



# Ets una persona gelosa? 6 coses que pots fer per superar-ho

[inicentrareport]L'amor romàntic que ens han vengut a les pel·lícules i sèries ha fet molt mal i encara en fa. S'han normalitzat i fins i tot "glamuritzat" els gelos i les relacions de maltracte. És per això que és molt important posar-hi consciència per començar a tenir relacions sexo-afectives i d'amistat saludables i equilibrades que es basin en el respecte i la confiança.

La revista especialitzada Psicologia y Mente ens dona algunes claus per gestionar els problemes de gelosia, te'ls compartim:

## 1. Assegura't que no hi hagi maltracte

És molt important assegurar-nos que els gelos no estan vulnerant llibertats a una de les persones de la parella (manipulació, xantatge emocional, etc). Aquests comportaments són la base dels maltractes psicològics. Si identifiquem que estàs en una relació amb dinàmiques de maltracte, és molt important que la tallis i que no segueixis intentant "arreglar-la".

## 2. Identifica si són per part teva, de l'altre/a o dels dos/dues

Aquesta gelosia sempre es fa visible en una persona o és mútua? Tenir-ho clar ens ajuda a saber com podem buscar solucions.

## 3. Establiu línies vermelles que no poden ser traspassades

La comunicació és clau en una relació ja sigui d'amistat o sexo-afectiva. Parleu sobre els vostres límits, aquells comportaments o accions que no tolereu i que no perdonaríeu, igual que en l'última edició de La Isla de las Tentaciones.

## 4. Establiu una llista de situacions que desgasten la relació per culpa dels gelos

Identifiqueu, conjuntament, vàries situacions en les que ho heu passat malament per culpa dels gelos. Anoteu-les i ordeneu-les segons el malestar que us produeixen a cadascú. Per a cada situació anoteu dues frases típiques que utilitza la persona gelosa per exterioritzar el malestar. Així us serà molt més fàcil identificar situacions semblants.

## 5. Reforça la teva autoestima

Si ets una persona molt gelosa és probable que el rerefons sigui una autoestima baixa que provoqui que sempre visquis amb la por que la teva parella trobi "algú millor". És per això que és molt important que deixis de posar el focus en la teva parella i el posis en tu. Dóna't molt amor, fes coses que t'agradin fer, passa estones amb tu mateix/a i ves fent coses que reforcin la teva autoestima.

## 6. Ves o aneu a teràpia

Si realment el problema us resulta molt complicat de gestionar i us està (o t'està) portant molts problemes, el millor sempre és demanar ajuda a un/a professional. La teràpia psicològica permet identificar el problema de fons i intervenir-hi promovent nous hàbits, noves maneres de comunicar-se i relacionar-se, de pensar i d'interpretar la realitat.

[facentrareport]