
Gelosia?

Autore: Maddalena Triggiano Petrillo

Fonte: Città Nuova

Amo il mio ragazzo e anche se di lui mi fido e non mi dà modo di dubitare della sua sincerità, ho paura di perderlo. Che ruolo ha la gelosia nel rapporto di coppia?. Silvia Come tutti i sentimenti umani, la gelosia non è una prerogativa del rapporto di coppia. Tuttavia, se ne parla quasi sempre nell'ambito della vita a due, dove la gelosia può diventare un fattore decisivo di sofferenza, quando è esasperata. Occorre distinguere le piccole e saltuarie gelosie che possono nascere nella coppia (facilmente superabili quando il primo obiettivo è ricostruire l'unità) dalla preoccupazione permanente di tradimenti o abbandoni. In questo secondo caso la gelosia è una forma di dipendenza e ostacola la crescita nella maturità e nell'armonia, incatenando la coppia in modalità di controllo e di rassicurazione. Come tutti i sentimenti primari, la gelosia può avere radici antiche. La paura di essere messi da parte, sostituiti da qualcun altro, può essere stata intensa in epoche precedenti e ripetersi quasi come un marchio dei rapporti più importanti, quelli in cui si investono maggiori risorse affettive. È utile perciò una riflessione profonda sul senso dell'amore di coppia, il cui tesoro prezioso è la fiducia reciproca, il profondo rapporto di comunione, non i bisogni e le aspettative personali. Bisogna diventare consapevoli che la gelosia può ostacolare la crescita della fiducia, in sé e nell'altro. Ci sentiamo insicuri? Non è con la gelosia che possiamo tamponare i timori. È più facile anzi che, alimentandola, indeboliamo la nostra autostima. Vogliamo comunicare all'altro quanto è importante per noi? E' un desiderio bellissimo, ma non è detto che il miglior modo per comunicarglielo sia un modo preoccupato, esprimendo il timore di perderlo. È infinitamente più bello (uno slancio in alto per la coppia) comunicarlo in modo positivo, dando valore alla novità che l'altro ha ai nostri occhi, vivendo centrati sull'altro e non su di noi. spaziofamiglia@cittanuova.it