

La gelosia è nemica del vero amore

Prof.ssa Alessandra Graziottin

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

"Gentile professoressa, ho 45 anni e, dopo un lungo matrimonio senza slanci, credo di avere finalmente trovato la donna della mia vita. Stiamo insieme da dieci mesi. Si chiama Elena. E' bella, intelligente, non le manca proprio niente. Parliamo molto, ridiamo molto e – cosa non secondaria – proviamo l'uno per l'altra una fortissima attrazione fisica. Però c'è un problema: io sono terribilmente geloso. E' una donna così brillante e attraente, che mi sembra che tutti le puntino gli occhi addosso e possano portarmela via da un momento all'altro. Anche il suo passato mi inquieta... Lei, prima di incontrarmi, ha avuto diverse storie, mentre io sono rimasto per anni inchiodato a questo matrimonio senza luce... E allora penso con amarezza agli amori che ha avuto, ai momenti belli che avrà vissuto a fianco degli altri. Anche con i suoi genitori le cose non vanno molto bene: si lamentano che li trascura, da quando si è messa con me, ma a me pare che dedichi loro anche troppo tempo... Insomma, da un lato sono felice perché non ho mai provato emozioni così intense, e perché ho al mio fianco la donna che ho sempre sognato. Dall'altro, però, vorrei mettere sotto controllo questa maledetta gelosia, perché temo che un giorno lei possa stancarsi e lasciarmi. Come mi consiglia di comportarmi?".

Enrico F.

Gentile signor Enrico, la sua paura è motivata: il vostro rapporto rischia di andare davvero in crisi, se il suo atteggiamento non cambia in modo sostanziale. Parta da questa certezza: adesso, vicino a Elena, c'è lei. L'intesa, stando a quello che scrive, è magnifica. A che cosa serve tormentarsi sul passato? Quando ci si incontra dopo i quarant'anni, la vita è ormai ricca di incontri, esperienze, rimpianti e – questo è vero – possibilità di confronto. Tuttavia, l'unica certezza per lei dev'essere questa: per quanto belle possano essere state le altre storie di Elena, adesso sono finite. Il che significa che qualche incompatibilità profonda, qualche limite, da una parte o dall'altra, ci doveva pur essere: quelle relazioni non sono necessariamente migliori della vostra. Si concentri quindi su quello che sta vivendo adesso, invece che guardare – paradossalmente – a un passato che non le appartiene e che ha fatto il suo tempo. E non dia implicitamente la colpa a Elena se il suo matrimonio è stato "senza slanci e senza luce", e non ha avuto altre esperienze... Questo mi sembra il sentimento più ambiguo, anche se al momento lo sta esorcizzando spostando le sue frustrazioni sessuali su di lei e sul suo passato. In positivo, lei è consapevole del problema, e questo è un buon elemento prognostico che rende la sua forma di gelosia profondamente diversa da altre, ben più gravi e pericolose.

Quanti tipi di gelosia ci sono?

Freud distingue tre forme:

1) la gelosia competitiva, che deriva dalla paura di perdere l'oggetto d'amore, dalla ferita narcisistica patita quando sembra che un altro ci venga preferito o dall'ostilità verso il rivale più fortunato, vero o presunto che sia. Anche se viene definita "normale", però, anche questa forma

già contiene in sé un'ostilità potenzialmente pericolosa;

2) la gelosia proiettiva, quando il soggetto proietta sul partner i propri desideri di tradimento inappagati;

3) la gelosia delirante, la più pericolosa, caratterizzata dalla convinzione paranoica dell'infedeltà del partner. Questo tipo è associato a disturbi gravi della personalità e comporta un vero e proprio terremoto a livello dei sistemi affettivo (ansia, depressione, paura, rabbia), neurovegetativo (aumento della pressione arteriosa, insonnia, tachicardia) e cognitivo (perdita della capacità di valutare la realtà in modo obiettivo).

Quando si può parlare di gelosia fisiologica?

Quando si tratta di un sentimento consapevole ed esprime – entro certi limiti – il comprensibile timore che ognuno ha di perdere la persona amata. Attenzione, però: un certo grado di gelosia può anche essere fisiologico, ma non è mai "positivo" in senso assoluto. Infatti, nonostante sia considerata un indice di "intensità" dell'amore, la gelosia è in realtà espressione della paura di perdere l'oggetto del proprio desiderio, soprattutto quando è percepito come "troppo per sé": perché molto più giovane, o più bello, più attraente, più corteggiato... Ma questa paura, oltre a definire la relazione in termini di possesso e non di reciproco dono, rivela una profonda insicurezza, a volte un vero e proprio complesso di inferiorità e una ferita dell'autostima, che vanno affrontati sul loro terreno: perché sono sentimenti che possono avvelenare tutte le dimensioni della vita, e non solo la sfera affettiva.

Che cosa posso fare in concreto?

Come dicevo, la prognosi è buona quando la persona è consapevole di quello che le accade, ne coglie l'invasività e vuole uscire dal gorgo di ossessioni in cui è precipitata. Mi sembra che, per il momento, lei si trovi in questa situazione e patisca quindi di quella forma di gelosia che abbiamo definito "competitiva", o "normale". Però, come accennavo, quel continuo riferimento al suo matrimonio e all'assenza di altre esperienze potrebbe denotare la presenza di una dinamica anche "proiettiva": in questo caso, la paura che Elena la possa tradire servirebbe a tacitare, inconsciamente, i suoi sensi di colpa verso i medesimi impulsi. Se dovesse rendersi conto che i timori peggiorano, quasi a rasentare l'ossessione, le potrebbe essere utile una psicoterapia ben fatta, in sinergia con un aiuto farmacologico che moduli la depressione e l'ansia spesso associate alla gelosia. Ma anche senza arrivare a tanto, ci sono due consigli pratici che dovrebbe cercare di mettere in pratica.

Quali sono?

Il primo è questo: inizi a non tormentare Elena sul fronte familiare. Sentire spesso i propri genitori non è solo e necessariamente un segno di attaccamento morboso. Può anche essere espressione di affetto sincero, di gratitudine, di sollecitudine. In un mondo sempre più cinico ed egoista, credo sia importante rispettare – e apprezzare – le persone che sanno mantenere nel tempo rapporti di amore e tenerezza con la famiglia d'origine. Oltretutto, sono segnali che

indicano capacità di affetto e dedizione, e che dovrebbero quindi ulteriormente rassicurarla circa il vostro futuro. Con misura, certo. Tuttavia si ottiene di più, in termini di qualità di rapporti, mostrando un atteggiamento affettuoso e disponibile, quando ci si incontra, e lasciando piuttosto che ci siano frequentazioni personali da parte del partner, se il feeling con i suoi familiari non è massimo, invece che proibire (con che diritto, poi?), discutere, arrabbiarsi o fare musci e scenate: un atteggiamento che finirebbe per logorare anche la vostra relazione.

E il secondo consiglio?

Rifletta su quanto le ho detto riguardo alla possessività che caratterizza la gelosia. La pulsione a possedere l'altro è sempre nemica del vero amore, perché tende a chiuderlo in una "gabbia" esistenziale che ha il solo scopo di placare le nostre angosce di abbandono. L'amore vero, invece, si nutre di libertà (certo, nella fedeltà!) in tutte le sfere della nostra vita: l'amicizia, la famiglia, il lavoro, le passioni. Tutte le volte in cui tentiamo di imprigionare l'amato "per amore", stiamo in realtà lentamente uccidendo proprio quello che amiamo di più: la sua vitalità, la sua libertà, la sua diversità, e anche la sua flessibile e salutare (ma in parte incolmabile) distanza dal nostro cuore. (Ri)legga, a questo proposito, le ispirate parole del poeta Gibran Kahlil Gibran: "Amatevi l'un l'altro, ma non fatene una prigionia d'amore: piuttosto vi sia un moto di mare tra le sponde delle vostre anime. Riempitevi l'un l'altro le coppe, ma non bevete da un'unica coppa. Datevi sostentamento reciproco, ma non mangiate dello stesso pane. Cantate e danzate insieme e state allegri, ma ognuno di voi sia solo, come sole sono le corde del liuto, benché vibrino di musica uguale" (da Il profeta).

Un'onda, un desiderio, una pausa di assenza, per ritrovarsi con più gioia.