

Amore: mi ha detto di no

Subire un rifiuto in amore è un'esperienza dolorosa e non sempre facile da gestire. Il dottor Marco Rossi, psichiatra e sessuologo, ci aiuta a capire quali sono i primi passi da muovere nell'affrontare un no.

Sanihelp.it - Il rifiuto per chi lo subisce, è sempre un grande colpo, uno smacco forte alla propria sensibilità e alla propria autostima. Contrariamente a quanto si possa pensare tra i due sessi il più forte in questo senso è la donna.

L'uomo ha una grande difficoltà a rimanere solo e a vivere il dolore del rifiuto. Scientificamente, il dolore che si prova dopo aver ricevuto un no in amore è simile al dolore fisico improvviso (in seguito a una botta in testa, una scottatura), sono infatti interessate le stesse aree de cervello. Il dolore è dunque intenso, acuto e incontrollabile.

Uomini e donne reagiscono in maniera diversa di fronta a un rifiuto: le donne subiscono un crollo della loro autostima, tendono a deprimersi un po' di più degli uomini, ma piangendo riescono a sfogarsi. Gli uomini invece tentano subito di buttare in campo la sostituzione, il loro principio è un po' il classico *chiodo schiaccia chiodo*.

Proviamo a vedere insieme **5 consigli che possono essere utili nell'affrontare il rifiuto:**

1. **Imparare dall'esperienza**, si tratta infatti di un'occasione unica di crescita. Quando si sta iniziando una storia, si cambiano tante cose della propria vita, soprattutto in termini di tempo, perché si cerca di ritagliare degli spazi (magari rinunciando a qualcosa di importante o che ci piace fare) da dedicare all'altra persona. In questa fase, è importante pensare che la sofferenza ha un suo termine e che si può usare questo tempo *liberato* per migliorarsi: leggere, andare al cinema, a teatro, fare una passeggiata all'aria aperta, fare sport.

2. **Non fare di tutta l'erba un fascio:** gli uomini non sono tutti uguali e le donne non pensano tutte alla bella vita. Questo atteggiamento impedisce di essere ricettivi ad altri incontri, persone, situazioni.

3. **Il Sono libero è la migliore arma di seduzione.** Soprattutto per gli uomini, le donne che cercano uomini liberi che desiderino impegnarsi in una storia sono tante!

4. **Tagliare i ponti con chi ci ha rifiutati.** È assolutamente inutile mantenere pseudo-amicizie o relazioni limitate a rapporti sessuali. Non aiuta a vivere i giorni del presente e a rendersi disponibili verso il futuro. In alcuni casi poi, il distacco aiuta. Chi ha detto di no alla nascita della storia, si rende conto di alcune cose e punta a un riavvicinamento, con esiti felici!

5. **Chi viene rifiutato deve fare il primo passo in una nuova relazione.** È un po' come riprendere a guidare dopo un incidente. Occorre essere attivi dopo un momento di passività, per riprendere in mano la propria vita e lavorare sulla propria autostima.