



La teva gelosia està posant en risc la teva relació?

[inici centrareport] **La gelosia apareix quan sentim que podem perdre a algú o que ens pot canviar per una tercera persona.** És un sentiment humà que tots hem sentit algun cop i, tot i que dins de l'espectre de les emocions sigui considerada dolenta i temporal, també hi ha maneres saludables d'expressar la gelosia.

Per tant, no has de sentir-te culpable per estar gelós/a en algun moment. El que és important no és el que sents, sinó com ho canalitzes. Per saber si estàs sabent portar la gelosia de manera saludable o no, **has de fixar-te en com ho gestiones i com afecta la teva relació amb l'altra persona.**

La gelosia negativa se sol manifestar a través d'**indirectes, comentaris negatius i intents de manipulació** amb la finalitat d'aconseguir que l'altra persona es quedi amb tu. Si fas això, el que estàs fent és **castigar a la teva parella** pel fet de tenir determinades amistats o per passar més temps amb altres persones, i això és una gelosia controladora que no aportarà mai res de bo a la relació.

En canvi, una gelosia saludable no es projectarà mai de manera negativa sobre l'altra persona. Una manera sana de gestionar-la és **analitzar si la por que sents és proporcional i realista.** Un cop fet aquest pas, has de veure si pots dominar-la sol/a o si necessites expressar els teus sentiments a la teva parella per **buscar els motius de la inseguretat** i gestionar-la junts.

[fi centrareport]