

La gelosia non è amore, è paura

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Sono molto preoccupata. Due anni fa ho iniziato una storia appassionante con un uomo di 50 anni (io ne ho 35) che ha letteralmente perso la testa per me. All’inizio tutto questo era esaltante: fiori, messaggi d’amore, regali, sorprese. Tuttavia, anche controlli, il voler sapere tutto di me e del mio passato. Pensavo fosse una fase transitoria, che poi si sarebbe acquietata. Invece no! Lui dice di non essere mai stato geloso. Adesso, invece, secondo me ha perso ogni lume di ragione. Soffre come un pazzo se non mi trova al cellulare, dorme male, non riesce più a lavorare se litighiamo... I suoi controlli cominciano a farmi sentire in gabbia. Ma se io mi allontano un po’, lui diventa ancora più ossessivo. Quando la gelosia è patologica? Può diventare pericolosa? E’ vero che si può diventare pazzamente gelosi solo con una persona? Cosa mi consiglia?”.

Marina S. (Arezzo)

Sì, Marina, è vero. La gelosia può esplodere anche in chi se ne sentiva immune, se la persona amata ha, per ragioni diverse, un’unicità, agli occhi del partner diventato geloso, che la rende preziosa e insostituibile. Quasi una ragione di vita. Un sentimento che può esplodere, per esempio, quando c’è una forte differenza di sentimenti in gioco. Quando l’altra, o l’altro, è percepito come “troppo per me”: perché molto più giovane, più bella o più bello, più ricco, più attraente, più libero, più corteggiato. La gelosia, quest’emozione intensa negativa, è caratterizzata da dolore emotivo, da senso di perdita e da forti reazioni neurovegetative, che variano dalla collera alla rabbia, dall’eccitazione al pianto. Variano anche a seconda della personalità, del sesso e dei meccanismi di difesa prevalenti nei confronti del dolore e degli scacchi della vita. La gelosia indica lo stato d’animo tipico di chi dubita dell’amore e della fedeltà della persona amata o di chi intuisce, o sa, o teme, di averne perduto i favori... a vantaggio di un’altra. Il peggio del peggio. Intollerabile.

Quanti tipi di gelosia ci sono?

Freud riconobbe nella coppia tre tipi di gelosia, tutti caratterizzati da ambivalenza, ossia dalla coesistenza di sentimenti di segno opposto, quali amore e aggressività distruttiva, nei confronti della persona amata. In realtà questi tre tipi si muovono lungo un continuum di sentimenti e di reazioni emotive e neurovegetative che vanno dalla gelosia minima, spesso percepita solo interiormente e di cui il partner non ha quasi sentore, alla gelosia distruttiva e devastante che può arrivare all’omicidio, reale o simbolico, della persona amata e/o del rivale. Per chiarezza può essere utile mantenere la distinzione freudiana tra tre grandi forme di gelosia:

1) la gelosia competitiva, o normale, che è essenzialmente composta da quattro fattori: 1) il dolore provocato dalla paura o dalla convinzione di aver perso l’oggetto d’amore; 2) la ferita narcisistica patita quando sembra che un altro/a ci venga preferito; 3) l’ostilità verso il/la rivale più fortunato, vero o presunto; 4) i sensi di colpa che il soggetto ha quando si attribuisce la

responsabilità della perdita del partner amato;

2) la gelosia proiettiva, quando in realtà il soggetto letteralmente proietta sul/la partner i propri desideri di tradimento inappagati. In tal caso la paura ossessiva dell'infedeltà dell'altro/a serve a tacitare, più o meno inconsciamente, i propri sensi di colpa verso quegli stessi impulsi;

3) la gelosia delirante, o delirio di gelosia, la forma più pericolosa, caratterizzata dalla convinzione paranoica dell'infedeltà del partner. La caratteristica del delirio è il suo essere svincolato dalla realtà, spesso del tutto privo di fondamento, ma comunque inamovibile e imm modificabile anche di fronte alle più lampanti evidenze della assoluta fedeltà del partner (l'Otello shakespeariano insegna). Il motto del geloso, più frequentemente un uomo, in preda al delirio paranoico, può essere così riassunto: "Ti odio perché di te non mi posso fidare, però sei mia e non ti consento di lasciarmi"...

Quando la gelosia è normale?

Il sentimento di gelosia può essere considerato naturale e normale quando è consapevole, quando è contenuto nei limiti della percezione individuale, quando esprime la comprensibile vulnerabilità che ognuno ha, quando ama, all'idea di poter perdere la persona amata. E' anche naturale che esso emerga e causi sofferenza quando l'oggetto d'amore viene realmente perduto a vantaggio di un altro/a. Il sentimento di dolore che accompagna in tali casi la gelosia fisiologica tende ad attenuarsi progressivamente. Il "farsene una ragione", come si dice nel linguaggio comune, indica la capacità sana di superare la perdita, di "elaborare il lutto", rispettando la libertà dell'altro/a di andarsene e scegliere un altro oggetto d'amore.

Questa capacità di accettare l'abbandono, o comunque l'addio, presuppone maturità, equilibrio interiore, fiducia nella propria capacità di amare e di essere amati, oltre che nella propria desiderabilità. Questi sentimenti alimentano la fiducia e la speranza di poter trovare un nuovo oggetto d'amore e di poter vivere un nuovo appagante stato nascente. E' tipica quindi di chi ha vissuto relazioni primarie, nella famiglia d'origine, e nei rapporti successivi, caratterizzate da quella certezza e costanza di sentimenti che alimenta l'attaccamento sicuro e la fiducia in sé.

Quando la gelosia diventa pericolosa?

Quando è estrema: si parla allora di gelosia delirante. Questa è associata a disturbi gravi della personalità e a crescente difficoltà a controllare i propri impulsi distruttivi. In questi casi l'individuo può diventare socialmente pericoloso non solo per il/la partner ritenuto traditore o colpevole di abbandono, ma anche nei confronti della famiglia di origine del partner stesso o addirittura dei figli, come la cronaca purtroppo mostra troppo spesso.

La gelosia non è un segno d'amore?

Non proprio, Marina. A torto considerata espressione di intensità d'amore, la gelosia è invece espressione della paura dell'uomo, o della donna, di perdere il proprio oggetto d'amore. Quella persona per noi speciale che, per ragioni spesso antiche e misteriose, ha in mano le chiavi del nostro cuore e della nostra felicità.

Approfondimento – Come affrontare la gelosia?

Il sentimento di gelosia richiede approcci clinici diversi, a seconda della gravità.

Il primo tipo, la gelosia normale, può essere ben affrontato dalla persona gelosa anche senza aiuti esterni, se non quando si esaspera, e invalida l'equilibrio personale, la capacità di lavoro e di vivere relazioni sane. La prognosi è buona, quando l'uomo (o la donna) è consapevole di quello che gli sta succedendo, ne coglie i limiti e l'invasività, e vuole uscire dal gorgo maligno di ossessioni in cui è precipitato/a. E' la consapevolezza della gelosia e della sua irragionevolezza, e lo sforzo conscio di controllarla, a mantenerla comunque nel primo tipo, seppure al confine verso la patologia.

Questa forma, come la gelosia proiettiva, può beneficiare molto di una psicoterapia ben fatta, in sinergia con un aiuto farmacologico che moduli la depressione e l'ansia spesso associate.

La gelosia delirante richiede invece un accurato inquadramento psichiatrico, che includa la competente valutazione della reale pericolosità del soggetto per il/la partner e la sua famiglia (specialmente dopo una separazione legale); un aiuto farmacologico, ammesso che il soggetto accetti di farsi curare, e la protezione del partner oggetto di minacce distruttive.