



Non sono psicoterapeuta

«Non è facile andare d'accordo con mio marito. Passa da momenti di aggressività a un mutismo assoluto, critica tutto e tutti in una maniera distruttiva, non gli va mai bene niente. Se ripenso alla sua infanzia (di cui tante volte mi ha parlato), mi viene da definirla "un disastro". Sono consapevole che proprio nel suo passato ha origine il suo modo di comportarsi e, quindi, anche le nostre frequenti incomprensioni. Ma non sono la sua psicoterapeuta; non posso sempre scusarlo a causa dei

traumi subiti. A volte una furiosa litigata con lui mi sembra necessaria».

Lucia - Firenze

È vero, non spetta a te fare la psicoterapeuta per tuo marito; se necessario, potresti incoraggiarlo a parlare dei traumi subiti con uno specialista. Ma il tuo compito non è meno importante; puoi aiutarlo a recuperare il tempo perduto più di quello che credi.

I bambini, per crescere in maniera armoniosa, devono soddisfare alcuni bisogni fondamentali: bisogno d'amore, di senso



di appartenenza (ho la mia famiglia, qualcuno che mi protegge, una comunità mia), di stima, di allegria, di cure primarie, di creare e di correre, di ordine e di regole, per

costruire una buona autostima, che è alla base di una vera autonomia e di una vera libertà. Senza di questa è più difficile riuscire ad amare disinteressatamente e, talvolta,

si tende a distruggere gli altri semplicemente per difendere le proprie debolezze.

Ma allora è tutto perduto se da adulti ci accorgiamo che qualcuno di questi bisogni fondamentali è stato calpestato? No, perché quei bisogni sono ancora presenti; in fondo quel bambino, quella bambina di ieri vivono ancora un po' in ciascuno di noi. Ed è proprio quell'infanzia negata che ancora possiamo accogliere, accompagnare, consolare, colmando pian piano i vuoti accumulati. Per l'adulto che da piccolo veniva sempre e solo rimproverato, magari anche picchiato, sarà un potente balsamo ricevere conferme e approvazioni, che lo aiuteranno a riconciliarsi con il suo passato. Sarà un processo lungo, ma la tua presenza, ricca di giudizi positivi, di ottimismo, di valutazioni generose, potrà aiutare tuo marito ad acquistare una nuova fiducia in sé stesso e nel mondo circostante, molto più di una litigata.

In questo processo potranno esserci momenti di tensione, in cui la tua pazienza potrebbe venir meno, ma l'essenziale sarà ricominciare sempre, magari chiedendogli scusa. Si tratta di riscoprire il valore della misericordia, della comprensione reciproca, perché, in fondo, siamo tutti limitati e, quindi, bisognosi di perdono.

spaziofamiglia@cittanuova.it
