

Gelosia. Quando diviene tossica

I come e i perché della gelosia tossica

Per molti essere gelosi è sinonimo di provare amore per qualcuno. Ebbene da criminologo qualificato posso affermare di no. La gelosia è sempre legata al sentimento di possesso. Mai e poi mai all'idea di amore.

Va bene, un po' di fastidio però bisogna provarlo, giusto? Lì invece entra in gioco l'insicurezza. La minaccia della perdita è comunque vista dal nostro sistema come un grave pericolo. Si tratta di una memoria atavica legata alla sopravvivenza.

Per cui un minimo di fastidio può esserci. Diciamo che siamo, in questo caso nella pura normalità umana. In questo articolo, tuttavia, voglio trattare la gelosia tossica. Quella che porta a compiere atti inconsulti e, a volte, a fare vivere situazioni di prigionia alla persona costretta, nello subire, a misurarsi con essa.

La gelosia tossica ha un impatto deleterio in ogni relazione. Il partner geloso può mettere comportamenti tali da instaurare, verso a cui dice di amare, una perdita di libertà personale e indipendenza. La persona, amata così, (si fa per dire) che riceve tali attenzioni generose di controllo, può sentirsi soffocata, intrappolata e costantemente messa in discussione, portando a sentimenti di risentimento e profondo dolore. Per molte persone intrappolate in questa situazione, anche l'uscita dalla relazione diviene una difficoltà assai impegnativa da attuare.

Le cause fino ad ora accertate del nascere della gelosia tossica.

Causa Perché appare:

Scarsa fiducia e autostima I sentimenti di inadeguatezza possono contribuire alla gelosia, poiché una persona può dubitare della propria dignità e temere di perdere il proprio partner a favore di qualcuno che percepisce come migliore.

Insicurezza Quando una persona si sente incerta sulla propria relazione o sulla propria desiderabilità, può iniziare a diventare gelosa poiché mette in dubbio i sentimenti e la lealtà del proprio partner.

Troppi pensieri Analizzare eccessivamente le situazioni e creare scenari negativi nella mente può alimentare la gelosia, poiché una persona potrebbe interpretare azioni o interazioni innocenti come segni di tradimento o slealtà.

Personalità paranoica Una persona con un disturbo di personalità può mostrare una gelosia accentuata a causa della sfiducia generale verso gli altri e della tendenza a presumere il peggio senza prove.

Storia dei problemi di fiducia Esperienze passate di tradimento o crepacuore possono rendere più difficile la fiducia totale in un partner, portando a gelosia e sentimenti di insicurezza, anche in una relazione sana.

5 segni che il tuo partner mostra gelosia tossica

Ecco 5 segnali che indicano che il tuo partner potrebbe mostrare gelosia tossica:

1. **Possessività.** Il tuo partner vuole tenere costantemente d'occhio te e con chi trascorri del tempo. "Mi fai vedere dove sei e con chi sei? Così mi sembra di essere lì con te". Messa così è tutto romantico. Una o due volte è carino. Se diviene richiesta costante, è uno degli inizi del controllo. Poi, piano piano, diviene abitudine, e senza accorgersene, si aderisce anche ad altre richieste "subdole" di controllo. Ed ecco che, dopo poco tempo, il partner può arrabbiarsi quando trascorri del tempo con amici o familiari, oppure inizia un controllo serrato con chi puoi e non puoi interagire.
2. **Insicurezza.** Il tuo partner, se non è un manipolatore come nell'esempio precedente, se manifesta un bisogno da patella verso di te, oppure un costante bisogno di conferme e rassicurazioni da parte tua, ha

una buona base per essere un geloso tossico. Potrebbe arrabbiarsi se non sei costantemente disponibile o se non rispondi ai suoi messaggi o alle sue chiamate abbastanza rapidamente.

3. Isolamento. Per superare l'insicurezza e mantenere il controllo la loro missione è provare a isolarti dai tuoi amici e familiari oppure potrebbero non voler partecipare ad attività o eventi che coinvolgono altre persone. Facendoti sentire in colpa se provi a manifestare un interesse per quegli stessi eventi.

4. Accuse. Ti accusano di cose non vere. Di cose che hanno solo nella loro testa. Ti fanno sentire come una persona sbagliata.

5. Controllo. Tenteranno di controllare il tuo comportamento o le tue decisioni, ad esempio cosa indossi o come trascorri il tuo tempo. Si arrabbiano o diventano violenti se non rispetti i loro desideri o richieste.

La gelosia tossica è come le posizioni di lavoro: è valida per entrambi i sessi.

Per difendersi da questa gelosia tossica è capire la differenza tra richiesta e pretesa. Quando non si sa cosa fare, perché ogni cosa che si fa potrebbe essere la scelta sbagliata e accendere una discussione, ecco lì è il segnale che è giunto il momento di prendere l'unica decisione possibile: salvaguardare se stessi.

© 2024 **CIVICO20NEWS** – riproduzione riservata

Data di pubblicazione: 29/03/2024

Salvato in PDF in data: 24/01/2025

Link all'articolo: <https://civico20-news.it/di-tutto-un-po/gelosia-quando-diviene-tossica/29/03/2024/>