Quando la GELOSIA LIMITA la COPPIA

di **dott. Valerio Rubino,**
psicologo, psicoterapeuta
e sessuologo clinico
a Pesaro e Fabriano.
www.valeriorubino.com
Cell. (+39) 339.5671769

Le crisi fanno parte della vita di una coppia ma se non si riconoscono e non si interviene, possono innescare conflitti e dolore

I rapporti affettivi sono alla base di quella necessità umana che è il bisogno di intrecciare e condividere la nostra vita con quella di altre persone per noi speciali. Tuttavia le relazioni, come gli organismi, se non vengono opportunamente nutrite si possono ammalare, entrare in crisi e finire.
Le crisi fanno parte normalmente della vita di una coppia e di una famiglia, ma se non si riconoscono e non si interviene per tempo, possono innescare spirali di incomprensioni, conflitti e dolore. Il clima emotivo può allora divenire fonte di disagio, fino all'estremo della patologia o di una separazione conflittuale. La gelosia patologica può rappresentare l'innesco di una di queste evenienze.

Quando la gelosia è patologica?

Le persone con questa difficoltà sono morbosamente gelose e sospettano, senza reali motivi, che il coniuge o il partner sia infedele. Sfiducia e sospettosità **portano ad un atteggiamento ipervigilante**, nella ricerca costante di segnali di minaccia, di falsità, attraverso l'interpretazione di significati sottostanti nelle parole e nelle azioni del proprio partner, al punto tale da portarlo ad un senso di sfinimento e frustrazione nel tentativo di difendersi.

Generalmente alla gelosia si associano altre caratteristiche quali una profonda insicurezza per il proprio aspetto fisico o il proprio carattere, permalosità e reazioni di rabbia e aggressività ogni volta in cui si crede di essere criticati o maltrattati. Un'altra caratteristica è la tendenza a percepire e interpretare le intenzioni, le parole e le azioni degli altri come malevoli, umilianti o minacciose. Il mondo può così venir percepito come ostile e guardato con diffidenza e sospetto, con conseguente predilezione per uno stile di vita solitario.

Non sempre la gelosia patologica è una caratteristica stabile nel tempo, **può variare** sia in relazione ad un periodo di vita particolarmente difficile, segnato a volte da recenti separazioni traumatiche o da eventi stressanti, oppure può riguardare uno specifico rapporto di coppia, un partner che viene considerato particolarmente al di sopra delle proprie qualità e per questo a rischio di attenzioni altrui.

Cosa genera questa sfiducia verso gli altri?

La sensazione prevalente, praticamente costante, è quella di **bassa autostima, senso di minaccia** e sfiducia verso gli altri. Ne conseguono stati di allerta e di tensione fisica molto forti, a volte in grado di condizionare la salute, quali cefalee, ansia, stati depressivi e attacchi di panico.
Tali persone presentano pensieri del tipo: "Non sono sufficientemente bello o interessante perché lui/lei resti con me!", "Se mi mostro veramente come sono se ne andrà!", "Devo tenere tutto sotto controllo perché appena abbassi la guardia ti fregano!". A volte la sensazione interna è di forte **solitudine interiore, inadeguatezza e umiliazione.** Queste sensazioni vengono continuamente proiettate all'esterno, facendo sì che ci si senta spesso facilmente attaccati, umiliati, derisi.

Perché accade questo?

Spesso chi si sente così presenta due difficoltà che si rinforzano reciprocamente: **un'immagine di sé profondamente instabile e generalmente di poco valore; difficoltà nel distinguere tra mondo esterno e mondo interiore** (proprie sensazioni e idee). La sensazione pervasiva di minaccia, ad esempio, non viene mai considerata come un vissuto soggettivo, una fantasia o un'ipotesi, ma come un dato di realtà assoluto e certo.
Più forte è la convinzione di essere ingiustamente vittime di un mondo ostile e umiliante, più facilmente prevarranno rabbia, risentimento o irritazione e maggiore sarà la tendenza di reagire attaccando e aggredendo. Quando, invece, la sensazione che si vive è quella dolorosa di essere escluso, in quanto non voluto, di essere emarginato dal gruppo, più facilmente prevarranno ansia, tristezza, senso di solitudine e astenia, con la conseguente tendenza ad isolarsi, a ritirarsi dal mondo.

Come si può intervenire?

Chi soffre di questa problematica **difficilmente si rende conto di aver bisogno di un aiuto** terapeutico. Per lui molto spesso sono gli altri la vera causa dei propri problemi. Generalmente la motivazione per un percorso terapeutico può venire dal partner sfinito dalle continue inquisizioni, oppure può provenire dalla persona stessa per le conseguenze di questo continuo senso di controllo e minaccia che può portare a stati depressivi, isolamento sociale e problemi relazionali come comportamenti rabbiosi e aggressivi.

Cosa fare per migliorare il dialogo di coppia e creare le condizioni giuste per iniziare un percorso di terapia di coppia?

Quel che dobbiamo sapere è che, quando ascoltiamo qualcuno in difficoltà, ad esempio il nostro compagno, un amico o un collega, a volte in noi stessi si possono attivare delle resistenze di fronte alla sofferenza altrui. Seppur motivati ad aiutare l'altro, si possono attivare parti di noi che non desiderano venire più di tanto coinvolte emotivamente. Da ciò deriva a volte la tendenza a sminuire il problema, a renderlo meno grave: "È solo un momento passeggero. Vedrai che domani andrà meglio".

Tale meccanismo si verifica per evitare di entrare in contatto – generalmente in modo inconsapevole – con emozioni per noi stessi sgradevoli. L'altra persona, di fronte a tali risposte, può avere la percezione di non sentirsi capito, di essere solo. **Questo nel tempo produce una chiusura**, poiché si ha la sensazione che nessuno, nemmeno le persone più care, siano in grado di capire. Nel tempo questa chiusura diviene allontanamento.

Ciò che maggiormente è in grado di aiutare una persona in difficoltà è già il **semplice ascoltare,** il restare in contatto con l'emozione dell'altro, per quanto sgradevole essa sia, evitando di cercare di migliorare le cose. Difficilmente, infatti, le nostre soluzioni possono migliorare il problema altrui; quello che lo farà maggiormente riguarda un aspetto a cui tutti noi tendiamo a dare meno peso, ovvero il legame che ci unisce a quella persona. Per cui a volte rispondere: "Non so nemmeno cosa dire in questo momento, ma sono felice che tu me ne stia parlando" oppure: "Capisco cosa ti sta accadendo, non sei solo!", può essere una risposta più che sufficiente.
Si apriranno così le basi per la proposta di un percorso di coppia volto ad aiutare la persona più insicura e gelosa, ma in realtà in grado di aiutare entrambi.