



5 coses que t'ajudaran si estàs amb una persona molt gelosa

[inicentrareport]La gelosia és un dels problemes més comuns en les relacions, sobretot les de parella. Sovint les persones geloses són insegures o tenen problemes d'autoestima. Si tens una parella que mostra malestar quan surts amb amigats, intenta saber constantment amb qui parles, et posa a prova sobre el grau d'atracció que sents i sovint interpreta qualsevol cosa com si fos una senyal que t'agrada algú més; és que estàs al costat d'algú força gelós.

Així doncs, què podem fer si la persona que estimem és molt gelosa?

1. Planteja't si estàs patint maltracte

Com diu el psicòleg Tomás Santa Cecilia a *Psicología y Mente*, és molt important que tinguis clar que la prioritat és el teu benestar físic i mental. Pregunta't si estàs sent víctima de maltracte sigui físic i/o psicològic. Si veus que pateixes violència verbal, manipulació o qualsevol tipus d'atac, trenca la relació tant ràpid com puguis i deixa de tractar amb aquesta persona.

2. Expressa't amb assertivitat

Si estàs segur/a que no pateixes maltracte, igualment li has de fer saber a l'altra persona que no vols patir certs comportaments per part seva. Digues-li de manera respectuosa i assertiva que no tens per què estar patint les conseqüències de la seva gelosia i que el/la pots ajudar però que la responsabilitat és seva i se n'ha de fer càrrec. Que no t'exigeixin res a tu, és l'altra persona qui s'ha de treballar el seu problema d'inseguretat i autoestima. Això sí, ofereix-te a ajudar.

3. Ajuda l'altra persona a detectar i reconèixer els problemes de gelosia

Quan la teva parella faci alguna cosa que no t'agradi, digues-li al moment i no més tard. Així l'altra persona podrà associar aquestes conductes amb la gelosia.

4. Fes que s'accepti i s'estimi

Ajuda l'altra persona a acceptar-se i estimar-se, fent-li veure tot el que t'agrada d'ella.

5. Demaneu ajuda professional si fa falta

Si l'altra persona ho està passant molt malament per culpa de la gelosia i la inseguretat, ofereix-li la possibilitat de buscar ajuda professional. Segur que serà de molta ajuda! [ficentrareport]