



≡ MENU



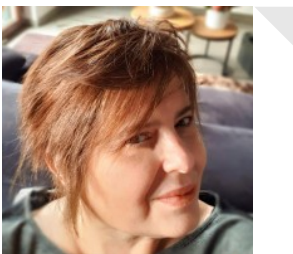
≡ CATEGORIE

Come capire se tuo figlio è Altamente Sensibile

Ana Maria Sepe | 27 Dicembre | **Essere genitore**

CAMPAGNA DI COMUNICAZIONE
PER LA PREVENZIONE DEL
DIABETE DI TIPO 2

AUTHOR DETAILS



Dottoressa in psicologia, esperta e ricercatrice in psicoanalisi.
Scrittrice e fondatore di Psicoadvisor



Ana Maria Sepe

✉ sepeannamaria@gmail.com



La Sensibilità è l'abito più elegante e prezioso di cui l'intelligenza possa vestirsi. (Osho)

Ogni bambino alla nascita eredita la sua combinazione unica di tratti temperamentali, che costituiranno la sua personalità. Uno di questi comuni tratti ereditari è l'ipersensibilità, si stima che circa il 20-30% degli individui (quindi 2/3 persone su 10) possieda questa caratteristica. Spesso la conoscenza di questo tratto viene confusa con altre diagnosi o sottovalutata e scambiata per fragilità, emotività, debolezza, disagio.

L'ipersensibilità nei bambini è molto diffusa ma è errato considerarla un disturbo

Dover trattare con questi bambini può essere davvero faticoso tuttavia è molto importante comprendere che i **bambini troppo sensibili** sono in realtà delle persone molto speciali e che vanno aiutati a riconoscere ed a gestire al meglio le proprie **emozioni**. Purtroppo molti genitori, sopraffatti da questo dono difficilmente

bimbi, che si sentono sempre più incompresi, dall'altro, un atteggiamento iperprotettivo rischia di non favorire l'autostima.

Può interessare l'articolo **“Dietro ogni bambino difficile, c'è un'emozione che non sa esprimere”**

Ritengo che sia molto importante avere delle informazioni in questo ambito poiché la consapevolezza di tale particolarità può aiutare genitori e professionisti a comprendere meglio i bambini; ad avere chiavi di lettura differenti rispetto ad alcuni loro comportamenti e ad adottare strategie educative utili a favorirne lo sviluppo lungo il loro percorso di crescita.

Com'è un bambino altamente sensibile?

Quel senso di frustrazione dei loro maestri, quell'espressione preoccupata sul volto delle loro madri.... sono capaci di percepire cose che altri bambini non vedono.

L'alta sensibilità è un dono, uno strumento che vi permette di approfondire ed enfatizzare le cose. Poche persone sono capaci di capire in tal modo la vita.

Un bambino altamente sensibile ha una sensibilità esasperata nei confronti di stimoli interni ed esterni; viene influenzato facilmente dall'umore degli altri, in particolare da stati d'animo negativi, quali la tristezza e la rabbia. E' molto percettivo e si accorge di cose di cui probabilmente non immagini nemmeno l'esistenza.

le emozioni in modo equilibrato, lasciandosene travolgere.

Non ama inoltre i rumori forti, le luci o gli odori. Si lamenta di alcuni tessuti e rifiuta di indossare alcuni abiti giurando che “il tessuto fa male”. Un giro ad un centro commerciale, un supermercato o peggio ad una fiera con un bambino sensibile è un giro all’inferno.

Eppure l’ipersensibilità, come spiega lo psicoterapeuta ed esperto di ipersensibilità Rolf Sellin nel suo nuovo libro *I bambini sensibili hanno una marcia in più* (Urta-Feltrinelli), non è una malattia, né una carenza, né un difetto.

Ipersensibilità non significa nemmeno che un bambino debba per forza soffrire per la sua natura, o venire rifiutato dai compagni. Infine, abbinata ad altre doti e capacità, l’ipersensibilità può rivelarsi di grande vantaggio nella vita professionale e anche nella vita di tutti i giorni, purché sia accettata e gestita in modo corretto.

I bambini molto sensibili richiedono senza dubbio più attenzioni rispetto agli altri, necessitano di ascolto e di empatia

In questo modo, infatti, il loro carattere ha più probabilità di diventare costruttivo, ovvero un punto di forza anziché un punto di debolezza. Per riuscirci, da genitori, è fondamentale aiutarli a credere in se stessi incoraggiandoli ed elogiando i tratti positivi della loro personalità, per esempio l’estrema empatia e la tipica creatività.

I genitori dovrebbero percepire la sensibilità del figlio come un dono in modo da non indurlo, inconsciamente, ad essere diverso da com'è. E per farlo è ovviamente indispensabile lavorare su se stessi, se necessario al fianco di un professionista.

Vanno invece evitati gli atteggiamenti ipercritici, autoritari, rigidi che li inducono alla chiusura mentre vengono spesso consigliati esercizi tesi a rilassarli attraverso la respirazione. I genitori di bambini iper-sensibili dovrebbero imparare a mettersi nei loro panni. Dovrebbero essere sensibili a loro volta, condividendo questa splendida caratteristica che, se incoraggiata nel modo giusto, si rivelerà una risorsa inesauribile.

Quando si prende consapevolezza di avere un bambino con questa caratteristica, bisogna chiedersi se lo stile educativo è quello giusto

Infatti, essendo l'ipersensibilità un fattore ereditario, è molto probabile che almeno uno dei due genitori sia anche lui un ipersensibile. E questo può far sì che il genitore stia troppo addosso al figlio e lo metta al centro di tutto. Leggi pure **“Persone altamente sensibili: ti rispecchi in queste 10 caratteristiche?”**

Come capire se tuo figlio è ipersensibile? Fai questo test

1. Il vostro bambino si spaventa più facilmente rispetto ai coetanei?
2. Preferisce giochi tranquilli e armoniosi, da fare sia da solo che

4. Reagisce con malumore se una persona viene trattata in modo ingiusto?

5. Condivide volentieri e spontaneamente caramelle o dolcetti con gli altri?

6. Nutre aspettative elevate nei propri confronti?

7. Quando si rende conto di non poter soddisfare tali aspettative ne soffre, si arrabbia, perde la pazienza, lancia tutto a destra e a manca, o rompe qualcosa? Può anche mettersi a urlare e diventare aggressivo, pur non avendo un carattere simile?

8. Rimane di malumore ancora a lungo quando non riesce a soddisfare le sue esagerate pretese?

9. Nota spontaneamente i piccoli cambiamenti apportati (ad esempio all'interno di casa)?

10. Risente molto delle tensioni familiari, magari con problemi a dormire o un calo di appetito?

11. Quando un altro bambino viene criticato o insultato, vostro figlio reagisce come se ne fosse interessato in prima persona?

12. Cerca di appianare le tensioni tra gli altri e a fare da mediatore?

13. Vostro figlio riesce senza problemi a immedesimarsi nella situazione del prossimo?

14. Avverte fin da subito i bisogni altrui?

15. È un attento osservatore? Può lasciarsi talmente affascinare da quanto osserva da rimanerne completamente assorbito?

16. Rispetta coscienziosamente le regole?

17. Cerca di consolare gli altri?

18. Tende a essere indulgente con altri, ma severo con se stesso?

19. Si lascia tormentare dai rimorsi? Se la prende quando fa

lasciarsi abbindolare facilmente?

21. Prende le regole imposte dai genitori più sul serio di quanto facciano i genitori stessi?

22. Reagisce molto intensamente alla musica, alle storie sul Natale, alle favole, alla natura e al contatto con gli animali? Sembra lasciarsene completamente assorbire?

23. Quando riceve troppi stimoli cambia totalmente atteggiamento? Da gentile si trasforma improvvisamente in un bambino irritato e comincia magari a comportarsi in modo aggressivo e poco riguardoso nei confronti degli altri?

24. Tra i genitori, i fratelli o i nonni del bambino c'è qualcuno che considerate ipersensibile?

Se hai risposto “sì” a più della metà delle domande, potresti avere un figlio ipersensibile.

Come crescere un bambino altamente sensibile

1) Fai il genitore, non l'amico

Un genitore che trasforma il figlio o la figlia in un'amico/a o confidente sta violando lo spazio personale del figlio/a, che si ritrova caricato/a dei problemi dei genitori e di un compito superiore alle sue forze. In questo modo i bambini perdono la leggerezza infantile e la familiarità dei coetanei. I genitori che vogliono essere amici dei figli li defraudano di una madre e di un padre.

I genitori devono avere il coraggio di occupare il posto che spetta loro. Solo così possono proteggere il figlio, fornirgli sostegno e farlo crescere sicuro di sé.

se sono ipersensibili, è un sistema di regole chiare che diano loro dei limiti giusti e proporzionati alla loro età.

Se un genitore continua a cedere alle richieste del figlio, per esempio sull'ora di andare a dormire, non fa del bene al piccolo; anche se all'inizio sembrerà contento di averla sempre vinta, alla lunga il bambino soffrirà: avere genitori deboli e sottomessi fa sentire fragili e insicuri.

Mamma e papà devono invece trasmettere ai figli i limiti in modo chiaro e deciso. Il trucco è adottare una posizione obiettiva. Non devi né sorridere né apparire irritato/a e il tuo messaggio dovrà essere neutro.

3 Aiutalo/a a fare da solo/a

Come l'assenza di limiti nuoce al piccolo, anche dargli troppe limitazioni lo indebolisce. Osserva tuo figlio/a con una certa distanza e chiediti: "Cosa è in grado di fare?", "Dove ha ancora bisogno di aiuto?".

In molte cose i bambini hanno bisogno dei genitori perché ancora non sanno regolarsi, ad esempio non sanno che mangiando troppe caramelle poi potrebbero stare male, ed è giusto che il genitore intervenga.

Gli adulti violano spesso i loro limiti in buona fede: ad esempio davanti a un piccolo che sta provando ad allacciarsi da solo le scarpe, alcuni intervengono subito, non lasciandogli il tempo per fare da solo: compiono un'ingerenza e generano in lui una sensazione di fallimento e impotenza. Ricorda, l'aiuto migliore che si può dare a un figlio è l'aiuto a fare da solo.

paure e timori per lui/lei. Ma troppe preoccupazioni non faranno altro che indebolirlo/a. Se vuoi che cresca sano/a e forte e sicuro/a di sé, devi dargli/le la massima fiducia e credere totalmente nelle sue capacità. Ad esempio: se al parco vedi tuo figlio arrampicarsi su un gioco e sei in preda all'ansia che possa cadere, non urlare "fai attenzione a non cadere", finirai per creare nel piccolo così tanta insicurezza che non ci sarà da stupirsi se poi cadrà davvero.

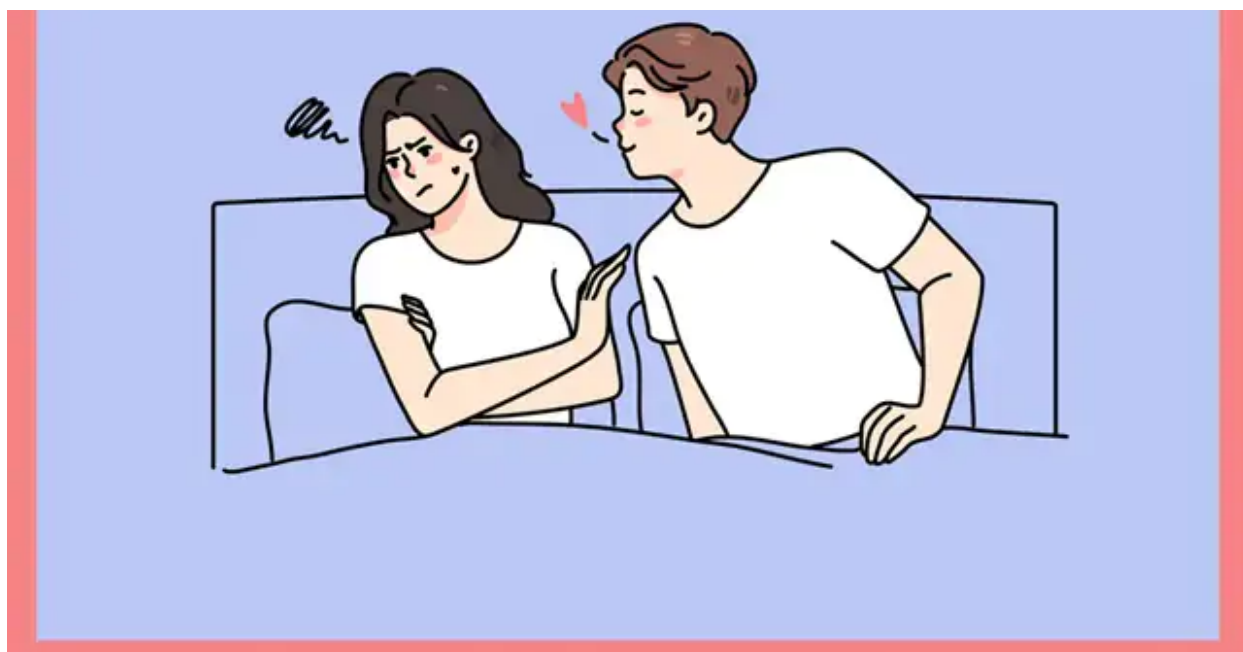
Quello che puoi fare quando ti senti in una situazione di ansia è cercare di distaccarti, e di immaginarti un genitore più tranquillo. Se pensi che possa essere davvero pericoloso che si arrampichi, puoi distogliere tuo figlio, spostando l'attenzione verso altro. Ad esempio puoi dire: "Ti va un gelato? Oppure "Facciamo una passeggiata?"

A cura di **Ana Maria Sepe**, psicoanalista

Se ti è piaciuto questo articolo puoi seguirci sulla **Pagina Ufficiale di Psicoadvisor**, sul mio **account personale** o nel nostro **gruppo Dentro la Psiche**. Puoi anche **iscriverti alla nostra newsletter**. Puoi leggere altri miei articoli cliccando su ***questa pagina***.

 CONTENTREVOLUTION

10 segnali che lui/lei è emotivamente NON disponibile



Le relazioni affettive richiedono il giusto equilibrio tra vicinanza e distanza, interdipendenza e autonomia; le relazioni sane fluiscono in modo flessibile tra questi due poli. Nelle relazioni sane i partner sentono l'unione della coppia senza perdere la propria identità individuale, non solo, i partner possono sentire un maggiore bisogno di autonomia o vicinanza in base a eventi specifici della vita. L'equilibrio tra i due poli è scandito dalla modalità in cui i due gestiscono i *confini interpersonali*.

Quando un partner ha dei confini rigidi e pone costantemente distanze con l'altro, l'intimità di coppia ne soffre terribilmente. Se il tuo partner scandisce confini abissali e punta sull'autonomia,

1. Impegno a breve termine

Quando c'è affiatamento, intimità e *compartecipazione emotiva* (condivisione di emozioni profonde), entrambi i partner non vedono l'ora di costruire il futuro della coppia. Cosa significa? Che si prospettano piani a lungo termine. Questa tendenza non si riscontra in chi non è emotivamente disponibile.

Chi è emotivamente indisponibile non riesce a fare progetti di coppia a lungo termine. Riesce a figurarsi da solo, ha piani e scopi di vita ma questi vertono solo su se stesso. Non è la precarietà e l'insicurezza personale a porre un freno, bensì il limite è imposto da una forte incertezza affettiva. Domande esplicite sul futuro di coppia otterranno solo risposte vaghe, aleatorie, nessuna concretezza effettiva.

2. Sono presi da altro

Possono vivere profondamente nel passato, nel lavoro, in un hobby... ma la stessa profondità manca nella coppia. Queste persone possono idealizzare relazioni passate in modo da tenerle vive nel presente come qualcosa di incompiuto o irrisolto; possono

3. Se tu avanzi, lei/lui fa passi indietro

Quando il gioco si fa serio, possono fare passi indietro fino a dileguarsi. Possono arrivare a sabotare la relazione anche con pretese infantili. Più incalza la tua vicinanza e il tuo bisogno di interdipendenza, più il suo bisogno di autonomia e distanza si farà sentire. Se percepisci un punto di svolta nella relazione, ogni tua speranza potrebbe essere stroncata anche da richieste bizzarre: potrebbe esprimerti il desiderio di vedere altre persone.

4. Comunicazione auto-centrata

libertà fino a distorcerlo completamente, così come distorcono lo stesso concetto di unione, fiducia e coppia. Temono le persone *appiccicose* e, ancora di più, non vorrebbero mai essere visti come appiccicosi quindi potrebbero pentirsi di slanci e manifestazioni d'affetto.

5. Si chiude in se stesso/a

Se lei/lui sta attraversando un periodo critico (conflitti con la famiglia di origine, problemi con il lavoro...), sarai coinvolto al minimo, anzi, sarai completamente tagliato fuori. Le persone emotivamente indisponibili non vogliono coinvolgimenti su piano personale, non li sanno gestire! Sono profondamente convinti di poter dipendere solo da se stessi e così erigono muri invalicabili. Vogliono auto-gestirsi totalmente e sentono che loro, sono tutto ciò che hanno.

6. Manda segnali contrastanti – 7. Ti confonde

Quando una persona ha conflitti interiori irrisolti, finisce per frammentarsi e vivere di emozioni contrastanti. Mentre c'è una parte di sé che rincorre qualcosa, c'è un'altra parte che la spinge esattamente nella direzione opposta. In altre parole, in

-----, -----, -----, -----, -----
autonomia, autosufficienza e distanza. In base al momento e agli eventi della vita, quella persona potrebbe oscillare tra il bisogno di vicinanza e il bisogno di distacco mandando, di volta in volta, richieste discordanti tra loro. Purtroppo quella persona ancora non ha conosciuto una sana interdipendenza e suppone che *stringere legami* significhi perdere se stesso nell'altro, perdersi nel legame. Per non correre questo rischio, allora, erige barriere e mette distanze.

Questa situazione manda in netta confusione il partner che, disorientato, non sa come reagire. Da un lato si sente incentivato e finalmente sente di poter coronare il suo desiderio di vicinanza, mentre dall'altro si sente respinto, rifiutato e impotente.

Chi vive in prima persona desideri ed emozioni contrastanti non sa come *scandire se stesso*, non riesce a trovare una linearità e, di volta in volta, si identifica come *bisognoso o non-bisognoso*, non conosce una via di mezzo. Non riesce a identificarsi, al contempo, come individuo a sé autonomo e individuo *interdipendente* e parte di una coppia. Nel mio libro «D'Amore ci si ammala, d'Amore si guarisce» ho dedicato molto spazio alla risoluzione delle conflittualità interiori quando non si

naturale e spontanea *reciprocità affettiva*, per fortuna si tratta SEMPRE di conflittualità che si possono risolvere.

8. È sospettoso/a

Ha difficoltà a fidarsi degli altri e talvolta interpreta qualsiasi comportamento come negativo e giudicante, “leggendo” le tue azioni nella peggiore luce possibile. Il timore non è quello di essere usato, bensì quello che tu possa limitare la sua identità. Ecco perché lui/lei vorrà sempre decidere per sé e, nel tentativo disperato di difendersi, potrebbe finire per prevaricarti (cioè per decidere anche per te). Quando prende una decisione, potrebbe condividerla con te solo quando è ormai troppo tardi per poterla cambiare.

potrebbe fissare delle condizioni e delle regole rigide alle quali aderire. Non solo, potrebbe avere sempre da ridire su di te e il tuo operato così da assicurarsi che non sarai mai all'altezza. Piuttosto che abbracciare ciò che di bello ha la sua relazione, si concentra su eventuali problemi che potrebbero arrivare, smorzando così i sentimenti sul nascere e rallentando la crescita della relazione.

10. Come ti fa sentire

Sebbene possiamo provare empatia per chi vive con conflitti interiori irrisolti, è altrettanto vero che ognuno di noi ha il suo bagaglio emotivo da gestire e le sue ferite da curare. Bisogna ricordare che non sta a noi tentare di guarire l'altro, non di certo perché siamo egoisti o menefreghisti, semplicemente perché *non possiamo, non ne abbiamo il potere*. In più, nel maldestro tentativo di aiutare e rincorrere, possiamo finire per allontanarci troppo da noi stessi.

Ognuno di noi ha il sacrosanto dovere di prendersi cura di sé, di accogliersi e lenire le proprie ferite. La vita può essere dolce e crudele con tutti, se il dolore non risparmia nessuno, per le dolcezze dobbiamo essere abili noi a raccoglierle. Anche tu hai diritto alla tua fetta di torta, al tuo posto felice del mondo, puoi conquistarlo solo se inizierai a trattarti così come faresti con una persona cara.

Quando ami qualcuno, che fai? Te ne prendi cura, lo riempi di attenzioni e premure. Ecco, quando impariamo ad accoglierci finiamo per dedicarci attenzioni e cure, finiamo per guarire dalle nostre ferite e risolvere ogni sorta di conflittualità. In questo modo finiremo per scegliere un amore sano, profondo, completo, perché le relazioni con una persona emotivamente non disponibile alimentano solo emozioni che risuonano nel nostro passato. Una persona emotivamente indisponibile può farti sentire:

- Non stimato
- Emotivamente deprivato
- Impotente
- Mai abbastanza
- Precario
- Solo
- Abbandonato
- Rifiutato

Tu non meriti di sentirti così. Tu meriti un amore travolgente, completo, pieno in ogni sua parte.

Pianteresti mai un seme dove non cresce nulla?

Probabilmente no. Sceglieresti un terreno che possa accogliere e nutrire quel seme. E allora perché non fai lo stesso per la tua mente, il tuo corpo, le tue relazioni e i tuoi sogni? Nel mio secondo libro **«d'Amore ci si ammala, d'Amore si Guarisce»** (edito Rizzoli) ti spiego come prenderti cura di te e disinnescare le dinamiche relazionali più scomode, sia in coppia che in famiglia. È un viaggio introspettivo che ti consentirà di trasformare le tue ferite e la tua attitudine difensiva in un'inattaccabile amor proprio. Già, perché l'armatura che più di tutte può difenderti (dalle umiliazioni, dai torti, dalle delusioni e dalla rabbia...) è proprio l'amor di sé. Perché come ho scritto nell'introduzione al mio libro: **“Non è mai l'amore di un altro che ti guarisce ma l'amore che decidi di dare a te stesso”**. Se hai voglia di costruire

acquistarlo in libreria o a [questa pagina Amazon](#).

*A cura di Ana Maria Sepe, psicologo e fondatrice della rivista
Psicoasvisor*

Se ti piace quello che scrivo, seguimi sul mio profilo

Instagram: [@anamaria.sepe](#).

Se ti piacciono i nostri contenuti, seguici sull'account ufficiale

IG: [@Psicoadvisor](#)

*Puoi leggere altri miei articoli cliccando su [*questa pagina*](#)*

L'articolo [10 segnali che lui/lei è emotivamente NON disponibile](#)
proviene da [Psicoadvisor](#).

5 stili comportamentali di chi ha sofferto troppo



Il dolore è sempre nella mente e nel corpo di chi lo vive. Dall'esterno, è sempre difficile da comprendere. Ecco perché voglio dedicare questo articolo a chi ha *sofferto tanto senza trovare mai comprensione o appoggio nell'altro*. Voglio ricordarti di rispettare sempre il tuo dolore, anche quando non lo comprendi. È lì per un motivo. Ti sta chiedendo attenzioni e cure da dedicare a te stesso, non certo per capriccio ma perché ne hai davvero bisogno. Ed è un bisogno fisiologico come tanti altri, come il bisogno d'acqua nel deserto.

Abbiamo questa cattiva abitudine di considerare i carichi emotivi come qualcosa di "sostenibile". Pensiamo di poter sopportare tutto

Dimentichiamo che se proviamo delle emozioni come la rabbia, il lutto, la perdita, ma anche il senso di ingiustizia e di solitudine, possiamo sperimentarle perché nel nostro corpo avvengono determinate reazioni biochimiche. Tali reazioni condizionano tutti i nostri apparati, da quello respiratorio a quello circolatorio, senza dimenticare la muscolatura (liscia e scheletrica) e le ricadute che ha sulla rigidità posturale (tensioni, dolori cervicali, emicrania, vertigini) e i problemi digestivi (colon irritabile, transito intestinale lento, diarrea...). Quindi sì, la salute emozionale è anche corporea e va trattata in modo analogo.

Cosa fai se ti rompi una spalla? Rallenti i ritmi della tua vita e te ne prendi cura. Consulti un ortopedico e poi un terapeuta per riabilitarti. Se dovessi saltare uno solo di questi passaggi, la spalla non tornerebbe più quella di prima, sarebbe compromessa. Ed è ciò che avviene anche per tutto ciò che affligge il nostro apparato psichico.

Se non ci dedichiamo le giuste attenzioni, il nostro comportamento potrebbe essere “compromesso”. Potremmo iniziare a comportarci come i peggiori nemici di noi stessi.

cosa in comune: precludono il pieno appagamento.

Compromissioni dolorose

Se il dolore psicofisico può essere così soggettivo nel vissuto di chi lo esperisce, le “compromissioni” che causa, invece, ci accomunano tutti. Il dolore è un processo che alla lunga modella i tuoi comportamenti, il modo in cui vedi il mondo e le relazioni. Le situazioni dolorose che hai provato ieri hanno dettato delle “regole”, degli “schemi inconsci” che attualmente proponi nell’invano tentativo di proteggerti da ulteriore malessere!

Le difficoltà che hai sperimentato, hanno avuto su di te un potere trasformativo e se non te ne sei mai curato, quella trasformazione potrebbe aver causato “compromissioni” -proprio come quelle di una spalla che, dopo una dolorosissima frattura, non è mai stata curata a dovere. Tutti i tuoi sistemi (*organi di senso, processi di pensiero, memoria, processi attentivi, sistema comportamentale...*) avranno deviato da uno sviluppo ottimale perché si saranno riadattati per per proteggerti.

5 stili comportamentali di chi ha sofferto troppo e... dovrebbe imparare a prendersi cura di sé

Gli stili comportamentali che emergono con maggiore frequenza dopo esperienze dolorose, sono:

- Indipendente oltremisura
- Accomodante oltremisura
- Passivo
- Controllante
- Prepotente

Indipendente oltremisura

È una persona che ha enormi difficoltà a legarsi e addirittura a interagire. Ha imparato che il mondo è un posto ostile e che non può fare affidamento su nessuno. Nella sua mente: nessuno potrebbe essere capace di aiutarlo, capirlo o, semplicemente, essergli utile. Vive ponendosi in una posizione di autosufficienza. Non riesce a beneficiare del supporto altrui né a costruire relazioni intime.

Accomodate oltremisura

L'accomodate è descritto come quello responsabile, affidabile, il «buono della famiglia». È la persona che chiami quanto ti serve aiuto. Ha fatto della disponibilità la sua merce più preziosa di scambio, cosa ottiene in cambio? Accettazione. Purtroppo nella sua crescita, ha imparato che l'unico modo per essere considerati, consiste nell'annullare i suoi bisogni in favore di quelli altrui. È inutile dire che ciò che ottiene non è certo vera accettazione! Ha difficoltà a dire di «no» quando gli viene chiesto un favore perché teme di deludere gli altri. Deludendoli, ha paura che non sarà amato.

Passivo

Tutti gli stili comportamentali richiedono un certo impegno, tutti... eccetto questo: il passivo. Il passivo è disimpegnato. Va

iniziative. Il suo motto? «Fai tu». Purtroppo, il dolore che ha patito nel passato, gli ha insegnato l'impotenza. Intimamente, crede che qualsiasi cosa farà, la situazione non potrà mai cambiare quindi si lascia trascinare dalla corrente. Il suo stile comportamentale verte sulla rassegnazione e... partendo sconfitto, ha ormai smesso di tentare.

Controllante

È stato tradito molte volte, ha subito raggiri e bugie. Crescendo, ha scoperto che non poteva fidarsi neanche di chi più di tutti avrebbe dovuto amarlo. Ecco perché è ipervigile. Un maniaco del controllo. È una persona molto rigida e... mai deviare dal suo percorso. Bisogna fare qualcosa? Beh, allora va fatta a modo suo! Altrimenti guai.

È perennemente preoccupato. Il controllo è l'unico modo per gestire l'imprevedibilità della vita. Questa modalità è comprensibile se si analizza il passato della persona ipervigile e controllante. Probabilmente ha sofferto molto nella sua famiglia d'origine. Le uniche difese che abbiamo da bambini consistono nello stare attenti all'ambiente in cui cresciamo. La mamma è di

Prepotente

Nella sua storia evolutiva ha imparato che l'unico modo per farsi ascoltare è "usare le maniere dure". Per essere ascoltato e ottenere un po' di considerazione ha imparato a imporsi e quella è rimasta l'unica modalità relazione conosciuta. Ricatti -espliciti o subdoli-, scatti d'ira e aggressività, divengono degli strumenti per ottenere ciò che vuole. Finisce sempre per ferire chi ama e spesso non se ne rende neanche conto (e questa non è certo una giustificazione! Per quanto possano essere tristi le esperienze che ci hanno portato a essere ciò che siamo e ad agire così come agiamo, ognuno è responsabile per i propri comportamenti! E questa è una verità inequivocabile).

comportamentali. Non aspettare però un cambiamento repentino! Per formarsi, la tua personalità ha impiegato anni e ci vorrà tempo per adottare nuovi stili comportamentali. Quanto? Dipende da quanto efficace sarà il tuo metodo e quanto spesso allenerai la tua mente. Se da un lato bisogna analizzare e comprendere l'origine dei propri comportamenti, dall'altro è necessario alimentare e nutrire i cambiamenti che vuoi abbracciare. Come? Con il pensiero. Riflettendo tanto e spesso.

Da adulti abbiamo la possibilità di riscattarci, di guardarci per ciò che siamo e che possiamo essere! Abbiamo la possibilità di liberarci da zavorre emotive e dai condizionamenti, ci mancano solo gli strumenti giusti per farlo. Nel mio libro «**d'Amore ci si ammala, d'Amore si guarisce**» ho provato a raccogliere e mettere a disposizione, tutti quegli **strumenti psicologici** indispensabili per garantirci la rinascita che meritiamo! Lo consiglio caldamente, da lettore a lettore. Lo trovi **a questo indirizzo amazon** o in qualsiasi libreria.

Autore: Anna De Simone, psicologo esperto in psicobiologia

Se ti è piaciuto questo articolo puoi seguirmi su Instagram:

[@annadesimonepsi](#)

Seguire le pagine ufficiali di Psicoadvisor su Facebook:

sulla fb.com/Psicoadvisor e su Instagram [@Psicoadvisor](#)

L'articolo [5 stili comportamentali di chi ha sofferto troppo](#)
proviene da [Psicoadvisor](#).



Segnali che il tuo partner non ha più a cuore la relazione



Sentirsi soli in coppia: sembra una contraddizione ma non lo è. E lo sa bene chi vive questa situazione: è un vuoto inaccettabile, qualcosa che ci consuma a poco a poco dall'interno, che non ci permette di vivere quella felicità che meritiamo. A chi non è mai capitato di passeggiare, magari, in compagnia del proprio partner, marito o fidanzato che sia, e sentirsi soli? Capita spesso, purtroppo, ed è una sensazione che attanaglia il cuore e l'anima. Ci si chiede il motivo, ci si incolpa, magari, per qualcosa che erroneamente abbiamo commesso per arrivare a questo punto ma, la verità è che molto spesso non si riesce ad uscirne fuori. La cosa peggiore è osservare in giro, al ristorante o mentre si mangia un gelato all'aperto, che intorno a noi le coppie appaiono, al contrario, tutte unite, romantiche e forti. In questi casi l'angoscia ci aggredisce ancora di più come un mostro velenoso facendoci sprofondare nell'abisso della solitudine.

Pensiamo di lasciare perdere, di andare via, di abbandonare (anche solo momentaneamente) il nostro partner – un po' per metterlo/la o metterci alla prova ma, non sempre ci riusciamo o meglio, se capita, il riavvicinamento è completo sempre a metà: pochi giorni, al massimo un paio di settimane e tutto ritorna come prima. In pratica iniziamo a dubitare di noi stessi, della nostra salute mentale, di questa costante e continua insoddisfazione che ci porta ad andare sempre più giù lasciandoci soli con la nostra **solitudine di coppia**. Ci si può sentire soli anche in coppia? Certo che sì, e a volte ci si sente soli solo quando si è in coppia.

L'era della tecnologia ha amplificato maggiormente la distanza emotiva

Nell'era moderna le persone sono sempre più digitalizzate e così ci allontaniamo spesso dai nostri affetti più cari. Quante volte interrompiamo una conversazione perché il telefonino ha

.....
doverci far lasciare il pasto a metà ma, cose ordinarie, bazzecole. Tutto questo però ci distrae dalla coppia, da momenti solo nostri che una volta erano tutelati e che oggi vengono scavalcati dalla tecnologia.

Il bisogno di entrare in relazione ci accomuna tutti, a prescindere dall'età, dal genere, dal carattere e dalla personalità.

Il senso di solitudine va riconosciuto e accolto. Chi ne soffre, se non lo elabora, sarà invaso da un enorme vuoto e soffrirà ferite emotive difficili da guarire. È importante riconoscere, dunque, che il nostro desiderio di vicinanza non è una debolezza, ma un'esigenza sana e naturale.

I segnali che indicano che siamo soli, anche se siamo in compagnia.

Tendiamo a pensare che una volta trovato un partner o dopo il primo figlio, non ci sentiremo più soli. Purtroppo non è sempre così. Può succedere di sentirsi molto soli pur essendo in coppia, perché il rapporto con il partner non offre il senso di vicinanza e di connessione di cui avvertiamo il bisogno. Il tipo di rapporto che instauriamo e i conflitti che sorgono nel corso del tempo possono

Ma a volte impieghiamo troppo tempo per capire da dove proviene la sensazione di vuoto e lasciamo passare anni prima di affrontare il problema. A quel punto il nostro equilibrio emotivo si sarà deteriorato. La buona notizia è che è possibile evitare che la situazione peggiori, semplicemente riconoscendo i segnali che indicano che siamo soli, anche se abbiamo qualcuno al nostro fianco:

- La persona che dovrebbe motivarti nei tuoi nuovi progetti e idee, ti scoraggia e crea ostacoli.
- La persona che dovrebbe sostenerti nei momenti difficili ti dà la colpa di ciò che accade e si lava le mani.
- La persona che dovrebbe condividere i tuoi interessi, ti critica costantemente e non considera i tuoi gusti e le esigenze.
- La persona che dovrebbe starti accanto non ti dedica tempo di qualità, così non ti senti capito/a oppure amato/a.
- La persona che dovrebbe aiutarti a crescere e migliorare, ti fa sentire inferiore.

Ma è sempre colpa nostra?

colpa o che ci pianti in asso alla prima difficoltà lavandosene le mani.

Le ferite emotive che generano la solitudine accompagnata

Trascorrere del tempo con la persona sbagliata può diventare un'esperienza disfunzionale e aprire profonde ferite emotive. Al senso di vuoto si accompagna spesso anche un profondo senso di colpa che ci porta a sentirci sempre più inadeguati, indegni di affetto e nei casi peggiori depressi. Spesso, per attirare l'attenzione o avere l'approvazione degli, diventiamo facile preda dei manipolatori.

Perché è così difficile rompere il rapporto?

La fine di un legame provoca inevitabilmente sofferenza. Quello che si perde non è solo un'idea, è la perdita di un progetto di vita, di una quotidianità. L'amore in fondo è anche un'abitudine condivisa. La sofferenza per la fine di un amore è un passaggio doloroso che appartiene alla vita. Dobbiamo passare per forza attraverso questo periodo di forte dolore, che può essere riempito di significato e non dal tentativo di esonerarsi dalla sofferenza. Intanto, decidere di terminare una relazione che ci fa davvero

1. Niente è bianco e nero

Nei rapporti interpersonali nulla è bianco o nero. Questo significa che forse quella persona che ci fa sentire soli oggi, in un altro momento è stata fonte di gioia, di sostegno e soddisfazione. Quei ricordi ci mantengono legati al passato, ovviando ai problemi del presente.

2. Paura di lasciare la zona di comfort

Anche se siamo consapevoli che non stiamo attraversando il nostro miglior momento, potremmo esserci abituati a questa situazione e aver trovato un equilibrio all'interno del malessere, e temiamo che la nostra decisione peggiori le cose. Le abitudini e la routine sono fattori molto potenti che ci tengono legati a situazioni che ci danneggiano.

3. Rifiuto del “fallimento”

In molte occasioni, quando decidiamo di dare una seconda, terza o quarta possibilità all'altra persona, in realtà la stiamo dando a noi stessi. Alcune persone credono, per esempio, che divorziare significhi avere fallito e sono riluttanti ad accettarlo, e cercano di ravvivare un rapporto che è già morto.

Godere della propria compagnia è un dono straordinario

Abbandonare un rapporto nel quale ci sentiamo soli, un rapporto che, invece di soddisfare i nostri bisogni crea problemi e carenze, è un atto di amor proprio e, in molti casi, addirittura di sopravvivenza. Avere a cuore il proprio equilibrio psicologico è davvero il miglior regalo che possiamo farci. Rinunciare alle persone per le quali non siamo più importanti significa prendersi cura del proprio benessere. Quando l'altra persona non si preoccupa delle nostre esigenze e abbiamo smesso di essere una priorità nella sua vita, non c'è motivo di restare aggrappati a quel rapporto perché in questo modo ci faremmo solo del male.

Ad un esame più attento ed approfondito questi momenti critici non sono affatto casuali ma introducono ad esempio alla consapevolezza di avere vissuto e concluso una parte della vita. La crisi psicologica impone quindi una ristrutturazione del proprio equilibrio psichico divenuto disfunzionale: rappresenta perciò un momento impegnativo, complicato e delicato ma soprattutto una importante opportunità di crescita e cambiamento. Trattasi quindi di elaborazioni interne delicate ed importanti che non sono affatto negative ma che hanno un potenziale evolutivo.

A questo punto non è necessario cercare immediatamente un'altra persona che riempia il vuoto, ma imparare a star bene con noi stessi, godere della nostra compagnia e fare le cose che ci piacciono.

Cosa puoi fare per non sentirti solo

E' bene sottolineare che quello che è adeguato per una persona non necessariamente può valere in toto per un'altra. Però qualcosa

Ricorda a te stesso che la solitudine è un sentimento condiviso. Non sei il solo a sentirti solo. E la paura della solitudine non va evitata ma affrontata! Quello che rifiuti di provare emotivamente si comporta nello stesso modo di una palla spinta sott'acqua: a un certo punto tornerà a galla con intensità raddoppiata.

Per iniziare il tuo cammino dovresti vivere quella che gli psicoterapeuti chiamano esperienza emotiva correttiva. Molte persone, prima di cercare un partner, dovrebbero imparare ad amarsi e conoscersi più profondamente. Rifletti sui tuoi sentimenti, sulle emozioni che provi e che cosa te le fa provare. Non basta dire “sono risentito” o “mi sento solo”... analizza queste sensazioni. Un diario può essere uno strumento utile per iniziare a comprendersi e accettarsi.

Non credere che sia facile riconoscere i propri stati emotivi: in genere quando chiedo a qualcuno “come ti senti?” piuttosto che rispondermi con il nome di sensazioni, parte la similitudine “è come se...”. Impara a dare un nome alle tue emozioni, ti farà bene.

Ricorda sempre..

Non sei vittima del destino, anzi: sei padrone della tua vita e hai voce in capitolo! Riflettere sulle tue decisioni ti aprirà gli occhi su quelli che sono i tuoi reali desideri e bisogni. Tutto ciò che ci capita ha un valore. Anche gli eventi più infelici possono portarti a nuove comprensioni o aprirti ad altre possibilità, costringerti a sviluppare nuove abilità o indurti a realizzare importanti cambiamenti nella tua vita. Se è vero che il passato non lo puoi cambiare è altrettanto vero che puoi scegliere come reagire agli eventi del presente.

Dentro di te ci può essere tutto e quanto basta per affrontare gli altri senza complessi di inferiorità. Non abituarti alle briciole! Non adattarti a un amore non corrisposto, con l'idea che non possa esserci dell'altro, perché tu puoi avere molto di più. Ma dipende soprattutto da te, dalle tue scelte, dalle tue azioni, e da quanto credi di meritare. Se ancora stai leggendo questo articolo, forse hai davvero voglia di rinegoziare le tue scelte di vita.

E' arrivato il momento di meritare il meglio dalla vita!

Purtroppo trovare il vero amore non è facile, ciascuno di noi porta nelle storie d'amore il proprio modo di essere, la propria capacità di vedere il mondo, le proprie fragilità, la propria storia. ciò che non dobbiamo smettere di fare è augurare il meglio a noi stessi, ecco perché non dovremmo mai accontentarci! Partiamo dal presupposto che l'amore fa stare bene, in caso contrario si tratta di un sentimento ben diverso, un qualcosa di differente che ci tiene intrappolati in una sorta di prigionia e non ci permette di vedere la porta spalancata davanti a noi. Essere rifiutati non piace a nessuno ma restare aggrappati a un amore a senso unico ci impedisce di andare avanti. È la nostra ostinazione a tenerlo in vita.

Quindi, per superare un amore non ricambiato e smettere di soffrire è essenziale abbandonare la partita, lasciare andare le illusioni, arrendersi (non si può obbligare qualcuno a provare qualcosa che non sente), accogliere il dolore del rifiuto e tornare a investire su se stessi. Perché non è che la tua vita si risolve così

accontentarmi di un amore sbagliato!

Allora cosa fare? Impara a osservare le relazioni che stringi e soprattutto, impara a sintonizzarti con il tuo mondo interiore, su quelli che sono i tuoi bisogni inconsci che cerchi di appagare mediante gli altri ma che potresti benissimo soddisfare da te! Semplicemente, nessuno ti ha mostrato ancora come si fa. Quando veniamo al mondo, ci insegnano a leggere e a scrivere, ci insegnano la matematica, la storia, tutti apprendimenti importanti, per carità... ma si dimenticano di fornirci una buona educazione psicoaffettiva, che è il presupposto necessario per crearsi una vita felice. Se ti va di fare un “corso di recupero accelerato”, ti consiglio la lettura del libro **«d’Amore ci si Ammala, d’Amore si Guarisce»** (disponibile in tutte le librerie e su amazon, [a questo indirizzo](#)), troverai un bel po’ di risposte su come funziona il tuo mondo interiore e finalmente riuscirai a perseguire i due scopi fondamentali della vita: coltivare intimità e vicinanza e, al contempo, affermare la tua identità e autonomia.

*A cura di Ana Maria Sepe, psicologo e fondatrice della rivista
Psicoasvisor*

Se ti piace quello che scrivo, seguimi sul mio profilo

Instagram: [@anamaria.sepe](#).

Se ti piacciono i nostri contenuti, seguici sull'account ufficiale

IG: [@Psicoadvisor](#)

*Puoi leggere altri miei articoli cliccando su [*questa pagina*](#)*

L'articolo [Segnali che il tuo partner non ha più a cuore la relazione](#)
proviene da [Psicoadvisor](#).

SEGUICI SUI SOCIAL

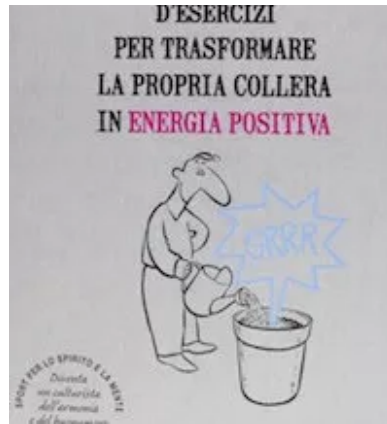
LIBRI CONSIGLIATI



«***D'Amore ci si ammala, d'AMORE si guarisce***» **Leggi l'estratto gratuito su Amazon.** Durante la nostra crescita ci insegnano come non deludere l'altro, ci insegnano a rispettare le regole e persino a non dar fastidio. Nessuno si prende la briga di insegnarci a “maneggiarci con cura” e “trattarci con amore”, ecco perché è necessario leggere questo libro. Parla di relazioni disfunzionali ma, ancora di più, ti spiega cosa puoi fare per te stesso per riscattarti, guarire da qualsiasi ferita e porti finalmente al centro della tua vita.



«***Riscrivi le Pagine della Tua Vita***» **Leggi l'estratto gratuito su Amazon.** Un libro che propone un viaggio introspettivo alla scoperta di sé e delle proprie potenzialità. Con **esercizi psicologici** e **strumenti professionali** utili a rivendicare il proprio valore di persona completa, ascoltare i propri bisogni e soprattutto farli rispettare.



«**Quaderno d'esercizi per trasformare la propria collera in energia positiva**» Leggi l'estratto gratuito su Amazon. La rabbia ha una cattiva reputazione, è spesso associata a violenza e aggressività ma anche questa emozione può avere risvolti positivi. La rabbia può essere canalizzata per far rispettare i propri diritti e apportare cambiamenti intorno a noi.



«**Ho mangiato abbastanza. Come ho perso 60 kg con la meditazione**» Leggi l'estratto gratuito su Amazon. Un libro dedicato a coloro che non riescono a perdere peso, che falliscono qualsiasi dieta. Un libro per cambiare prospettiva e capire che per risolvere il problema dei chili di troppo bisogna cambiare radicalmente il punto di vista su di sé e sul mondo.

[Depressione ansiosa](#)

[Agorafobia](#)

[Disturbo post traumatico da stress](#)

[Ipocondria: sintomi e cause](#)

[Disturbo ossessivo compulsivo](#)

[Binge eating](#)

[Modifica le impostazioni sulla privacy](#)

© 2024 Psicoadvisor - un progetto di Ana Maria Sepe e Anna De Simone | Partita IVA
07349081211 | Iscritto al Registro delle Imprese REA 1068762 | [Privacy Policy](#) | [Cookie Policy](#)