

E D U C A T O R I A L L A V O R O

La rabbia nel rapporto di coppia

Gianni Bassi e Rossana Zamburlin*

Tutti i rapporti di coppia, e non solo, conoscono momenti di rabbia. In alcuni casi si superano più o meno facilmente migliorando il rapporto, in altri casi sono cronici. A volte il ruolo di «bravi ragazzi/e» che certi partner si sono dati non permette l'espressione della rabbia. Questo non significa che essa non c'è, ma solo che è repressa, e negli strati profondi della personalità può trasformarsi nei più svariati sintomi psichici e fisici.

La rabbia è un'emozione che è utile prendere in considerazione: ci comunica che qualcuno, anche senza volerlo, ci sta aggredendo; che i nostri diritti vengono calpestati; che la nostra dignità non viene tenuta nel debito conto; che i nostri desideri, bisogni e valori spirituali, a volte o spesso, non sono soddisfatti; che qualcosa nel rapporto non va e c'è bisogno di un piccolo cambiamento.

La rabbia come segnale di problemi da risolvere

La rabbia ci fa capire che forse stiamo evitando di affrontare e risolvere importanti questioni emotive, sentimentali, sessuali e spirituali o che in un rapporto (non solo di coppia) stiamo compromettendo e squalificando una parte rilevante della nostra personalità: i nostri desideri, i nostri progetti, le nostre ambizioni, la nostra creatività, le nostre convinzioni e i nostri valori spirituali.

* Centro studi psicanalisi del rapporto di coppia, Milano (www.coppiacentrostudi.com).

La rabbia è l'emozione che segnala che i confini e i limiti sono stati superati: il dare e il fare reciprocamente possono essere eccessivi, a spese della crescita e della maturazione che invece permettono un vero rapporto trasparente, senza la creazione di dipendenze emotive. Ha, quindi, una funzione protettiva nei confronti della propria personalità. Induce a dire di «no» ai giudizi scorretti dell'altro e a dire di «sì» ai valori profondi della propria personalità.

L'influenza negativa dell'educazione tradizionale

L'educazione generalmente non incoraggia l'espressione e l'utilizzo in positivo di questa potente emozione: i bravi ragazzi devono nascondersela, essere disponibili, accontentare l'altro..., finché esplode in modo furibondo, spesso nel privato della famiglia, come le cronache sempre più frequentemente ci segnalano. Sarebbe invece utile che tutte le volte che la si sente la si ascoltasse e la si verbalizzasse, entrando nel merito dei sentimenti, dei pensieri, dei valori e delle modalità di rapporto che sono stati feriti¹. Se non si riesce a chiarirsi è facile che la donna venga definita «castratrice» e l'uomo «repressivo». Molte forme depressive e molti disturbi sessuali, tipo l'anorgasmia parziale o totale delle donne e l'impotenza primaria o secondaria degli uomini, hanno anche questa origine. La rabbia, infatti, può segnalare, anche, difficoltà di intimità.

La rabbia come problema di comunicazione

La difficoltà di comunicazione che si manifesta anche nella difficoltà di gestire la rabbia può creare degli equivoci proprio perché, quando «il vaso è colmo» emergono vissuti non solo riguardanti il rapporto di coppia, ma anche questioni economiche, dell'infanzia e di modalità di rapporto riguardanti le famiglie d'origine. Un'analisi profonda della rabbia può riguardare anche tre generazioni; spesso i veri traumi sono nati nei rapporti fra i nonni (hanno fatto quello che potevano...: vanno compresi e perdonati, ma questo non significa giustificarli e tenersi la rabbia).

¹ H. Lerner, *La danza della rabbia; per trasformare la forza distruttrice della rabbia in energia vitale*, Ed. TEA, Milano 2002.

Gli equivoci educativi riguardanti la rabbia, quindi, impediscono perfino di capire quando la si sente e perché. Anche la Bibbia recita che «le colpe dei genitori passano per tre, quattro generazioni, la misericordia di Dio per mille generazioni», il che vuol dire che è la comprensione del cuore, come valore spirituale presente in noi, a fermare questo disagio transgenerazionale.

L'espressione della rabbia fa paura, molti preferiscono reprimersi, rimanere nell'incertezza, deprimersi, rimanere, come si suol dire, «al proprio posto».

Spesso la rabbia è la reazione ad un sistema di potere più o meno palese, più o meno sotterraneo: le chiarificazioni che la rabbia «imponesse» potrebbero ribaltare il sistema di potere relazionale, spesso accettato supinamente. Ma il potere, che è sempre presente in tutte le relazioni, o si gestisce insieme paritariamente oppure innesca una lotta per il controllo dell'altro e la conseguente tendenza a fuggire creando una dinamica di coppia controllo-fuga.

La rabbia reclama un cambiamento

Cambiare può essere angosciante e una difficoltà per tutti, anche per coloro che si impegnano attivamente perché ciò avvenga. Ma quando c'è la rabbia, o si cambia o la rabbia riemergerà sempre più intensa, rischiando di far esplodere tutto il rapporto.

Se la rabbia esiste ci sono sempre dei motivi, come ci sono sempre delle soluzioni, se si è sufficientemente onesti ad affrontare e risolvere i problemi che emergono dal presente, dal passato e dal futuro.

Per far avvenire un cambiamento in positivo è consigliabile²:

- ✓ creare una situazione (o farlo per iscritto) per *fare emergere tutta la rabbia*, il risentimento e il rancore presente nella relazione;
- ✓ *empatizzare*, cioè sentire quello che sente l'altro;
- ✓ *comprendere*, cioè farsi raccontare dal partner la storia dello sviluppo della sua personalità (che genitori ha avuto, che educazione ha ricevuto, in che ambiente è vissuto, che accidenti ha subito, che valori spirituali ha o non ha...);

² Cf anche G. Bassi - R. Zamburlin, *Per una psicologia del benessere e della prosperità*, Paoline, Milano, 2012.

- ✓ *perdonare*, cioè «fare un dono» che faccia voltare pagina rispetto al passato e dia slancio per il futuro;
- ✓ *abbracciarsi e creare un nuovo accordo* che risolva la causa della rabbia e che permetta al rapporto di fare, da oggi in poi, un salto di qualità.

È importante porsi reciprocamente le seguenti domande, ovviamente nei momenti di calma, in quanto quando si è nella rabbia ragionare è difficile e spesso si dicono cose eccessive di cui poi ci si pente: «Per quali ragioni esiste la rabbia?», «quali problemi fa emergere?», «cosa vi aggiunge ciascuno di noi?», «qual è la parte di responsabilità di ciascuno?», «come esprimere la rabbia senza sentirsi impotenti e/o aggressivi?», «come posso fare per comunicare chiaramente senza ferire?», «di che cosa ho paura se mi esprimo con calma e chiarezza?», «che piccolo cambiamento posso innescare?». Rispondere a queste domande, magari prima per iscritto (si può anche scrivere una lettera se è il caso...), permette una conoscenza più profonda delle origini della rabbia, permette una comunicazione più autentica fra i partner, fra genitori e figli, fra amici, fra colleghi. Da qui possono emergere nuove soluzioni condivise, nuovi modi di agire, nuovi progetti, nuove aperture verso l'interno e verso l'esterno.

Le esplosioni di rabbia non permettono il cambiamento

Se la presenza della rabbia significa che c'è un problema che va affrontato e risolto, sfogare la rabbia non solo è inutile ma va ad irrigidire proprio quelle modalità di rapporto che andrebbero cambiate.

Spesso le esplosioni di rabbia servono proprio per impedire il cambiamento e per inscenare una dimostrazione di potenza: uomini e donne di potere utilizzano spesso questa modalità per intimidire l'altro o gli altri. In realtà sono una dichiarazione di sofferenza e di impotenza, dato che la potenza è manifestare con chiarezza e coerenza i propri sentimenti, le proprie idee e i propri valori spirituali e agire di conseguenza, coinvolgendo l'altro valorizzandolo.

Anche voler cambiare il partner è un esercizio di potere, seppure fatto con la convinzione che lo si fa «per il suo bene». In realtà non abbiamo questo potere: possiamo cambiare noi stessi ma non abbiamo il potere di cambiare gli altri.

La rabbia narcisista

Anche fare a tutti i costi i «bravi ragazzi» è un modo per proteggere il partner e di fatto impedisce la chiarificazione e l'evoluzione dell'io. Ma senza l'io non è possibile il noi, quindi non vi è rapporto di coppia. Coloro che credono che per amare bisogna annullare il proprio io si sbagliano di grosso: non si può avere un rapporto con una persona che... non esiste. Il «nemico» della donazione reciproca non è l'io equilibrato ma il narcisismo, cioè l'io auto-centrato, orgoglioso, avido dell'amore che non ricambia. Spesso dietro il narcisismo, di fatto, non c'è nulla: l'ipertrofia dell'io è proprio la reazione al nulla emotivo, sentimentale e spirituale.

Momentaneamente, fare «il bravo ragazzo» può essere accettabile; alla lunga può divenire destabilizzante in quanto non permette la chiarificazione dei rispettivi punti di vista e, quindi, la contraddizione, prima o poi, esploderà con ridotte capacità di regolarla. Quanto più passivi, arrendevoli, accondiscendenti e dipendenti si è, tanta più rabbia si può accumulare.

La rabbia invoca il rinnovamento

La rabbia non va né repressa, né esplosa: è necessario chiarire, volta per volta, cosa si desidera, cosa va migliorato e anche cambiato.

Il rapporto sentimentale è dinamico: le emozioni, la sessualità e la spiritualità si evolvono. Lo schematismo, il ripetere sempre le stesse cose può creare la rabbia. La coazione a ripetere, cioè la tendenza naturale a ripetere gli stessi meccanismi della coppia, della famiglia d'origine, dell'ambiente di lavoro, congela il rapporto su binari tradizionali e ripetitivi e la rabbia segnala che è arrivato il tempo del rinnovamento. Le resistenze al cambiamento sono nemici interni ed esterni che vanno compresi, senza pretendere cambiamenti immediati impossibili. Bisogna, però, essere tenaci, determinati, costruttivi: fra il desiderio del miglioramento e la inevitabile resistenza al cambiamento, è il primo che va sostenuto, mentre la seconda va capita.

Quando desideriamo cambiare è possibile che il partner e gli altri ci facciano sentire in colpa. Ancora una volta, con amore, è necessario spiegare e rispiegare i motivi e gli obiettivi dei nostri nuovi sentimen-

ti, pensieri e valori. Se non riusciamo ad esprimerci è incalcolabile la quantità di energie sentimentali, sessuali, intellettuali, creative e spirituali che rimangono intrappolate da modalità futili di gestire la rabbia, di ignorarne le origini e gli obiettivi.

L'escalation della rabbia

Quando esprimiamo la nostra rabbia in modo inefficace e «fuori dalle righe» è facile trovarsi coinvolti in incessanti circoli viziosi, comportamenti degradanti e a degenerazioni che chiamano in causa anche l'aggressività. I motivi per farlo esistono sempre, per cui a volte è meglio appartarsi e fare un passo indietro: cercare di capire la dinamica del rapporto, saper individuare il proprio ruolo nel mantenere il problema, esprimere il nuovo desiderio, il nuovo cambiamento che si vuole attuare.

Inevitabilmente si incontreranno tentativi di riportare il rapporto di coppia alle interazioni tradizionali. Ma nella lotta fra il nuovo e il vecchio è necessario schierarsi: noi da che parte stiamo? Le squalifiche, i sabotaggi e le resistenze restano ma quando si ha il coraggio di ammettere di essere arrabbiati e di capirne le ragioni, queste resistenze sono tappe di un cammino anziché baluardi in difesa del vecchio.

La via del perdono

La vita può essere vissuta nel modo più ricco, profondo e saggio come un'avventura nel perdono. Il perdono è un miracolo silenzioso che avviene dentro noi stessi: lo si fa da soli, nel proprio mondo interno, è una trasformazione interiore, è un pulirsi interiormente. È una decisione meditata, privata e invisibile, un bisbiglio sincero, un dialogo interno che sentiamo dentro il nostro spirito. Ciò che lo impedisce sono il risentimento, il rimorso e la recriminazione che, non risolti, sono sentimenti che si possono somatizzare fino a diventare malattie anche gravi.

Molti fanno fatica a perdonare perché credono di fare un dono non meritato all'altro. In realtà il dono lo si fa a se stessi: ci aiuta a neutralizzare quell'investimento emotivo tossico che ci tiene incatenati. Rabbia, ostilità, rancori e risentimenti sono la morte del benes-

sere e fra i loro risultati negativi si annoverano rapporti di coppia che si deteriorano, rapporti professionali che creano situazioni di costanti frizioni e stati d'animo intrisi di veleno e scorrettezze.

La via del perdono è severa, nel senso che se non la attui veramente, ci saranno ricadute: ci costringe a prendere in esame le nostre motivazioni, soprattutto l'orgoglio, ci spinge a guardare dentro noi per analizzare anche la nostra parte di responsabilità. Per perdonare profondamente dobbiamo rinunciare alla pretesa di sentirci comunque nel giusto, innocenti... Quello dell'aver sempre ragione, del non mettersi mai in discussione fa sprecare grandi quantità di energia emotiva e spirituale, produce rapporti interpersonali negativi, nocivi per noi e per gli altri.

Secondo il buddismo, la collera è una delle cause della sofferenza: Il *Dhammapada* – libro del terzo secolo a.C. in cui vengono esposti i principi dell'etica buddista – insegna che i pensieri di odio non si risolvono con la rabbia, ma con l'amore: siamo ciò che pensiamo. Tutto ciò che siamo è prodotto dalla nostra mente. Ogni parola o azione che nasce da un pensiero torbido è seguita dalla sofferenza, come la ruota segue lo zoccolo del bue. Invece, ogni parola o azione che nasce da un pensiero limpido è seguita dalla gioia che, come la tua ombra, ti segue, inseparabile. «Mi ha insultato, mi ha aggredito, mi ha ingannato, mi ha derubato»: se coltivi questi pensieri vivi immerso nell'odio, nel risentimento, nella rabbia: non ti fa bene... Il perdono è la pace della mente... Come ha detto Gesù solo l'amore è capace di estinguere l'odio, infatti ci dice di amare anche i nemici. Questa è una via eterna: il perdono è la pace della mente...

Non è mai facile trasformare una situazione di tacita repressione o di conflittualità più o meno nascosta ed esprimere con amore e fermezza la nostra identità, qual è il nostro punto di vista, che valori e obiettivi abbiamo, che cosa accettiamo e che cosa non accettiamo più perché si è consumato. L'angoscia di chiarire come ci sentiamo, come pensiamo, che valori abbiamo e come stanno cambiando è maggiore quando si tratta di relazioni di coppia e familiari. Ma se parliamo chiaro, anche il partner lo può fare. Non solo riusciamo a gestire la rabbia, ma anche la nostra personalità ne emergerà più forte e flessibile, di conseguenza anche il rapporto di coppia e il rapporto con i figli sarà più intimo e vero.