

# LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

## Nel giorno di San Valentino, ripassiamo la “Sindrome di Rebecca”... per evitarla

Redazione · Monday, February 14th, 2022

In un rapporto di coppia una sana gelosia è un sentimento normale, ma se si trasforma in una forma di ossessione crea un forte clima di tensione nella coppia e un forte malessere individuale.

In particolare in questo articolo ci soffermiamo su una forma di gelosia del passato “retroattiva” definita come “**Sindrome di Rebecca**”. Il nome deriva dal titolo del romanzo “Rebecca, la prima moglie” di Daphne du Maurier che ha ispirato l’omonimo film di Alfred Hitchcock”. Questa particolare forma di gelosia non si focalizza sul presente ma sul passato amoroso e sessuale del partner e delle sue precedenti relazioni.

Chi ne soffre ad esempio chiede ossessivamente e insistentemente al partner di raccontare dettagli della storia precedente, luoghi e situazioni vissute, in una spirale senza fine poiché il tormento per entrambi ha a che fare con il passato e con i “fantasmi” che non possono essere intaccati, proprio perché nel passato e quindi irraggiungibile e imm modificabile. In aggiunta poi la tecnologia e i social hanno moltiplicato le possibilità di indagare sul passato attraverso la ricerca ossessiva di vecchi post, messaggi, mail etc..

Solitamente le **cause** che riguardano la gelosia retroattiva sono un’insicurezza personale e l’idea di non essere all’altezza delle vecchie storie del partner o di non essere considerati unici/uniche. Tale problema lo si potrebbe anche spiegare riferendosi a rigidi modelli culturali, di percezione dei ruoli e di genere; la gelosia retroattiva femminile sembra differenziarsi rispetto a quella maschile proprio per l’approccio alla relazione: nelle donne è maggiormente riscontrabile l’insicurezza di non essere la “migliore” rispetto alle precedenti relazioni. Negli uomini (non di rado con tratti narcisistici) invece ciò che diventa inaccettabile è il mancato “possesso” totale della partner, ma anche di non essere stato il “soggetto principale” nella vita sessuale della partner.

La gelosia retroattiva **presenta seri aspetti patologici** : nei casi più gravi può diventare un disturbo psichiatrico, di base ossessiva con episodi di gelosia patologica e comportamenti paranoici e deliranti. L’emozione di base è la **rabbia e la frustrazione** per il senso di non poter poi ottenere ciò che la persona vorrebbe: ogni volta manca qualcosa, o arriva un nuovo dubbio.

### Quali sono i comportamenti che permettono di non cadere in tale problematica?

Intanto se ci sono conflitti nella coppia vanno affrontati senza fare paragoni con gli ex, non pensare continuamente alla vecchia storia, tanto meno di paragonarla alla nuova. Un altro aspetto è lavorare

sulla propria autostima, sugli schemi mentali con i quali ci rapportiamo all'al partner e sulle difficoltà ad accettare che il nostro partner abbia un passato, come è normale per tutti, per favorire il raggiungimento di un equilibrio psicologico personale.

Infine non bisogna mai dimenticare che un dialogo e un confronto costruttivo con il partner sono la chiave di volta dell'intera dinamica disfunzionale, in modo che saremo finalmente liberi di vivere la relazione più serenamente senza il timore che i fantasmi del passato tornino a rovinare il presente.

**Dott. Francesco Fisichella Psicologo Legnano**

[www.francescofisichella.com](http://www.francescofisichella.com)

This entry was posted on Monday, February 14th, 2022 at 4:10 pm and is filed under [Legnano](#), [Psicologia](#), [Rubriche](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.