

La paura di amare

di Laura Seccafien

Perché prima o poi tutti la sperimentiamo?



Dott.ssa Laura Seccafien

Psicologa e Sessuologa.
In specializzazione presso la scuola di
Psicoterapia ad indirizzo
Psicosomatico (RIZA).
Operatrice delle tecniche di Medicina
Universale metodo del Dr N. Butto.
Operatrice di Training Autogeno.
Consulente sui disturbi del sonno
dei bambini.

laura.seccafien@ordinepsicologiveneto.it
Tel.: 340 903 2806

Dottorressa, chi abbiamo paura di amare?

Vi sorprenderò ma, la prima persona che abbiamo paura di amare, ascoltare, sentire, capire e assecondare ... **siamo proprio noi stessi!**

Se ci abituassimo a farlo, realmente intendo, il vivere quotidiano sarebbe davvero molto più facile e soddisfacente e, questo, semplicemente perché il nostro focus rimarrebbe interno e armonico con noi. Non ci sarebbero colpe da dare all'esterno o soggetti colpevoli delle nostre infelicità.

In questo modo possiamo dire che diventeremmo EGOSINTONICI. **L'Egosintonia è quell'insieme di comportamenti, idee, pensieri e sentimenti che sono in armonia sia con i nostri bisogni sia con i nostri desideri** (quindi in sintonia con il nostro Io) e **coerenti con l'immagine che abbiamo di noi stessi.**

Al contrario, siamo Egodistonici quando siamo distanti dal nostro Io e facciamo scelte incompatibili con i nostri impulsi, emozioni, pensieri e, proprio per questo motivo, tendiamo a non riconoscerci nel nostro agire. Non solo, spesso, quando siamo lontani dal nostro centro finiamo col vivere la vita degli altri.

Da tali considerazioni **ne consegue come l'Egoismo sia la prima vera forma d'amore possibile verso noi stessi.** Ciò, al netto del fatto che per definizione, nell'accezione negativa del termine, una persona egoista sia quella che si preoccupa e pensa unicamente a sé stessa.

L'Egoismo rappresenta il **primo passo del volere per noi ciò che riteniamo idoneo, adatto e gratificante.**



Concludiamo con la Dott.ssa Seccafien questo interessantissimo ciclo di approfondimenti, all'interno del quale abbiamo parlato di archetipi femminili e maschili, relazioni di coppia e molto altro, con una **dinamica davvero particolare ma, al contempo, fin troppo diffusa: la Paura di Amare.**

Per poter fare ciò, è necessario mettere sé stessi al centro della propria vita così da capire quali siano i nostri bisogni, le nostre reali esigenze, in modo da poterle assecondare chiaramente e con coerenza, verso noi stessi e con rispetto verso gli altri.

Ho fatto questa premessa, perché **molto spesso nella coppia le frustrazioni nascono quando le nostre aspettative sull'altro non vengono soddisfatte, è da qui che di sovente nasce un atteggiamento giudicante.** Tendiamo inoltre a muovere accuse e critiche creando conflitto nella coppia e generando un percorso che risulta essere poco appagante e, spesso, anche doloroso.

Diversamente, **se il nostro focus attentivo fosse centrato su di noi, avremmo meno aspettative nell'altro e inizieremmo a dare più attenzione ai nostri più intimi bisogni:** quello di sentirci importanti per l'altro, di essere ascoltati, di essere visti...

Bisogni che, se espressi al nostro partner, potrebbero venire assecondati, con compromessi o meno, ma senza l'ombra di scontri ed eccessive pene d'amore.

Se la nostra modalità comunicativa con noi e con il nostro partner è invece accusatoria sappiamo che, verosimilmente, non sarà efficace al fine del soddisfacimento dei nostri bisogni da parte dell'altro.

Facciamo un esempio inerente al bisogno di essere ascoltati.

Se lo facessi presente al mio partner con tono accusatorio mi ritroverei a dire "Tu non mi ascolti mai!".

Diversamente, se avessi ben chiara la mia necessità potrei dire: **"Ho bisogno di essere ascoltata da te, quando potresti dedicarmi la tua attenzione?"**

Senza dubbio, la seconda opzione, risulterebbe di gran lunga più efficace.



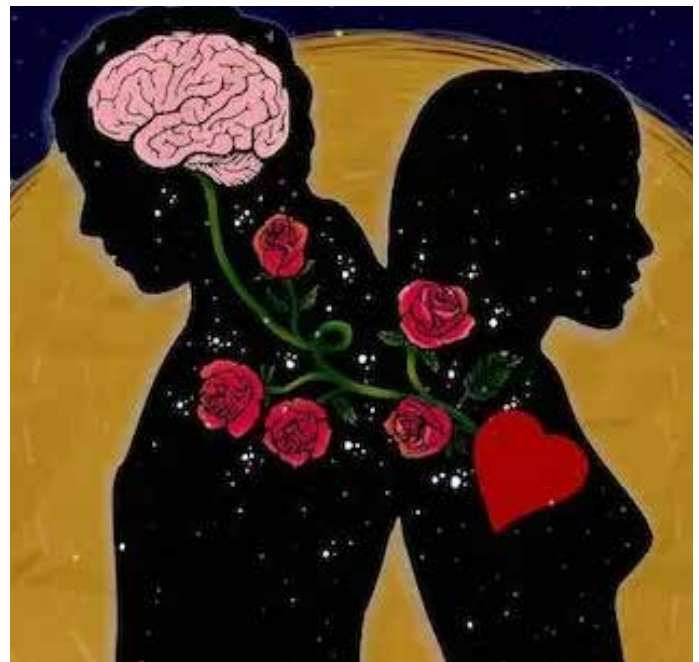
Come si manifesta la Paura di Amare?

Sicuramente, essa si manifesta quando entriamo in ansia o, addirittura nel panico, ad esempio quando ci piace qualcuno o al solo pensiero di innamorarci di qualcuno o, ancora, quando pensiamo che forse possa iniziare una relazione stabile. Ciò accade anche quando manifestiamo la tendenza ad evitare luoghi in cui possiamo trovare e vedere coppie di innamorati.

I sintomi di questa manifestazione emotiva si collocano nella nostra parte alta del corpo, legati perlopiù al respiro ed al cuore:

- Battito del cuore accelerato
- Respirazione corta o difficoltosa
- Sudorazione eccessiva
- Tendenza a reprimere le emozioni
- Ansia
- Difficoltà sessuali: mancanza di desiderio, problemi nell'eccitazione e nel raggiungere il piacere

La paura ci assale quando entriamo in contatto con la memoria di vecchie storie finite male, con il ricordo di frustrazioni derivate dal fatto di non aver ricevuto indietro ciò che ritenevamo di aver dato all'altro ovvero, di quando ci siamo aperti a qualcuno che non ha soddisfatto le nostre aspettative.



È chiaro che **se pensiamo che la nostra felicità possa venire dagli altri, dall'esterno, è lì che spesso restiamo delusi.**

Di norma, questo tipo di atteggiamento, se vissuto per molto tempo, può farci incorrere nell' **ALESSITIMIA**, cioè nell'incapacità di riconoscere ed esprimere le emozioni che proviamo.

Come viene chiamata la paura di amare?

Essa è definita **FILOFOBIA**: dal greco Philo/Amore e Phobia/Paura. Questo termine racchiude in sé anche la paura di innamorarsi e la paura di aprirsi ad una nuova relazione.

A volte, la stessa viene definita anche ANORESSIA SENTIMENTALE, cioè quella situazione in cui il soggetto non riesce a nutrirsi dell'amore che dà e di quello che riceve.

Spesso, a deviarci verso questa condizione, è proprio il susseguirsi delle importanti emozioni fisiologiche che si provano quando sentiamo in noi la forza irruente dell'amore, che ricordo essere vitale e meravigliosa.

Di base, ciò che spaventa di più è la paura di perdere il controllo, di dipendere dall'altro, nel momento in cui iniziamo ad affidarci a lui/lei, la paura della sua eventuale perdita o quella di perdere la propria libertà.

Chi ne soffre si sente spesso diviso in due: da un lato, sente il desiderio di abbandonare ciò che sta iniziando e, dall'altro, sente forte la spinta a provarci.

Capita a volte che chi ne soffre si cacci sempre in situazioni standard, situazioni nelle quali la relazione non può venire vissuta appieno. Il soggetto si ritrova dunque a vivere delle relazioni impossibili: con partner sposati, impegnati, lontani o di passaggio.

Dottoressa, perché si ha paura di amare?

Principalmente perché si teme di non ricevere ciò che diamo o che siamo pronti a dare ma, sostanzialmente, più entriamo nel vortice della paura e meno riusciamo ad amare.

Di fatto questa paura, esprime l'assoluto bisogno di chi la prova di guardarsi intimamente dentro, di sentirsi. Non solo, esterna anche la necessità di trovare la fiducia in sé stessi e di provare amore verso quella parte di noi ferita o "immatura", così da capirla, intenderla e guarirla.

Per gli antichi greci EROS è il dio dell'amore. Eros era figlio di Poenia (Ricchezza) e Poros (Povertà). Se Eros fosse stato figlio solo della Ricchezza avrebbe già avuto tutto fin dal principio e se

fosse stato solo figlio della Povertà, fin dal principio gli sarebbe mancato tutto!

La duplice natura di Eros mostra quanto sia alla ricerca di qualcosa che gli manca ma che in parte possiede già.

Chi soffre di filofobia cerca dunque inconsapevolmente di proteggersi, per evitare di provare altro dolore.

L'unico modo per iniziare a superare questa modalità di vivere l'amore è di aspettare il momento in cui ci si senta davvero pronti ad aprirsi a qualcuno, cercando in quello stesso momento di risvegliare in noi solo i ricordi piacevoli dell'amare, così da tenere ben presente che il passato, in quanto tale, è già trascorso e che noi non siamo più le stesse persone che hanno sofferto nelle esperienze precedenti. Facendo ciò, possiamo fare pulizia dei nostri cattivi ricordi e di buona parte del nostro dolore.

La fiducia in noi è il primo passo per gestire una nuova relazione.



Ricordo che amare significa dare e che riusciamo ad amare solo quando ci dà piacere di farlo. Ricordo infine che l'Anima ha bisogno di Eros per potersi risvegliare!

OGNI SITO WEB DEVE AVERE TUTTE LE CARATTERISTICHE AL POSTO GIUSTO.

RICHIEDI UNA CONSULENZA GRATUITA! ↓

Via Borin, 48/A - Treviso

0422 363359

www.tobepus.it

comunicazione@tobepus.it

WEB DESIGN

TRATTAMENTI DERMOPROFESSIONALI

I MIGLIORI TRATTAMENTI PER MIGLIORARE L'ASPETTO DELLA PELLE.

CREAZIONE SITO WEB

PER OGNI DISPOSITIVO

PER OGNI DISPOSITIVO

TOBEPUS
CreativeAgency