

## Gelosia retroattiva

Di Sabina Moro

*“Colui che è geloso non è mai geloso di ciò che vede; ciò che immagina è sufficiente”*



La gelosia retroattiva, spesso definita anche come sindrome di Rebecca (dall'omonimo libro di Daphne du Maurier e dal film di Alfred Hitchcock, Rebecca, la prima moglie), è un tipo di gelosia che si manifesta nei confronti del passato sentimentale del partner. Non riguarda quindi qualcosa che accade nel presente (come un tradimento attuale o un'attrazione per qualcun altro), ma esperienze passate della persona amata: ex partner, relazioni precedenti, avventure, o addirittura semplici ricordi. E' un'emozione complessa che porta con se la paura di poter perdere un legame che è considerato come significativo.

Le caratteristiche della gelosia retroattiva sono:

- **Pensieri ossessivi:** la relazione attuale è continuamente paragonata alle precedenti esperienze del partner, attraverso continui pensieri intrusivi e ripetitivi su ciò che il partner ha fatto prima dell'attuale relazione.
- **Ansia e controlli:** la persona tende a ricercare informazioni attraverso indagini online, domande, richieste ad amici e familiari, rispetto al passato sentimentale del partner.
- **Sensazioni di inferiorità:** continui confronti al ribasso che fanno sentire la persona non all'altezza e inferiore rispetto ai precedenti compagni del partner.  
Idealizzazione o demonizzazione del passato del partner.
- **Difficoltà a vivere il momento presente della relazione e ad apprezzarne i momenti piacevoli insieme.**
- **Rabbia, tristezza e senso di tradimento,** anche se non c'è stata infedeltà, che portano a costanti sospetti non fondati.
- **In alcuni casi, la persona gelosa potrebbe considerare la possibilità di finire la relazione come meccanismo di difesa.**

Un certo grado di curiosità o fastidio verso il passato del partner può essere normale. Tuttavia, quando la gelosia retroattiva diventa invasiva, può sfociare in un problema psicologico (spesso simile a un disturbo ossessivo-compulsivo), che influenza negativamente la salute emotiva e la relazione di coppia.

Cosa si può fare?

- Riconoscere che il passato del partner non è una minaccia e provare ad accettarlo e a lasciarlo andare.
- Lavorare sull'autostima e la sicurezza emotiva sviluppando una maggiore fiducia in sé e nelle proprie

- Evitare il bisogno compulsivo di sapere tutto.
- Comunicare apertamente col partner, senza giudicare né accusare.
- In casi gravi, può essere utile il supporto di uno psicoterapeuta, soprattutto se la gelosia ha tratti ossessivi.

Nel caso in cui si riconosca che il nostro partner è soggetto a gelosia retroattiva è importante assumere un atteggiamento empatico e comprensivo. Le reazioni di rabbia dovrebbero essere limitate, a favore di una comunicazione aperta che possa portare a comprendere i motivi alla base della gelosia, offrendo il proprio sostegno alla sua gestione. Disponibilità nel parlare dei timori e trasparenza dovrebbero essere le parole d'ordine, al fine di creare un clima di fiducia.

E' in ogni caso importante stabilire confini per quanto riguarda la propria privacy e, valutare il coinvolgimento di un professionista nel caso in cui la gelosia diventasse invalidante per il buon funzionamento della coppia.

Dott.ssa Sabina Moro

Centro 21 Grammi, Manerba d/G

3934107718

[sabina.moro@outlook.it](mailto:sabina.moro@outlook.it)

Instagram: 21grammi\_di\_psicologia

DATA DI PUBBLICAZIONE: 19/07/2025 – AGGIORNATO IL 25/10/2025 ALLE 02:00

2025 © TUTTI I DIRITTI SONO RISERVATI

AUTOGESTIONE CONTENUTI DI EDIZIONI VALLE SABBIA SRL C.F. E P.IVA: 02794810982 – SISTEMA [GLACOM®](#)