



# Així és com pots evitar que la gelosia destrueixi la teva relació

[inicentrareport]La gelosia és una reacció emocional que apareix quan perceps una **amenança cap a alguna cosa que consideres pròpia** com, per exemple, la teva parella.

Tots hem tingut aquest sentiment alguna vegada a la vida. És normal i no ha de ser dolent. El problema és que sovint no saps gestionar la situació i acabes **qüestionant la fidelitat i la lleialtat de la teva parella**, la qual cosa genera conflictes i discussions. És a dir, es crea un **ambient de desconfiança i tensió** molt tòxic per la relació.

El que hauries de fer per alliberar-te d'aquesta inseguretat és **parlar amb la teva parella sobre com et sents i intentar entendre el motiu que fa que et sentis així**. Si no ho parles, és molt probable que acabis tenint **comportaments controladors** com, per exemple, xafardejar les xarxes socials de la teva parella o voler saber què està fent tota l'estona.

A més, els experts expliquen que la gelosia s'origina a la infància i que, normalment, és fruit d'una **baixa autoestima**. Així que és possible que per gestionar la teva gelosia hagis de treballar l'amor propi. I això és molt important perquè **els sentiments tan intensos poden generar ansietat, depressió i estrès crònic**.

Evidentment, cal diferenciar entre la gelosia que neix d'una paranoia d'aquella que sorgeix de signes evidents de què la teva parella t'està sent infidel. En el segon cas, el millor sol ser **fiar-te de la teva intuïció i allunyar-te d'aquesta persona que no et sap valorar**.

[fcentrereport]