

UNA VITA INSIEME

A chi non è mai capitato di osservare, magari con un **po' di invidia**, una coppia di **persone anziane** sedute a chiacchierare su una panchina o **passeggiare tenendosi per mano** chiedendosi se, anche noi, saremo in grado di invecchiare così, mantenendo saldo il rapporto con la persona che amiamo? **Stare insieme è bello, ma, diciamoci la verità, non è una passeggiata.**

Far funzionare **un rapporto di coppia richiede pazienza, forza di volontà** e la capacità di rimodulare **le proprie esigenze in relazione a quelle dell'altro**, agli eventi, e alle fasi che una relazione, ma più in generale la vita di ciascuno di noi, deve attraversare.

Purtroppo **non esiste una formula magica** o una ricetta universale per la felicità di coppia. Nonostante ci sia sempre qualcuno pronto a spiegarci come ci dobbiamo sentire quando stiamo con il nostro partner, o quello che sarebbe giusto fare o non fare (e quando farlo), è bene che ognuno segua il ritmo naturale della sua storia e ne individui le peculiarità, perché solo **la conoscenza approfondita di se stessi, dell'altro e delle dinamiche con cui queste due unicità interagiscono tra loro** (formando un sistema più ampio), potrà indicarci la giusta strada da seguire per fare in modo che il rapporto si mantenga saldo e sopravviva al tempo. **Le fasi dell'amore non seguono regole rigide e stereotipate, sono molto personali e non passaggi obbligati** che dobbiamo attraversare.





Le **BASI** di un rapporto felice

Il benessere della coppia: una difficile alchimia tra i desideri personali e quelli del partner

di Paolo Zaccari

Per prolungare felicemente il rapporto di coppia, esistono delle linee guida da rispettare e che costituiscono le fondamenta su cui costruire il futuro. Vediamole insieme.

Comunicare tanto, comunicare bene. La comunicazione è uno dei pilastri di qualsiasi rapporto umano, e ancora di più nel caso di rapporti che vogliono essere “per sempre”. La comunicazione bidirezionale è fondamentale per qualsiasi matrimonio o relazione d'amore di medio-lungo periodo. Quando noi e il nostro partner siamo in grado di discutere apertamente e onestamente su tutto, senza che nessun argomento diventi un tabù, i legami si rafforzano. La comunicazione è il canale mediante il quale la coppia risolve le sue discordanze e cresce, prendendo decisioni insieme, mettendosi d'accordo. In primo luogo occorre essere **onesti** riguardo le proprie aspettative. Se desideriamo più di ogni altra cosa viaggiare (o fare carriera) e contemporaneamente una storia disimpegnata, assicuriamoci che lui/lei lo capisca. Se desideriamo avere figli, sarà opportuno farlo sapere al partner non appena avremo la percezione che il rapporto si stia consolidando ed evolvendo in qualcosa di più profondo. Le coppie possono sopravvivere a molte situazioni, ma non alle differenze radicali nei progetti di vita. **Ogni persona possiede una propria scala di**

valori. Quando iniziamo un rapporto di coppia dobbiamo esprimere la nostra “visione”, e comprendere quella del nostro compagno, al fine di individuare eventuali incompatibilità per costruire un percorso comune, soprattutto quando la scala dei valori non coincide perfettamente su alcuni punti. È bene stabilire momenti esclusivi per la comunicazione di coppia, per condividere pensieri e decidere in sintonia, escludendo, a priori, la presenza di figli, genitori, suoceri, ecc. **La comunicazione implica l'ascolto e l'espressione dei sentimenti**, atti fondamentali per conoscersi a fondo e per potenziare la confidenza tra i partner.

Ovviamente, non si tratta di parlare del programma trasmesso alla TV o delle faccende di casa, ma di uno scambio più intimo sulle questioni che ci stanno a cuore. Cerchiamo di affrontare discussioni profonde con una certa regolarità. Anche nei momenti più ostici e più problematici della vita è assolutamente importante sapersi ascoltare con **empatia**, motivando, dando spiegazioni e accettando anche il punto di vista dell'altro. **Occorre abituarsi ad ascoltare anche le critiche e ciò che troviamo irritante**; conoscere il punto di vista del nostro partner ci permette di limare le asperità e favorisce l'evoluzione del rapporto. Non ci deve stupire sapere che la tenuta di un rapporto è determinata più dalle differenze

che dalle somiglianze: ciò che all'inizio sottostimiamo o tacciamo, perché non vogliamo creare attriti, alla lunga si trasformerà in un disagio sempre più profondo che rischierà di far crollare il rapporto. È sempre meglio esprimersi con garbo, gentilezza, ma senza indugi, sottolineando cosa non apprezziamo, o cosa ci fa soffrire, per permettere all'altro di rendersene conto e spingerlo a modificare questi atteggiamenti sperimentando soluzioni alternative che siano un punto di incontro tra le nostre esigenze e le sue.

Dire sempre cosa sentiamo.

Esternare i propri sentimenti è qualcosa di più che dirsi “ti amo”: è esprimere apprezzamenti positivi, comunicare all'altro la felicità che proviamo stando insieme, è esplicitare a parole la serenità e l'affetto che l'altro ci dona.

Questi sentimenti non devono mai essere dati per scontati, al contrario devono essere espressi anche dopo molti anni passati insieme, poiché per l'altro sarà motivo di gioia scoprire che sono ancora presenti. Inoltre, questi momenti rappresentano piccoli, ma importanti, occasioni di riallineamento della coppia.

Rispettarsi reciprocamente.

Per un buon rapporto stabile e duraturo il rispetto è fondamentale. Senza il rispetto reciproco non si può avere fiducia, onestà, amicizia o intimità.



stock | #17001292



«Se incontrarsi resta una magia, è non perdersi la vera favola».

Massimo Gramellini

È uno dei principali bisogni dei partner ed è qualcosa che, troppo spesso, viene concepito dalle coppie come un fattore scontato. **Rispettare l'altro significa crescere insieme**, un passo alla volta, **senza imposizioni**, senza **aspettative**, senza **dipendenza emotiva** e senza **aggressioni**. Quando il rispetto è un fattore fondante, allora l'amore e la comunicazione possono essere adeguati. Facciamo un esempio. In pubblico, con gli amici e i familiari non si devono mai mettere in evidenza i punti di debolezza del partner, neppure in maniera scherzosa, a meno che non siamo assolutamente certi che, anche lui, sia in grado di riderci sopra. Se il partner si fida tanto di noi da averci confidato tutti i suoi timori e i suoi segreti più intimi, dobbiamo esserne custodi fedeli evitando di confidarli a nostra volta, neppure a persone che riteniamo di piena fiducia perché, per quanto remota possa essere l'eventualità, se lo verrà a sapere lo vivrà come un tradimento.

Gestire efficacemente i conflitti. Discutere è una cosa assolutamente normale nella vita di coppia e i disaccordi sono una parte inevitabile delle relazioni d'amore solide e di lungo corso. Pertanto non drammatizziamoli e non consideriamoli segni di incompatibilità o di un'imminente rottura. Al contrario, se gestiti efficacemente, aiutano entrambi a riflettere sui possibili errori compiuti, spingendoci ad agire in modo diverso in una eventuale lite futura. L'importante è **non trasformare il conflitto in un rapporto di forza** per stabilire chi dei due ha il controllo e la supremazia nella coppia: se

PERCHÉ CAPITA SEMPRE A ME?

Alcune persone scelgono sistematicamente il partner sbagliato ipotizzando un futuro infelice. Stranamente, sono soprattutto le donne che collezionano una serie di rapporti insoddisfacenti e amori impossibili. Si legano a uomini poco propensi a un rapporto stabile, anaffettivi, problematici, aggressivi. Razionalmente riconoscono che si sono legate a partner inadeguati, ma, puntualmente alla fine di ogni rapporto, ci ricascano. Ciascuna desidera sinceramente una relazione piena e soddisfacente, tuttavia, **una parte della loro vita emotiva, quella inconscia, le spinge verso persone con cui è impossibile realizzare questo desiderio.** La razionalità lascia spazio ai bisogni che risalgono alle prime relazioni affettive sperimentate nella famiglia d'origine. Se ha vissuto rapporti difficili cerca un partner con cui ripetere il vecchio copione, nella speranza illusoria di un finale diverso. Quali sono queste ferite del passato?

Non occorre che siano traumi particolarmente gravi: è sufficiente essersi sentiti poco riconosciuti e apprezzati, o aver provato un affetto malato in cui si mescolavano altri sentimenti come la rabbia, l'umiliazione, o in cui le figure significative non erano sempre emotivamente disponibili o lo erano solo a determinate condizioni. Il vissuto diventa il modello disfunzionale di amore appreso, quello che si tende a ripetere da adulti, scegliendo persone che, in qualche modo, ripropongono l'antica problematica. Alla base della tendenza a collezionare amori insoddisfacenti c'è spesso un "senso di colpa", il pensiero: «*Non merito di essere amata*». Un bambino che si sente poco amato, pur di preservare l'immagine dei genitori, preferisce convincersi di essere sbagliato e non degno d'affetto.

seguiamo questo percorso perderemo entrambi. Se, invece, saremo in grado di ascoltarci con calma, analizzando i fatti razionalmente, avremo migliori

probabilità di essere in grado di risolvere il conflitto e andare avanti nella storia. Occorre restare nel "qui e ora", concentrati sull'argomento, evitando di rivangare episodi passati o altri elementi di dissenso. È fondamentale evitare di attaccare il partner facendolo sentire giudicato o sbagliato. Non permettiamo al passato di condizionarci il presente: il conflitto che stiamo affrontando non è la riedizione di quelli vissuti in passato, magari con diversi partner o con i nostri genitori. Ricalcare i vecchi passi, percorrere strade già battute, rivivere vecchi dolori, tenderà a caricare la discussione di un'emotività eccessiva snaturando i contenuti.

Imparare a scusarsi. Chiedere scusa è segno di maturità e rispetto. L'amore è saper chiedere scusa. Le coppie che non ne sono capaci (o non



BIBLIOGRAFIA

- › **La vita di coppia** - *Pietro Lombardo, Gabriella Ferriani*
- › **D'amore e d'accordo** - *Gabriele Lo Iacono*
- › **Meglio dirsele** - *Daniele Novara*
- › **Intelligenza emotiva per la coppia** - *John Gottman*
- › **Questo amore fa male** - *Jackson MacKenzie*

LE RAGIONI DEL FALLIMENTO

Le persone che vivono condizionate dai sensi di colpa, seppur in modo inconsapevole, rifuggono un legame stretto, tanto quanto i partner che scelgono e di cui si lamentano. Pensano di desiderare ardentemente un legame più intimo, ma lo evitano perché in esso avvertono il pericolo dell'abbandono e del rifiuto, o intravedono il rischio di perdere la propria libertà. Talvolta si intestardiscono nel voler conquistare qualcuno, senza accorgersi che, in realtà, rappresenta solo il trofeo della battaglia che stanno combattendo per la propria autostima. Quando, invece, trovano una persona meritevole e sinceramente innamorata, la investono di crescenti aspettative o la bersagliano con una gelosia patologica e possessiva che ne fiacca il sentimento e la

costringe, nel tempo, ad allontanarsi. In pratica si comportano come se non si fidassero mai delle buone intenzioni dell'altro. Per uscire da questi condizionamenti distruttivi occorre migliorare la propria autostima smettendo di pensare, in modo ossessivo, a cosa farà il partner. Il problema non è lui, ma la scarsa opinione che abbiamo di noi; solo chi ritiene di non essere degno d'amore può pensare che il proprio partner non sia innamorato. Se la gelosia nasce da questi timori occorre concentrarsi su di sé, chiedendosi cosa possiamo fare per aumentare la fiducia nelle nostre possibilità, sanando, nel contempo, la "ferita dell'abbandono" che probabilmente abbiamo subito nel passato. Fin quando sceglieremo di dipendere affettivamente da

qualcuno, inevitabilmente cadremo nelle braccia di partner sbagliati, insicuri, narcisisti, egocentrici e manipolativi, ritrovandoci, molto spesso, nel fare l'amante. Diventare consapevoli delle ragioni che ci spingono a scegliere l'uomo o la donna sbagliata ci aiuterà a evitare di ripetere lo stesso copione. Occorre fermarsi a riflettere, evitando di agire in modo impulsivo e poco lucido. Affrontare i fantasmi del passato non è semplice, ma è l'unica via per trovare la nostra serenità. **Questo è un percorso che difficilmente potremo affrontare da soli:** un sostegno professionale e un adeguato numero di incontri con un esperto potranno aiutarci a "rivivere" la nostra storia, pacificandoci con essa, legittimando finalmente il nostro diritto a essere felici.





Stock | #169802662

vogliono farlo) finiranno per accumulare risentimenti e rabbia che esploderanno, con grande facilità, a ogni discussione e che porteranno, nel tempo, alla rottura definitiva.

Condividere obiettivi. Una relazione di coppia è un impegno tra due persone che decidono di progettare la vita insieme. In una relazione sana si sogna, si condividono idee e si fanno progetti. È utile, periodicamente, mettersi comodi e immaginare insieme cosa vorremmo fare nei mesi e negli anni successivi. La coppia cresce quando coltiva obiettivi e speranze comuni. Gli esempi più significativi sono: il matrimonio, mettere al mondo un figlio, acquistare una casa, cambiare o iniziare un'attività lavorativa... Quando la

coppia decide di intraprendere un progetto, promettendosi implicitamente un aiuto reciproco, i due partner comprendono l'importanza dell'unione e sperimentano come sia possibile mirare più in alto unendo le forze.

Avere una meta comune può non essere semplice, ma una volta raggiunto l'obiettivo la soddisfazione sarà grande e la coppia più forte e unita.

Parallelamente a questi traguardi di ampio respiro, sarebbe bene investire energie anche nella microprogettualità, traguardi più semplici, facilmente raggiungibili, come organizzare un viaggio, una cena con gli amici, partecipare a un evento. La condivisione e, più in generale, l'aver interessi comuni, permette di vivere emozioni positive che contrastano lo stress e la routine quotidiana.

Ridere insieme. Talvolta, con il passare degli anni, la simpatia tende a smarrirsi, come se lo stare insieme da tanto tempo autorizzasse la scortesia, la maleducazione, l'irriverenza, a scapito dell'empatia. La simpatia e il buonumore restano armi vincenti in grado di smorzare le tensioni e facilitano la progressione del legame d'amore. Divertiamoci insieme. Le coppie che ridono e che hanno sempre qualcosa di spiritoso da raccontarsi sono tendenzialmente più soddisfatte e preparate ad affrontare gli eventi di vita avversi. Trovare una persona divertente ci spinge a desiderare di trascorrere più tempo con lei; molteplici studi concordano nel definire la capacità di farci ridere, una delle caratteristiche più importanti nella ricerca del partner ideale. *

Gli ERRORI da non fare

Così come esistono semplici comportamenti e accortezze che tutelano il rapporto, esistono atteggiamenti da evitare assolutamente se si vuole ipotizzare un futuro insieme

Non essere giudicanti. È molto importante non esprimere mai un giudizio categorico nei confronti del nostro compagno: a nessuno piace essere messo sotto accusa, soprattutto dal proprio partner. Un confronto o un consiglio possono essere utili alla relazione, ma salire sul banco degli imputati porta a risentimenti e disprezzo che, a loro volta, possono ingigantirsi e causare la rottura di una relazione. Quando le coppie riescono ad **accettare a vicenda, con le dovute differenze**, la relazione d'amore è più felice, sana e solida. Questo non significa cambiare solo per esaudire i desideri dell'altro: non dobbiamo mai smettere di essere noi stessi. La coppia dev'essere un

luogo sicuro in cui potersi esprimere senza maschere.

Non pretendere un cambiamento radicale. Ciascuno ha un carattere con caratteristiche peculiari derivate dal contesto sociale in cui ha vissuto, dalle esperienze che ha fatto, dalle delusioni e dai successi che hanno segnato la sua esistenza. Pensare di fargli un "lavaggio del cervello" per adattarlo alle nostre esigenze è un grave errore. **Chi parte con l'arrogante convinzione di "poterlo cambiare" è destinato a fallire:** creerà solo una relazione disfunzionale che, quasi sicuramente naufragherà. L'accomodamento reciproco, il venirsi incontro, non

significa snaturarsi; i cambiamenti devono essere gradualmente e spontanei, frutto di una reale presa di coscienza di ciò che rappresenta il bene personale e della coppia, e non di un'imposizione. Costringere l'altro a cambiare genererà solo rancore e infelicità. Se si percepiscono differenze troppo grandi, invalicabili, allora il più grande gesto d'amore e di rispetto per chi amiamo è lasciarlo andare.

Congelare affettività e sessualità. In una coppia è importante sentirsi a proprio agio accanto alla persona con cui abbiamo scelto di vivere: vorremmo condividere con lei ogni momento della giornata anche quando



siamo lontani per motivi di lavoro o di studio. Non vediamo l'ora di rientrare a casa per cenare insieme, guardare un bel film o scambiarci qualche coccola a letto. Questo è vero amore, un punto di forza sui cui costruire un rapporto d'equilibrio. **L'espressione dei propri sentimenti deve trasparire anche nei piccoli gesti:** un bacio, una carezza, un abbraccio, un contatto o uno sguardo che trasmettano complicità e affetto.

Ogni coppia costruisce nel tempo una serie di comportamenti, genera soprannomi e piccoli rituali segreti che ne caratterizzano l'unicità e che contribuiscono a mantenere il rapporto affettivamente gratificante. Dimenticarsene significa inevitabilmente banalizzare la relazione e quindi indebolire il legame. Come ogni altra sfaccettatura dell'amore, **anche il sesso merita attenzione e dedizione.** Una delle maggiori sfide per le coppie di lunga data è certamente quella di riuscire a mantenere la complicità e l'intesa tipica del periodo dell'innamoramento.

La sessualità certamente risente, con l'andare del tempo, di periodi stressanti, cambiamenti di vita, problematiche specifiche, biologiche o emotive, che inevitabilmente cambiano il modo in cui essa è vissuta. Il desiderio sessuale, infatti, varia nel tempo, influenzato da molteplici fattori. Si alterneranno momenti di grande forza con momenti di debolezza; non deve necessariamente essere al top e non è un indice di tenuta della coppia. Le aspettative irrealistiche e la mancata consapevolezza dei cambiamenti fisiologici possono portare a frustrazioni e risentimenti.

Occorre prendere atto che **il desiderio sessuale è un elemento discontinuo**, influenzato, in modo positivo o negativo, da molti fattori. Detto questo, però, non bisogna cadere nell'equivoco di considerare il sesso un aspetto secondario: la drastica diminuzione delle attività sessuali è, infatti, una delle principali cause di tradimenti e separazioni.

La nascita di un figlio, troppo spesso fa dimenticare che, sebbene genitori, si resta una coppia. Occorre tenere vivo il desiderio, utilizzando le occasioni

che capitano anche se, magari, siamo un po' stanchi, stimolando il partner con un po' di fantasia o creando situazioni nuove che risultino stuzzicanti e piacevoli. Se ci preoccupiamo del partner, investendo tempo nel suo piacere, consolideremo le basi del nostro rapporto. Va infatti sottolineato che l'attrazione sessuale tiene insieme le persone abbastanza a lungo da instaurare un legame emotivo significativo. La longevità della relazione, però, sarà determinata dalla capacità della coppia di sviluppare parallelamente anche il legame emotivo proprio per non esaurirsi quando il desiderio subirà una naturale flessione.

Privarlo dei propri spazi. Nelle relazioni di coppia sane **la libertà personale deve continuare a esistere.** Il fatto che entrambi mantengano aperti spazi per attività e amicizie, non necessariamente condivise, non è un male, anzi, costituisce un elemento protettivo per il benessere della coppia. L'eccessiva gelosia, la possessività tendono a soffocare l'individualità e possono avere effetti devastanti. Chiaramente, la ripartizione di questi spazi deve essere impostata con fiducia e rispetto reciproco, mantenendo prioritaria la relazione

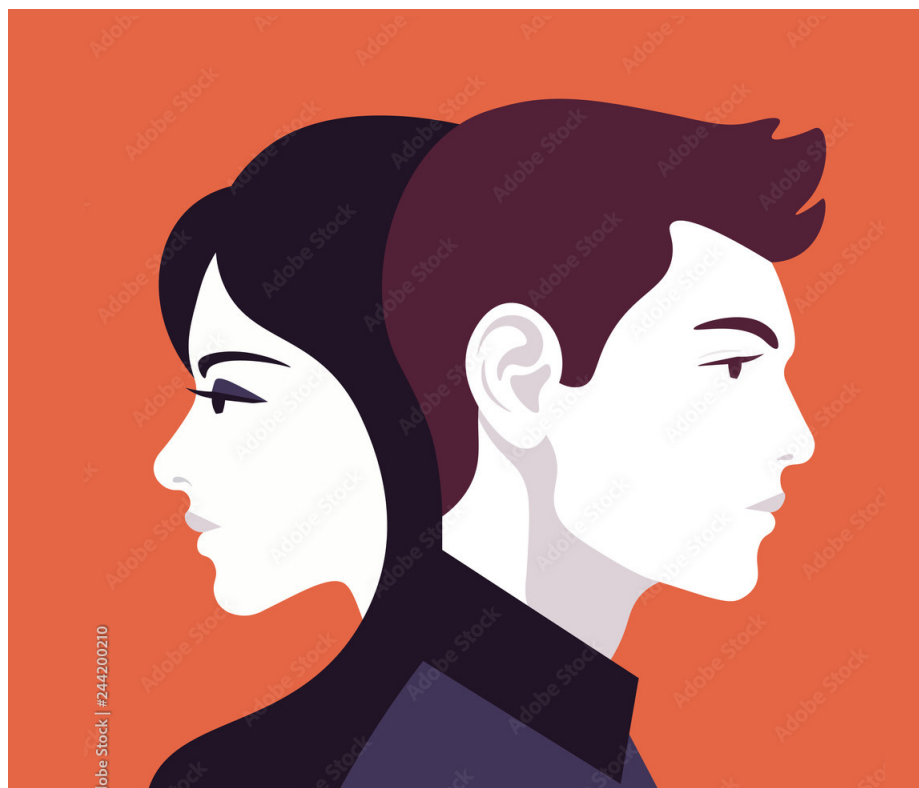
di coppia, soprattutto se si vive insieme, perché, altrimenti, rischiamo di diventare solo dei coinquilini.

Concludendo. La lunga lista di suggerimenti e di punti su cui riflettere non è sicuramente esaustiva e vuole essere un semplice stimolo per verificare quali sono i nostri punti di forza e debolezza. Offrire all'altro la parte migliore di noi è un percorso in continua evoluzione, ma la certezza di doverlo affrontare insieme, per raggiungere un traguardo comune, può esserci di grande aiuto anche nei momenti più bui. La strada è lunga... ✨

**PAOLO ZACCARI.**

Laureato in Psicologia presso l'Università degli Studi di Parma e successivamente specializzato in Psicoterapia a indirizzo Cognitivo-Comportamentale.

Esperto in Disturbi d'Ansia, dell'Umore e in Psicogeriatrica, ha collaborato con numerose Strutture Psichiatriche e RSA lombarde, nelle quali si occupa anche di formare il personale. Per info: paolo.zaccari@libero.it



LA PAURA DI VIVERE L'AMORE

In Italia, il numero dei single è in costante crescita. Spesso, dietro a una scelta di questo tipo può nascondersi una profonda paura di aprirsi alle emozioni per vivere sentimenti profondi. Si tratta di un meccanismo di difesa che impedisce la costruzione di legami affettivi intimi e relazioni durature. Gli psicologi la chiamano **filofobia**. La parola viene dal greco *philos* (amore) e *fobia* (paura) e indica appunto la paura di amare. A esserne maggiormente interessati sono gli uomini che, rispetto alle donne, tendono a innamorarsi e lasciarsi andare all'amore con più difficoltà. Questa difesa a oltranza si manifesta in diversi modi; tra le modalità più comuni troviamo l'**evitamento** dove ci si relaziona con l'altro solo per vivere rapporti sessuali, o si concentrano le proprie energie solo ed esclusivamente su aspetti della vita diversi

dal rapporto a due, come il lavoro, lo sport, gli hobby. Normalmente, tutti considerano l'amore come qualcosa di positivo, un evento benefico, eppure, diverse ricerche evidenziano che molti individui hanno paura di innamorarsi seriamente anche quando, in realtà, ricercano vicinanza, affetto e stabilità. Sono molte, infatti, le persone che quando si innamorano provano **emozioni molto intense che percepiscono come incontrollabili e pericolose**: l'amore prende il sopravvento sul loro abituale modo di fare e di pensare e questo li spaventa. Questo meccanismo si esaspera soprattutto nelle persone molto razionali o che hanno sofferto per amore. Si tratta di una sorta di reazione di allerta che si attiva quando si percepisce che la storia sta diventando seria e si inizia a essere dipendenti emotivamente dall'altro. Questa sensazione,

invece, all'inizio di una relazione è normale, ed entro certi limiti funzionale, perché l'innamoramento comporta necessariamente una perdita di controllo e l'affidarsi all'altro. Quando però non si è disposti a cedere "lo scettro del potere", ci si sente talmente minacciati che l'unica soluzione è l'allontanamento. Il filofobico può arrivare a manifestare **veri e propri sintomi di ansia, accompagnata da una paura sconsigliata e irragionevole**, che lo spinge a evitare tutte quelle situazioni, o persone, che potrebbero portarlo a un coinvolgimento emotivo o sentimentale. Se, in aggiunta, in passato ha sofferto, alle paure già espresse si sommerà il timore di essere nuovamente abbandonato, ferito, tradito o umiliato. La chiusura conseguente è solo il frutto dell'illusione che questo atteggiamento lo preserverà da futuri patimenti.

ABBANDONARSI ALL'AMORE

Alcune persone vivono l'amore come un vincolo, un limite che comporta impegno e responsabilità. Amare diventa per loro un obbligo, una costrizione, la necessità di adattare la propria vita alle esigenze e alle aspettative dell'altro, in definitiva uno sforzo, anziché un piacere. Chi ha paura d'amare, anche quando riesce a stare in una relazione, **alterna momenti di vicinanza ad altri di distacco**, resta sempre sulle difensive, un passo indietro, e questo spesso genera anche **difficoltà sessuali**, come scarsa libido o disfunzioni erettili. Per evitare coinvolgimenti spesso scelgono deliberatamente storie d'amore difficili e impossibili (partner già impegnati, grandi distanze, rapporti solo virtuali, ecc.), stando bene attenti a cogliere ogni piccolo segnale che faccia loro

capire quando è il momento giusto per defilarsi e mettersi al riparo. Innamorarsi è senza dubbio un'esperienza che mette in gioco aspetti profondi della nostra personalità. Condividere la propria vita con la persona che si sceglie di amare, infatti, vuol dire mostrare all'altro aspetti intimi di sé, rendersi debole e vulnerabile. Se partiamo dall'idea che gli altri possano (e vogliano) farci stare male, sarà inevitabile tenerli lontani. Questo meccanismo difensivo impedisce di dare amore, ma anche di riceverlo. Paradossalmente, **il solo rimedio alla paura d'amare è abbandonarsi all'amore**. Più si ha paura di amare, meno si ama e più si soffre. **È molto importante essere pienamente consapevoli dei propri vissuti emotivi**, rendersi conto di quanto la paura inibisca la nostra

felicità. Riconoscere questa paura non è facile perché può mascherarsi dietro mille "giustificazioni". Se ci accorgiamo di essere bloccati, è consigliabile ricercare il supporto di uno psicoterapeuta al fine di trovare, all'interno di un contesto d'ascolto adeguato, uno spazio utile per superare i propri timori imparando a lasciarsi andare, donandosi all'altro per il piacere di farlo, amandolo senza pretendere un "risarcimento" allo "sforzo". Attraverso la psicoterapia, infatti, si sperimenta una relazione alla cui base c'è la fiducia e la possibilità di affidarsi; capire l'origine delle ferite, e imparare a risanarle, permette di uscire dal circolo vizioso per abbracciare la positività e vivere meglio, anche attraverso le relazioni affettive, concedendosi il "rischio" di essere felici.