

---

## Gelosia quanto basta

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**Possiamo iniziare ad ascoltare la gelosia per capire cosa dice di noi, a volte può essere l'inizio di un percorso personale dove liberarsi da inutili e dolorose insicurezze**

Liti, scenate, scatti d'ira, il **teatro della gelosia** accoglie le più svariate forme di dimostranze e violenze psichiche e talvolta fisiche. Qualcuno pensa e mi chiede se la gelosia sia una malattia. Di per sé è semplice negare questa affermazione, ma è importante conoscerla per gestirla, poiché a lungo andare può diventare una minaccia per la coppia. Probabilmente sarà difficile eliminarla totalmente, ma almeno si può iniziare a convivere con serenità. La gelosia non è sempre stimolata da situazioni esterne, bensì dal nostro mondo interno, dal rapporto con la nostra solitudine e con gli altri. Questa dinamica **ha un sotto testo che è quello del "possesso"** e della poca fiducia nell'altro. Alcune persone non sono solo gelose del partner, ma anche degli amici, delle idee, un po' di tutto. Altre volte sono degli accadimenti o dei tradimenti reali che fanno scattare l'allarme e il sentimento. In ogni caso quando questa diventa pervasiva si può sconfiggere lavorando su se stessi, elaborando le ferite e recuperando la fiducia scomparsa. L'interruttore che accende la bomba della gelosia, sia nell'uomo che nella donna, **è un'insicurezza**, sotto le urla ataviche si nasconde la paura dell'abbandono o di non essere amati abbastanza. Gli effetti però del voler tenere stretto a sé sono opposti, più stringi più l'altro/a scappa, più si è sospettosi più è probabile che la profezia si avveri. Mentre si pensa al possibile rivale si mette in discussione la propria identità. Dal momento che l'insicurezza è spesso compagna di ciascuno di noi, in momenti diversi, ma nessuno è completamente esonerato, dovremmo essere tutti potenziali gelosi, invece non è così, poiché le esperienze costruttive e positive d'amore curano questo genere di insicurezze. Se sperimentiamo di essere amati e di avere dentro delle luci e non solo ombre, possiamo **riguardare gli altri in modo diverso** (meno sospettoso). Avere fiducia in se stessi, una sana autostima, regola questo meccanismo, permette di non "possedere", ma lasciare libero l'altro/a di amarci. Inoltre, è possibile che il partner in alcuni momenti abbia bisogno di **uno spazio "segreto" di solitudine**, una "giusta" lontananza a volte è funzionale, la coppia in un perenne stato simbiotico ad un certo punto scoppia. Possiamo iniziare ad ascoltare la gelosia per capire cosa dice di noi, a volte può essere l'inizio di un percorso personale dove liberarsi da inutili e dolorose insicurezze. **E se fosse il nostro partner, come agiamo?** Non c'è una ricetta universale, la storia è soggettiva come l'unicità di ciascuna persona, ma una relazione "sicura" può diventare risanante, come sempre non siamo soli nel nostro percorso, possiamo cambiare solo noi stessi, ma il calore e il sostegno delle persone care sono una risorsa inestimabile.