



ROBERT L. LEAHY

LA CURA DELLA **GELOSIA**

RICONOSCERLA E SUPERARLA
PER NON ROVINARE LE PROPRIE RELAZIONI

Erickson

Siete dei tipi gelosi? Vi sentite ansiosi, furiosi, tristi non appena intravedete la possibilità che qualcuno possa mettersi fra voi e la persona che amate? La gelosia vi spinge a sospettare, spiare il partner, litigare, dire e fare cose di cui poi vi pentite e vi vergognate? Se è così, questo libro potrà aiutarvi. Imparerete che non siete gli unici e che i sentimenti che provate sono legittimi. Imparerete, in particolare, a tenerli sotto controllo e a gestire i vostri comportamenti prima che questi rovinino le vostre relazioni e intacchino la felicità vostra e del partner.

Fra queste pagine scoprirete le origini evolutive della gelosia, comprenderete quali impulsi guidano le vostre emozioni e come liberarvi della loro pressione, accogliendoli anziché combatterli. Troverete anche delle soluzioni sane per migliorare la comunicazione con il partner, superare il senso di vergogna e, soprattutto, imparare a fidarvi.

ISBN 978-88-590-1780-6



€ 16,50

Indice

<i>Presentazione dell'edizione italiana</i>	7
<i>Introduzione</i>	11
PRIMA PARTE La passione nella gelosia	
<i>Capitolo primo</i>	
L'evoluzione delle emozioni competitive	21
<i>Capitolo secondo</i>	
La gelosia vi crea problemi?	35
<i>Capitolo terzo</i>	
Attaccamento e impegno	43
SECONDA PARTE Quando la gelosia diventa un problema?	
<i>Capitolo quarto</i>	
Il dirottamento della mente gelosa	63
<i>Capitolo quinto</i>	
Le strategie gelose che allontanano il partner	91
TERZA PARTE Risolvere i problemi di gelosia	
<i>Capitolo sesto</i>	
Distaccarsi per osservare e accettare	111
<i>Capitolo settimo</i>	
Convivere con i propri pensieri	129

<i>Capitolo ottavo</i>	
Rispondere alla gelosia	151
<i>Capitolo nono</i>	
Contestualizzare la gelosia	177
<i>Capitolo decimo</i>	
Risolvere il problema insieme	187
<i>Capitolo undicesimo</i>	
Lasciarsi il passato alle spalle per superare la gelosia retrospettiva	211
<i>Capitolo dodicesimo</i>	
«È complicato». Superare l'infedeltà	227
<i>Riflessioni conclusive</i>	247
<i>Postfazione</i>	251
<i>Ringraziamenti</i>	255
<i>Bibliografia</i>	257

Presentazione dell'edizione italiana

La letteratura specialistica e quella divulgativa sulla gelosia sono davvero impressionanti, perché si tratta di un'emozione universale che accompagna da sempre la storia dell'umanità. Tutti noi, infatti, ci troviamo ad affrontare prima o poi nel corso della vita questa emozione, soprattutto quando siamo legati appassionatamente a un partner di una relazione importante, oppure quando ne subiamo le conseguenze.

La gelosia è il timore di perdere l'altro e viene considerata a ragione un segno di amore, ma quando è eccessiva, asfissiante, limita la libertà personale o provoca un'intensa sofferenza soggettiva. Va compresa, decodificata, analizzata, e pertanto svuotata delle sue caratteristiche negative, perché possa sviluppare le sue qualità positive e diventare il propellente che dà o ridà fuoco alla relazione. Non si possono però ignorare le sue potenzialità distruttive dato che la gelosia può debordare dalla normalità per diventare un vero e proprio disturbo psichiatrico, o armare le mani di partner che compiono azioni drammaticamente aggressive che riempiono le pagine della cronaca nera.

Come esseri umani non ci possiamo sottrarre dal provare la gelosia. Inutile affermare il contrario come è stato sostenuto troppo a lungo da molte teorie sociologiche che avevano finito per relegare questa emozione tra quelle da ignorare o sopprimere. Come dice Lagache (1947): «Essere sani non significa essere

immuni dalla gelosia, significa correre questo rischio e talora viverla, ma anche essere capaci di superarla».

Il saggio di Robert L. Leahy *La cura della gelosia* mette in evidenza una delle carenze più sconcertanti nella ricerca e trattamento di questa emozione: la mancanza di informazioni sull'utilizzo della terapia cognitivo-comportamentale (CBT). La CBT è una tecnica che ha molteplici indicazioni terapeutiche, come nei disturbi d'ansia e dell'umore, ed è considerata addirittura di prima scelta nel disturbo ossessivo-compulsivo. Inoltre, è ampiamente utilizzata nella risoluzione di problematiche meno patologiche, ma che hanno un impatto devastante sull'individuo, come appunto la gelosia.

Dal libro traspare la grande esperienza clinica e terapeutica dell'autore che arricchisce la trattazione con esempi concreti in cui molti di noi potranno riconoscersi.

Il punto di partenza del saggio è rappresentato dalle basi evolucionistiche della gelosia per far comprendere come sia «normale» essere gelosi, e come sia fondamentale acquisire la consapevolezza delle problematiche che può suscitare, soprattutto se non è affrontata per quello che è: un'emozione/sentimento che può minare non solo la relazione, ma l'equilibrio dell'individuo che la prova. Robert L. Leahy, come un esperto anatomo-patologo, disseziona, esamina e descrive compiutamente tutte le componenti primarie e secondarie della gelosia, i pensieri e i comportamenti correlati ad essa. Non sarà pertanto difficile per il lettore capire quali siano i meccanismi alla base della gelosia e come possano alterare la mente.

Una volta chiariti questi meccanismi disfunzionali, ampio spazio viene dedicato alla parte terapeutica, che rappresenta un vero e proprio manuale di CBT di facile comprensione e applicabilità da parte di chiunque, perché corredato di esercizi pratici che ognuno può svolgere da solo. Questo è particolar-

mente importante in un Paese come il nostro, dove si può fare CBT solo nelle grandi città, in genere privatamente, per cui spesso risulta non alla portata di tutti. L'autore va lodato per questo sforzo divulgativo e pratico.

La gelosia è quindi un'emozione normale che proviamo nel corso dell'esperienza amorosa e che possiamo vincere sempre, a patto di accoglierla in quella che l'autore con una splendida metafora definisce la «stanza della relazione».

Credo che il libro di Lehay abbia tutte le potenzialità per diventare una di quelle letture fondamentali che possono migliorare significativamente la nostra vita amorosa, e non solo quella.

Donatella Marazziti

Introduzione

Phyllis è una persona che tutti considerano simpatica: ha una risata contagiosa, è intelligente, ha un grande senso dell'umorismo e si mostra generalmente gentile e generosa. È attraente, creativa e ha tanti amici. Ma è torturata da sentimenti di gelosia per il suo fidanzato, Michael: sentimenti dai quali a volte è sopraffatta, e che la rendono ansiosa, amareggiata e furibonda. L'angoscia la attanaglia quando lui partecipa a una festa, e il fatto che sia rimasto amico della sua ex non le piace. Michael sostiene che la sua ex è «solo un'amica», ma quando escono a cena insieme Phyllis si infuria. Phyllis crede di avere qualcosa che non va, perché non riesce in alcun modo a togliersi dalla testa queste sensazioni. «Ho paura di impazzire», mi confessa mentre fissa il pavimento, evitando di guardarmi negli occhi.

Consideriamo il caso di Steve. Quando ha iniziato a uscire con Rachel non era geloso, ma ora lo è diventato. Controlla la pagina Facebook di lei e cerca di spiare il suo cellulare, alla ricerca di possibili indizi di una perdita di interesse per lui. Continua a chiedersi: «Si vede con qualcun altro? Chi è questo tizio che le ha dato l'amicizia su Facebook? È in cerca di attenzioni maschili?». Steve non riesce a concentrarsi sul lavoro, beve sempre di più e non vuole vedere i suoi amici perché si sente infelice. Mi spiega: «Non ho un motivo reale per credere che Rachel mi tradisca, ma non so nulla con certezza. Provo un'ansia insopportabile.

A volte penso che starei meglio se troncassi il rapporto con lei, così non mi dovrei più preoccupare».

Quasi tutti noi abbiamo provato gelosia a un certo punto della nostra vita, o abbiamo nutrito pensieri possessivi verso il coniuge o il partner, un amico, un fratello o un altro familiare. Come vedrete in questo libro, la gelosia è normale: è un sentimento umano tanto quanto l'amore e la paura; si tratta di un'emozione universale che riscontriamo fra persone di culture diverse, nei bambini e persino in certe specie animali. Se proviamo gelosia, è perché ci sentiamo legati a qualcuno in un modo speciale: così, se percepiamo che questo legame è a rischio, ci sentiamo minacciati o offesi. Raramente siamo gelosi per un rapporto superficiale, dunque la gelosia può essere un segnale del fatto che una persona è importante per noi. Se però essa prende il sopravvento, come accade a Phyllis e Steve, facciamo fatica a scacciarla dai nostri pensieri e rischiamo di compiere azioni di cui poi ci pentiremo. La gelosia può creare dei problemi concreti.

Ho scritto 25 libri di psicologia — su ansia, depressione, preoccupazione e sulla difficoltà di modificare i propri comportamenti — secondo la prospettiva della terapia cognitivo-comportamentale (CBT), e conosco molti bravissimi terapeuti che hanno scritto a loro volta dei libri. Per questo, mi ha sorpreso non trovare nessun libro di CBT rivolto a chi ha problemi di gelosia. È strano soprattutto perché la gelosia racchiude molti temi che sono stati oggetto di ricerca e vengono trattati con efficacia dalla CBT, come la preoccupazione, i pensieri ossessivi, l'autocritica, la rabbia e la risoluzione di conflitti. Era ormai tempo, insomma, che qualcuno scrivesse questo libro.

La CBT è diventata una delle terapie più apprezzate al mondo per curare depressione e ansia, oltre a vari altri problemi che possono influire negativamente sulla nostra vita. Si focalizza sui pensieri, i comportamenti e le interazioni con gli altri, offrendo strumenti di autoaiuto che facilitano la gestione

delle difficoltà. In questo libro, attraverso un'ampia gamma di tecniche e concettualizzazioni efficaci, vi aiuterò a fronteggiare la gelosia, che spesso diventa dominante e invalidante. La mia speranza è di offrirvi strumenti nuovi, utilizzabili fin da subito, per collocare questa emozione in una nuova prospettiva in modo da impedirle di controllare la vostra vita.

Ho visto delle brave persone soffrire per gelosia. Amano i loro partner, e desiderano davvero fidarsi e crescere insieme a loro, ma la loro ansia e rabbia possono raggiungere livelli incontrollabili, e questo spesso genera successivamente sensi di colpa e vergogna. Ho visto una donna piangere di vergogna e paura, perché si rendeva conto che stava perdendo il controllo e rovinando la sua relazione. Ho visto un uomo che desiderava restare per sempre insieme alla donna che frequentava, ma per gelosia l'aveva sottoposta a interrogatori, accuse e stalking sui social network. Ho visto un altro uomo che amava la moglie e i tre figli, ma era talmente accecato dalla gelosia da pensare che sarebbe stato meglio se si fosse ucciso. Per fortuna non è successo, e in seguito è riuscito a salvare il suo matrimonio.

La gelosia è un'emozione tragica, perché deriva da una combinazione di amore intenso e paura intensa, ma le azioni che ne risultano possono minacciare proprio il rapporto che si desidera proteggere. Inoltre i pensieri, le emozioni e i comportamenti dettati dalla gelosia sono accompagnati da senso di colpa e vergogna: se avete problemi di gelosia, potreste aver dubitato della vostra sanità mentale, e persino del vostro diritto di provare questi sentimenti. A volte la nostra cultura fa passare il messaggio che le emozioni dolorose e difficili siano proibite e che, se le provate, in voi ci deve essere qualcosa di terribilmente sbagliato. Ma voglio che sappiate che la gelosia può essere una parte naturale della condizione umana, dei rapporti intimi e delle relazioni profonde.

Spesso i consigli di amici benintenzionati, o addirittura di terapeuti, non sono utili e possono addirittura peggiorare la

situazione. Ecco alcune cose che forse vi siete sentiti dire, ma che in realtà non sono vere o non sono utili.

«*Hai una bassa autostima*». In realtà, la gelosia può derivare anche da un'eccessiva autostima, oppure dal fatto di sentirvi trattati ingiustamente. La questione non è così semplice.

«*Non ci devi pensare*». Anche se si cerca di evitarli, i pensieri legati alla gelosia ritornano. Dovete imparare ad accettare i vostri pensieri, senza però lasciare che diventino dominanti.

«*Cerca di pensare positivo*». Spesso sono parole controproducenti perché, se questo è il miglior consiglio che riuscite a ottenere, vi sentirete senza speranza.

«*Perché ti punisci così?*» È un'osservazione sbagliata, tutt'al più la gelosia è un tentativo di *proteggervi* dal tradimento.

«*Non hai il diritto di essere geloso*». Tutti hanno il diritto di provare qualsiasi sentimento o avere qualsiasi pensiero. Delegittimarvi in questo modo avrà solo l'effetto di farvi sentire ancor più minacciati dal rifiuto.

«*Non ho fatto nulla di sbagliato*». Può anche essere vero, ma quando la persona di cui siete gelosi vi dice così, potrebbe motivarvi a indagare più a fondo su cosa potrebbe nascondervi.

«*Dovresti fidarti di me*». Raramente ordinare a qualcuno di avere fiducia funziona, perché non dà conferme riguardo ai problemi o alle motivazioni che alimentano i sospetti.

«*Sei pazzo*». Questo non fa che alimentare le paure di rifiuto e abbandono, aumentando la probabilità di gelosia.

Se anche qualcuna di queste frasi fosse valida, non vi è comunque utile, perché non è pertinente con ciò che provate, e non vi aiuta a fronteggiare tali sentimenti. Dato che la gelosia si basa sulla sensazione che il rapporto sia minacciato, un

atteggiamento di critica, noncuranza o ridicolizzazione vi farà solo sentire peggio con voi stessi, e ancor più gelosi. Come fare, dunque, per arginare la gelosia in modo davvero utile?

Mostrarvi cosa fare è uno degli obiettivi di questo libro. Desidero aiutarvi a capire che cos'è la gelosia, dato che si tratta di un'emozione passionale che include molte altre emozioni problematiche, come rabbia, ansia, senso di impotenza, risentimento e perdita di speranza. Voglio anche aiutarvi a rendervi conto che non siete i soli a provare questi sentimenti.

Un altro obiettivo è esaminare le vostre opzioni: potete sabotare il vostro rapporto o salvarlo. Quando vi accorgete di essere gelosi — quando provate la sensazione intensa di non potervi fidare di qualcuno — cosa fate? I pensieri e i sentimenti di gelosia portano a modelli ricorrenti di reazioni e comportamenti, ad esempio:

- sottoporre il partner a interrogatori
- cercare indizi di tradimento
- cercare di controllare un'altra persona
- infliggere punizioni
- preoccuparsi ossessivamente di un possibile tradimento
- immaginare con terrore ciò che succederà se si viene traditi.

Non sempre i sentimenti e i pensieri di gelosia portano a questi comportamenti: avete la possibilità di scegliere che cosa fare effettivamente, ed esistono modi migliori per reagire. Questo libro vi insegnerà come gestire i vostri pensieri e sentimenti: anche se non riuscirete a cancellare del tutto la gelosia dalla vostra mente, potrete agire in modo da impedire che essa prenda il sopravvento rovinando le vostre relazioni e il vostro benessere.

Non si intende predicare l'idea che non avete il diritto di essere gelosi, o che siete irrazionali, o che dovrete solo «farvela passare». No: quando la gelosia è giustificata, può

essere il caso di mostrarsi assertivi, di risolvere i problemi con il partner e di fissare dei limiti. I fattori scatenanti della gelosia possono dare modo alla coppia di chiarire il tipo di impegno preso con l'altro, darsi delle regole e instaurare una comprensione reciproca: sono tutti percorsi per sviluppare maggiore fiducia. A volte la gelosia ci può indicare di che cosa ha più bisogno la nostra relazione, che si tratti di impegno, onestà, trasparenza o possibilità.

Provare gelosia non significa che sta per succedere qualcosa di terribile. È utile per esaminare la realtà, e non solo i propri pensieri o sentimenti. D'altro canto le emozioni non sono sempre indicatori precisi di quella che è la realtà. Dato che la gelosia è un'emozione passionale e travolgente, può sembrare impossibile riuscire a distaccarsene; se però rallentate il ritmo dei vostri pensieri e riuscite a prendere le distanze dai vostri sentimenti per qualche istante, riflettendo su ciò che dite a voi stessi, forse le cose potranno cambiare. Forse riuscirete a non farvi sabotare da ciò che pensate e provate.

Se siete invece l'oggetto della gelosia altrui, questo volume può aiutarvi a capire che cosa sta vivendo il vostro partner. Vi spiegherà perché le risposte sprezzanti non sono mai utili. Se una persona è gelosa di voi, di certo sapete cosa significa sentirsi accusati e privati della fiducia nel contesto di una relazione intima. Sia voi sia il vostro partner potete imparare dei modi migliori per affrontare questi sentimenti dolorosi. Questo libro sarà la vostra guida per lavorare insieme e trovare una concezione comune e possibili azioni risolutive. La gelosia non se ne andrà soltanto perché lo volete: anzi, probabilmente dovrete imparare ad accettarla, a conviverci e persino a rispettarla, e durante questo processo i comportamenti negativi e i litigi si ridurranno.

La finalità ultima della pubblicazione è aiutarvi a capire che, dato che la gelosia non è di per sé qualcosa di malvagio

ma fa parte della natura umana, non è da condannare e non bisogna vergognarsene. Può anzi essere utile per scoprire quali ambiti della vostra relazione hanno bisogno di maggiore attenzione. Ho aiutato centinaia di pazienti ad analizzare la propria gelosia per trasformare l'infelicità che ne derivava in libertà. Continuate a leggere e scoprite come fare per trovare anche voi la vostra libertà.

La gelosia vi crea problemi?

Tutti noi, a volte, proviamo gelosia. La vera questione da considerare è: nel vostro caso, la gelosia è diventata un problema? Provare sentimenti è un vostro diritto, tuttavia è importante osservare che impatto ha la gelosia sulla vostra vita quotidiana. Per questo, è bene valutare se essa è diventata un ostacolo per le vostre relazioni intime, le amicizie, i legami familiari e le interazioni con i colleghi di lavoro.

- Vi capita di lamentarvi, mettere il broncio, avere pensieri ossessivi, provare risentimento, evitare situazioni e denigrare amici, familiari e colleghi a causa dei sentimenti di gelosia?
- A causa della gelosia, alcune delle vostre relazioni sono terminate all'improvviso?
- Avete provato risentimento per periodi prolungati?
- Avete espresso scontento ai vostri colleghi, e rischiato per questo il posto di lavoro?
- Vi accorgete di non riuscire ad allontanare i pensieri e sentimenti di gelosia?
- Vi accorgete che la gelosia vi controlla, impedendovi di prendere decisioni lucide?

- La gelosia vi rende depressi?
- A volte vi sentite senza speranza, non solo per la vostra attuale relazione ma anche riguardo alla capacità di vivere un rapporto senza cadere preda della gelosia?
- La gelosia vi ha fatto dire cose di cui poi vi siete pentiti?

Per valutare con sincerità i pensieri, sentimenti e comportamenti provocati dalla gelosia, potete compilare un questionario. Attraverso 30 domande, il questionario esamina che cosa suscita gelosia in voi e quali sono le vostre reazioni.

La scala della gelosia

Questo test valuta la frequenza dei vostri sentimenti di gelosia e diverse possibili reazioni a essi. Si concentra sul modo in cui vivete gli eventi che possono accadere all'interno di una relazione e sul modo in cui reagite. Le risposte che darete non significano assolutamente che non avete diritto di provare i vostri sentimenti, pensieri o comportamenti; non implicano neppure che il vostro partner sia del tutto innocente o che non abbiate motivo di essere gelosi. Questa scala è stata ideata per analizzare la gelosia all'interno di relazioni intime per coppie eterosessuali, ma è ugualmente applicabile alle coppie gay; se al momento non avete una relazione potete ripensare a quelle passate.

Cercate di rispondere a ogni domanda nel modo più veritiero. Non provate a dare una risposta razionale, ragionevole o equilibrata. Pensate a ogni domanda immaginando come reagireste se ci fosse qualcosa che vi tormenta o vi infastidisce. Non ci sono risposte giuste o sbagliate: interessa capire che cosa pensate, provate, fate e comunicate quando nella vostra relazione succedono determinati eventi.

Valutate con che frequenza la gelosia ha suscitato in voi i seguenti comportamenti, pensieri e sentimenti.

Scrivete su un foglio i numeri corrispondenti alle vostre risposte.

Mai	0
Raramente	1
A volte	2
Spesso	3
Sempre	4

1. Interrogo il mio/la mia partner a proposito delle sue relazioni passate.
2. Mi innervosisce sentire parlare delle sue relazioni passate.
3. Mi paragono ai suoi/alle sue partner del passato e mi sento a disagio.
4. Lo/la interrogo per scoprire che cosa sta succedendo.
5. Gli/le chiedo con chi ha parlato, o vicino a chi si è seduto/a, quando si trovava senza di me.
6. Quando parla con persone dell'altro sesso, cerco di interrompere le conversazioni.
7. Provo a leggere le e-mail o i messaggi che scambia con altri.
8. Controllo il suo telefono o i suoi messaggi.
9. Controllo il suo navigatore GPS per scoprire dove è andato/a.
10. Gli/le chiedo di assicurarmi che mi posso fidare di lui/lei.
11. Se sospetto che mi nasconda qualcosa, mi chiudo in me stesso/a.
12. Lo/la accuso di essere interessato/a a qualcun altro.
13. Lo/la imploro di non flirtare con altri.
14. Lo/la critico o spargo voci negative sulle persone che secondo me gli/le possono interessare.
15. Cerco di farlo/a sentire in colpa.
16. Cerco di provocarlo/a per far scoppiare una lite quando sono geloso/a.
17. Uso la seduzione per ricevere rassicurazioni o sentirmi meglio quando provo gelosia.
18. Lo/la seguo per scoprire che cosa sta facendo.
19. Lo/la minaccio di chiudere il rapporto o di chiedere la separazione o il divorzio.
20. Lo/la minaccio con la violenza.
21. Mi è capitato di essere violento/a a causa della gelosia.
22. Cerco di impedirgli/le di lasciarmi o di fare certe cose.

23. Quando parlo con il mio/la mia partner, critico me stesso/a.
24. Cerco partner alternativi.
25. Flirto con altre persone per fare ingelosire il mio/la mia partner.
26. Non mi fido del mio/della mia partner.
27. Mi preoccupa che possa tradirmi.
28. Non sono contento/a quando frequenta colleghi o amici del sesso opposto che può considerare attraenti.
29. Mi innervosisco se tocca o bacia qualcuno, o se balla con altre persone.
30. Mi innervosisco se una persona dell'altro sesso mostra interesse per il mio/la mia partner.

Esaminate le risposte che avete dato. Vedete emergere un modello ricorrente? Provate ansia, rabbia o nervosismo quando pensate al vostro partner insieme ad altre persone? Se avete dato la risposta «A volte» per 4 o più domande, è possibile che la gelosia costituisca un problema per la vostra relazione attuale o per quelle passate. Se avete totalizzato un punteggio maggiore di 12, probabilmente la gelosia vi sta causando dei disagi.

Le reazioni ai sentimenti di gelosia

È ora il momento di esaminare in che modo reagite ai sentimenti di gelosia: che cosa fate concretamente? Alcuni comportamenti comuni sono interrogare, controllare, pedinare, chiudersi in se stessi.

- Parlate al partner in tono accusatorio?
- Insinuate che non potete fidarvi di lui?
- Controllate il suo telefono, i social network, le e-mail, il navigatore GPS?
- Chiedete ad altre persone se sanno qualcosa?
- Vi accigliate, vi isolate, vi negate, rifiutate di avere rapporti sessuali?

A volte si cerca di controllare o limitare le azioni del partner, nel tentativo di evitare che incontri persone da cui ci si sente minacciati.

- Cercate di convincere il vostro partner a non socializzare con certe persone perché siete gelosi?
- Pretendete di essere presenti anche voi nelle occasioni sociali a cui partecipa il vostro partner?
- Chiedete al vostro partner di chiamarvi spesso quando siete lontani?
- Chiedete ad altre persone di dirvi che cosa fa il vostro partner?

La gelosia può portarvi a rimuginare sul passato o su quello che potrebbe stare accadendo in questo momento. Può creare preoccupazione per il futuro: cosa potrebbe fare il vostro partner? Come sarebbe la vostra vita se la relazione finisse?

- Avete pensieri ossessivi sulle relazioni passate del vostro partner?
- Vi paragonate spesso alle persone che frequentava in passato?
- Se pensate alle relazioni passate del vostro partner, vi sentite in difetto?
- Credete che il vostro partner desideri altre persone e vi tradisca?

La gelosia può anche avere a che fare con i vostri dubbi su voi stessi. Considerate in che modo questo sentimento influisce sui vostri pensieri riguardo al partner ma anche ad altre persone come colleghi, amici, familiari.

- Pensate che, se il vostro partner trova interessanti e attraenti altre persone, questo significhi che voi siete inferiori?
- Se un amico trascorre più tempo con qualcun altro, ne traete la conclusione che siete noiosi?

La gelosia può rovinare le vostre relazioni in diversi modi. Considerate se — nel caso delle vostre relazioni con

partner, familiari, amici o colleghi — si verificano queste circostanze:

- contrasti più frequenti
- isolamento in se stessi
- comportamenti «appiccicosi»
- richieste esigenti
- litigi
- evitamento
- infelicità
- rapporti sessuali meno frequenti
- diminuzione dei sentimenti di affetto.

Mentre riflettete sui vostri modi di reagire alla gelosia, considerate l'esperienza di Ken.

Ken frequenta Louise da sette mesi. Prima di incontrare Ken, lei era sessualmente attiva, e anche Ken aveva avuto diverse relazioni ed esperienze sessuali. Ma ora Ken teme di non potersi fidare di Louise. Svolgendo il test della Scala della gelosia e rispondendo alle domande sulle proprie reazioni, si è accorto di questo:

- è convinto che Juan, un uomo che Louise descrive come amico, sia interessato a una relazione amorosa o sessuale con lei
- crede che l'interesse di Louise verso Juan possa andare oltre la semplice amicizia
- è molto infastidito dal fatto che a volte Louise incontri per lavoro uomini molto giovani
- interroga Louise per sapere che messaggi scambia con Juan e con altri uomini
- controlla la sua pagina Facebook per vedere se pubblica foto con altri uomini, soprattutto con Juan
- la interroga per sapere cosa ha fatto la sera prima
- la accusa di essere interessata a Juan
- ha cercato di entrare nel suo account di posta elettronica
- ha considerato l'idea di pedinarla.

Anche se nulla dimostra che Louise gli sia infedele, lui «deve avere la certezza» di potersi fidare di lei.

Immaginare la vita senza gelosia

Magari non siete gelosi quanto Ken... o forse lo siete anche di più. In ogni caso, rispondere alle domande raccolte nel paragrafo precedente dovrebbe farvi capire se la gelosia stia o meno iniziando a controllare la vostra vita. Dopo aver risposto alle domande, pensate a come vi sentireste se foste meno gelosi.

- Come migliorerebbe la vostra relazione?
- Riuscireste a comunicare meglio, se foste meno dominati dalla gelosia?
- Vi sentireste meno ansiosi, meno tristi, e avreste meno rimpianti per le cose che fate o dite?
- Cosa penserebbe di voi il vostro partner se foste meno gelosi?

Tutto questo non intende insinuare che non avete il diritto di provare i vostri sentimenti: lo scopo di questo capitolo è aiutarvi a percepire in che misura questi sentimenti occupino la vostra mente, vi controllino e interferiscano con numerose esperienze all'interno e all'esterno della vostra relazione. Nel prossimo capitolo, vedremo come la vostra storia sentimentale e le vostre convinzioni contribuiscono a fomentare la gelosia.

Il dirottamento della mente gelosa

La gelosia ha una propria mente pensante: io la chiamo «mente gelosa». Quando ci sentiamo gelosi, spesso siamo travolti da pensieri e sentimenti che ci fanno credere di andare alla deriva, che il nostro mondo stia crollando e che sia necessario fare immediatamente qualcosa. Crediamo di avere bisogno di una risposta subito, temiamo di impazzire se non ci liberiamo dei dubbi, ci convinciamo che se non prendiamo il controllo all'istante il nostro partner ci tradirà sicuramente. Suonano allarmi assordanti, che ci fanno diventar matti. I nostri pensieri e sentimenti vengono *dirottati* dalla mente gelosa.

Tutte le nostre emozioni si sono evolute per segnalarci ciò di cui abbiamo bisogno e mostrarci che cosa minaccia il nostro benessere. Come abbiamo detto nel Capitolo primo, la gelosia è un'emozione evoluta e complessa che sopravvive perché si lega al bisogno di proteggere il nostro investimento genetico e garantire che la prole riceva la massima tutela e supporto. Ma quando i nostri pensieri e sentimenti sono intensi, non riflettiamo su questa motivazione, e neppure sulla realtà dei fatti: rispondiamo a quell'allarme, primitivo e potente, che risuona nella nostra testa. *Veniamo dirottati.*

Quando siamo gelosi, si attiva il nostro rilevatore di minacce. Cerchiamo qualsiasi indizio che possa significare un interesse del nostro partner per qualcun altro, o che qualcun altro sia

interessato a lui. Consideriamo le altre persone come minacce imminenti, e i pensieri e sentimenti del partner diventano potenziali indizi di tradimento. La nostra mente è determinata a trovare indizi, anche se piccoli e vaghi.

In questo capitolo esploreremo come funziona la nostra mente quando siamo in «Modalità gelosia»: una combinazione di pensieri, sentimenti, comportamenti, strategie e comunicazioni che spesso *si attivano insieme*. La Modalità gelosia è innescata dal nostro rilevatore di minacce, quando determina che potrebbe esserci qualcosa che non va, e se prende il sopravvento diventa molto difficile disattivarla. Le nostre emozioni diventano sempre più intense. La Modalità gelosia, quando si attiva e inizia a controllarci, ha effetti drammatici: prendiamo tutto sul personale, crediamo di leggere il pensiero altrui, prevediamo catastrofi, applichiamo standard e regole impossibili alla nostra relazione, usiamo la preoccupazione come mezzo per fronteggiare l'ignoto e rimuginiamo su tutti gli aspetti negativi — immaginari o reali — che la nostra mente riesce a rivangare. Di conseguenza diventiamo ansiosi, agitati, rabbiosi e depressi. In questo capitolo considereremo in che modo le nostre predisposizioni possono accrescere la gelosia, corroborarla e indurci a commettere azioni di cui potremmo pentirci.

La mente gelosa si può immaginare come composta da quattro elementi: *convinzioni radicate, regole, pensiero distorto e preoccupazioni/ossessioni* (Leahy, 2015). Ciascun elemento rafforza gli altri, intrappolandoci in un sistema che provvede a: mantenere ed elaborare la sensazione di minaccia rilevata inizialmente, amplificare l'importanza degli eventi, dirigerci verso la conferma delle nostre paure, fissare la nostra immaginazione su ciò che potrebbe accadere o pensiamo sia già accaduto. Guardiamo più da vicino ciascuno di questi elementi.

Convinzioni radicate

Ognuno ha delle convinzioni radicate su se stesso e sugli altri, e queste influenzano il pensiero della mente gelosa. Le convinzioni radicate sono generalizzazioni che descrivono il nostro modo di vedere le cose: creano delle distorsioni a cui ci abituiamo e di cui spesso non ci rendiamo conto. Ad esempio, una convinzione radicata su di sé può essere «non sono desiderabile», o «non sono interessante», o attraente, o capace di tenere con me una persona amata. Questa convinzione radicata è la lente attraverso cui vediamo il mondo, ma difficilmente ci accorgiamo di usare questo filtro. Immaginate di indossare costantemente degli occhiali scuri, che vi fanno sembrare tutto più buio e cupo di quanto non sia in realtà: se non vi accorgete di avere addosso questi occhiali, finirete per credere che il mondo sia sempre buio. È esattamente ciò che fanno le convinzioni radicate: sono delle lenti che distorcono il vostro modo di percepire la realtà.

È possibile che abbiate indossato le lenti della gelosia, attraverso cui guardate ogni cosa, e che solo pochissima luce o positività arrivi fino a voi. Siete bloccati in questa vostra prospettiva.

Quando le convinzioni ci sembrano fatti

Può capitare di scambiare per fatti reali quelli che sono solo nostri pensieri e convinzioni. Anzi, capita spesso! Facciamo un esempio: immaginate di trovarvi in una città che non conoscete. È sera tardi, siete soli e state tornando a piedi al vostro hotel. Per strada non c'è nessun altro. All'improvviso sentite che due uomini stanno camminando a passo svelto dietro di voi. Pensate: «Questi due mi rapineranno... Potrebbero anche uccidermi». Il

vostro pensiero di pericolo vi fa diventare estremamente ansiosi e impauriti; camminate più in fretta e temete di non farcela.

Ora immaginate che il vostro pensiero iniziale fosse un altro, ad esempio «Anche loro vengono dal centro congressi. Probabilmente stanno tornando al mio stesso hotel». Non provate ansia, addirittura potreste sentirvi sollevati. Continuate a camminare con calma.

In entrambi i casi, i fatti iniziali sono gli stessi: siete per strada, a tarda ora, con due estranei che camminano dietro di voi a un passo più rapido del vostro. Ciò che cambia è la vostra *interpretazione* dei fatti: una è pericolosa e l'altra no. Le nostre interpretazioni possono essere vere o false.

Quando si è ansiosi, arrabbiati o tristi *spesso i pensieri vengono trattati come se fossero fatti*. I pensieri vi compaiono in testa e vi fanno saltare a diverse conclusioni: il vostro partner deve essere interessato a qualcun altro, vi tradirà, non siete più amati o non siete più speciali. Ma non tutti i pensieri corrispondono al vero, e non potete saperlo finché non verificate i fatti.

Convinzione o fatto?

Immaginate che io vi dica: «Credo di essere una zebra». Mi guardereste con aria scettica, ritenendomi pazzo. E io insisterei: «Sono sicuro, al 100%, di essere una zebra». Come possiamo determinare se la mia convinzione è fondata? Verifichiamo i fatti. Mi guarderei allo specchio e, con grande sorpresa, mi accorgerei di non avere le strisce e un corpo da cavallo.

Quando siamo ansiosi, arrabbiati o tristi spesso trattiamo i nostri pensieri come se fossero fatti; la certezza di avere ragione ci basta come prova. Ma credere che qualcosa sia vero non lo rende vero, e la nostra sicurezza non è una vera prova.

Identificate le vostre convinzioni radicate che alimentano la gelosia. Poi osservate i fatti e seguite la logica per determinare

la verità. Potreste avere ragione — magari il vostro partner sta pensando di tradirvi — o potreste avere torto. Le convinzioni radicate che rafforzano la gelosia sono pensieri negativi che trattiamo come se fossero verità. Ecco alcuni esempi comuni.

- Se siete convinti di non essere desiderabili, probabilmente temete che il vostro partner troverà qualcuno più interessante o attraente di voi.
- Potreste credere di non sapervi prendere cura di voi stessi: sentite di aver bisogno di qualcun altro o credete di non poter essere felici da soli. Questa convinzione può indurre la profonda paura di perdere un partner che si occupi di voi o vi faccia compagnia.
- Alcune persone sono convinte di essere speciali e uniche, superiori agli altri. Chi la pensa così vede gli altri come minaccia al proprio status e pensa: «Se al mio partner interessa qualcun altro, significa che non sono speciale e unico».

Convinzioni radicate su altre persone

Le convinzioni radicate possono anche riguardare le altre persone: una di queste è l'idea che la gente vi giudichi. Anche questo può indurre la gelosia, perché vi fa pensare che qualsiasi giudizio negativo il vostro partner possa avere su di voi costituisca una minaccia per la relazione. Vi rapportate a uno standard impossibile se pensate che al vostro partner debba piacere proprio tutto di voi.

Inoltre, questo può portarvi a credere che il vostro partner — e anche altre persone — pensino continuamente che voi siete inferiori. Se siete convinti che gli altri siano così severi, la vostra autostima si indebolisce, perché presumete che se a qualcuno non piace qualcosa di voi allora significa che non siete all'altezza o siete indesiderabili. L'autostima sale o scende in base a come pensate che gli altri vi stiano valutando in un certo momento.

Cercare conferme anziché fatti

Una conseguenza delle convinzioni radicate è il *bias di conferma* (Leahy, 2017). Il bias, in psicologia, indica una distorsione del pensiero, e in questo caso rappresenta la nostra tendenza automatica a cercare informazioni che confermino le convinzioni che abbiamo già. Raramente siamo consci di questa distorsione: la nostra mente ingrana il pilota automatico, cercando nell'ambiente delle informazioni che ci diano ragione.

Così, se avete la convinzione radicata di essere noiosi, automaticamente ne vedrete la prova appena qualcuno sbadiglia. Se qualcuno cambia argomento, deducete che non state dicendo nulla di interessante. Vi accorgete solo delle informazioni coerenti con ciò di cui siete convinti.

Anche la memoria richiama soprattutto le informazioni che confermano le nostre convinzioni. Le persone depresse ricordano selettivamente i fallimenti, i rifiuti e le delusioni; i loro ricordi sono influenzati dall'umore del momento e dalle convinzioni negative che hanno su di sé. Allo stesso modo, in base ai vostri pregiudizi ricorderete selettivamente le informazioni coerenti con l'idea che non siete desiderabili o interessanti o capaci di tenere con voi la persona amata. Non lo fate perché volete soffrire, ma semplicemente perché la vostra mente funziona in modalità automatica. Più avanti in questo libro imparerete delle tecniche che potete usare per rallentare il pensiero ed esaminare tutte le prove disponibili, riducendo le distorsioni.

Lo stesso bias di conferma interviene quando pensiamo agli altri. Ad esempio, se pensate che gli altri siano inaffidabili, notate e ricordate selettivamente le informazioni che confermano che essi tradiscono, mentono e manipolano. Ho sentito sia uomini che donne esprimere la convinzione che «Non ci si può fidare degli uomini» e «Non ci si può fidare delle donne»: naturalmente potreste trovare prove relative sia a donne che

a uomini a conferma della vostra convinzione negativa, ma potreste anche trovarne molte che la smentiscono.

Il problema è, quindi, che tendiamo a focalizzarci su ciò che conferma le nostre convinzioni preesistenti. Le convinzioni radicate sono troppo generali («non ci si può fidare degli uomini»), rigide (vengono applicate sistematicamente) e guidate da bias di conferma (ricerca di informazioni coerenti con la convinzione). Consideriamo questo semplice esempio di bias di conferma nella gelosia. Poniamo che abbiate la convinzione radicata che le persone sono inaffidabili, e la vostra mente è alla ricerca di prove che lo confermino. Tendete a interpretare i pensieri altrui (lettura della mente): «Mia moglie sta mentendo», «È interessata a qualcun altro» o «Mi trova noioso». Concentrate selettivamente l'attenzione su dettagli che offrano un appiglio anche minimo: ha lasciato a casa il materassino da yoga, quindi sta mentendo. Poi potreste notare che sta fissando il suo capufficio, e sempre con la «lettura della mente» dedurre che è interessata ad avere una relazione con lui. Iniziate a fare previsioni sul futuro quasi senza prove, trascurando contemporaneamente i segnali della sua dedizione verso di voi, perché non sono coerenti con la vostra convinzione radicata che lei — come gli altri — è inaffidabile.

TABELLA 4.1

Esempio di bias di conferma nella gelosia

Convinzione fondamentale	Le persone sono inaffidabili.
Ricerca di indizi	«Mia moglie ha detto di essere al corso di yoga, ma ho visto il suo materassino in casa».
Sminuire gli aspetti positivi della relazione	«Mi dà sempre il bacio della buonanotte, e ogni volta mi chiedo chi altro ha baciato durante il giorno».
Ingigantire gli aspetti negativi	«Non riesco a smettere di pensare al modo in cui mia moglie ha guardato il suo capo».

Distaccarsi per osservare e accettare

Ora che sapete come funziona la mente gelosa — con le emozioni che vi travolgono e i vostri tentativi di fronteggiarle interrogando, cercando rassicurazioni e indagando in cerca di indizi — siete pronti per esplorare dei modi di vivere nuovi, più efficaci e utili. Imparerete a sviluppare il giusto distacco per osservare la gelosia senza farvi dirottare, a riconoscere la differenza fra pensieri, sentimenti e comportamenti, e a rispondere ai pensieri negativi e soffocanti che in quel momento vi sembrano reali. Possiamo lasciare spazio alla gelosia senza però esserne controllati: questo è utile per accettare che tutti noi abbiamo difetti e imperfezioni, e tutti attraversiamo delle difficoltà. Proprio grazie a questa accettazione siamo capaci di vivere nel mondo reale.

«Come posso fare per non stare così male?»

Quando siamo in preda alla Modalità gelosia attraversiamo una tempesta di pensieri e sentimenti: è come trovarsi nell'occhio del ciclone, sballottati da raffiche di paura, rabbia, confusione e tristezza. I pensieri ci assalgono e ci dominano, sentiamo di non avere autocontrollo, nessuna possibilità di sfuggire alla tempesta. I pensieri assordanti e le emozioni spaventose ci risucchiano, e spesso temiamo di non avere scampo.

Karen diceva: «Mi sembra di essere posseduta da una forza che va oltre il mio controllo. Quando lui mi dice che è stato a una festa dove ha incontrato la sua ex, mi sento travolgere da tutte le emozioni più terribili che potrei mai immaginare. Ho voglia di gridare. Cosa diavolo ho che non va?». A quanto pare siamo convinti che nella nostra vita non dovrebbero mai esserci gelosie, rabbia, ansia, tristezza e risentimenti: dovremmo essere costantemente felici. Ma la vita è piena di frustrazioni e delusioni, che a volte sono dure da sopportare: la vita non va sempre come vogliamo noi. Cerchiamo spesso il *perfezionismo emotivo*: essere soddisfatti, tranquilli, felici e sicuri... ma vediamo che la realtà è differente (Leahy, 2015). E non lo è per nessuno. Quando un sentimento doloroso giunge ci avvolge completamente, come se fosse l'unica sensazione che proveremo nella nostra vita. Il nostro perfezionismo emotivo ci dice che non dovrebbe essere così.

Poiché siamo gettati allo sbando, pensiamo di doverci liberare di questi sentimenti, scacciare i pensieri e svuotare la mente e il cuore. Vogliamo serenità, chiarezza, certezze. Senza questa tranquillità, che sembra costantemente fuori dalla nostra portata, ci sentiamo persi. Ma più lottiamo per sbarazzarci di queste esperienze interiori, più ci sentiamo impotenti e confusi, non sappiamo da che parte guardare. La tempesta continua a infuriare nella nostra testa e nel cuore geloso.

Soli e pieni di vergogna, vi chiedete: «Cosa posso fare per non stare così male?». Pensate che non esista un modo per convivere con questi pensieri e sentimenti. Potreste anche credere che per arrestare la tempesta sia necessario rompere la relazione, ma amate questa persona e non volete perderla. Dopotutto, la motivazione stessa della gelosia non è proprio cercare di tenere accanto a voi il vostro partner?

In questo capitolo esploreremo i modi per convivere con questi pensieri e sentimenti — anche con quelli che non vi

piacciono — senza essere dirottati, nel senso che abbiamo dato al termine nei capitoli precedenti. È come imparare a tollerare lo zio un po' matto che incontriamo alle cene di famiglia: restiamo distaccati e lo ascoltiamo blaterare, ma senza lasciarci coinvolgere. Notando, osservando e accettando, potete convivere con i rumori di fondo nella vostra testa senza mettere a repentaglio una relazione che è importante per voi (Hayes, Strosahl e Wilson, 2001).

Lasciare spazio alla gelosia

Non partite dal presupposto che la gelosia debba sparire: lasciate che ci sia, ma senza che prenda il sopravvento. Lasciate che esista in un modo che entrambi all'interno della coppia possiate *accettare*, almeno per ora. Lasciate che vi assilli, vi dia fastidio, vi spaventi, ma senza controllare *ogni cosa*. Pensate alla gelosia come a un antifurto che suona: molte volte si tratta di un falso allarme. Per il momento, riconoscerete che la gelosia c'è, che l'allarme è scattato, e che voi e il vostro partner potete accettarlo.

Avete già sentito il rumore altre volte: la gelosia è un'eco dalla strada, un clacson nel traffico, un grido da un vicolo. Può essere passeggera. Può svegliarvi. Lasciate che esista senza permetterle di dirottarvi. *Quando sentite la sirena del camion dei pompieri, non c'è bisogno che lo seguiate.*

Immaginate che la vostra relazione sia abbastanza grande e ricca da poter gestire e accettare i rumori di sottofondo di una voce gelosa. Quando entrambi riuscite ad accettare che questa emozione esista, che può far scattare gli allarmi, insieme potete riuscire ad adottare delle misure per lavorarci. È qualcosa con cui entrambi potete imparare a convivere.

«Ma», direte, «come faccio a tollerare tanta rabbia e ansia verso la persona che amo? Non sopporto di provare questi

sentimenti contrastanti. Non dovrei sentirmi in un unico modo?». Nella poesia *Canto di me stesso*, Walt Whitman descrive l'amore per il vecchio come per il giovane, per il brutto come per il bello, per il ricco come per il povero. Accoglie tutta la vita, tutta l'umanità: «Mi contraddico? Molto bene, allora, mi contraddico (sono largo, contengo moltitudini)».

Pensate alla gelosia come a qualcosa che *contiene moltitudini*, un'intera gamma di sentimenti sulla vostra relazione. Contiene amore e odio, pace e conflitto, paura e serenità. È tutto lì, fa tutto parte dell'esperienza completa. Noi ci contraddiciamo quando pensiamo di doverci sentire *in un unico modo*. La vostra gelosia è una fra tante esperienze, uno fra tanti modi di sentire e modi di relazionarsi, che fa parte di questo grande e completo legame umano.

Io non sto bene, tu non stai bene, ma va bene così

Se siete oggetto della gelosia del vostro partner, probabilmente pretendete — o quanto meno sperate — che essa sparisca per sempre. Volete che con il partner vada tutto bene, volete serenità e felicità. Volete calma e tranquillità.

Nel 1967, Thomas Harris pubblicò il best-seller che nell'edizione italiana ha il titolo *Io sono OK, tu sei OK*, in altre parole «io sto bene e tu anche» (Harris, 1974). Immagino che fosse un ottimista. Ma in fondo, crediamo davvero di stare tutti bene? Crediamo davvero di non darci fastidio a vicenda, di non deluderci a vicenda e di non giudicare noi stessi e chi ci circonda? A mio avviso, il presupposto del libro non è realistico.

Io ho un'opinione diversa sulle relazioni. Considerate se questa frase assomiglia di più alla vostra esperienza: io non sto bene, tu non stai bene, ma va bene così. Perché in fondo non siamo tutti un po' irrazionali, un po' matti, un po' ingiusti?

Se questo vi sta bene, allora potete vivere in questo mondo di persone imperfette e angeli caduti, e procedere fra gli alti e bassi della vita. Spesso desidereremmo vivere nel paese di Utopia, un luogo di armonia perfetta. Ma ricordate che la parola «utopia», che deriva dal greco, significa «nessun luogo». Non potete raggiungere questo posto perché non esiste. Ecco alcuni modi, più utili per la vostra relazione, di considerare il mondo in cui viviamo.

In una caverna insieme

Provate a pensare in questi termini. Il vostro partner, che si sente travolto dalla gelosia, si sente solo, spaventato, impotente, confuso. Immaginate che si trovi in una caverna buia: in questa caverna ci sono diversi cunicoli; siete insieme, e avete solo una piccola candela che fa poca luce. Insieme, cercate una via per uscire. Entrambi avete paura e vi sentite persi, mentre reggete la candela. Avete paura che si spenga e di trovarvi così al buio. Ma scoprite che, se tenete la candela insieme e soffiare un alito di compassione sulla fiamma, la luce si fa più forte. Forse non sapete quale cunicolo vi porterà all'uscita, ma sapete che potete camminare insieme.

L'amore è camminare insieme nel buio

Non è solo nelle relazioni intime che dobbiamo concedere spazio alla gelosia, ma anche al lavoro, in famiglia e nei rapporti di amicizia: in qualsiasi relazione importante possono sorgere sentimenti dolorosi e problematici. Al lavoro, è possibile che abbiate un'opinione idealizzata di come dovrebbero essere i rapporti fra colleghi. Ad esempio, forse pensate che tutti dovrebbero sempre comportarsi in modo equo. Sarebbe bellissimo vivere in un mondo equo, purtroppo non è così, quindi riconoscere

che qualcuno potrebbe ottenere più attenzioni di noi è una realtà a cui dobbiamo essere preparati. Non possiamo continuare a meravigliarci — «Non posso credere che sia successo davvero!» — quando in realtà sembra che la stessa cosa accada dappertutto. Il fatto che il gioco non sia equo non significa che voi non possiate vincere. Dobbiamo imparare a vivere al meglio in un mondo in cui le ingiustizie sono tutt'intorno a noi. Le persone di successo sanno come districarsi fra le ingiustizie: non prendono nulla sul personale e creano strategie vincenti.

Accettate tutte le emozioni

Fare spazio alla gelosia significa riconoscere che le nostre relazioni sono complesse, dunque dobbiamo accettare un'ampia gamma di emozioni, e non esclusivamente quelle positive e piacevoli. Possiamo amare il partner o voler bene a un amico e contemporaneamente provare rabbia, gelosia, risentimento e persino desiderio di vendetta. Questo non significa che dovremo agire in base a questi sentimenti, ma significa sapere che le persone possono provocarci delusione, frustrazione e fastidio.

Il nostro desiderio irrealistico di provare solo sentimenti puri e buoni per le persone della nostra vita è quella che io chiamo la «mente pura» (Leahy, 2015). È una forma di perfezionismo emotivo che ci fa dire: «Dovrei provare solo sentimenti positivi per loro, e loro dovrebbero avere solo sentimenti positivi per me». Purtroppo, la realtà non funziona così. Il mondo reale è pieno di delusioni, oltre che di gioia, amore e significato. Nessuno è perfetto: tutti, prima o poi, deludiamo qualcuno e veniamo delusi. La domanda è: siamo in grado di rimetterci in piedi e riparare i danni? Possiamo superare questi fallimenti dell'empatia in cui non riusciamo a comunicare, supportare l'altra persona e assisterla come lei si aspetta? Non esiste una vita senza delusioni. Tutti a un certo punto sbagliamo, me compreso.

vostra *immaginazione*: «Se riesco anche solo a immaginarlo, deve essere vero». Così, qualsiasi fantasia o immagine mentale del vostro partner che parla, flirta o tocca qualcun altro diventa una prova di colpevolezza.

Valutare i pensieri intrusivi

Avete valutato i vostri pensieri intrusivi di gelosia, e li trovate importanti nell'immediato, rilevanti sul piano personale e profetici riguardo a ciò che sta per succedere. Ma fermiamoci per un attimo a riflettere, per così dire «pensiamo ai vostri pensieri». Forse le valutazioni sono fuorvianti. Forse c'è un altro modo per considerare questi pensieri. Forse non siete tenuti a farvi ossessionare, dirottare, fuorviare e cadere nella spirale della gelosia.

Commentiamo le vostre valutazioni sui pensieri di gelosia. Rifletteteci e poi confrontate queste valutazioni con un modo diverso di vedere le cose. Avete trattato come un evento importante il semplice manifestarsi di un pensiero di gelosia. Ma se esso fosse *soltanto un pensiero*?

1. «Questo pensiero è importante». Non necessariamente. Forse il pensiero è solo un prodotto casuale del vostro cervello. Forse deriva da un vecchio modo di pensare. Il solo fatto di avere un pensiero non rende quel pensiero importante. Non è altro che un pensiero.
2. «È un tipo di pensiero a cui devo prestare attenzione». Non è il caso di prestare troppa attenzione a un pensiero solo perché vi è passato per la mente. Potete anche limitarvi a notarlo e lasciarlo andare. Non vi ci dovete soffermare. Ogni giorno, ci sono migliaia di pensieri su cui non vi soffermate: lasciare andare certi pensieri può aiutarvi a vivere meglio.

3. «Questo pensiero spicca fra gli altri: significa che sta succedendo qualcosa». Avete avuto pensieri di gelosia innumerevoli volte, e molti si sono rivelati falsi allarmi. Un pensiero non è un barometro, e nemmeno un termometro: non è nulla più di ciò che è. Non sempre i pensieri sono legati a ciò che sta succedendo.
4. «Se ho questo pensiero, significa che non posso fidarmi del mio partner». Che il vostro partner vi tradisca o meno, non è un vostro pensiero a determinarlo, ma i suoi comportamenti. Potrete esaminare le prove più tardi, ma non ha senso concludere di non potervi fidare di qualcuno semplicemente basandovi su qualcosa che vi è balzato alla mente. Immaginate di essere in tribunale: un semplice pensiero di sospetto può essere una prova sufficiente per dimostrare qualcosa?
5. «Questo pensiero può aiutarmi a prevedere cosa succederà». Potete chiedervi quante volte un vostro sospetto o pensiero di gelosia è poi stato smentito. Per prevedere la realtà non ci si basa sui pensieri, ma sulla verifica delle previsioni. Ricordate di esservi sbagliati con le vostre previsioni in passato?
6. «Questo pensiero può aiutarmi a evitare di essere colto alla sprovvista». Prevedere continuamente i tradimenti non vi è utile, neanche se effettivamente il vostro partner vi tradisse. Vi fa agitare in ogni caso. Ma concentrarvi sui pensieri gelosi non fa altro che aumentare la rabbia, la tristezza e l'ansia, rendendovi infelici. Se il vostro compagno vi tradisse, sareste turbati comunque, con o senza questi pensieri.
7. «Sono responsabile verso me stesso di verificare e scoprire cosa sta accadendo davvero». Se ci sono molte prove schiaccianti che sta accadendo qualcosa di male, allora sì, varrebbe

la pena verificare; ma un semplice pensiero negativo non deve trasformarvi in detective. Sareste solo più infelici e vivreste più conflitti nella vostra relazione.

Con la Tabella 7.1 potete mettere a confronto le valutazioni problematiche o utili sui pensieri gelosi.

TABELLA 7.1
La valutazione dei pensieri di gelosia

«Il mio partner potrebbe tradirmi»	
Valutazione problematica	Valutazione utile
«Devo prestare attenzione a questo pensiero».	«Posso accettare il pensiero e andare avanti con la mia vita».
«Questo pensiero è molto importante per me».	«È solo un rumore di sottofondo».
«Devo fare qualcosa adesso».	«Non c'è bisogno che io faccia nulla».
«Devo trovare una risposta».	«Il pensiero è come una telefonata pubblicitaria, non devo prestarvi attenzione».
«Ci deve essere un motivo se ho pensato questo».	«Non è altro che un pensiero».
«Se l'ho pensato, significa che sta succedendo qualcosa».	«Posso fare spazio a tanti pensieri».

Come sfuggire ai pensieri di gelosia?

Ogni giorno ci passano per la mente migliaia di pensieri e immagini. La maggior parte sono fuggevoli come un alito di vento, tanto che abbiamo smesso di farci caso. Ma quando si tratta di pensieri di gelosia — «Il mio partner potrebbe perdere interesse e uscire con quella donna» o «Mi chiedo se il suo ex sia più sexy di me» — ne siamo ossessionati. Passiamo molto tempo a dare retta a questi pensieri, ci sentiamo tenuti ad ascoltarli, addirittura ci sentiamo intrappolati.