

## LA COMPERSIONE: l'emozione che sfida la gelosia

lunedì, 20 aprile 2026



di Vita Maria Minò

C'è un momento preciso, nelle relazioni, in cui tutto si incrina, o si trasforma. È quando la persona che amiamo torna a casa con gli occhi accesi, raccontando qualcosa che non ci riguarda. Una cena, una conversazione, un incontro. E in quell'istante, quasi senza pensarci, si insinua una domanda scomoda: *dove finisco io, nella sua felicità?*

La risposta più comune ha un nome noto: gelosia. Ma esiste un'altra possibilità, molto meno intuitiva e per questo più rivoluzionaria: la **compersione**.

È la capacità, rara, ma allenabile, di provare gioia per la felicità dell'altro, anche quando non siamo noi a generarne la

causa.

**Un'idea controintuitiva (ma profondamente umana)** Il termine nasce negli anni '70 in ambienti poliamorosi, ma il sentimento che descrive è tutt'altro che estraneo. Lo conosciamo già: è l'orgoglio silenzioso per il successo di un figlio, la felicità sincera per un amico che realizza un sogno.

La differenza è che, nelle relazioni romantiche, questo meccanismo si inceppa. Perché lì entra in gioco un'idea radicata: che l'amore implichi esclusività, e che l'attenzione dell'altro sia una risorsa limitata.

La compersione ribalta questa logica. Non perché neghi la gelosia, ma perché smonta una delle illusioni più persistenti dell'amore: che amare significhi possedere.

### Che cos'è il poliamore (e perché c'entra)

Per capire davvero da dove arriva la compersione, serve chiarire un termine spesso frainteso: **poliamore**.

Il poliamore è un modello relazionale in cui una persona può avere **più relazioni affettive o amorose contemporaneamente**, con il consenso e la consapevolezza di tutte le persone coinvolte. Non si tratta di tradimento né di relazioni "aperte" improvvisate: al contrario, si basa su **accordi espliciti, comunicazione costante e responsabilità emotiva**.

A differenza dell'infedeltà, che vive nel segreto, il poliamore esiste nella trasparenza. E proprio per questo porta in superficie emozioni che nelle relazioni tradizionali spesso restano implicite: tra queste, la gelosia... e la possibilità della compersione.

In questo contesto, imparare a essere felici per la felicità del partner non è un'idea astratta, ma una competenza pratica.

### Il punto critico: non è naturale (all'inizio)

Qui vale la pena essere onesti: la compersione non è spontanea per la maggior parte delle persone.

Quando il partner investe tempo, energia o entusiasmo altrove, è normale che emerga una sensazione di perdita. Ignorarla o reprimerla non funziona. Anzi, la rende più intensa.

La compersione non sostituisce la gelosia: **ci convive**.

### Come nasce davvero la compersione

Non è un'illuminazione improvvisa, ma il risultato di tre condizioni concrete:

#### Sicurezza personale

Non si tratta di autostima generica, ma di una convinzione più specifica: *il mio valore non dipende dall'essere l'unica fonte di felicità dell'altro*. Quando questa base manca, ogni apertura verso l'esterno suona come una minaccia.

#### Uscire dalla fantasia del "rivale"

La gelosia vive di astrazioni. L'altra persona diventa un'ombra su cui proiettare paure. Darle un volto, reale o simbolico, cambia la prospettiva: non è più un antagonista, ma un essere umano.

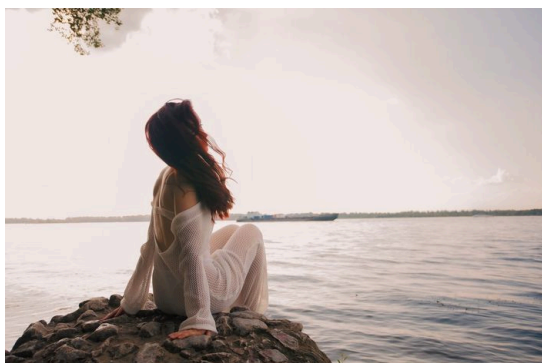
#### Dire la verità, anche quando è scomoda

"Sono felice per te, ma una parte di me è in difficoltà." Frasi così non indeboliscono la relazione: la rendono praticabile. Senza questo livello di onestà, la compersione resta un'idea teorica.

#### Non riguarda solo il poliamore

Ridurre la compersione a una pratica delle relazioni non monogame è un errore. Il suo valore emerge anche, e forse

soprattutto, nelle coppie tradizionali. Ogni relazione, infatti, contiene spazi in cui non siamo protagonisti: amicizie profonde, ambizioni personali, successi individuali. È lì che si misura la qualità del legame. Riuscire a non vivere questi momenti come una sottrazione, ma come un'espansione, cambia radicalmente l'equilibrio di coppia.



È il passaggio da un'economia della scarsità: *“se sei felice altrove, perdi qualcosa con me”* a un'economia dell'abbondanza: *“la tua felicità non mi esclude, mi include in modo diverso”*.

#### Una pratica imperfetta

La compersione non è un traguardo morale. Non esiste una versione “giusta” da raggiungere. Ci saranno giorni in cui sarà naturale, e altri in cui sembrerà impossibile. Momenti in cui prevarrà l'apertura, e altri in cui tornerà la chiusura.

#### L'idea che resta

La gelosia restringe: protegge, ma isola. La compersione espande: espone, ma connette.

Tra le due non c'è una scelta definitiva, ma uno spazio di possibilità. Ed è in quello spazio che le relazioni smettono di essere territori da difendere e diventano esperienze da condividere.

#### Box pratico

##### *tre esercizi per allenare la compersione*

**1. Sposta il campo di allenamento.** Inizia fuori dalla coppia. Quando qualcuno vicino a te ottiene qualcosa di importante, osserva la tua reazione. Se emerge confronto, fermati e chiediti: *cosa sta provando davvero?* Allenare la gioia empatica altrove la rende più accessibile anche nelle relazioni.

**2. Costruisci prove di stabilità.** La gelosia si nutre di insicurezza implicita. Mettila alla prova in modo attivo: scrivi ogni settimana tre momenti in cui ti sei sentito/a riconosciuto/a per ciò che sei. Non per come appari, ma per come esisti nella relazione.

**3. Ascolta senza difenderti.** Chiedi al partner di raccontarti qualcosa di bello vissuto senza di te. Il compito non è analizzare, né confrontare. Solo ascoltare. Il cervello, con la ripetizione, impara nuove associazioni: la felicità dell'altro smette di essere un segnale di pericolo.

La compersione, in fondo, non è altro che questo: accettare che l'amore non si misura da quanto spazio occupiamo nella vita dell'altro, ma da quanto spazio siamo disposti a lasciare.