



“Anche se vivo in coppia da diversi mesi, ho sempre l’ansia e la paura che possa finire. Come posso fare per vivere più serenamente, visto che questa ansia si dimostra molto negativa anche per la mia sfera sessuale. Come posso creare una sorta di “sicurezza emotiva”?”. Stefy

Il mio consiglio è quello di affrontare la sua vita di coppia in modo sereno e naturale, allontanando l’ansia che è un pericoloso nemico della coppia. Stare con un partner e sentirsi sempre a un passo dal rischio di ricevere una delusione spesso causa tensioni e incomprensioni che avvelenano l’intimità. A volte una bassa autostima crea insicurezza nella coppia e provoca delle vere e proprie crisi nella relazione.

Il primo passo per vivere in modo rilassato la vita di coppia, è - come accennavo prima - sforzarsi a superare le proprie insicurezze, non abbia paura di lasciarsi andare, acquisti fiducia in se stessa, non viva con il timore di ricevere una delusione o quello di subire un tradimento.



Dott. Marco Rossi

Fortunatamente la sicurezza emotiva si può coltivare, ad esempio affrontando la vita in modo equilibrato e gestendo i problemi e le conflittualità di coppia in maniera sana e matura. Nella coppia non si deve sempre dire “sì”, ma è importante il confronto : impari anche a dire “no”, motivando la sua risposta, mantenga degli interessi anche fuori la coppia e anche buone relazioni sociali in modo da non apparire troppo dipendente e ‘appiccicosa’ verso il suo partner.

Un altro fattore che può aiutarla a non essere più così emotivamente insicura è il dialogo di coppia, inteso nel suo senso più profondo e intimo. Più lei comunicherà e avrà complicità con il suo partner, più le diventerà facile capirlo e fidarsi di lui. In più, il continuo e sano scambio di opinioni con il suo partner potrà aiutarla a guardare la realtà secondo altri punti di vista, magari più positivi e fiduciosi.

Un altro modo per guadagnare sicurezza emotiva in coppia è grazie all’aiuto del partner, scambiandosi coccole, carezze e massaggi. Infatti il contatto fisico (es. i massaggi), oltre a essere piacevole dal punto di vista fisico, favorisce un abbandono a livello mentale e questa è esattamente la condizione che le persone insicure faticano a raggiungere nella vita quotidiana.

Spesso

le persone insicure focalizzano la loro attenzione su ciò che va o potrebbe andare male, mentre non pongono attenzione a dettagli, riscontri e feedback positivi che il partner cerca di comunicare. Le consiglio di imparare a soffermarsi di più su ciò che va bene, cercando di “prendere e portare a casa” complimenti e gratificazioni che arrivano dalla sfera sentimentale, ma anche da quella professionale o quotidiana.

Cerchi

anche di porsi dei piccoli-obiettivi e darsi delle gratificazioni: mi spiego meglio, impari a porsi micro-obiettivi, ossia traguardi che non comportino troppa fatica e che quindi possano portare gratificazione in caso positivo, ma non frustrazione o malcontento in caso negativo. Ad esempio proponga al suo partner di andare a mangiare in un bel locale. Se la cena va bene, è un piccolo successo da ricordare. Se va male, pazienza: l’investimento emotivo non è stato forte, perciò non c’è da disperarsi, la serata sarà migliore la prossima volta!

L’importante

è che lei non permetta alla sua ansia e alla negatività di compromettere la sua vita di coppia e di rendere inappagante la sua intimità.