

# GELOSIA

## Chi ama è Otello (e Sarkò lo sa bene)

Colpisce il presidente francese, avvelena Vanessa Paradis, turba Bova. E milioni di italiani. È «normale»? Dove comincia la patologia? Lo abbiamo chiesto agli esperti. Ecco che cosa abbiamo scoperto

di Serena Viviani



**C**hi non ha mai provato i morsi della gelosia scagli la prima pietra. O il primo piatto: un classico delle scenate casalinghe di «media violenza». Quelle gravi, gravi davvero, hanno esiti che portano sulle pagine di cronaca. Protagonisti, uomini e donne: sono vittime «alla pari»? «No, qualche differenza c'è», spiega la professoressa Valentina D'Urso, docente di Psicolo-

gia generale all'Università di Padova, che alla gelosia ha dedicato diversi studi e un libro dal titolo *Otello e la mela. Psicologia della gelosia e dell'invidia* (Carrocci Editore). «È un dato di ricerca ormai molto solido: la gelosia maschile si focalizza più sul timore di un rapporto fisico. La donna, invece, teme i rapporti sentimentali. Del resto, c'è una spiegazione nell'evoluzione: il maschio

vuol essere certo della paternità; la donna si preoccupa di mantenere un rapporto di assistenza per sé e i suoi figli». La gelosia è scritta nel Dna? «Diciamo che fa parte di un rapporto d'amore. Chi dice di non averla mai provata mente», afferma il dottor Marco Ventola, psicologo e psicoterapeuta che a Roma ha fondato il Cespig, il primo Centro psicologico per le problematiche d'amo-

re e di gelosia. «Si può semmai negarla, vergognarsene». «Se ci si vergogna, può essere un buon segno», spiega la professoressa D'Urso. «Vuol dire che una parte di noi lotta e resta ancorata alla realtà. Il punto centrale, il confine con la patologia è proprio questo: il legame con la realtà. Le persone molto gelose, che soffrono di "gelosia non realistica", finiscono per avere una percezione

### ANCHE TRA LE STELLE BRILLANO I POSSESSIVI

- 1. Vanessa Paradis, 37 anni**, ha cercato di strappare il marito **Johnny Depp, 47**, dal set del film *The Tourist* (a Venezia) e dalle braccia della collega Angelina Jolie.
- 2. Monica Bellucci, 45**, ha ammesso di soffrire di gelosia quando gli impegni la tengono lontana dal marito **Vincent Cassel, 43**. «Ma detesto controllare ed essere controllata», ha detto. Perciò tollera.
- 3. Raoul Bova, 39**, sempre innamoratissimo di **Chiara Giordano, 35**, ha confessato un attacco di gelosia: «Eravamo ospiti di George Clooney. Quando l'ho visto con mia moglie...».





### ADESSO A NICOLAS È TORNATO IL SORRISO

Cap Negre (Francia). La buriana è passata: Nicolas Sarkozy, 55, ha dimenticato la scenataccia sul set del nuovo film di Woody Allen, *Midnight in Paris*. Sopra e a sinistra, eccolo in barba lunga e camicia aperta, radioso accanto a Carla Bruni, 42.



### CARLÀ SA COME PLACARE IL MARITO

Cap Negre (Francia). Carlà resta teneramente abbracciata a Sarkò durante la loro vacanza in Costa Azzurra. Il presidente sul set di Allen si sarebbe infuriato per gli oltre 30 ciak della stessa scena: un bacio tra la Bruni e Owen Wilson.



### MEGLIO ESSERE AFFETTUOSI, PAROLA DI PSICOLOGA

Cap Negre (Francia). Alle 4 del mattino i coniugi Sarkozy tornano a casa sorridenti. «Per calmare le persone molto gelose ci vogliono affetto e attenzioni: bisogna ricreare le condizioni dell'innamoramento», spiega la professoressa D'Urso.

distorta: ritengono che tutte o moltissime cose della realtà si riferiscano a loro e al partner. Lo chiamiamo "delirio di riferimento": ogni segnale crea o conferma sospetti».

#### UNA PAURA INFANTILE

«La paura fondamentale non è il tradimento. È di perdere l'affetto di una persona. Ha radici molto profonde perché è ancorata a un sentimento infantile:

per il bambino piccolo, perdere l'attenzione dell'adulto significa perdere la vita. È una caratteristica della specie umana quest'essere a lungo in balia di un adulto che si occupa di noi. Uno sviluppo normale, nell'adolescenza e nella tarda adolescenza, ci porta a capire che possiamo contare anche su di noi e che nessuno è indispensabile. Ma in uno stato di "eccesso amoroso" a tutti capita di dire: "Non posso vivere senza di te". Quanti romanzi o canzoni lo ripetono?».

Possiamo accorgerci se la nostra gelosia sta diventando una «malattia»? I ricercatori del Dipartimento di psichiatria e neurobiologia dell'Università di Pisa hanno indicato una soglia «temporale»: se si pensa con sofferenza all'eventualità di un tradimento per più di un'ora al giorno, allora la gelosia è «morbosa».

«Per essere un po' meno schematici», commenta Valentina D'Urso, «diciamo che se per

PAZZO DI CHIARA

3





## QUANDO SI IMPARA A SORRIDERE, TUTTO È PIÙ FACILE

Sopra, Francesca Neri, 46, e Claudio Amendola, 47: la Neri dice di essere stata «malata di gelosia», ma ora ha instaurato con Claudio un rapporto sereno. A destra, Antonella Clerici, 46, ed Eddy Martens, 33. Lei soffre di gelosia quando è lontana, ma sdrammatizza: «Lo sorvegliano i paparazzi!». Il dottor Marco Ventola spiega che «se riusciamo a vedere la nostra gelosia con ironia e distacco, possiamo tollerarla».



→ metà della giornata o più la nostra mente è occupata da pensieri di tradimento, e senza motivo, allora...».

### PUÒ BASTARE UN AMICO

È meglio farsi curare?

«No: parliamone con una persona amica, davvero amica, di fiducia. Che possa fungere da giudice imparziale e offrirci quel legame con la realtà che noi forse stiamo smarrendo». Si può definire un carattere del «geloso cronico»?

«No. Qualcuno dice "io sono fatto così", ma non c'è niente di più sbagliato», secondo il dottor Ventola. «Non esistono le persone gelose. Esistono rapporti che generano gelosia, basati sul possesso anziché sullo scambio. Quando dominano il sospetto e il controllo, il rapporto imprigiona tutt'e due». Ma i loro ruoli sono diversi: c'è il geloso e c'è la «vittima»...

«Attenzione, il geloso può essere aggressivo, ma anche lui è vittima. È anche lui prigioniero dei meccanismi di controllo. Ed è lui a essere, o meglio a mettersi, in una posizione di passività: sono escluso, non amato, in balia del partner... E non sono rari i casi di "profezia che si auto-avvera": l'atteggiamento di lamento e insoddisfa-

zione a lungo andare fa fuggire davvero il/la partner».

Valentina D'Urso aggiunge che «a volte intervengono anche fatti esterni a innescare la gelosia "patologica". I casi clinici hanno messo in evidenza storie di precedenti gravi frustrazioni, anche in ambiti diversi. Per esempio, in diverse persone che avevano perso soldi nel crac della

Parmalat sono insorti comportamenti di tipo ossessivo in campo sentimentale. Si attivano meccanismi soggiacenti, si risveglia il timore della truffa, l'incubo di essere imbrogliato: questo teme il "geloso cronico", più che di essere lasciato». Ma non tutte le frustrazioni generano una gelosia «malata». A chi capita?

«Spesso, con i pazienti, lavoriamo sull'autostima e sull'identità maschile o femminile», spiega Marco Ventola. «Chi è molto geloso dà per scontato di non essere amato: com'è possibile, visto che neppure io mi amo? Normalmente riteniamo di essere amati "fino a prova contraria"; il geloso è convinto di non essere amato a meno di non averne le "prove". E tormenta l'altro con continue richieste». È il caso di dargliele?

«Mai! Non bastano mai, non faranno che alimentare i suoi sospetti immaginari, si enterebbe nel "gioco collusivo" della diffidenza amorosa. Al massimo, possiamo aiutare il/la partner a riflettere sulla sua capacità di essere interessante». E partire per un romantico weekend: «Dobbiamo cercare di mettere in atto quei comportamenti che all'inizio della storia erano visti come positivi», osserva la professoressa D'Urso. «Ricare le condizioni di un inizio felice (se c'è stato). Usare molto affetto, molta tenerezza e attenzione, ricreare con la volontà il periodo dell'innamoramento. Ma è molto difficile. Perché la persona molto gelosa è insopportabile. Meglio scappare».

Serena Viviani

## Le dieci cose da non dire

**S**e (nonostante tutto) amate una persona super-gelosa, non dite mai:

1. «Se ti puoi tranquillizzare...». Niente la rassicura.
2. «Guarda che è un problema tuo». È vero, ma ha bisogno di autostima, non di accuse.
3. «Se preferisci, restiamo in casa». Non cedere alle sue richieste: chiederà sempre di più.
4. «È l'ultima volta che faccio quello che vuoi!».

Ci sarà sempre una prossima volta.

5. «Tra me e lui (o lei) non c'è niente». Non giustificatevi: alle sue orecchie suona come una conferma.
6. «Le tue lagne mi stancheranno». È proprio quello che teme.
7. «Farò questo per dimostrarti che ti amo». Non diventate complici della sua ossessiva richiesta di prove d'amore.
8. «Vieni qui che ti coccolo!». Non rafforzate la

sua concezione infantile del rapporto che deve invece evolvere verso modalità adulte.

9. «Stasera non so a che ora torno». Va bene se è sempre stato così. I cambiamenti di abitudini alimentano le sue paure.
10. «Parliamone seriamente...». E se provassimo con l'ironia? Se lui (o lei) riesce a guardare con distacco la situazione, è sulla via della «guarigione».