

## **ARRABBIARSI NELLA COPPIA: DIRE O TACERE**

### **LABORATORIO CONDOTTO DA STEFANO GUARINELLI**

Intrigante il tema proposto: la rabbia, l'aggressività che circolano nella coppia sono sempre un sintomo di malessere oppure un dato di fatto da cui non si può prescindere?

Le parole di Guarinelli ci guidano nella comprensione di un possibile percorso della rabbia: da dove si origina, verso quale bersaglio si dirige, come può evolvere.

La psicologia ci dice che aggressività e amore sono due poli necessari nello sviluppo umano; lo sviluppo del bambino si connota come "movimento contraddittorio: cerca la mamma, ma sa anche separarsi; attaccamento, ma anche rifiuto aggressivo, per superare la fase di fusionalità che, se prolungato, diventa disfunzionale al processo di identificazione.

Questa dinamica oppositiva si riproduce in ogni rapporto intimo e profondo, soprattutto in quello di coppia.

Don Guarinelli ci dice che la parola chiave per uscire dall'apparente insuperabilità della dinamica oppositiva è il contenitore "tenerezza" che permette l'integrazione degli opposti: paura/fiducia, dominare/essere dominati, identità/differenza, vicinanza/distanza, dolore/piacere ecc.

Punto nodale del problema è che la rabbia cerca un'alterità, ha bisogno di un altro per essere rilasciata, non importa se sia o no il vero destinatario a cui era indirizzata, fino anche a camuffarsi su bersagli sostitutivi.

La riflessione ora si orienta sull'individuazione delle cause dei possibili conflitti che nascono all'interno di una coppia:

- i due coniugi non si collocano nella stessa prospettiva per conoscere il mondo e cioè ognuno dei due percepisce la realtà in modo diverso;
- incapacità di sviluppare empatia verso l'altro, nel capire cioè perché "l'altro non ci arriva...."
- pretesa di cambiare l'altro conducendolo verso la propria visione del mondo.

Per stare in modo sano all'interno di un conflitto ognuno dei due partners deve comunicare all'altro che visione ha del mondo; a partire da questa conoscenza si può interagire col proprio compagno/a in modo più funzionale a comprendere il senso del comportamento dell'altro.

E per finire.....anche le coppie avanti con gli anni non sono indenni dalla problematica dell'aggressività che in questa fase della vita si configura in continuità con quell'esistente già da prima.

Una delle cause possibili è la seguente: avanzando negli anni forse si sono stratificate motivazioni personali che possono alimentare rabbia: l'individuo percepisce un restringimento delle possibilità di realizzare i sogni e i progetti che aveva coltivato nel corso della vita e quindi può aver accumulato risentimento, insoddisfazione per qualche aspirazione disattesa, per qualche sogno non realizzato; facile allora prendersela con il compagno/a che non c'entra e che diventa quindi un bersaglio sostitutivo! I presenti confermano con evidente convincimento basato sull'esperienza.

**ISTRUZIONI PER L'USO ( .....dell'aggressività!)**

- se si riceve rabbia, non si deve colludere innescando il circolo rabbioso (esempio "ma come ti permetti?", ma bisogna cercare di interromperlo).
- Occorre sforzarsi di capire il senso della rabbia che proviamo chiedendoci: con chi ce l'ho veramente? sto spostando la mia rabbia dall'oggetto destinatario verso qualche altro bersaglio?
- sapendo che l'aggressività esiste, abbiamo consapevolezza delle istanze interne ed esterne che l'amplificano nella nostra coppia?
- quale spazio di tenerezza coltiviamo nella vita di coppia a tutti i livelli?