



NON CONTROLLO LA MIA IRA . . .

Sono un uomo di 43 anni sposato da 16 . Mia moglie da circa 7 anni mi accusa di non avere abbastanza attenzione per lei e questo la fa stare male. 4 anni fa dietro sua richiesta siamo andati in un consultorio familiare, dove ci è stato detto, anzi le è stato detto “ in parole povere” di essere incontentabile. Io ho cercato comunque di darle di più, ma sembrava non bastare mai, così ci siamo lasciati e poi ripresi, ma i problemi dopo poco sono riemersi e da allora non facciamo altro che lasciarci e riprenderci.

Adesso la situazione è cambiata perchè quando mi sbatte in faccia che manco in qualcosa e che dunque ne dobbiamo parlare io non riesco a parlarne “sono stanco” e mi sento arrabbiare talmente tanto che voglio andare via per evitare di farle del male, ma mi blocca e allora non ci vedo più. Qualche mese fa siamo andati da uno psicologo che a lei ha “diagnosticato “ una carenza affettiva e per quanto riguardava me non c’era niente che non andava. Io non credo che sia così.

Anzi credo che io abbia un problema, quello di non riuscire più a controllare la mia ira, e per questo voglio essere aiutato, ma non so a chi rivolgermi. La prego mi indichi chi e come.

La ringrazio.

Risposta:

Gentile amico, la vita di coppia, come lei sa, è molto difficile. E’ fatta di pesi e contrappesi, di dare ed avere, di rinunce, di sacrifici, di limitare il proprio spazio e restringere il proprio territorio, però tutto questo in cambio di compagnia, di comprensione, di affetto, di solidarietà, di scambio di emozioni: in una parola di volersi bene. Ora se il gioco vale la candela, allora ognuno è disponibile a fare rinunce ed a limitare come detto i propri spazi. Se ci crediamo nella vita di coppia, oppure il nostro partner vale l’impresa di mettersi continuamente in gioco, allora tutto questo può avere un senso. Se invece il sacrificio è troppo grande e non riusciamo a trovare consolazione nella vita di coppia, allora è meglio lasciare perdere, serenamente ma con fermezza.

Ma se viceversa, come mi sembra, il nostro partner ci piace , allora vale la pena tentare il tutto e per tutto, e fare qualunque cosa affinché i caratteri si collimino, si comprendano, e si impari (perché di questo si tratta) a stare insieme, a lavorare insieme per la famiglia, per l’unità, per l’educazione dei figli e per tutto quello che sarà il proprio futuro.

Nel suo caso, essendo argomento di portata generale, non me la sento di darle consigli di comportamento precisi, se non quello più semplice, di tentare prima la strada di un’analisi personale separati, e poi una di coppia, in modo di appianare le reciproche asperità separatamente e poi una volta chiarite le rispettive posizioni passare ad osservarle insieme, con un altro terapeuta.

Auguri.