

## Intimità ed aggressività

*articolo a cura del Dott. Riccardo Coco, Psicologo-Psicoterapeuta:*

I rapporti d'amore si basano e si consolidano sull'esperienza dell'intimità, tuttavia raggiungere questo stato di vicinanza ed unione profonda è per molte persone estremamente difficile (pur desiderandolo) e i motivi sono molteplici: in un precedente articolo ho già parlato di uno di essi, ovvero della "paura della dipendenza affettiva". Qui voglio invece affrontarne un altro: **"la paura della rabbia"**.

Questa paura si può manifestare in due modi: ovvero si può aver *paura della propria rabbia* verso gli altri oppure *della rabbia altrui*.

Nel primo caso le persone temono che avvicinarsi troppo ad un'altra persona (nella ricerca dell'intimità) possa provocare o liberare la propria ostilità ed aggressività. Comprendono che la rabbia in un rapporto importante è inevitabile e quindi razionalizzano che l'unico modo per evitarla è non avere alcuna relazione che diventi intima e significativa.

Le paure di questo tipo si strutturano nelle famiglie d'origine: come in quei casi in cui un bambino viene "genitorializzato"; cioè al bambino viene imposto un ruolo di responsabilità ben superiore alle sue possibilità. Egli deve in questi casi comportarsi da pseudo-adulto ed è spesso costretto a prendersi cura del genitore in un modo tale che non può permettersi di esprimere la rabbia e la protesta. In tal modo la rabbia repressa si accumula nel tempo, cova, e diventa risentimento, "un vulcano" di ostilità sempre attivo e pronto ad esplodere contro il partner.

Un'altra situazione familiare tipica è quella delle famiglie in cui la rabbia è espressa quotidianamente ed è causa di continui conflitti e sofferenze. In questi casi il bambino comprende allora che la rabbia è un'emozione *pericolosa* che distrugge i rapporti e fa soffrire tutti.

*Ma anche un sistema familiare in cui non si esprime mai la rabbia può avere gli stessi effetti*. In queste famiglie i genitori si vantano di non aver mai perso la pazienza o di non essere mai entrati in conflitto. In questo modo tuttavia, implicitamente, comunicano ai figli che la rabbia è minacciosa, cattiva, distruttiva e bisogna averne paura.

Nel secondo caso cui accennavo sopra, cioè il caso in cui la paura della rabbia si manifesta come paura della rabbia altrui, le persone che ne soffrono fanno di tutto per evitare il conflitto nella coppia, assecondando spesso i bisogni del partner e negando i propri se sono in dissenso con quelli del coniuge/compagno. Essi insomma “si fanno fuori” dalla relazione di coppia e non si fanno realmente conoscere.

E così con il tempo il rapporto perde di vitalità e spontaneità, fino a diventare un peso e ad attivare fantasie di fuga dalla relazione. Anche in questi casi, proprio come nella situazione di persone che temono la loro stessa rabbia, è probabile che questi soggetti siano stati educati in famiglie in cui la rabbia veniva **o negata o espressa troppo**; ma certamente i casi più frequenti sono quelli di famiglie in cui la rabbia veniva espressa in maniera esplosiva ed imprevedibile.

Per esempio i figli di alcolisti giungono alla conclusione che l'ira dell'alcolista è imprevedibile, arbitraria e distruttiva e vivono in uno *stato di attesa che succeda qualcosa* di terribile a loro o ai loro familiari.