

La gelosia: disturbo ossessivo-compulsivo da relazione

Nella *Gelosia Ossessiva* le immagini e le idee sul tradimento sono incoercibili ed il dubbio sull'infedeltà del partner è lacerante. Chi ne soffre è continuamente alla ricerca di segnali che possano lenirlo, confermarlo o smentirlo. Il paziente si trasforma spesso in un detective a tempo pieno che può impiegare nell'attività di ricerca dell'infedeltà del partner il più e il meglio del suo tempo. I gelosi ossessivi riconoscono l'infondatezza dei loro sospetti, arrivano anche a vergognarsene, ma sono, loro malgrado, trascinati e sommersi dal dubbio. C'è chi sottopone tutti i giorni la moglie a martellanti interrogatori, chi controlla in modo dettagliato la castità del suo abbigliamento o la corrispondenza del partner e chi magari anche la biancheria intima, alla ricerca di attività sessuali extra. Queste persone riescono a rendersi conto delle loro esagerazioni, ma non ce la fanno a cambiare condotta. I sentimenti di gelosia vengono vissuti permeati da un incoercibile dubbio.

L'ossessione del rapporto di coppia appare legato alla incapacità di stabilire con certezza la ragione emotiva per rimanere in un rapporto anche se non c'è una chiara giustificazione. Un gran numero di persone ossessionate circa il proprio orientamento sessuale e che sono impegnate da tempo in una stabile relazione, sono spesso tentate di provare se il loro attaccamento al partner sia sufficiente. Per gli ossessivi non è difficile che s'enneschi anche il pensiero intrusivo circa giustificazioni per stare col proprio partner. Le persone che sono ossessionate dalla sostanza del proprio rapporto di coppia spesso si basano sulla misura delle intensità delle proprie emozioni per giustificare e decidere se rimanere in una relazione o terminarla. E tendono ad analizzare all'infinito le qualità che per loro e per la società dovrebbe avere una perfetta relazione sentimentale.

La maggior parte di queste persone si focalizza sul cercare di capire i propri sentimenti e cosa provino. Questa ossessione che porta a mettere sotto la lente del microscopio i propri sentimenti può avere per oggetto anche l'amore per i bambini, per i genitori, per i propri amici, per Dio. Quando una persona con questa ossessione si sforza di saggiare le proprie reazioni emotive per giustificare il proprio livello di coinvolgimento nella coppia e nella relazione con l'altro, la reazione più comune è quella di non sentire nulla o di sentire solo ansia. Anche durante i momenti più intimi di maggiore enfasi, quando ci si aspetterebbe di sentire il coinvolgimento, ecco che l'ossessione si insinua facendo venire meno questa sensazione. In realtà c'è una guida interna che suggerisce che il proprio timore non è giustificato. La maggior parte delle persone che soffrono di un disturbo ossessivo-compulsivo (DOC) ammettono di essere dolorosamente conscie della natura irrazionale delle loro paure, ma spesso si concentrano sui difetti minimi dell'altro. La scelta di sposarsi nonostante i dubbi e le rimuginazioni è spesso fatta per porre la parola fine

all'incertezza. Ma né il matrimonio e né la separazione fanno finire la sofferenza. E questo spiega perché molti pazienti continuano la terapia anche per diversi anni dopo la decisione di lasciarsi e stanno ancora cercando di capire se la loro scelta sia stata quella giusta. L'affermazione "*l'assenza accresce il desiderio*" è appropriata. Generalmente quando qualcuno sente l'urgenza di interrompere il rapporto per smettere di stare male, la consapevolezza di quanto si è perso ritorna a oltranza. Le persone con questa ossessione che hanno deciso per liberarsi, di lasciarsi e dire basta, spesso ruminano chiedendosi se hanno fatto una scelta giusta. Appena finita la storia sentimentale la mente diventa molto selettiva, si concentra solo sui ricordi positivi e allontana quelli negativi. Lo sconforto associato al bisogno di avere una risposta al riguardo è tremendo. Quando si parla di DOC l'intensità del dubbio è amplificata dal tormento. Persone che, seguendo la ragione, sono perfettamente cosce che la loro storia d'amore è veramente finita, possono ancora passare ore a rimuginare se è il caso di cercare di recuperarla o no. Quando è presente questa componente dell'ossessione il naturale effetto curativo del tempo tende ad essere eliminato. Devono esserci 50 ragioni per lasciare il proprio amore. La giustificazione più comune usata dagli ossessivi per spiegare la fine di una relazione che di base era buona, è quella di aver provato un'assoluta mancanza di sentimenti di desiderio e amore, sia quando erano che quando non erano col partner. Non provando certe sensazioni essi sono arrivati a interpretare questa esperienza come una sconcertante apatia e senso di vuoto che crea un'ansia così forte che talora arriva alla derealizzazione o alla depersonalizzazione. Il disturbo offre una possibilità di sollievo assai convincente, se solo si accetta di terminare il proprio rapporto di coppia.

La Sindrome di Mairet e la Sindrome di Otello

Nella *Sindrome di Mairet* chi ne è affetto vive in un clima pervaso di vissuti di gelosia non solo di tipo amoroso. La condizione è indicata anche come <<Iperestesia Gelosa>> e raffigura un quadro clinico di confine tra normalità e patologia, in cui le idee di gelosia sono quantitativamente sviluppate e tendono ad occupare tutto il campo esperienziale del paziente.

Nella *Sindrome di Otello* (o Gelosia Delirante o Delirio di Gelosia) la persona è convinta della infedeltà del partner ed è alla costante ricerca del tradimento ad esso inflitto. Tenta in "mille" modi differenti di strappare la confessione al partner ed effettua rimedi contro la sua supposta infedeltà restringendone l'autonomia o assoldando investigatori. Il comportamento del paziente pertanto non è teso alla scoperta di qualcosa, che si pensa già di sapere, ma piuttosto di far ammettere all'altro la colpa. Da qui una assillante e tormentata richiesta di confessioni, portate avanti talvolta in modo subdolo, altre volte con l'arma del ricatto, talvolta infine ricorrendo alla coercizione e perfino alla violenza fisica.

La gelosia è un sentimento che parte dalla idea che ciò che ho di più “ caro” potrei, da un momento all'altro, perderlo. Essa si lega al concetto di possessività, alla possibile perdita di ciò che si ritiene proprio. Entrambi i sentimenti pretendono “l'altro”, vogliono la sua presenza in termini esclusivi e personali. L'altro viene considerato un “oggetto” piuttosto che un “soggetto”. Spesso chi è affetto da questa sindrome manifesta la sua gelosia in assenza di qualunque fatto, di qualsiasi circostanza che possa giustificare un vissuto del genere. Nella gelosia sono presenti una o entrambe delle seguenti componenti: paura dell'abbandono, della perdita, della separazione, di ciò che si ritiene proprio e necessario al personale benessere; gelosia ed invidia dell'altro che potrebbe condividere ciò che è nostro. Gelosia delle caratteristiche che il rivale ha e noi non abbiamo. In questo caso la gelosia non è rivolta tanto al proprio partner, ma è gelosia del terzo e quindi si muove ai confini dell'invidia.

È importante distinguere fra gelosia “normale” e gelosia “patologica”. La gelosia normale è inseparabile dall'amore per il partner, ed è sempre presente a livelli accettabili. Anzi se non ci fosse si potrebbe addirittura dubitare se è vero amore. Inoltre serve a far sentire l'amato veramente amato, perché attraverso la gelosia manifestiamo la paura di perderlo.

Invece parliamo di gelosia “patologica” quando essa assume le seguenti caratteristiche:

- 1) Paura irrazionale dell'abbandono e tristezza per la possibile perdita;*
- 2) Sospettosità per ogni comportamento relazionale del partner verso persone dell'altro sesso*
- 3) Controllo di ogni comportamento dell'altro;*
- 4) Invidia ed aggressività verso i possibili rivali;*
- 5) Aggressività persecutoria verso il partner;*
- 6) Sensazione d'inadeguatezza e scarsa autostima di se stessi;*

La gelosia quella “patologica” è, dunque, il timore di perdere qualche cosa che si ritiene essenziale per il proprio benessere e che questo qualcosa, che si ritiene essenziale, altri possano impossessarsene. Esso si manifesta anche in assenza di qualsiasi motivo valido. Proprio la gelosia è in alcuni casi la causa della rottura di una relazione. Anzi se si teme tanto che una relazione possa finire che, senza volerlo, la gelosia la fa finire veramente (La profezia che si auto-determina).

La “Gelosia Patologica”, il più delle volte, affonda le sue origini nell'infanzia, in una cattiva relazione che il geloso ha instaurato con i propri genitori. Questi ultimi spesso non hanno adeguatamente rinforzato il bambino nella fiducia in se stesso e nell'autostima, contribuendo così a determinare un adulto geloso perché non conscio delle sue possibilità e del suo valore e profondamente insicuro. Ciò porta a pensare che il proprio partner potrebbe amare un altro perché più degno e a non essere sicuro del suo amore.

Ma la “Gelosia Patologica” può tradire anche un desiderio di possesso assoluto del partner.

Ciò avviene in molti casi per una cattiva relazione affettiva costruita con i propri genitori, soprattutto con quello di sesso opposto. C'è la presenza di un'affettività che non è stata ricambiata sufficientemente durante l'infanzia e si pensa di riscattarla da adulti, attraverso il possesso assoluto dell'altro.

Roberto Picozzi
psicologo -psicoterapeuta, didatta SITCC

Testi di riferimento

Alberoni F., *Innamoramento e amore*, Garzanti, 1979

Attili G. *Attaccamento e amore*, Il Mulino, 2004

Fornari P., *E'vero amore?*, Ed.Riza, 2006

Parsi M.R., *L'amore dannoso*”, Oscar Mondadori, 2007