

Link originale: <https://www.viveremarche.it/2024/02/14/laltro-lato-di-san-valentino-federica-guerchio-opm-a...>

## Vivere Marche

### L'altro lato di San Valentino, Federica Guercio (Opm): "Anche in coppia può non essere un bel giorno"



02/13/2024 11:38

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 – racconta 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 erronee chiamate distorsioni cognitive - continua la 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. " Questa ricorrenza romantica crea spesso aspettative irrealistiche – conclude Federica

# **L'altro lato di San Valentino, Federica Guercio (Opm): "Anche in coppia può non essere un bel giorno"**

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 - racconta 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 erronee chiamate distorsioni cognitive - continua la 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. "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". da **Ordine degli Psicologi delle Marche**.