

LA MAIL

Data : 02 Agosto 2007

Mail di : Maria

Oggetto: Gelosia

Carissima Dott.ssa Durazzi, mi trovo in uno stato d'animo ansioso in quanto sto' con bellissimo ragazzo atletico che purtroppo e' oggetto da parte delle donne sia amiche che non a continui sguardi maliziosi battute sulla sua bellezza , ora mi domando e dico e' possibile che esistano donne che non rispettano piu' se uno e' fidanzato? Ora le sembrerò infantile ma non so' come poter uscire da questa mia paura, gelosia, ho paura che me lo possano portare via da un momento all'altro, cerco d'avere una buona autostima , ma tutto crolla e la cosa sbagliata che purtroppo faccio e' criticare le altre per esaltare la mia persona, come per difendermi . Le chiedo scusa per questo mio sfogo, ma oramai per me e' diventato un grosso problema, non vorrei rovinare il mio rapporto con lui, in attesa di una sua gentile risposta le porgo distinti saluti.

Maria

RISPONDE LA Dott. DURAZZI

Cara Maria,

quando ci si sente amati veniamo anche toccati dall'inquietudine della possibilità della perdita di questo amore. Quel turbamento, che porta al timore di perdere ciò che si ha, è piuttosto comune e lo sentono più o meno tutti.

La gelosia è un insieme di sentimenti ed emozioni provate nei confronti della persona amata, che risentono certamente della percezione che si ha di sé stessi. Se, per qualche motivo, il proprio valore non è stabilmente percepito, la dipendenza della propria autostima dalla risposta dell'altro, induce un'angoscia di abbandono costante.

Quando il sentimento della gelosia, prevale su altri sentimenti e comporta sofferenza, allora è possibile ritenere che siano presenti profondi sentimenti di insicurezza ed una scarsa stima di sé che generano, a loro volta, sentimenti di ambivalenza nei confronti dell'amato, verso il quale si sviluppa un aumento dell'interesse e del desiderio, ma anche ostilità e rabbia prodotti dalla paura dell'abbandono. Inoltre, l'ostilità viene allargata anche al possibile rivale, che è percepito come un pericolo per la propria relazione.

In questa situazione descritta, è evidente che la persona gelosa è incapace di trarre gioia dal rapporto e questo può generare un malessere nella coppia e anche una possibile rottura. Infatti, quando la gelosia assume proporzioni di grande entità, la sfiducia, la rabbia e l'insicurezza occupano tutto lo spazio relazionale e soffocano ogni altro sentimento. Ed allora, qualunque altra persona si profili all'orizzonte, diviene un minaccioso rivale. Il timore della fragilità del legame si trasforma così in una fragilità effettiva, difficilmente rimediabile.

Detto questo, cara Maria, ciò che mi sembra di capire dalla sua lettera è che lei si trovi proprio in questa situazione: non è felice, vede rivali in ogni donna che difensivamente disprezza, non ha fiducia nelle sue qualità e caratteristiche, nonostante il fatto che il suo ragazzo abbia scelto proprio lei fra tante donne. Non ha fiducia in lui e nella vostra relazione.

Tutto ciò mi fa dubitare seriamente che la sua autostima sia buona, come lei afferma. Il livello di stima di sé influenza sensibilmente le scelte e lo stile di vita. Infatti, se una buona opinione di sé si apre a strategie di ricerca di una crescita personale che portano alla propria realizzazione e all'accettazione dei rischi, una bassa stima di sé comporta una chiusura generata da strategie di difesa e tentativi di evitare qualsiasi incertezza.

Il paradosso, Maria, è che lei si sente a disagio non di fronte ad un insuccesso, ma di fronte al successo: l'aver conquistato un uomo che, ripeto, fra tante ha scelto proprio lei, non ha generato motivi di gioia ma un malessere che può assumere importanti proporzioni.

Il rischio che corre è quello di far prevalere il bisogno di essere accettata su un altro dei bisogni fondamentali che è quello di realizzarsi, obiettivo che viene raggiunto anche attraverso il sentire con sicurezza il proprio valore.

Forse, Maria, sarebbe importante che lei possa farsi aiutare a comprendere più profondamente il rapporto che ha con se stessa e con le sue relazioni. E, se desidera essere sostenuta in questo, posso certamente offrirle il mio aiuto valutando con lei la strada da percorrere.

Un caro saluto.

Dott. Carla Anna Durazzi