

**Argomento: Ordine Psicologi Marche**Link originale: <https://www.cronacheancona.it/2024/02/13/san-valentino-e-lansia-da-single-lopm-questa-rico#...>**Cronache Ancona****San Valentino e l'ansia da single, l'Opm: «Questa ricorrenza romantica crea spesso aspettative irrealistiche»**

02/13/2024 11:29

ANCONA - Federica Guercio, psicoterapeuta e consigliera dell'Ordine degli Psicologi delle Marche, ricorda intanto che non tutte le persone necessitano di un partner perchè la scelta di stare in coppia dipende da molti fattori. E suggerisce di «lavorare interiormente non sulla minaccia, ma su tutto ciò che potrebbe favorire la costruzione di una nuova relazione» Facebook Twitter LinkedIn Whatsapp Stampa Email Federica Guercio ANCONA – L'Altra faccia della medaglia della festa di San Valentino: giovani disillusi e ansia da single. San Valentino sì, San Valentino no. È questo il dilemma – per dirla alla shakespeariana maniera – che attanaglia molte delle coppie che domani si apprestano a festeggiare la festa dell'amore. Una ricorrenza attesa da molti, ma vissuta da altri – soprattutto i più giovani – come costrizione o perfino costruzione. «Secondo alcune ricerche gli adolescenti – spiega Federica Guercio, psicoterapeuta e consigliera dell'Ordine degli Psicologi delle Marche – sembrano innamorarsi meno delle passate generazioni. Rispetto a San Valentino sono vittime della narrazione consumistica che propone modelli di amore e relazione che imitano e che creano aspettative spesso disilluse. Se guidati e non invasi dall'iperstimolazione della rete – aggiunge – sarebbero perfettamente in grado di essere romantici e di vivere le relazioni con le caratteristiche della loro età». Attenzionati dall'Ordine sono anche i single: per quest'ultimi San Valentino è una ricorrenza che può rimarcare la condizione di solitudine e l'ansia di poter rimanere soli. «Si tratta di associazioni erranee chiamate distorsioni cognitive – continua nella nota Guercio – che vengono fatte proprio quel giorno, come ad esempio pensare che ' se sono single a San Valentino, significa che resterò tale per il resto dell'anno, o per lungo tempo '. Per gestire quest'ansia è utile accorgersi di questo meccanismo, lavorando non sulla minaccia, ma su tutto ciò che potrebbe favorire la costruzione di una nuova relazione». Non tutte le persone poi, necessitano di un

# San Valentino e l'ansia da single, l'Opm: «Questa ricorrenza romantica crea spesso aspettative irrealistiche»

ANCONA - Federica Guercio, psicoterapeuta e consigliera dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche**, ricorda intanto che non tutte le persone necessitano di un partner perchè la scelta di stare in coppia dipende da molti fattori. E suggerisce di «lavorare interiormente non sulla minaccia, ma su tutto ciò che potrebbe favorire la costruzione di una nuova relazione» Facebook Twitter LinkedIn Whatsapp Stampa Email Federica Guercio ANCONA - L'Altra faccia della medaglia della festa di San Valentino: giovani disillusi e ansia da single. San Valentino sì, San Valentino no. È questo il dilemma - per dirla alla shakespeariana maniera - che attanaglia molte delle coppie che domani si apprestano a festeggiare la festa dell'amore. Una ricorrenza attesa da molti, ma vissuta da altri - soprattutto i più giovani - come costrizione o perfino costruzione. «Secondo alcune ricerche gli adolescenti - spiega Federica Guercio, psicoterapeuta e consigliera dell'**Ordine degli Psicologi delle Marche** - sembrano innamorarsi meno delle passate generazioni. Rispetto a San Valentino sono vittime della narrazione consumistica che propone modelli di amore e relazione che imitano e che creano aspettative spesso disilluse. Se guidati e non invasi dall'iperstimolazione della rete - aggiunge - sarebbero perfettamente in grado di essere romantici e di vivere le relazioni con le caratteristiche della loro età». Attenzionati dall'Ordine sono anche i single: per quest'ultimi San Valentino è una ricorrenza che può rimarcare la condizione di solitudine e l'ansia di poter rimanere soli. «Si tratta di associazioni erranee chiamate distorsioni

cognitive - continua nella nota Guercio - che vengono fatte proprio quel giorno, come ad esempio pensare che ' se sono single a San Valentino, significa che resterò tale per il resto dell'anno, o per lungo tempo '. Per gestire quest'ansia è utile accorgersi di questo meccanismo, lavorando non sulla minaccia, ma su tutto ciò che potrebbe favorire la costruzione di una nuova relazione». Non tutte le persone poi, necessitano di un partner: la scelta di stare in coppia dipende infatti da molti fattori. In base al momento di vita, della persona e di altri elementi, le persone potrebbero non sentire il bisogno di avere una relazione. La ricerca forzata di un partner sulla spinta di una festività, della paura di essere giudicati o della paura di restare soli per sempre - mettono in guardia psicologi e psicoterapeuti - rischia di produrre un effetto controproducente, come quello di iniziare una relazione in un periodo di vulnerabilità emotiva, secondo l'Opm. «Questa ricorrenza romantica crea spesso aspettative irrealistiche - conclude Federica Guercio - e modelli preconfezionati di romanticismo e passione di fronte ai quali alcune persone possono sentirsi inadeguati o imbarazzati. Sono molti i partner che non vogliono festeggiare San Valentino: alcuni lo rifiutano a priori, altri sono a disagio con l'intimità. Conoscere bene sé stessi ed i propri bisogni è fondamentale per poter comprendere il bisogno del partner di voler o non voler festeggiare San Valentino. Purché sia fatto in modo alternato e a rinunciare non sia sempre la stessa persona». © RIPRODUZIONE RISERVATA.