

Poti controla gelozia ?

Articol de: Maria-Ionela Cunteanu

Gelozia este un sentiment foarte complex. In dictionarele de specialitate, termenul de gelozie este definit ca un amestec de rivalitati, neincredere si suspiciuni fata de o anumita persoana. In "Dictionarul Explicativ al Limbii Romane", termenul de gelozie este definit ca: "sentiment chinuitor si obsedant pe care il provoaca in sufletul cuiva banuiala sau certitudinea ca fiinta iubita ii este necredincioasa". Gelozia se instaleaza in momentul in care unul dintre parteneri simte ca ceva nu este in regula cu celalalt. Gelozia poate fi in acelasi timp un proces nefondat, care se petrece doar in imaginatia unei persoane. Gelozia este o forma de furie produsa in principal de sentimentul de pierdere. A controla starea de gelozie inseamna, de fapt, a reusi sa iti controlezi starea de furie. Primul lucru pe care trebuie sa il faci in momentul in care simti ca te cuprinde gelozia este sa incerci sa te calmezi si sa analizezi situatia la rece. Calmul te va ajuta sa ramai concentrata asupra problemei (daca ea exista cu adevarat) si sa o rezolvi.

Nu incerca sa te afunzi si mai mult in furie si abordeaza situatia la modul cel mai riguros. Exprima-ti punctul de vedere si nu acuza daca nu ai argumente solide. Explica-i partenerului tau ce te-a adus in aceasta stare si incercati impreuna sa gasiti o solutie. Daca nu esti sigura ca ceea ce simti este adevarat, evita sa arunci vina asupra celuiilalt. Este gelozia un sentiment pierdut sau un raspuns sanatos care poate salva o relatie? Desi pare greu de crezut, gelozia are si partile ei pozitive. Asculta si invata ce au de spus alte persoane care au trecut prin aceeasi situatie. Fii sincera si povesteste exact ceea ce simti, astfel incat problema ta sa nu fie prost inteleasa. Asigura-te ca ai toate amanuntele inainte de a fi geloasa. Gelozia exista pentru a te proteja de suferinta, nu pentru a controla comportamentul celorlalti. Este in acelasi timp un sentiment care poate scapa foarte usor de sub control. Pentru ca nu ai cum sa controlezi cealalta persoana, incerca sa te controlezi pe tine; te va ajuta, cu siguranta, daca sentimentele tale vor avea de suferit. Gelozia te poate ajuta in acelasi timp sa te regasesti si sa iti dai seama ca persoana de langa tine nu este cea potrivita.

Publicatia online about.com enumera patru tipuri de gelozie, si anume:

Gelozia constienta: Cel mai normal tip de gelozie, care este, de fapt, o reactie naturala bazata pe un motiv. Gelozia constienta este un sentiment normal, care vine ca reactie in urma unei situatii amenintatoare. A fi gelos nu este neaparat un lucru rau. Problemele apar cand gelozia devine de necontrolat.

Gelozia distructiva: Realitatea sta la baza acestui tip de gelozie. Tratamentul emotional care o provoaca este real si este sustinut de probe din exterior. Motivele sunt foarte intemeiate si au la baza o problema reala. In momentul in care intervine acest tip de gelozie, persoana in cauza are nevoie de o explicatie. Gelozia distructiva are la baza razbunarea. Nu este un mecanism de protectie pentru gasirea unui solutii, ci doar intentia persoanei geloase de a face rau.

Gelozia absurda: Acest tip de gelozie este adus in prim plan de imaginatie si de evenimente neprevazute. Gelozia irationala nu este deloc sanatoasa si este bazata, in general, pe nesiguranta si paranoia. Persoanele care sufera de acest tip de gelozie cred cu tarie in sentimentele lor, chiar daca nimic din ceea ce se intampla in realitate nu le confirma. De cele mai multe ori persoanele geloase absurde cad in depresie. Sunt convinse ca au tot dreptul sa fie geloase, chiar daca realitatea nu le confirma presupunerile. Este foarte greu sa faci aceste persoane sa vada adevarul. Gelozia absurda poate fi tratata cu succes prin terapie.

Gelozia proactiva: Este un tip de gelozie care are la baza o amenintare reala, care afecteaza securitatea emotionala a unei persoane. Scopul acestui tip de gelozie este de a evita sau micșora sansele de a fi ranit, in urma a ceva ce s-a intamplat deja. Uneori insa, persoanele geloase sunt in stare sa faca lucruri absurde. Gelozia proactiva se manifesta rar prin violenta sau prin ranirea propriei persoane. Furia este insa caracteristica sa principala. Gelozia proactiva functioneaza ca un mecanism de protectie.

Sentimentele de gelozie conduc la actiuni productive, ca, de exemplu, finalizarea unei relatii imorale sau nesanoase. Interesul principal al acestui tip de gelozie nu este cel de razbunare sau pedepsire, ci de protejare a propriei persoane.

Taguri articol: Gelozia, Relatii, Sentiment,

serviciu oferit de [GWP Entertainment](#)

