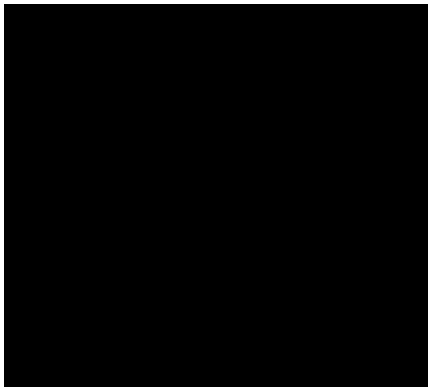


**Come superare la paura di impegnarsi in amore - Il mito dell'innamoramento -
Il mito della donna giusta - Il mito della bellezza**

Categoria : MISTERI NASCOSTI

Pubblicato da [Franco Petrone](#) in 28/6/2011



Gli uomini che hanno paura di impegnarsi sono spesso romantici ed idealisti e convinti che quando troveranno la donna giusta che sa dare loro gli stimoli giusti avranno voglia di fare sul serio, cambiare vita e formarsi una famiglia. Molti uomini con la paura dell'«impegno si lamentano che la fidanzata è troppo possessiva, insicura, gelosa e non è mai contenta e che il suo atteggiamento negativo toglie loro il piacere di stare insieme.



Questi uomini desiderano innamorarsi follemente, avere un rapporto fatto di risate, complicità, passione ed emozioni forti e non sono disposti ad accontentarsi di niente di meno.

Sono stati innamorati in passato e sanno bene cosa significhi : si aspettano da ogni rapporto di riprovare quella stessa magia, il batticuore, le ginocchia che tremano. .purtroppo per quanto desiderino innamorarsi riescono soltanto a provare dei sentimenti tiepidi per la donna con cui stanno.

Magari hanno una fidanzata e ci stanno abbastanza bene ma non c'è quel coinvolgimento che dovrebbe esserci e quella passione che ci sarebbe sicuramente se lei fosse la donna giusta.

Purtroppo gli anni passano, le fidanzate si succedono e la donna giusta non arriva mai: c'è sempre qualcosa che manca in tutte le donne che incontrano, qualcosa che non è come dovrebbe essere.

Chiara è dolce, carina e innamorata ma è troppo tranquilla, non abbastanza stimolante.

Alessia invece è sexy e intrigante ma non dà abbastanza sicurezza. Marzia è simpatica ed effervescente ma non è carina come le fidanzate precedenti. Carolina è bellissima ma a letto è un pò freddina.

Lo schema si ripete ogni volta : una volta superato l'entusiasmo dei primi tempi e la partner non appare più così speciale come all'inizio, il sentimento si raffredda e il rapporto viene vissuto come un ripiego in attesa che salti fuori qualcosa di meglio.

Le conseguenze di questo atteggiamento? Non si è innamorati quindi si porta avanti il rapporto senza entusiasmo, senza progettualità e senza impegno.

In genere queste storie durano fino al momento in cui la partner comincia a fare delle richieste concrete di un impegno maggiore nel rapporto : richieste quali una maggiore continuità nel vedersi, convivere, sposarsi o avere un bambino.

Di fronte alla richiesta di un impegno definitivo, gli uomini che hanno paura di impegnarsi lasciano o (meglio ancora) si fanno lasciare.

Non di rado la decisione di rompere il rapporto viene vissuta quasi come una liberazione: tanto non era il momento giusto per mettere su famiglia e poi ci saranno sicuramente altre occasioni di conoscere donne migliori.

Il mito del momento giusto

Un analista junghiano direbbe che l'uomo che ha paura di impegnarsi ha attivato dentro di sé l'archetipo del puer: detto in altri termini, gli uomini che hanno paura di impegnarsi hanno sotto certi aspetti una psicologia adolescenziale.

La maggioranza di loro sente di aver davanti a sé tanto tempo : la scelta di formarsi una famiglia viene rimandata negli anni, tanto i figli si possono fare anche a 50 anni e oltre.

Ci sono sempre altre cose da fare, più urgenti, prima di un impegno definitivo.

Il momento giusto rischia di non arrivare mai: prima ci si sente troppo giovani per impegnarsi, poi bisogna sistemarsi professionalmente, poi ci sono i genitori anziani da accudire che non si possono lasciare proprio adesso che hanno bisogno.

Questo non sentirsi mai pronti per una scelta di vita definitiva deriva da un vissuto psicologico: non si è superata la fantasia adolescenziale di poter avere tutto dall'esistenza, si è fermi a quel periodo magico della vita in cui si avevano davanti tutte le possibilità e non si vuole scegliere per non rischiare di precludersi altre opportunità più allettanti.

Il rischio è quello di ritrovarsi a 40 anni o 50 anni quasi senza accorgersene senza aver costruito nulla a livello affettivo e di passare tutta una vita da una partner all'altra alla ricerca dell'amore perfetto (o perlomeno dell'amore più perfetto possibile).

Il mito dell'innamoramento

Gli uomini con la paura dell'impegno vorrebbero innamorarsi ma non ci riescono.

Spesso nel loro passato c'è stato un amore travolgente che non riescono a dimenticare (di solito un amore adolescenziale) e che funge da pietra di paragone per tutti i rapporti successivi: confrontano quello che provano per l'attuale fidanzata con quello che hanno provato per loro primo amore e visto che l'intensità del sentimento non è la stessa, giungono alla conclusione di non essere innamorati della donna con cui stanno.

Se è vero che il primo amore non si scorda mai, è un pò irrealistico aspettarsi di vivere sentimenti adolescenziali in età non adolescenziali.

Quel primo amore è stato tanto speciale, anche perchè è stato vissuto in un periodo della vita speciale in cui si era più spensierati e c'era una maggiore disponibilità a lasciarsi andare al sentimento in tempi brevi.

L'innamoramento non dipende solo dall'incontro con una persona speciale ma anche e soprattutto dalla propria disposizione d'animo: l'amore per sbocciare ha bisogno di un pizzico di leggerezza!

Al contrario, aspettative eccessive (tipo: il cuore che batte a mille al secondo appuntamento) e continui confronti non fanno che rovinare sul nascere un rapporto che potrebbe diventare con il tempo promettente.

Gli uomini con la paura dell'impegno dovrebbero imparare a stare con una donna senza ricercare a tutti i costi l'innamoramento folle, senza aspettarsi niente di particolare ma cercando di conoscere la persona che hanno davanti.

Il mito della donna giusta

Gli uomini con la paura dell'impegno hanno spesso un'idea molto elevata di come dovrebbe essere la loro donna ideale.

In alcuni casi arrivano al punto di costruirsi una sorta di ritratto della fanciulla dei loro sogni fatto delle migliori caratteristiche delle fidanzate precedenti.

Sto parlando di un elenco del tipo: "Dunque, la donna giusta dovrebbe essere simpatica come Laura ma naturalmente più carina, bella come Sophie ma con più seno, brava a letto come Caterina ma meno isterica".

Ogni donna che frequentano viene confrontata con un lungo elenco di aspettative su come dovrebbe essere e non giudicata all'altezza.

Questo tipo di uomo non riesce ad innamorarsi perchè il divario fra le loro aspettative idealizzate su come dovrebbe essere la partner e la realtà è troppo grande e si sentono delusi e insoddisfatti.

Tuttavia per questa tipologia di persona ridimensionare le proprie aspettative può essere molto difficile: si ha la sensazione di accontentarsi di un rapporto mediocre e insoddisfacente.

Al contrario rinunciare al mito della donna giusta, può permettere di apprezzare quello che di buono ha da dare il rapporto. Ogni relazione ha dei doni da offrire, magari diversi da quelli che ci si aspettava di ricevere, ma altrettanto validi.

Il mito della bellezza

Molti uomini con la paura di impegnarsi non vogliono fare sul serio con la propria fidanzata perchè non la considerano abbastanza attraente esteticamente: stanno bene con lei ma non riescono a sopportare certe sue imperfezioni fisiche.

Altri invece vogliono uscire solo con ragazze sotto i 25 anni con una bellezza da copertina.

Non è niente di male nel essere degli esteti, il problema è che se utilizzo una bellezza da modella come principale requisito nella scelta della fidanzata, scarcerò la maggioranza delle donne che incontro e scoprirò che con quelle poche che soddisfano i miei rigidi requisiti può mancare quell'affinità emotiva necessaria per un rapporto a lungo termine.

Cambiare il proprio punto di vista per superare la paura di innamorarsi

L'uomo che teme l'impegno pensa: "Quando mi innamorerò, sarò fedele, disponibile, prenderò le mie responsabilità. Ma visto che non sono innamorato, mi ritengo libero e faccio quello che voglio".

Paradossalmente è proprio il suo atteggiamento all'insegna del disimpegno che impedisce all'amore di sbocciare: come è possibile innamorarmi se non sono pienamente presente nel rapporto, frequento altre donne e mantengo tutte le mie barriere e riserve mentali? .

L'uomo con la paura di impegnarsi deve imparare a fermarsi e ad investire in una relazione (anche se imperfetta e non all'altezza delle aspettative) dando il meglio di sé alla partner solo così potrà scoprire se lei è quella giusta.

Consigli per superare la paura di innamorarsi

1) Imparate a tollerare i momenti di noia e di insofferenza.

L'uomo che ha paura di impegnarsi sperimenta nel rapporto di coppia numerosi momenti negativi la cui causa viene attribuita alla partner. Egli arriva alla conclusione che la noia e l'insofferenza che prova certe volte quando sta insieme alla partner, significano che lei non è la donna giusta per lui. Questa insofferenza va letta invece come la fatica di vivere un rapporto intimo con un altro essere umano.

2) Resistete alla tentazione di fuggire.

Molti uomini con la paura dell'impegno sentono l'impulso a fuggire dal rapporto quando la storia comincia a diventare importante e a richiedere qualche compromesso. La fuga può essere mentale (si sogna di stare con altre donne o si ripensa a degli amori del passato), fisica (si sparisce) oppure si comincia a frequentare altre donne.

Bisogna resistere a questa tentazione perchè è solo impegnandosi pienamente che si potrà trovare l'amore che si cerca.

3) Per trovare la persona giusta bisogna diventare la persona giusta.

Attenzione a non pretendere dalla vostra donna quello che per primi non potete o non siete disposti a dare. Volete la donna bella e giovane ma avete 50 anni, problemi economici, poca cultura e siete calvi e in sovrappeso? Non potete aspettarvi che la vostra donna sia la sosia di Belen. Siete dei tipi tranquilli e poco dinamici? Non potete prendere che lei vi trascini in una vorticoso vita sociale e renda il rapporto frizzante se per primi non fate nulla in tal senso.

Prima di pretendere certe cose dalla partner, chiedetevi che cosa date voi e regolatevi di conseguenza.

4) Mettetevi dal punto di vista della vostra fidanzata

Molti uomini con la paura dell'impegno si lamentano che la fidanzata è troppo possessiva, insicura, gelosa e non è mai contenta e che il suo atteggiamento negativo toglie loro il piacere di stare insieme.

Può anche essere vero ma quello che non vedono è il loro contributo al clima spesso pesante che si respira in coppia.

Una donna trascurata, che avverte freddezza del compagno e che si sente sempre messa in competizione con altre donne, può avere per reazione dei comportamenti che non avrebbe mai in un rapporto più solido.