima di sé e la conseguente fiducia di essere persone degne di amore.

La gelosia è un tormento che altera la percezione, l'attenzione, la memoria, il pensiero e il comportamento. Come riferisce la psicologa V. D'Urso, la percezione si accentra e si fa minuziosa nei riguardi di tutto ciò che direttamente o indirettamente concernere la persona amata e i rivali, siano essi reali o presunti. Inoltre, aumentano in modo anormale e selettivo i processi di attenzione, mentre la memoria diventa fortemente selettiva e concentrata su piccoli eventi normalmente trascurati, come l'orario di una telefonata, un'insolita cura nell'abbigliamento, un impegno improvviso. Il pensiero subisce un

vero e proprio stravolgimento nel suo rimuginare continuo intorno all'idea del tradimento.

Quando la gelosia è normale? Il sentimento di gelosia può essere considerato naturale e normale quando è consapevole, quando esprime la comprensibile vulnerabilità che ognuno ha, quando ama, all'idea di poter perdere la persona amata. E' anche naturale si provi gelosia quando l'oggetto d'amore viene realmente perduto a vantaggio di un altro/a. Il sentimento di dolore che accompagna queste situazioni tende ad attenuarsi con il passare del tempo. Il "farsene una ragione", come si dice nel linguaggio comune, indica la capacità sana di superare la perdita, rispettando la libertà dell'altro/a di andarsene e scegliere un altro oggetto d'amore.

Quando la gelosia diventa pericolosa? Quando è estrema; in questi casi si parla di gelosia delirante. Questa è associata a gravi disturbi della personalità e alla crescente difficoltà di controllare i propri impulsi distruttivi. In questi casi l'individuo può diventare socialmente pericoloso, come la cronaca purtroppo mostra troppo spesso.

La gelosia è un segno d'amore? Non proprio. A torto la gelosia viene considerata espressione di intensità d'amore; al contrario, è invece espressione della paura dell'uomo, o della donna, di perdere il proprio oggetto d'amore. E quando diventa senso di possesso, l'amore c'entra ben poco.

*Psicologa – Esperta in Sessuologia Clinica

*Nella gelosia c'è più egoismo che amore
(F. de La Rochefoucauld, *Maxime* (1665)).*

