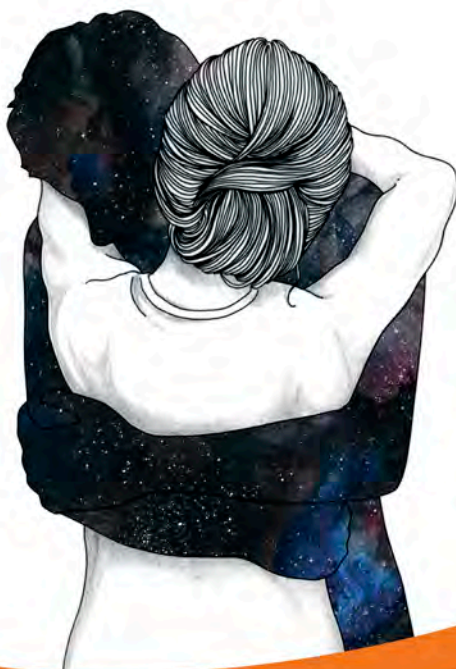


*Davide Algeri*



# Liberati dalla gelosia

*Manuale pratico  
per uscire dalla morsa  
dell'amore possessivo*

Dario Flaccovio Editore

Davide Algeri

# **Liberati dalla gelosia**

Manuale pratico per uscire  
dalla morsa dell'amore possessivo

## *Introduzione*

Questo saggio nasce dall'esperienza clinica maturata in diversi anni di lavoro con le coppie. Diverse sono state le problematiche presentate e la gelosia di uno dei due partner è molto spesso affiorata come causa dei conflitti tra di essi. All'interno del libro ho voluto focalizzarmi non solo sulla figura del geloso, ma anche sulla controparte, che spesso viene identificata come la "vittima" dei continui controlli e pressioni. Questa, infatti, ricopre un ruolo importante nella dinamica di coppia, in quanto con il suo comportamento può determinare in certi casi l'attivazione e l'exasperazione di questo sentimento piuttosto diffuso.

In generale il saggio è rivolto ai non addetti ai lavori e in tal senso ha un taglio divulgativo, affinché possa esser letto dai più.

Il libro si articola in cinque capitoli. L'obiettivo del primo capitolo è inquadrare il fenomeno della gelosia, descrivendone l'evoluzione nel tempo, fino a oggi. Si ragiona poi sulle differenze che esistono nel modo di intendere la gelosia dal punto di vista dell'uomo e della donna. Ciò è di fondamentale importanza per comprendere anche le differenti reazioni di entrambi rispetto al modo di intendere il tradimento. Si passa quindi alla descrizione della differenza tra gelosia normale e patologica, analizzando il continuum e provando a descriverne le sfumature, per concludere poi con le cause che stanno alla base dello sviluppo di questo sentimento, che a volte risulta invalidante.

Il secondo capitolo punta a descrivere il processo evolutivo attraverso il quale si sviluppa la mentalità gelosa. Partendo quindi dai primi legami di attaccamento nell'infanzia e passando per la fase adolescenziale, caratterizzata dagli sconvolgimenti emotivi e dalla nascita delle prime relazioni, si punterà a definire il profilo psicologico del geloso adulto, analizzando le caratteristiche del controllo, dell'autostima, dei pensieri negativi, della rabbia e della paura di restare soli, spesso alla base delle angosce. Il capitolo si conclude con le "tentate soluzioni" disfunzionali che spesso il geloso mette in atto per contrastare l'ansia derivante dal sentimento.

Il terzo capitolo mette in luce il ruolo della "vittima", molto spesso vista come passiva, evidenziando i comportamenti che in realtà la rendono parte attiva all'interno della dinamica disfunzionale. Saranno analizzati lo sviluppo nel ciclo di vita e i bisogni che stanno alla base di questo ruolo, dove la stessa paura del partner, che agisce a livello latente, innesca una serie di comportamenti che mantengono il problema all'interno di un circolo vizioso perverso. Verrà posta l'attenzione sul bisogno di gratificazione che spinge a creare relazioni in modo ambivalente, con dei "porti sicuri" dove rifugiarsi quando le cose vanno male. Anche in questo caso, si vedranno le tentate soluzioni utili a gestire il mostro della gelosia.

Il quarto capitolo analizza il modo in cui la gelosia si sviluppa nella rete, in particolare attraverso i social network, che spesso amplificano il fenomeno, generando più insicurezze a causa delle ambiguità e dei malintesi che nascono dalle false interpretazioni cui sono soggetti.

Infine, il quinto capitolo si concentra sulle strategie funzionali utili a gestire la gelosia, dal punto di vista del carnefice e della vittima. Nello specifico, saranno forniti degli spunti da cui partire per la gestione delle aspettative che spesso si creano quando ci si avvicina a una relazione, per l'ascolto e la gestione delle emozioni di paura, rabbia e piacere connesse al rapporto e per lo sviluppo dell'autostima, spesso causa delle insicurezze nella coppia. Saranno inoltre forniti consigli per la "vittima" che intende comunicare in modo funzionale con il partner, puntando a costruire un legame solido e sano.

Mi auguro che questo piccolo manuale possa fungere da guida pratica da consultare al bisogno, al fine di costruire una relazione più serena e salutare, basata sulla consapevolezza. Buona lettura.

*Davide Algeri*

## 1. Le caratteristiche della gelosia

*Davide Algeri*

### 1.1. Storia della gelosia: come nasce e come si sviluppa

Il termine “gelosia” viene dal latino *zelosus*, aggettivo di *zēlus*, derivato a sua volta dal greco ζῆλος [*zēlos*], emulazione, brama, desiderio (treccani.it/vocabolario/geloso). Si tratta di un sentimento che caratterizza l’essere umano e nasce dal timore di perdere qualcuno o dalla preoccupazione che un bene, un affetto o una cosa entri in possesso di qualcun altro.

Le prime narrazioni su questo sentimento risalgono al tempo degli dèi greci, i quali spesso manifestano la gelosia. Ad esempio, la dea Era, moglie di Zeus, per ribellarsi sceglie di molestare le amanti del marito, piuttosto che affrontare direttamente con lui l’infedeltà subita.

Ancora, restando nell’ambito della mitologia greca, un altro esempio di gelosia femminile è Fedra, figlia di Minosse, re di Creta e di Pasifae. Dopo essersi innamorata follemente di Ippolito, spinta da un sottile senso di vendetta, lo accusa di averla violentata e quando egli viene ucciso da un mostro marino, preferisce rinunciare alla vita, non riuscendo a tollerare la sua assenza.

Nei secoli anche la storia, l’arte e la letteratura hanno narrato di vendette d’amore e di modelli esemplari di gelosia.

Il più famoso tra questi è Otello, personaggio principale dell'omonima tragedia di Shakespeare, scritta agli inizi del XVII secolo. Egli manifesta tutta la sua gelosia e possessività per paura di essere disonorato nella propria figura di uomo.

*Nel tempo il concetto di gelosia si è evoluto, acquistando il significato di "prova d'amore".*

Oggi è possibile affermare quasi con certezza che, se non tutti, la maggior parte di noi ha sperimentato la gelosia almeno una volta nella vita. Molti sotto forma di quel pizzico di tensione che alimenta il rapporto, molti altri con i suoi effetti negativi, frutto di esperienze che nascondono modelli relazionali poco maturi o che si sono consolidati in modo disfunzionale. Questo sentimento, infatti, non ha molto a che fare con l'amore, quanto piuttosto con le proprie insicurezze, con la paura dell'abbandono o del rifiuto, con la bassa autostima, con la tendenza a essere ansiosi, con l'instabilità emotiva, con i vissuti di dipendenza dal partner, con la possessività e con uno stile di attaccamento ansioso.

### *1.1.1. Tra invidia e gelosia*

Trattare un tema delicato e ambiguo come la gelosia necessita innanzitutto di una definizione corretta, di modo che non venga fraintesa la sua natura. Il termine "gelosia" è frequentemente usato nel linguaggio comune in modo ben più ampio rispetto alla sua definizione e il rischio è proprio quello di chiamare "gelosia" ciò che in realtà rappresenta un disagio di altro genere, finendo per provare a risolverla nel modo sbagliato.

Ad esempio, spesso i termini "gelosia" e "invidia" sono utilizzati come sinonimi per indicare un disagio legato al fatto di volere possedere qualcosa che è oggetto di desiderio. In realtà la gelosia va distinta dall'invidia in quanto quest'ultima non prevede la presenza di un rivale. Inoltre, se la gelosia si riferisce più alla paura di perdere un affetto o comunque qualcosa che ci appartiene, l'invidia è più legata al desiderio di avere qualcosa che noi non abbiamo, ma che qualcun altro ha.

Il sentimento della gelosia effettivamente persiste in entrambe le forme, ma vi è una differenza essenziale che dipende dall'oggetto del nostro sentimento (De Nardis, 2000).

### *1.1.2. Il meccanismo dell'invidia*

L'invidia, come anticipato, consiste essenzialmente nel desiderare un oggetto che non si possiede, oppure nel volere l'affetto di una persona che ce lo nega, in riferimento a qualcun altro che invece lo possiede.

L'oggetto del desiderio non è in nostro possesso o comunque non è alla nostra portata, mentre il soggetto che invidiamo non è nulla di più che il portatore della caratteristica che ci spinge a invidiarlo.

Un uomo potrebbe invidiare un calciatore che possiede una Lamborghini, senza tuttavia avere risentimenti nei suoi confronti, ma solo il desiderio di possedere una vettura sportiva. Ugualmente, una donna a una cerimonia potrebbe invidiare il vestito di un'amica: questo sentimento non genera astio nei confronti del prossimo, ma un desiderio associato a un disagio, determinato dalla mancanza dell'oggetto che si invidia.

Il soggetto dell'invidia è di poco conto ed è totalmente interscambiabile: sia il vestito che l'auto sarebbero stati ugualmente oggetto d'invidia se a possederli fossero state altre persone.

All'invidia sottostà il meccanismo di proiezione per il quale ci prefiguriamo più felici se l'oggetto invidiato è in nostro possesso. Sebbene possa essere fastidioso, e in alcuni casi fortemente patologico, ciò è estremamente raro e ha come peggiore conseguenza un'infelicità dovuta al confronto tra la propria condizione e quella desiderata.

L'invidia in una certa misura è addirittura utile, poiché ci mostra, infastidendoci, che non stiamo soddisfacendo i nostri desideri: se viene interpretata con un atteggiamento positivo, infatti, ci può far comprendere meglio quali siano i nostri bisogni e può fungere da forza motrice per spingerci a realizzarci.

### *1.1.3. Il meccanismo della gelosia*

La gelosia invece si configura in maniera del tutto diversa, poiché alla base del sentimento non vi è la spinta del bisogno che vuole essere soddisfatto: l'oggetto amato appartiene già alla persona gelosa.

Siamo gelosi solo delle cose che possediamo, per paura di perderle; siamo gelosi delle persone che ci vogliono bene perché abbiamo paura che ci abbandonino. È un meccanismo mentale molto consolidato anche a livello evolutivo e quindi biologico: nessuno può dirsi veramente escluso da questo sentimento.

Per non essere mai stati gelosi di nulla bisognerebbe non aver mai posseduto né oggetti né affetti.

Esistono molte differenti tipologie di gelosia che sono accomunate, al contrario dell'invidia, dall'essere profondamente legate al soggetto a cui sono riferite. Spesso si è gelosi del proprio partner per le attenzioni che rivolge a un altro soggetto che riteniamo "pericoloso". Ma si può essere gelosi anche dei propri fratelli nel contendersi l'amore di un genitore, oppure di un amico che passa la serata con un'altra persona snobbando la nostra compagnia.

*La gelosia non è legata a una mancanza,  
ma a una paura fra le più profonde e ancestrali fra quelle  
che sperimentiamo: la paura di rimanere da soli.*

Come nell'invidia, esiste un tipo di gelosia utile alla nostra vita e alle nostre relazioni: si parla di *gelosia adattiva*, ossia quella che ci consente di nutrire quel lieve sospetto che ci indirizza a scoprire se effettivamente le nostre paure sono fondate. In altri casi la gelosia nasconde in sé un sentimento dolce, ma ingenuo, secondo il quale si è portati a proteggere la persona amata, allontanandola da possibili fonti di infelicità.

Purtroppo, però, nella maggior parte dei casi questo sentimento genera grandi disagi sia nel soggetto geloso sia nella persona oggetto di gelosia ed è alla base di gran parte dei litigi e delle separazioni che avvengono nelle coppie.

La cosa forse peggiore è che secondo la mentalità comune la gelosia sarebbe un ingrediente importante di una relazione e un aiuto ai partner per dare prova della propria fedeltà, mentre invece non è raro che il geloso possa auto-boicottare in modo paradossale la propria relazione, spinto proprio dalla paura che questa finisca.

#### *1.1.4. Cosa vuol dire essere gelosi?*

*«La gelosia non è altro che  
sentirsi soli contro nemici sorridenti».*

Elizabeth Bowen

La semplice affermazione di Elizabeth Bowen riportata sopra descrive in



pieno come si sente la persona gelosa: mentre l'altro riesce a essere felice, gioioso o segretamente beffardo, il geloso assomiglia a un pazzo.

La gelosia stessa può generare un importante effetto distruttivo all'interno di una storia d'amore in erba, può consumare lentamente un'unione di vecchia data o addirittura portare a gravi abusi all'interno della relazione. La gelosia è un sentimento universale e secondo lo psicologo evoluzionista David Buss, si è sviluppata come meccanismo per difendere i propri interessi (Buss, 2000).

*Al centro della gelosia spesso vi è un'apparente minaccia, la quale genera un'inquietudine che spesso tormenta e produce pensieri automatici critici e autocritici.*

La gelosia è infatti un sentimento di cui spesso non abbiamo il controllo e in genere maschera altri sentimenti più dolorosi, come la paura dell'abbandono, la paura di restare soli e percepire il senso di vuoto, la riapertura di ferite del passato. Queste paure a loro volta sono alla base dei sentimenti di possessività, insicurezza o vergogna.

È più facile incolpare il nostro partner o una terza persona del nostro malessere, ma è realmente il nostro partner o qualcun altro responsabile di ciò che sentiamo?

La gelosia è in realtà un modo per attirare la nostra attenzione sui veri problemi dentro di noi – ad esempio paure e bisogni che non siamo disposti ad affrontare.

Per questo motivo, quando siamo gelosi, è molto importante chiedersi cosa vogliamo ottenere dalla nostra gelosia.

Abbiamo paura che il nostro partner possa trovare qualcun altro più attraente e che di conseguenza ci respingerà? Di conseguenza vogliamo evitare questo? Cerchiamo di capire perché abbiamo paura e cosa possiamo fare per superare la situazione. Abbiamo il diritto di incatenare un altro essere a causa delle nostre stesse insicurezze? Quale scopo si nasconde dietro una relazione in cui sentiamo il bisogno di controllare e spiare il nostro partner? E soprattutto, cosa dice su di noi questo atteggiamento?

Oppure vogliamo usare la gelosia come "strategia" per capire cosa il nostro partner "sente veramente"? O ancora, la gelosia può motivarci a interrompere una relazione che ci fa star male?

*Come per altre forme di preoccupazione,  
la gelosia ci porta a concentrarci solo sul negativo.*

Ci innervosiamo quando subentrano nuovi eventi o nuovi gruppi. Ci si sente sempre messi da parte. Si ha paura che in fondo l'altro stia aspettando di trovare di meglio. Spesso si interpreta il comportamento del partner come una mancanza di interesse verso di noi ("sta sbadigliando perché sono noioso/a", "vuole uscire per non stare con me") e uno spostamento delle attenzioni verso altri ("la trova attraente", "si sta vestendo così per attirare altri ragazzi").

A quel punto iniziamo a cercare e a controllare telefoni e email, con l'effetto che spesso si creeranno falsi sospetti che porteranno la nostra mente a trovare prove (non certe) che li confermeranno. Queste produrranno a loro volta nuove preoccupazioni che ci spingeranno a controllare il nostro partner e a monitorare i suoi movimenti sempre di più, rimanendo bloccati nel circolo vizioso della gelosia.

In figura 1.1. è riportato uno schema tratto da un articolo di Leahy e Tirsch (2008) sulla natura della gelosia.

Anche incolpare se stessi di non essere all'altezza è spesso una causa della gelosia: "non sono perfetto", "gli altri sono meglio di me, per questo sono più interessanti", "lo sbaglio sempre", sono alcuni dei pensieri che spesso gravitano nella mente del geloso insicuro.

La gelosia può riflettere anche i propri valori, come l'impegno, la monogamia, l'amore, l'onestà e la sincerità. Ad esempio io potrei tenere molto al valore della sincerità e sentirmi geloso quando percepisco che questa viene meno.

In tal senso, se vogliamo una relazione monogama, ma il nostro partner no, forse è il momento di pensare che saremmo più compatibili con qualcuno/a che ha la nostra stessa visione delle relazioni.

Tutte queste motivazioni infatti producono pensieri negativi sull'altro che spesso rischiano di compromettere il rapporto.

Per evitare ciò, basterebbe invece focalizzare la propria attenzione sullo sviluppo personale e fare del proprio meglio per diventare più sicuri, concentrandosi ad esempio sui propri interessi e spazi personali nel momento in cui il partner sta coltivando i propri.

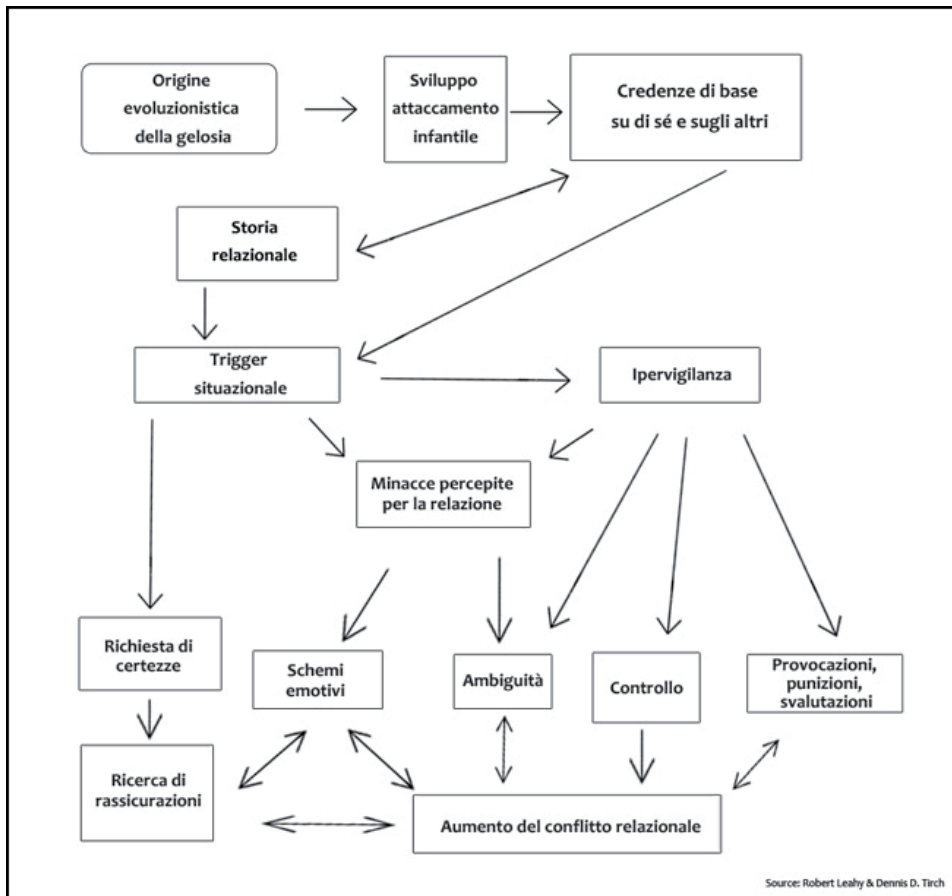


Figura 1.1. Modello concettuale della Gelosia

### *1.1.5. Quando avvertiamo la gelosia?*

La gelosia arriva quando sentiamo che una terza persona può rappresentare una minaccia, reale o immaginaria, in grado di privarci del nostro "oggetto" d'amore. Sperimentare sentimenti occasionali di gelosia può essere funzionale al mantenimento della relazione con il partner o a metterlo in guardia. Da qui si possono generare comportamenti di controllo, nel tentativo di salvare una relazione a cui teniamo. Ad esempio, se un partner prova a flirtare con qualcun altro, può essere utile sentirsi gelosi e ancora più utile affrontare la questione esprimendo i propri sentimenti e cercando di stabilire confini sani su cosa entrambi i partner possono o non possono fare.

Quando la gelosia non rappresenta una risposta a una minaccia reale, ma al contrario è scatenata da minacce percepite senza un reale riscontro nella realtà o da un continuo rimuginare su fantasie o immaginazioni, ecco che può trasformarsi in qualcosa di esagerato, risultando nociva al rapporto. In questi casi la gelosia viene alimentata dalla paura di perdere il controllo sulla persona (che non soddisfa più le aspettative e i bisogni) e dal timore di rimanere soli e di affrontare il cambiamento nel caso in cui la storia finisca. Così la persona gelosa, per far fronte a queste paure, diventa aggressiva e possessiva, inizia a controllare o a imporre regole rigide al proprio partner, impedendo ad esempio di frequentare persone di sesso opposto o di comunicare con loro.

*È in questi casi che si parla di gelosia patologica.*

Il controllo eccessivo dovrebbe quindi essere considerato un campanello di allarme che indica che qualcosa non va nel rapporto, in particolare se si verifica frequentemente durante l'inizio delle relazioni.

Diventa importante quindi osservare se è un comportamento che si ripete nei diversi rapporti di coppia o se risulta associato solo a una singola relazione. Nel primo caso infatti, potremmo essere di fronte a un problema che nasce dalla storia personale del geloso, nel secondo, invece, potrebbe essere un problema derivante dalla dinamica di coppia.

*Diventare consapevoli e riconoscere le paure che attivano il processo della gelosia è il primo passo per iniziare a cambiare la propria visione.*

### *1.1.6. Come si sviluppa il pensiero della gelosia*

La gelosia, al giorno d'oggi, è uno tra i problemi più seri che si incontrano all'interno delle relazioni romantiche. Questo poiché è in grado di generare ansia, depressione, disperazione, rabbia, intimidazione, tentativi di controllo, violenza e, in alcuni casi, la morte.

Spesso il sentimento della gelosia nasce dopo un lungo periodo di carenza affettiva, di noia, di indifferenza e di estraniamento dal partner, vissuto come eroticamente e/o emotivamente insignificante. È così che l'idea di perdere quella persona a cui teniamo scatena un pensiero di gelosia, generato dal cosiddetto *flash di gelosia* o *choc emotivo*, che consiste in una improvvisa eccitazione che genera una profezia catastrofica in cui la persona si immagina la scena di un tradimento, con un conseguente abbandono. Inevitabilmente ciò scatena una serie di emozioni contraddittorie e mutevoli (paura, rabbia, preoccupazione, tristezza, dolore, odio, ma anche rimpianto, amarezza, invidia e disgusto), miste a forti sintomi fisici e laceranti (crampi allo stomaco, dolori al petto, cefalee), che provocano l'insorgenza del sentimento di gelosia.

*A quel punto si attiva nel geloso una  
"dolorosa curiosità"  
– come diceva Flaubert –  
che lo spinge a voler conoscere  
a tutti i costi la verità.*

Come nell'innamoramento, anche nella gelosia il sentimento viene alimentato da una serie di interpretazioni, alle quali si aggiungono in questo specifico caso anche le ipotesi e i sospetti.

Ad esempio soffermarsi a guardare un'altra persona può essere considerato indice di desiderio, come anche passare una serata con un amico o amica o, ancora, delle semplici espressioni facciali possono lasciar intendere che il partner nasconda qualcosa.

Piccoli dettagli possono quindi far nascere nella mente del geloso una scena di tradimento, portandolo a rimuginarvi sopra, con l'effetto che pian piano un'ipotesi si trasforma in realtà. Purtroppo però questa "realtà" è associata a un forte carico emotivo e quindi solo una parte di essa viene vissuta a livello cosciente.

*Il destino di questo sentimento  
dipende molto dallo stato affettivo;  
cresce e si attenua con esso, segue i suoi alti e bassi,  
così come le sue pause e parossismi.*

Spesso il pensiero di gelosia rimane tale e la persona lo tiene dentro, cercando intimamente di controllarlo e di combatterlo. In altri casi, invece, la gelosia si materializza in seguito alla ricerca avida e bulimica di tutti gli elementi necessari, seppur ambigui, utili a dimostrare la veridicità del proprio presentimento, portando la persona a compiere gesti inconsulti quali seguire o far seguire il partner, andare sotto casa sua, aggredirlo. Dietro quest'ultimo caso può nascondersi una predisposizione emotiva individuale legata a particolari tratti della personalità (paranoici) o a una psicopatologia.

È così che inizia un'esistenza tormentata dal dubbio, dal sospetto, dal dolore, dalla rabbia, dal risentimento, dal dispiacere, dall'odio e dal desiderio, mentre tutti i valori si dissolvono e il partner viene visto sotto un'altra luce, trasformandosi in una minaccia che con i suoi atteggiamenti ostacola la felicità di coppia, rimanendo allo stesso tempo carico di insolita valenza erotica.

## **1.2. Differenze uomo-donna: gelosia emotiva e sessuale**

È possibile fare una distinzione tra gelosia emotiva e gelosia sessuale. L'infedeltà sessuale fa riferimento a un rapporto con un partner di cui non si è innamorati, mentre l'infedeltà emotiva fa riferimento a un innamoramento, senza necessariamente implicare relazioni sessuali.

### *1.2.1. La gelosia emotiva*

La gelosia emotiva in genere nasce dal desiderio di ricevere attenzioni e dalla paura che queste possano esserci tolte da un terzo. Un esempio può essere la rivalità che nasce tra fratelli, quando uno dei due riceve più attenzioni dell'altro, o la gelosia tra amici, che si manifesta quando uno dei due dedica meno attenzione al rapporto, preferendo passare del tempo con un altro amico.



**Acquistalo**