

## Paura di tutto

Inviato da icanfly - 11/04/2018 22:13

---

Ciao ho quasi 21 anni e sono fidanzata da quasi un anno con quello che prima era il mio migliore amico. Insieme stiamo benissimo, ci amiamo alla follia, ma ho sempre la costante paura che lui possa lasciarmi e che possa preferire un'altra ragazza a me. Lui non fa niente per farmi pensare tutto questo anzi spesso mi ha detto che ha intenzione di continuare in maniera seria con me per costruire un futuro che sia a lungo termine e non solo una storiella, da quando siamo insieme rifiuta tutte le ragazze che ci provano con lui (spesso se non mi fido mi fa anche leggere le sue chat, senza che io gli chieda nulla), ma ho sempre paura di perderlo. Questo sarebbe normale se la paura fosse limitata, ma a volte è così grande che bastano pochi suoi gesti a rendermi triste e a farmi arrabbiare. Ovviamente cerco di non far vedere più di tanto a lui quello che provo per non renderlo triste ma quelle poche volte che l'ho fatto mi ha detto che non ho stima in me stessa e che non mi rendo conto di quanto io sia bella (sia caratterialmente che non). Non so che fare. Quando mi dice queste cose sul momento mi fido, ma poi ho sempre la costante paura che lui possa un giorno lasciarmi per un'altra aiuto

=====

## Re: Paura di tutto

Inviato da volmoreno - 12/04/2018 17:18

---

Ciao Icanfly,

Una paura "normale" è anche positiva poiché aiuta ad evitare di fare errori nella vita però un'eccessiva paura può bloccare le persone.

Una cosa ci colpisce: hai messo come titolo del post "Paura di tutto" ma poi ci racconti solo un caso specifico.

Questa tua dinamica la vedi presente anche in altre relazioni (in famiglia, nelle amicizie,...) ? Cosa pensi che la generi ? Hai provato a portarla ad un livello più razionale ? Ci sembra che il tuo ragazzo non ti dia "veri" motivi per cui tu possa temere un abbandono. Hai vissuto magari traumi simili (di abbandono) in passato ?

Un abbraccio ! 🍌

=====

## Re: Paura di tutto

Inviato da icanfly - 13/04/2018 19:06

---

Ho scritto 'paura di tutto' perchè ho paura di tanti eventuali motivi per cui potrebbe lasciarmi (tradimento, magari preferisce un'altra ragazza a me, odio nei confronti dei miei difetti, ecc.).

Comunque ho vissuto un'esperienza di abbandono circa 3 anni fa quando il ragazzo con il quale stavo insieme da 2 anni che diceva sempre di amarmi e che non mi avrebbe mai lasciata (come fa il mio

attuale ragazzo) mi ha improvvisamente (da un giorno all'altro, davvero) lasciata per una sua amica. Lui non mi ha tradito, infatti questa sua amica non era a conoscenza dei suoi sentimenti, ma comunque la cosa mi ha segnato tantissimo. Oltretutto in seguito a questa rottura ho frequentato un ragazzo che non era realmente interessato a me, ma che mi ha preso in giro per 3 mesi con l'obiettivo di far ingelosire la sua ex ragazza della quale era perdutamente innamorato per ritornarci insieme.

=====

## Re: Paura di tutto

Inviato da volcarolina - 16/04/2018 16:29

---

Ciao icanfly 🍌

le esperienze del passato segnano sempre, ma non devono impedire a noi stessi e agli altri di vivere al meglio quello che la vita ci può riservare. Gli avvenimenti spiacevoli della nostra vita non devono pregiudicare i rapporti futuri: il tuo attuale ragazzo ci sembra molto innamorato e attento a te, per cui prova a vivere questi momenti senza fare paragoni con il passato.

A presto 🍌

=====