



Gelosia patologica

Da cosa nasce la gelosia? perché si è gelosi?

Parliamo di gelosia nel senso comune, di solito siamo gelosi quando abbiamo paura di perdere qualcosa o qualcuno che per noi ha molto valore.

Questa gelosia ci porta ad essere ansiosi, diventiamo sospettosi, abbiamo paura insomma, di perdere qualcosa.

La gelosia è un sentimento naturale e da non demonizzare che, nel corso della storia, ha rivestito, per l'essere umano, una grande importanza, poiché mira alla conservazione della specie e alla stabilità della coppia: parlando dal punto di vista evolutivista, nei maschi è legata alla sicurezza della paternità e, quindi, alla certezza di provvedere a figli propri;

nel sesso femminile, invece, è legata alla necessità di tenere legato un partner in grado di assicurare "cibo e protezione alla prole".

Si tratta dunque di un'emozione "da non rifiutare e della quale non vergognarsi".

Quando però la gelosia oltrepassa i limiti, allora può essere il caso di preoccuparsi.

Quando oltrepassa questi limiti e si trasforma in patologia?

Gli studi hanno cercato di definire dei parametri soglia per definire il confine tra gelosia normale e patologica. È normale se è un sentimento episodico e transitorio che non provoca sofferenza propria o altrui, mentre se viene superato un limite soglia di sessanta minuti al giorno è considerata patologica.

Cioè, se in una giornata si pensa insistentemente e con sofferenza all'eventuale tradimento da parte del partner per più di un'ora, questo deve essere considerato come un campanello d'allarme: che avverte che c'è qualcosa che non va nella propria personalità, nella relazione affettiva.

Il consiglio in questi casi è quello di non soffrire in silenzio ma di rivolgersi ad uno specialista per indagare su di una condotta che potrebbe essere sintomo di un disturbo più grave, dalla depressione, al panico e a disturbi di personalità, fino alla paranoia.. ad esempio.

Che succede alle persone che soffrono di gelosia patologica? Ci sono dei sintomi fisici o psicologici?

La gelosia patologica porta pensieri ossessivi di tormentata gelosia e a comportamenti ossessivi: continua ricerca del tradimento, segue il partner o la fa seguire, lo controlla, ne controlla abiti o la corrispondenza, ad esempio il cellulare o il pc ...

Sintomi associati ansia, depressione, emozioni intense negative, comportamenti aggressivi od ossessivi.



Gli studi mostrano che le persone molto gelose presentano delle anomalie a carico di un neurotrasmettitore, la serotonina (diminuzione), che è collegato con la depressione e quindi curata.

Quindi quale forme patologiche potrebbe assumere la gelosia?

Nel DSM IV - manuale diagnostico dei disturbi mentali - è classificata tra i deliri. Spesso è riscontrabile tra gli alcolisti cronici.

Quando la gelosia assume forme eccessive può divenire la tematica principale di un disturbo delirante, e il delirio è dato dalla certezza di essere traditi dal proprio partner. Quando l'accusato nega, chi accusa diventa ancora più insistente ed aggressivo è alla ricerca di altri tradimenti.

La gelosia patologica può assumere varie forme: pensieri ossessivi sull'esistenza di un rivale, le accuse rivolte al partner possono essere davvero strane, dalla lucidità e dalla ripetizione dei comportamenti ossessivi mostrati dal soggetto geloso patologico.

Per semplificare, possiamo dire che ci sono 4 tipi di gelosia:

1. la gelosia depressiva: non ci si sente all'altezza del partner;
2. ossessiva: si è costantemente attanagliati dal dubbio se si è amati o meno;
3. ansiosa: si vive con l'incubo di essere lasciati;
4. gelosia paranoica: caratterizzata da una sospettosità costante ed eccessiva.

Si può fare un identikit del geloso? Cioè che tipo di persona è il geloso?

Alla base si può ipotizzare ansia e bassa autostima, il timido patologico è una persona che si piace poco, e cerca di nascondere questa sua insicurezza con comportamenti molto forti, anche aggressivi, fino ad arrivare a gesti estremi.

Sono più gelosi i maschi o le femmine?

Nella gelosia normale, non patologica, viene definita il "sale della coppia", perché riporta l'attenzione sull'importanza della presenza e dell'esclusività dell'altro, dando quindi sapore alla relazione, l'intensità della gelosia provata è uguale per maschi e femmine, sembra che, ciò che cambiano siano i comportamenti ad essa associata.

Gli uomini sembrano preferire comportamenti più attivi in caso di tradimenti della loro compagna: affrontano il problema anche affrontando il rivale.

Mentre le donne soffrono di più a livello emotivo, attraverso la disperazione o la depressione a volte anche malattie psicosomatiche.

Alcuni studi hanno accertato che la reazione più comune ad entrambi i sessi è quella di rimuginare in modo tormentato sull'accaduto, e questo avviene con frequenza, durata e intensità equivalente nei due sessi.



Nella gelosia patologica, sembra che tra le donne, si registra il tasso più alto di gelosia depressiva e ossessiva, mentre tra i maschi a prevalere è la forma più preoccupante della gelosia paranoica.

Come aiutare il geloso patologico?

Prima di tutto non demonizzare la gelosia. È molto utile parlarne, chiedere aiuto subito, e lavorare su se stessi, sul proprio senso di sicurezza personale, per diventare più forti con se stessi, così si aziona un cambiamento positivo, vale il detto "star meglio con noi stessi per stare meglio con gli altri"

*Patrizia Marzola
Psicologa Parma
Studio Psicologia e Comunicazione*