

Le discussioni riaprono ferite mai curate



di Vincenza
Bonsignore
psicologa
specializzata
nello studio
delle emozioni.



PER ESPLORARE LE RAGIONI *di ansia, aggressività, frustrazione, puoi leggere il libro “Sei tu la persona che stai aspettando” di Richard C. Schwartz (Raffaello Cortina)*

L'ESPERTA DI RELAZIONI

Perché diventi aggressiva quando **LITIGHI CON LUI**

MI SCRIVE UNA LETTRICE 40ENNE preoccupata del fatto che, durante le discussioni con il partner, si arrabbia tanto e diventa verbalmente aggressiva. Come se le scattasse qualcosa che non riesce a controllare. Voglio tranquillizzarla. Si tratta di una reazione molto diffusa: discutere con le persone a cui teniamo ha la capacità di toccare i nostri tasti dolenti e di riaprire antiche ferite. La reazione può essere contrattaccare (da qui l'escalation) o evitare il conflitto rifugiandosi nel lavoro, nello sport, nei videogiochi o nelle dipendenze. Tutti modi per non sentire quella sofferenza che il confronto con l'altro fa provare ancora.

Questo tema non appartiene solo alla coppia, ma abita nella parte più profonda di se stessi. Ha a che fare con le proprie ferite, sepolte e mai curate. È come se, durante questi episodi, si rivivessero i momenti dell'infanzia in cui si è sofferto, costretti ad accantonare le proprie fragilità per un lutto, per prendersi cura di un parente o perché i genitori litigavano. Nel corso di una discussione può capitare di sentirsi di nuovo così.

Perciò, invece di attaccare il partner, cerca di restare concentrata su di te: come ti senti, cosa stai provando, quando ti sei già sentita così. Per esempio, se ti arrabbi perché una sera alla settimana lui esce per conto suo, è importante comprendere cosa rappresenta per te: forse stai rivivendo le sensazioni provate con un abbandono vissuto in famiglia. La cosa più importante è prenderti cura di questa sofferenza. Occupandoti di te stessa, in modo da affrontare e gestire i tuoi stati d'animo, potrai poi parlare con lui in modo più sereno e confrontarti sulle cose su cui non sei d'accordo.

(testo raccolto da **Barbara Rachetti**)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

