



4 motius pels quals pot aparèixer la gelosia en les relacions

[inicialment]És normal ser persones geloses? La veritat és que moltes persones pateixen gelosia en les relacions de parella, però no podem normalitzar-ho ja que és el resultat d'altres problemes anteriors. O dit d'una altra manera, la gelosia sempre té algunes causes prèvies.

Així doncs, perquè s'entengui millor et compartirem les 4 possibles causes per les quals patim gelosia en les relacions de parella.

L'amor romàntic que hem après

Des de ben petits i petites ens han ficat al cap una idea d'amor romàntic en el que hi ha el desig de controlar l'altra persona, com si fos l'única manera d'estimar. És una visió totalment antiquada en la que hi ha afany de possessió i por que l'altra persona se'n vagi amb altres persones. En alguns casos acabem pensant que la gelosia és proporcional a la intensitat amb la que estimem, però això no és així. Estimar bé i de veritat és donar llibertat a l'altra persona per ser i expressar-se tal com és. Es tracta de tenir relacions sanes, honestes, equilibrades. La gelosia és tòxica.

La pressió social i els rols de gènere

Increïble però cert, hi ha persones que no senten gelosia però la mostren expressament perquè pensen que això és el "normal", seguint uns esquemes del que es creu que hauria de ser una relació.

Baixa autoestima i dependència emocional

La majoria de vegades els problemes de gelosia són la conseqüència a una baixa autoestima. Si tenim poca autoestima vivim amb la por constant que ens deixin per "algú millor". Quan tenim molta dependència d'una persona significa que ens costa estimar-nos a nosaltres mateixos/es. Si creus que pateixes baixa autoestima et recomanem que en parlis amb un/a professional.

Experiències traumàtiques

Sovint la gelosia és por a quedar-nos sols/es i veiem la relació com una forma de tancar aquest buit. Pensa si hi ha alguna experiència traumàtica que et faci sentir així i sobretot parla amb un/a psicòleg/a si és així. T'ajudarà molt i és el primer pas per tenir bones relacions de parella!