

El vici de la possessió

La gelosia, en contra del que podria semblar i del que suggereixen algunes lletres de cançons, arguments literaris o guions de pel·lícules, no sempre és conseqüència d'un gran amor, ni indica quan estimes a la teva parella.

Però, què són els sentiments de gelosia ?

Podríem definir-los com un estat emotiu ansiós que pateix una persona i que es caracteritza per la por davant de la possibilitat de perdre el que es posseeix o es té.

En l'àmbit sentimental, el tret més acusat de la gelosia és la desconfiança i sospita permanents en l'altre. La majoria entenem per gelosia aquest confús, paralitzador i obsessiu sentiment causat pel temor que la persona dipositària del nostre amor prefereixi a una altra persona en lloc de nosaltres. Segurament tots hem experimentat aquest sentiment en major o menor grau. En la realitat quotidiana, els sentiments de gelosia trenquen i enterboleixen les relacions, els individus gelosos patològics acaben minant, amb la seva possessió i persecució asfixiants, el goig i el plaer de la trobada, l'equilibri en la parella, que es basa en la tendresa, la comprensió, la tolerància i el respecte en l'autonomia de l'altre.

En primer lloc, convé distingir entre la gelosia normal, que qualsevol persona pot sentir en un moment donat sense que suposi un greu problema, i la gelosia patològica. La diferència entre tots dos tipus de gelosia està en el grau de patiment, intensitat i interferència d'aquest sentiment en la vida diària.

La gelosia normal consisteixen en una preocupació per la possible pèrdua d'una persona estimada o malestar per la relació real o imaginada que aquesta persona té amb algú més. Els que senten aquest tipus de gelosia prefereixen que les seves parelles estiguin amb ells i no desitgen que tinguin una relació massa íntima amb ningú més, però poden acceptar-ho si la parella ho vol així.

Les persones amb gelosia patològica, presenten una intensitat i patiment molt més elevat i actuen d'una forma molt més greu, exigint o demandant que la seva parella no ha d'implicar-se emocionalment amb altres persones, sota cap concepte. La persona que pensa així se sentirà molt ansiosa, insegura, depressiva, agressiva i dependent i segurament reaccionarà causant greus danys a la seva vida individual i de parella.

I si alguna vegada t'has sentit així , aquestes són algunes de les recomanacions per començar a fer-hi front:

- Evita pensaments destructius que fan que el problema de la gelosia s'agreugi i intenta substituir-los per uns altres de seguretat i confiança que ajudin a frenar-los.
- Esforça't a ser objectiu i aprèn a diferenciar el que són fets reals del que pot estar manipulant la teva imaginació.
- Procura ser més tolerant i deixar-li el seu espai: evita aquest impuls irrefrenable que et porta a estar en tot moment controlant i preguntant-li sobre el que fa i amb qui.

Si no aconsegueixes controlar aquests sentiments, el més recomanable és que consultis a un especialista que t'orienti i veuràs com millora considerablement la qualitat de la teva vida afectiva.

Anna Perelló Costa

Psicòloga i psicoterapeuta N° col.15140

Aquest document està sota llicència Creative Commons



Reconeixement: En qualsevol explotació de l'obra autoritzada per la llicència caldrà reconèixer l'autoria.



No Comercial: L'explotació de l'obra queda limitada a usos no comercials.



Compartir Igual: L'explotació autoritzada inclou la creació d'obres derivades sempre que mantinguin la mateixa llicència en ser divulgades.