



## **MultiFamília: Insegurança no relacionamento**

**Michele Zamboni De Boni, psicóloga | CRP 07/09159, atua na Clínica Mais Saúde, de Ivoti**

A insegurança faz parte da vida de todo mundo, principalmente em um relacionamento. Isso se torna problema quando as pessoas envolvidas passam a não saber lidar com ela. Geralmente ela está ligada a situações que, em alguma instância, podem oferecer algum tipo de risco ou ameaça. Os medos, ciúmes, rejeições, ausência de afeto, situações de suposto perigo, desconfiança, começam a fazer parte da rotina do casal.

A insegurança pode iniciar de forma natural e progredir para questionamentos e atritos com acusações e fantasias geradas pelo medo. A inquietação e o receio são elementos comuns na relação, muitas vezes geradas pela falta de diálogo. Assim sendo, as demonstrações de afeto e carinho ficam cada vez mais raras e aos poucos, pode fazer com que o casal assuma comportamentos agressivos mais sérios.

O que fazer para tratar a insegurança no relacionamento? Confira 5 atitudes e dicas:

### **1. Reconheça a sua insegurança**

Autoconhecimento é a palavra-chave. A partir do momento em que a pessoa passa a analisar cada situação ocorrida no passado, ela perceberá se há justificativas sérias ou não para a insegurança.

### **2. Procure tratamentos para a autoestima**

Fugir das situações desagradáveis e que geram medo está bem longe da solução. Estes sentimentos devem ser reconhecidos e depois trabalhados para elevar a autoestima.

### **3. Aceitação de si**

Significa que perceber as fragilidades e pontos qualitativos em si mesmo é tão importante quanto reconhecer que podemos perder, que nem sempre estamos acima de tudo, e principalmente aceitar a si mesmo.

### **4. O valor da troca**

Todas as relações afetivas são baseadas em alguma forma de troca e do compartilhar de sentimentos, ideias, atitudes, etc. A reciprocidade é um fator muito importante. Quando uma pessoa apenas dá e não realiza a troca, perde um elemento no relacionamento. Cobrar ou pedir reciprocidade deve ser feito de forma consciente e horizontal.

E isso significa não apenas esperar uma “recompensa” de prêmio ou conquista por meios de manipulação. A boa relação se dá com trocas isentas de outros interesses.

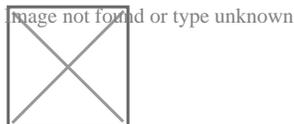
### **5. Faça hoje, não amanhã**

Não espere para mudar, trate de buscar terapias para o autoconhecimento, que proporcione um lugar seguro onde possa vivenciar sua relação no agora. Não acostume-se a fazer comparações com as relações passadas, é bom também cuidar das expectativas. Por vezes, se espera demais, sem conhecer a pessoa que se deseja estar junto.

A insegurança é um mecanismo de proteção instintiva do ser humano, por isso é normal ter reações que não podemos segurar. Adotar novas posturas, aprender a ter autocontrole em relação àquilo que nos causa medo contribui para ter uma relação melhor com outra pessoa.

Buscar ajuda profissional com a psicoterapia vai qualificar a sua forma de ver o mundo.

**Revista MultiFamília, Ed. 29, Junho+Julho/2020 - ISSN 2447.631-5**



Conteúdo do **Blog Z** da **Editora Z Multi**, convertido em PDF.  
Acesse [zmultieditora.com.br](http://zmultieditora.com.br) para ver outros conteúdos.

---