



Simona Cortopassi

SALUTE L'estate è considerata la stagione degli amori: in spiaggia, CINQUE STRATEGIE EFFICACI PER TENERE «Nasce dalla paura di perdere ciò che si possiede», spiega

C'è qualcosa nell'estate che scompiglia i sentimenti. I vestiti si accorciano, i pensieri si alleggeriscono e le regole delle relazioni sembrano ondeggiare. È la stagione degli amori improvvisi e degli addii silenziosi, delle passioni incandescenti e delle tentazioni che spuntano ovunque: in spiaggia, sui social, tra i corridoi dell'ufficio deserti a luglio. Ed è anche la stagione della gelosia.

Non un difetto, ma un sintomo

Quel morso nello stomaco, quel lampo improvviso che scatta nel cervello quando il partner ride un po' troppo con una sconosciuta, mette un like strategico o non risponde a un messaggio per "colpa" dell'aperitivo con gli amici. E tu, che ti eri ripromesso di essere cool e zen, ti ritrovi a controllare le storie pubblicate, a contare i minuti e a farti film mentali degni di un noir d'autore. Ma cos'è davvero la gelosia? E soprattutto: si può sconfiggere? A queste domande prova a rispondere Davide Algeri, psicologo, psicoterapeuta e sessuologo, nel suo libro *Liberati dalla gelosia - Manuale pratico per uscire dalla morsa dell'amore possessivo*



DAVIDE ALGERI

Davide Algeri è psicologo specialista in Psicoterapia Breve Strategica, Psicoterapia Evolutiva e Terapia di Coppia, consulente sessuologo e life coach.

(Dario Flaccovio Editore). Un titolo che sembra fatto apposta per chi, tra creme solari e sabbia nei sandali, ha anche il cuore che brucia. Di dubbi. «La gelosia nasce dalla paura di perdere ciò che si possiede», scrive Algeri. Un'emozione antica e viscerale, che affonda le radici nella paura dell'abbandono, della solitudine, dell'essere sostituiti. A volte può persino essere utile: un campanello d'allarme che segnala che qualcosa nella relazione non va. Ma troppo spesso, anziché proteggerci, ci sabotano. Ci rende sospettosi, invadenti, insicuri. E, ironia delle ironie, finisce per allontanare proprio chi vorremmo trattenere.

Essere gelosi, spiega Algeri, non è un difetto morale. È un sintomo. Di qualcosa che ci manca dentro, non fuori. Un vuoto che spesso proviene da ferite non rimarginate, da relazioni passate, da un'autostima zoppicante. In pratica, il problema non è mai (solo) la terza persona immaginaria, ma quello che ci diciamo quando la immaginiamo: «Non valgo abbastanza, verrò lasciato, troverà di meglio». Allora come si fa a spezzare questo circolo vizioso? Algeri propone cinque strategie concrete per liberarsi dal-



VUOTO
La gelosia è qualcosa che è dentro di noi

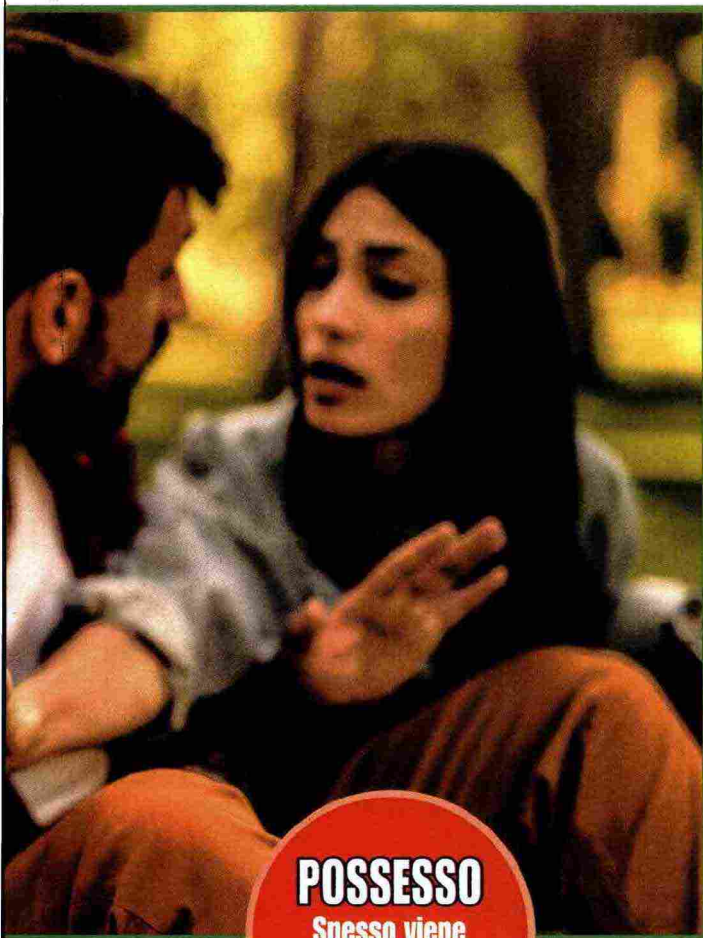
la trappola della gelosia. Ecco le principali. Uno dei motori della gelosia sono i pensieri irrazionali: «Se mi ama non deve guardare nessun altro, se parla con l'ex, allora mi sta tradendo». «Queste convinzioni», spiega Algeri, «sono distorsioni della realtà che amplificano l'ansia». Il primo passo è riconoscerle per quello che sono: narrazioni interiori, non verità assolute. Due: impara a osservare i tuoi pensieri. Il secondo passo è più difficile, ma salvifico:

non credere automaticamente a ogni pensiero che ti attraversa. Quando ti arriva il classico «sicuramente mi tradisce», fermati. Scrivilo. Guardalo. Mettilo in discussione. Hai prove? O è solo un film mentale? Ricorda: un pensiero non è un fatto. È solo un pensiero. Terzo: usa il metodo Popper. Il criterio di falsificabilità, usato nella scienza, può essere applicato anche ai sentimenti. Chiediti: «Posso dimostrare che quello che penso è vero? Ci sono altre spiegazioni? A

negli uffici semi vuoti e sui social

A BADA LA GELOSIA

a Vero lo psicologo Davide Algeri



POSSESSO

Spesso viene confuso con l'amore

cosa mi serve pensare così?». Spoiler: spesso non serve a niente. Anzi, peggiora solo tutto.

La fiducia si costruisce

Quarto: vivi come se fossi solo. La gelosia si nutre di dipendenza. Più hai bisogno dell'altro per stare bene, più sarai terrorizzato all'idea di perderlo. Per questo Algeri consiglia di allenare l'autonomia affettiva. Fatti que-

sta domanda: «Cosa farei ora se fossi single?». E fallo. Impara a bastarti, anche mentre ami. Infine, ultimo consiglio: accetta l'incertezza. Questa è forse la lezione più dura: non possiamo controllare l'altro. Né prevedere il futuro. L'amore non è possesso, ma scelta. Ogni giorno. Se stai con qualcuno solo perché lo controlli, non lo ami: lo sorvegli. La fiducia non si chiede, si costruisce, a partire da sé stessi. **D**