



Ricucire un rapporto

«Non riesco a ricucire con mio fratello che mi ha trattato male per una vicenda di eredità, ma adesso che un nostro carissimo amico d'infanzia è morto, lo vedo fragile. Come posso fare?».

Luca - Benevento

Quando in una seduta di psicoterapia affronto le obiezioni di un cliente al perdono, quasi sempre riscontro che molti affermano con rabbia che l'altro non lo merita. Se questa obiezione non viene risolta, l'esperienza clinica purtroppo mi dice che quella riserva finisce per impedire alla persona di giungere al perdono e alla risoluzione del problema. Ma so anche, sempre per esperienza, che tale obiezione può essere risolta assai velocemente e facilmente mediante un

semplice cambiamento di contenuto, nel proporre al cliente un ragionamento del tipo: «Senz'altro lei ha ragione quando dice che l'altro non merita il perdono. Ma il perdono non è per lui, bensì per lei (il cliente), in modo che lei possa essere libero dal risentimento, dai pensieri ossessivi di vendetta, ecc. Come disse Nelson Mandela dopo aver trascorso ingiustamente ventisette anni in prigione: "Provare risentimento è come bere un veleno e attendere che muoiano i propri nemici"».

È ovvio che prima di scoprire da sé questo concetto essenziale potrebbero trascorrere mesi o anni, mentre su proposta terapeutica il cliente è aiutato ad aprirsi ad una risoluzione di contenuto molto utile spesso in tempi brevi.

Inoltre il lettore, nella morte del comune amico d'infanzia, ha un'ottima occasione per aiutare suo fratello e quindi ricucire il rapporto con lui. Coloro che vivono il cordoglio per la perdita di una persona cara sono dissociati dalle esperienze positive che hanno vissuto con lei e, avvertendo tale mancanza, provano un senso di vuoto. Nel momento in

cui si riassociano a quei ricordi positivi il cordoglio scompare e viene rimpiazzato dalla sensazione della persona perduta, che viene percepita come ancora presente e vivente. Quindi racconti a suo fratello le tantissime esperienze felici con questo amico comune. In fondo si tratta di assumere in sé la posizione dell'altro.

pasquale.ionata@tin.it



VITA DI COPPIA

di Maria e Raimondo Scotto

Quella collega sempre presente...

«Da qualche tempo avverto una particolare simpatia per una collega. L'altra sera mi è capitato inavvertitamente di pensare alla gioia che provo a starle vicino. Mi sono preoccupato. Eppure con mia moglie c'è un bel rapporto...».

L.P. - Pavia

Talvolta alcuni nostri comportamenti possono essere generati da un inconscio bisogno di conferma della nostra identità sessuale o del nostro valore di persona, che può spingerci ad essere continuamente al centro dell'attenzione.

Cercare di conoscersi rappresenta sempre il pun-





IN FAMIGLIA

di Giovanna Pieroni

A mia moglie non piace cucinare

«Siamo sposati da un anno e mezzo, entrambi lavoriamo e per questo anch'io mi do da fare in casa. Però lei fa molto poco, non le piace cucinare e rigovernare. Ho timore a dirle qual-

cosa, ma penso che i ruoli in casa dovrebbero essere più condivisi...».

F. - Bologna

Capita piuttosto di sentire esperienze opposte al-

to di partenza. Poi, però, devi prendere in considerazione anche il rapporto con tua moglie. Pure se fosse, come dici, un bel rapporto, bisogna capire se esso non necessiti di una rispolverata, perché l'amore, come un fuoco,

per ardere ha continuo bisogno di nuova legna. Magari possono esserci aspettative disattese, delusioni, che possono minare il nostro impegno di fedeltà, spingendoci inavvertitamente verso esperienze nuove.

Per liberare il rapporto di coppia dal tarlo dell'abitudine e della monotonia, l'antidoto è far rifiorire il dialogo, cercando di comunicarvi le realtà più profonde, con un ascolto nuovo e sincero. Questo sarà un tesoro inscalfibile perché, quando l'altro sarà assente, la comunione costruita rimarrà e ci consentirà di avvicinarci a chiunque anche con un po' del suo cuore.

Certamente non bisogna sempre allarmarsi, perché siamo fatti anche di sentimenti, ma questi vanno ben orientati con tanta prudenza per riuscire a portare avanti con impegno il vostro prezioso legame d'amore.

spaziofamiglia@cittanuova.it



la tua; mi diceva un'amica: «È giusto che in casa solo io mi faccia in quattro?», sfogandosi perché tutto le sembrava troppo solo sulle sue spalle.

È difficile incontrare famiglie in cui i compiti siano equamente distribuiti tra uomo e donna. È un punto d'arrivo che non è facile da raggiungere e spesso questo crea tensioni e insofferenze nella coppia. Ciò che più conta è il rispetto e l'attenzione reciproca che si traduce in gesti concreti di collaborazione da parte di tutti e due.

Quello che è importante è cercare di migliorare la qualità del rapporto tra di voi e il resto potrebbe venire di conseguenza. Trova il coraggio di comunicare nel modo migliore le tue preoccupa-

zioni sforzandoti di concretizzare il progetto comune di vivere una famiglia felice. Parla non per uno sfogo, né per una pretesa, ma come un dono per conoscervi di più e creare più sintonia, provando a vedere con razionalità e distacco le tue esigenze.

In questo ti faciliterà chiederti quali sono i bisogni di lei, i suoi desideri, le sue emozioni, e cercare la sua felicità. Ti potrebbe sembrare di perdere la tua, ma la troverai, e lei, sentendosi accolta ed apprezzata in quel contributo particolare che riesce a dare alla famiglia, cherà a sua volta di creare le condizioni perché anche tu possa trovare nel rapporto con lei tutta la felicità che desideri.

spaziofamiglia@cittanuova.it