



«GELOSA? IO?»

Ti controlla ogni momento per paura che tu la tradisca? Ecco come puoi uscirne

Ti legge le mail e gli Sms, ti tende agguati fuori dall'ufficio e dalla palestra, chiama i tuoi amici per sapere se davvero sei con loro... Non si fida di te, è chiaro. Se non vuoi finire affissato, bisogna che le cose cambino. «La gelosia, dichiarata o negata, in realtà appartiene a tutti: in piccole dosi non fa male, anzi ravviva il rapporto, ma non bisogna rimanerne schiavi» dice Marco Ventola, psicologo e psicoterapeuta di Roma, fondatore del Centro psicologico per la gelosia (www.cespig.it).

✓ **Se tu mi amassi davvero...** «La gelosia è la paura di perdere una persona considerata un proprio possesso» spiega Ventola. «La persona gelosa non crede mai di essere veramente amata, quindi chiede continue dimostrazioni e rassicurazioni». Per esempio, di rinunciare a vedere gli amici se "proprio quella sera" lei ha bisogno di te.

«E quando parole e dimostrazioni non bastano, scatta il controllo per capire se c'è, c'è stato o ci sarà il tanto temuto tradimento». E controllo vuol dire che inizia a verificare tutte le tue mosse, compresi i chilometri fatti dalla tua macchina...

✓ **Da dove nasce?** La gelosia è inversamente proporzionale all'autostima. «Le persone che si stimano poco sono insicure, vorrebbero vivere in simbiosi con l'altro per paura di perderlo» dice Ventola.

Chi invece è più sicuro e autonomo è felice di mantenere la propria identità ed è in grado di valorizzare e apprezzare la diversità dell'altro.

✓ **L'uomo ha bisogno dei suoi spazi** «Le donne sono più gelose dei coinvolgimenti emotivi che delle scappatelle e spesso vorrebbero essere onnipresenti nella vita dei loro compagni. Ma non c'è cosa più sbagliata: le amicizie e gli spazi ludici di un uomo non possono e non devono essere sostituiti dalla propria donna».

Quando è con i suoi amici un uomo si lascia andare, ride, gioca e si diverte. Torna un po' bambino. E questo spazio per lui è vitale, gli dà la carica.

✓ **Lui e la gelosia di lei** L'uomo, soprattutto se ha un atteggiamento corretto, è infastidito dalla gelosia della compagna, non sopporta di essere controllato. «In un primo momento cerca di rassicurarla ma poi, se le cose non cambiano, si allontana» dice Ventola. E qui scatta il pericolo tradimento!

✓ **Cosa puoi fare per tranquillizzarla?** Rassicurala a parole, ma anche con i fatti. «Le uscite con gli amici, per esempio, concordatele insieme, in modo che anche lei possa organizzarsi» suggerisce Ventola. «E poi, ogni tanto, coinvolgila nelle cene con gli amici e con i colleghi, in modo che possa conoscere le persone che frequenta».

Ma, soprattutto, incoraggiarla ad avere interessi e amicizie personali, a non essere troppo concentrata sulla coppia. La sua gelosia non passa e anche nei suoi rapporti precedenti ha avuto gli stessi problemi? «Allora consiglio una psicoterapia per scoprire l'origine della sua diffidenza» dice Ventola.

— VESTITI DI ROSSO E... CADRANNO TUTTE AI TUOI PIEDI —

Uno studio dell'Università di Rochester (Usa) pubblicato sul *Journal of Experimental Psychology* sostiene

che l'uomo vestito di rosso è attraente agli occhi femminili ed è visto come un portatore di ricchezza, prote-

zione e benessere. Il rosso innesca nella donna una reazione biologica ancestrale (di cui non è consapevole)

perché tra le scimmie nostre progenitrici i maschi rossi erano i più dominanti, quindi più ambiti dalle femmine.

LO STRIZZA CERVELLI



CESARE D'ELIA,
psicologo e psicoterapeuta

Quest'anno faccio la maturità. Mio padre, medico, vorrebbe che facessi medicina. Io invece vorrei andare a lavorare a Londra per un anno, poi si vedrà. Come glielo dico? Massimiliano, 19 anni

Per un genitore soddisfatto della sua professione può essere gratificante che un figlio segua le sue orme. Un figlio, però, deve scegliere la propria strada. E sono sicuro che tuo padre mette in cima ai suoi desideri la tua felicità.

Importante è che tu faccia qualcosa in cui credi veramente, che lo renda fiero di te. Finisci gli esami, poi esci allo scoperto. Chiedigli di esserti vicino in questa esperienza che vuoi fare. E accetta la sua delusione e l'apprensione che proverà per la tua scelta.

Il mio capo ogni tanto, anche per inezie, inizia a urlare come un pazzo. Io non dico nulla, ma non voglio subire in silenzio...

Franco, Livorno

Con un uomo così non è opportuno entrare in rotta di collisione. Cerca un momento di calma per esporgli con tatto il tuo disagio. Spiegagli che per te non è facile, emotivamente, tollerare i suoi sfoghi senza risentirne, in ufficio e nel privato. Se non dovesse capire e continuasse a urlare, denuncia per mobbing. Un datore di lavoro non può comportarsi così senza andare incontro ai rigori della legge.

GULP! ▶▶ 6 su 10

TRADIMENTI si consumano sul luogo di lavoro. Le prede più ambite, infatti, sono, sia per gli uomini sia per le donne, i colleghi. Nel 70% dei casi si tratta di una semplice scappatella che dura pochi giorni, mentre nel 30% dei casi si trasforma in una relazione stabile.