



Foto: Alessandro Fontana - Modella: Valeria Valentini - Make-up: Cetty Anello

# Lei è più bella di me: il tarlo della gelosia

**del dott. Marco Ventola** - Psicologo, Psicoterapeuta, Fondatore del Centro Studi Counseling Psicologico per le problematiche di Gelosia e Amore

**M**olto spesso quando si pensa all'esperienza amorosa, si è soliti richiamare i temi della fedeltà, della fiducia, del desiderio e della passione. Difatti, l'amore è una tensione particolare poiché permette lo sviluppo personale attraverso il confronto con la propria dimensione interna e il rapporto con l'Altro. Non è errato affermare che l'amore è l'unica forza che ci guida verso la possibilità di sognare rimanendo nella relazione con l'esterno. Eppure, se è vero che l'amore carica di profondi significati la propria vita, molto spesso nel rapporto di coppia si sperimentano enormi tormenti legati alla dimensione psicologica della gelosia. Sono, difatti, mol-

tissime le persone che si rivolgono all'analisi per problematiche legate alla gelosia, talvolta agita, talvolta subita. Se alla base di ogni relazione amorosa c'è il vissuto di unicità e, quindi, di soggettivazione dell'altro e di se stessi, talvolta il rapporto prende la forma di estremo possesso. Ed allora l'amore diventa ambivalenza, diffidenza, incapacità a credere di poter essere amati senza tradimenti. Ma quale chiave di lettura si può utilizzare per capire meglio questo vissuto? La problematica della gelosia può essere in-

*Quando l'amore diventa ambivalenza, diffidenza e incapacità di poter essere amati senza tradimenti nasce un disturbo emotivo molto comune*

clusa, tecnicamente, nel paragrafo dei "disturbi emotivi comuni", ovvero tutte quelle problematiche inerenti le difficoltà relazionali che così di frequente creano ostacoli nello sviluppo di convivenza tra le persone. Se si pensa al senso della gelosia, essa può essere vista come una particolare declinazione della diffidenza, ovvero "non mi fido a meno che non mi dimostri il contrario". Nella relazione di gelosia si parte dall'assunto che "l'altro non ami veramente a meno che non dimostri l'opposto". E le prove d'amore, ovviamente, non

bastano mai. Anzi, più si cerca di dimostrare la propria "innocenza" rispetto al presunto tradimento, maggiormente si conferma la diffidenza dell'altro.

Si può dire che il geloso ama il suo oggetto d'amore ma ritiene impossibile un rapporto di reciproco amore. Le dimostrazioni di tale amore, dicevamo poc'anzi, sono sempre fallaci, destinate al fallimento.

In tale circolo vizioso, difficilmente sembra possibile una soluzione; e allora le forme di controllo diventano continue: si spia l'altro attraverso i messaggi sul telefonino o su facebook; altre volte si costruiscono, nella fantasia, dei veri e propri romanzi, anche all'oscuro del partner, vittima inconsapevole di tali fantasie. Insomma, sembra che di quello che comporta l'amore, ovvero lo scambio, il confronto reciproco, la costruzione di un progetto comune, rimanga ben poco. Molto spesso la gelosia è sostenuta da una profonda sfiducia nella propria identità e allora il mito del pomo della discordia si ripresenta con estrema attualità. Così descriveva la propria storia una giovane donna: "Ho conosciuto la ex del mio ragazzo e l'ho trovata fantastica: non solo bellissima, con un corpo statuario e affascinante ma anche intelligente e simpatica. All'inizio non ci ho fatto caso, ma poi mi è montata una paura incredibile. Io non sono certamente alla sua altezza, ma lui continua a dirmi che mi preferisce di gran lunga. Io però non riesco a crederci. Sono sicura che sta con me solo per ripiego; mi sento sempre più insicura e vedo rivali dovunque!!!"

Si comprende bene quanto sia difficile riuscire a prendere le distanze da tali vissuti, per poter ritrovare una propria sicurezza psicologica che non sia ancorata sulla paura dell'abbandono. Paura che è resa reale in quanto retta da fantasie che non ammettono disconferme. In tal senso possiamo dire che il geloso è in preda ad una sorta di delirio, in quanto i riscontri della realtà non hanno molto validità, e l'unico aspetto pregnante rimane la propria fantasia di essere messo da parte per un'altra persona. Il geloso soffre terribilmente a causa di questo incessante lavoro della mente, che lo porta a vivere la relazione amorosa come un vero e proprio tormento senza pace. Ma senza pace è anche la relazione che costituisce con l'altro poiché l'amore geloso è un amore pieno di pretese. La pretesa principale è la richiesta di rassicurazioni sulla propria identità, sulla propria capacità attrattiva verso l'altro. Tutto ciò è destinato al fallimento poiché nessuno può fornirci quella sicurezza e a nulla valgono le promesse e i giuramenti. Essere sicuri di se stessi è una costruzione, talvolta lenta e fa-



Foto: Alessandro Fontana - Modella: Elisa Calagno - Make-up: Cetty Anello

tica, che non può mai giungere dall'esterno, ma può scaturire solo da un proprio personale contatto con se stessi. Accettare questo è sempre il primo passo per interrompere la dimensione ossessiva del-

la gelosia e poter ripartire dalle proprie risorse, dalla creatività e dalla capacità di recuperare un proprio dialogo interno per una consapevolezza più piena nei rapporti d'amore.

### **Un centro di consulenza psicologica e psicoterapica per affrontare la gelosia**

*La gelosia si declina nei più svariati contesti: in famiglia, nei rapporti di coppia, ma anche in ambiti lavorativi e amicali. Si comprende bene quanto sia difficile riuscire a prendere le distanze da tali vissuti, per poter ritrovare una propria sicurezza psicologica che non sia ancorata sulla paura dell'abbandono. Il Cespig (Centro studi di Counseling Psicologico per le Problematiche di Gelosia e d'amore), aperto da Marco Ventola nel 2008 a Roma, è il primo centro di psicologia in Italia rivolto a chi soffre di gelosia. Il suo obiettivo è fornire spunti di riflessione e di comprensione del problema, offrendo possibilità di consulenza Psicologica e Psicoterapica individuale, di coppia e di gruppo. In tal senso il centro si propone di promuovere e coordinare l'attività di ricerca e di studio volte al riconoscimento*

*delle varie forme di gelosia in qualunque contesto; partecipare allo sviluppo scientifico attraverso organizzazioni di convegni, congressi, tirocini e divulgando informazioni sull'argomento; promuovere la collaborazione tra varie associazioni o gruppi di studio a livello nazionale e internazionale sul fenomeno della gelosia; fornire una prima consulenza e orientamento psicologico. (Per informazioni: <http://cespigroma.wordpress.com>)*

