

Cómo combatir la inseguridad amorosa



Una de las mayores fuentes de la inseguridad amorosa se relaciona con las expectativas y los mandatos de la cultura relativos a lo que “debería suceder” o cómo “tienen que ser las cosas”.

La publicidad y los medios en general nos bombardean con mensajes que nos indican cómo “debe ser” el cuerpo de una mujer o de un hombre para ser atractivos y deseables. Cómo es una relación “perfecta”.

Cualquier alternativa que no se adapte específicamente a dichas características es socialmente rechazada. Esta presión social es una de las causas más importantes de las dudas y las inseguridades.

Además de las altas expectativas que depositamos sobre nuestro funcionamiento y las relaciones.

Pero además, hay otra causa muy importante, que tiene que ver

con una dificultad para respetar los ritmos naturales de los procesos y de los vínculos.

Muchos hombres creen que deben hacerlo con cualquier mujer disponible aunque no esté demasiado seguro de que le guste.

Fuente: enplenitud.