

Psicologia: I sussurri dell'Anima

Rubrica a cura di Lino Busato*



LA SINDROME DI OTELLO: LA GELOSIA CHE NON VUOLE AMARE, MA POSSEDERE

Otello, nella famosa tragedia di Shakespeare, seduce Desdemona che per amor suo fugge di casa. Il padre di lei, lo accusa di avergli stregato la figlia con arti magiche e vuole vendicarsi. Così Otello un uomo innamorato spinto dal delirio di gelosia, complice la perfidia di Iago (attraverso il famoso fazzoletto), arriva ad uccidere la donna dolce, pura e bellissima che amava profondamente. La gelosia, all'interno di una relazione di coppia, è quel sentimento che ci fa provare il timore, reale o immaginato, di perdere una persona importante a cui siamo legati, di perdere il suo amore. La gelosia è un sentimento che conosciamo fin dalla prima infanzia e che abbiamo provato tutti nella nostra vita e come tutte le emozioni umane ha una possibile gamma di intensità, una gradualità che va da una presenza ridotta ad un pensiero centrale e continuo. Uno dei tanti modi in uso per descrivere la gelosia è definirla "il sale dell'amore", ma proprio su questa frase

poniamo attenzione: una pietanza senza sale, indubbiamente non è gustosa, è insipida, ma un alimento dove c'è una quantità enorme di sale diventa imangiabile. Approfondiamo la differenza tra una gelosia sana e una gelosia patologica. In una coppia la gelosia sana è un sentimento naturale e fisiologico che fa sentire l'altro importante, che si è interessati a lui ed è quindi un ingrediente utile ad una buona relazione. Diversamente la gelosia patologica danneggia la relazione provocando molta sofferenza all'interno della coppia. Il geloso fa vivere sempre sotto pressione il partner con un'aggressività persecutoria e vive lui stesso malissimo per la presenza costante ed ossessiva nella sua mente del pensiero fisso e delirante che il proprio partner lo possa tradire o abbandonare. Il delirio che alimenta questo stato d'animo malato lo porta a ricercare in continuazione prove che non esistono, ad interpretare la realtà solo in un certo modo e questa distorsione del pen-



siero lo fa arrivare a conclusioni irrazionali ed inconcepibili. Una delle modalità che caratterizzano il geloso ossessivo è quella di sottoporre il partner a continue domande, con la speranza, che si contraddica per avere quindi conferma delle proprie idee e paure. Tutto questo lavo-

rio mentale fa sorgere conseguenti emozioni e comportamenti negativi che nel geloso possono manifestarsi attraverso la rabbia, la vendetta, la negazione delle emozioni che vive, l'allontanarsi dal partner o ad un ripiegamento su se stesso. Questa gelosia ossessiva e negativa

diventa una vera e propria malattia che può portare a comportamenti ed esiti tragici come ci ricordano i frequenti casi di cronaca (dalle denunce, al suicidio e agli omicidi). Le cause di una gelosia malata sono in gran parte riconducibili ad una poca autostima, ad una svalutazione di se stesso che vive la persona gelosa con la conseguente rappresentazione mentale del sentirsi non amabile, del sentirsi di non essere degno e meritevole di essere amato e quindi alla paura di perdere la persona che adesso c'è nella sua vita. È importante per una persona gelosa che vive un sentimento di gelosia morboso ed ossessivo, cominciare a chiedersi: perché sono intrappolato in una dimensione mentale e continuo con un certo atteggiamento distruttivo, invece di eliminarlo? Qualche risposta utile la si può ottenere diventando più intimi con se stessi.

**Psicologo - Psicoterapeuta
studio@linobusato.it -
www.linobusato.it*