



Alguna vegada has sentit gelosia pel passat de la teva parella? Aquest és el motiu

[inici centrareport] La gelosia retrospectiva fa referència al passat d'una persona i sorgeix de la por a perdre la parella. És a dir, si et poses gelós/a quan la teva parella et parla sobre una relació passada que va tenir abans de conèixer-te, **el que estàs sentint és gelosia retrospectiva**.

El motiu pel qual es pot sentir gelosia pel passat d'una persona, és perquè **el nostre cervell només viu en temps present**. És a dir, ell no és capaç de saber si una cosa va passar fa 3 anys, si està passant en aquest moment o si passarà d'aquí a 4 dies. El cervell es limita a **respondre davant estímuls** i, si creu que la teva parella està amb una altra persona, reaccionarà.

A més, el cervell tampoc és capaç de **diferenciar si una cosa és real o si és fruit de la imaginació**. Per molt surrealista que sigui una cosa, pel cervell és real. És per aquest motiu que si, per exemple, tens por que la teva parella estigui parlant amb una altra persona, el teu cervell s'encarregarà de processar aquesta informació com si estigués passant en aquest moment.

Per tant, **aquest tipus de gelosia és normal i sovint es manifesta amb una obsessió per saber tots els detalls de les anteriors relacions afectives i/o sexuals de la parella**. És aquest comportament el que s'ha de controlar, ja que és possible que tenir informació ajudi a calmar l'ansietat que se sent en un moment determinat, però pot desencadenar una sèrie de comportaments tòxics.

[fi centrareport]