

Incontro con il prof. Antonio Gentile sul tema:

Altrimenti ci arrabbiamo!
La gestione della rabbia e dell'aggressività

14 marzo 2015

Stasera vi proporrò delle provocazioni per arrivare a tentare di rispondere alla domanda che ci siamo posti. La prima è: "l'animale uomo è libero?"

A questa prima provocazione io rispondo forse no: l'animale uomo non è libero ma abbiamo un piccolo segmento di libertà. Per esempio nella percezione visiva è di questi giorni su internet la vicenda del colore del vestito. Illustri colleghi hanno risposto al problema di questa ragazza che ha messo su YouTube questo vestito che è andato a comprare, lei lo vedeva in una maniera, il fidanzato lo vedeva in un altro e su questo si è acceso il dibattito; un dibattito molto scontato quello sulla percezione visiva: noi non vediamo alla stessa maniera; a livello di percezione visiva, specialmente sui colori ognuno ha una differente osservazione.

Se questo è vero a livello di percezione visiva è altrettanto vero a livello di comportamenti. Anche i comportamenti sono determinati da modelli mentali. Ne cito uno che utilizzo di frequente quando parlo alle giovani coppie. Pensate al movimento della suzione, quello che il bambino fa appena nasce. E' un movimento così difficile per poter succhiare dal seno materno occorre coordinare mandibola e mascella, bisogna coordinare la deglutizione, bisogna coordinare la respirazione bisogna coordinare i muscoli facciali, il ragazzino appena nasce, dopo poco minuti se è sano, un po' giocherà col capezzolo poi una volta che l'attacca parte e va tranquillo. Provateci se siete capaci di farlo da adulti. E si vedrà che è un'operazione difficile tant'è vero che è difficile che se lo facciamo con la cannuccia sdraiati a letto ci affoghiamo; il bambino lo fa in una posizione orizzontale e non si affoga. Questo che cosa ci dice? E' un'ulteriore dimostrazione per dirci che nel cervello ci sono dei modelli mentali alcuni preordinati, altri si trasformano, pensate al passaggio che il bambino fa dal succhiare al mangiare con il cucchiaino, alcuni sono geneticamente determinati alcuni si trasformano altri li acquisiamo attraverso i processi culturali. Ed a questo proposito ve ne cito un altro: siamo qui in ambiente religioso, il catechismo di Pio X alla famosa domanda "dov'è Dio?" si risponde "Dio è in cielo in terra e in ogni luogo". Bene! Alla Parola di Dio il nostro corpo che fa? Alza la testa. La frase dice in cielo e in terra e in ogni luogo, per cui se io sento la parola Dio sarebbe più facile guardarsi intorno. Invece guardiamo solo in cielo, il corpo quando sente la parola Dio si predispone verso l'alto perché c'è una serie di modelli culturali che vanno da Platone alla cultura greca ed alla visione occidentale e ci fa pensare che le cose positive sono in alto e le cose negative stanno in basso. Non siamo liberi quindi di determinare il nostro corpo, basta sentire alcune parole e ci spostiamo in una certa maniera.

Vi cito un altro esempio: la battuta di papa Francesco a proposito del pugno; ci siamo scandalizzati perché abbiamo detto: ma come nel Vangelo c'è scritto "se uno ti dà uno schiaffo porgi l'altra guancia" Lui si è permesso di dire chi offende la mamma, io gli do un pugno. Abbiamo ragionato tutti e nessuno ci ha pensato perché siamo condizionati che come è scritto nel Vangelo "chi ti dà uno schiaffo porgi l'altra guardia" c'è scritto anche che quel tipo strano che si chiamava Gesù di Nazareth un giorno si arrabbiò prese una cordicella e rovesciò i tavoli dei cambiavalute.

No leggiamo il Vangelo con dei modelli preordinati per cui siamo abituati a leggerlo in una certa maniera e lo leggeremo sempre così.

Chiudo questo argomento e ne apro un altro. L'animale uomo è un animale sociale? Forse sì. E la domanda è che intendo per *animale sociale*? Intendo un animale capace di relazione di incontri di collaborazione? Perché le formiche non fanno la stessa cosa? Le api non fanno la stessa cosa che cosa? L'animale uomo è un animale individuale per natura sua, il quale diventa un animale sociale soltanto per ragioni strumentali perché gli serve l'accoppiamento, gli serve il problema della produzione dei beni, gli serve anche l'attività ludica. Che cosa ha di più? E' che attraverso quella che è la ricchezza dell'animale uomo la sua evoluzione la sua capacità culturale riesce a modificare, a creare modalità nuove rispetto a questo modo di stare con gli altri, che è un modo strumentale; fino ad arrivare ad un punto da creare forme che non sono più strumentali ma perfettamente gratuite, perfettamente piene di generosità ma fundamentalmente c'è una base strumentale. Terza cosa: se questo che vi ho detto è vero e allora è vero che è naturale per l'animale uomo la relazione; le modalità di relazione non sono naturali sono culturali. E tra le modalità di relazione, cioè il modo in cui entriamo in relazione uno con l'altro c'è la cosiddetta *gestione dei conflitti*; la gestione dei conflitti perché il conflitto non è una modalità culturale. il conflitto è un fatto naturale; talmente naturale che è sempre esistito ed esisterà sempre e che anche qui citando sempre il Vangelo gli evangelisti non lo nascondono che all'interno del loro gruppo c'erano dei conflitti enormi (i conflitti non sono solo ora nella Curia latina). I conflitti ci stavano; gli evangelisti racconta alcuni litigano tra di loro (ed erano soltanto dodici) chi è il primo e il secondo; e siccome c'è la mamma, perché le raccomandazioni c'era anche lì, che va da Gesù e gli dice: "te li raccomando i miei figli", gli altri discepoli a sentire questo, dice il Vangelo di Luca, si sono arrabbiati, "avendo sentito questo si indignano contro gli altri: *il conflitto è sempre esistito!*"

Quindi cosa posso dire per rispondere alla domanda "perché ci arrabbiamo"? Posso dirvi solo: "perché è impossibile evitarlo!" Per cui toglietevi l'idea che possiamo evitarlo. 1) E' impossibile evitarlo, 2) possiamo evitare o ridurre la violenza ad una sola condizione che sappiamo stare nel conflitto: per poter ridurre la violenza per poter ridurre l'arrabbiatura in termini di coppia, in termini di amici, di compagni di lavoro, dobbiamo imparare a stare nel conflitto. Io proverò a spiegarvi questo meccanismo: cosa significa stare nel conflitto, partendo dal fatto "come sorge il conflitto".

Una definizione che prendo dal libro di E. Spaltro e P. De Vito Piscicelli, *Psicologia delle organizzazioni. Teoria e pratica del comportamento organizzativo*: «Il conflitto non è una malattia misteriosa di cui non si conosce la causa, ma è un processo fisiologico che, se non viene regolato, può diventare malattia (...) Il conflitto è una qualità umana come il mangiare, il bere, il camminare ed il comunicare, solo che ci si riferisce non ad una qualità individuale, ma ad una qualità relazionale. E, soprattutto, il conflitto non è una patologia relazionale, ma è la relazione in se stessa».

C'è una distinzione da fare: il conflitto è una cosa la violenza è un'altra; il conflitto sta nella relazione la violenza nega la relazione. Non è il conflitto che genera la violenza; e il non saper stare nel conflitto che genera violenza; per cui la cosa che dobbiamo imparare a fare, e questo vorrei suggerire stasera, è imparare a stare nel conflitto e per imparare a stare nel conflitto dobbiamo imparare a capire come viene fuori.

Provo a farvelo vedere tra me e voi: Cosa siete venuti a fare stasera qua? La motivazione che vi date non è quella vera perché probabilmente ce ne stanno altre che nessuno di noi confesserà a se stesso e se gli viene in mente di confessarlo si vergogna. Se chiedo a me perché sono qui stasera, la risposta obiettiva è: io sono fatto così, se un amico mi chiede una cosa ed io la posso fare, io la faccio.

È questa è la motivazione che io mi do. Se vado a fondo e guardo mi potrei dare anche una risposta di cui mi vergognerei da morire però per il mestiere che faccio so che me la potrei dare e la risposta è: perché sei qui stasera, di sabato sera? Perché ho una struttura narcisistica di grande livello per cui non mi basta che ieri ho fatto lezione tutta la giornata, non mi basta che lunedì ritorno a fare lezione, ho sempre bisogno di un gruppo di gente che mi ascolta perché più mi ascolta più leggo sui volti l'attenzione più il mio io narcisistico si riempie si gonfia, cresce e sto bene fino a domani mattina. Perché voi state qui? Al di là delle motivazioni una cosa è certa: voi state qui, come me per altro, o per cercare di recuperare un equilibrio o rafforzarlo o aggiustarlo. Qualunque cosa noi facciamo, l'animale uomo è in un equilibrio dinamico, il che significa che non sta mai fermo, ma il suo equilibrio sta sempre in movimento. La differenza tra noi che siamo qui stasera e uno schizofrenico è che il movimento del nostro equilibrio è lieve (oscilla le mani lentamente) e quello dello schizofrenico è agitato (oscilla le mani con forza). Anche noi a secondo dei momenti della giornata stiamo più o meno agitati, la notte siamo tranquilli, se la giornata è passata bene se la cenetta è stata comoda, e poi i più giovani hanno vissuto quello che dopo la cena soprattutto una giovane coppia vive, se tutto è andato nel migliore dei modi, crolli in un sonno profondo e l'equilibrio sta tranquillo. Appena suona la sveglia la mattina del lunedì l'equilibrio accelera di nuovo e quando metti i piedi a terra devi fare uno sforzo a ricordarti che tutto sommato il lunedì non è la fine del mondo per cui la sveglia è suonata, l'equilibrio ritorna tranquillo, pronto a rimettersi in discussione appena salite in macchina e con traffico riparte ad accelerare: e facciamo questo continuamente. Noi stiamo facendo questo, tra le altre cose. E guardate che succede, che il conflitto potrebbe nascere tra me e voi in due modi. Uno fra me e voi tutti insieme; voi siete un sistema con la differenza che siccome siamo qui da pochi minuti non vi siete costituiti come sistema. Io chi sono rispetto a voi? Sono l'intruso in questo sistema. Se voi vi conosceste meglio, stavate insieme da un mese, se voi foste un gruppo di lavoro compatto, io sarei l'intruso esterno che si intromette. Che fate voi tutti rispetto a me ed io rispetto a voi? A seconda di come va, quando uscirete fuori vi schiererete a favore o contro: qualcuno dirà è una brava persona, qualcuno dirà "Non è che ha poi detto granché". Ed io dirò la stessa cosa guardando voi come sistema, dirò "chi erano?" Quattro vecchi, qualche giovane o invece persone molto intelligenti, a seconda di come mi apparite. Nasce già tra me e voi il conflitto, non emerge, non si esprime, ma sorge. Sorge tra me ed ognuno di voi.

Stasera ho re-incontrato delle persone che non vedevo da quarant'anni, miei alunni quando insegnavo filosofia o religione. Che succede tra me ed ognuno di voi? Ognuno di voi se qui è venuto per sentire parlare della violenza, dei conflitti, dell'arrabbiatura, che cosa si aspetta da me? Qualcosa che gli torna comodo non dico utile ma comodo; comodo per i suoi problemi, comodo per i suoi bisogni, comodo per le sue esigenze ma soprattutto comodo per la sua identità personale, comodo per il suo ruolo, genitore, marito, moglie, collega di lavoro, questo si aspetta da me; e guardate che succede: se io riesco a darlo, tutto bene ma se io non riesco a darlo, a chi di voi non riuscirò a passare questo e non soddisfo a un suo bisogno, lui stabilisce con me anche se non l'esprime un conflitto; non l'esprime, si camuffa, non fa finta di guardarmi storto, qualche altro lo potrà pure fare; se entro in conflitto con lui perché non sto rispondendo alle sue esigenze, ed avrebbe ragione di creare una situazione di conflitto perché pensa sono venuto qui di sabato pomeriggio a sentire uno che parla che mi dice cose senza interesse, e non se la piglia con gli organizzatori o con la parrocchia, ma se la prende con me perché l'elemento che gli sta creando fastidio sono io per cui lui entra in conflitto con me, non lo esprime ma lo vive, perché io un intruso, un diverso non sto rispondendo a un suo bisogno.

Ma la stessa cosa vale per me: il mio bisogno narcisistico di avere un feedback positivo se uno di voi mi guarda con l'occhio storto e io mi rendo conto che lui è in conflitto con me, il mio ho bisogno di stare in sintonia con lui viene frustrato e di fronte al bisogno che viene frustrato, io entro in conflitto con lui per cui, abituato a gestire i conflitti mi guardo bene dal guardarlo o di andare a provocarlo. A volte mi viene

all'università ti accorgi che lo studente ha un'aria provocatoria non è d'accordo con quello che dici; io devo controllare la mia relazione umana di andare a provocare lo studente; in questa situazione ce l'aspettiamo la risposta. Apri e chiudo una parentesi: capite che succede all'interno di una coppia? Io me l'aspetto la risposta che voglio dall'altro, l'altro me la dà ed io mi incavolo terribilmente ma non glielo chiedo. chiudo la parentesi.

C'è un intruso, c'è un diverso che interviene in una relazione; ogni qualvolta un diverso interviene in una reazione e specialmente se questo diverso non risponde a un mio bisogno vado in tilt; comincio a leggerlo come avversario, passo dal diverso, all'intruso, all'avversario e più ci penso e più diventa avversario e più diventa diverso perché, se non risponde ai miei bisogni (e non è facile che il diverso risponde ai miei bisogni) io mi confermo nella sua diversità, mi confermo nella sua negatività e uno non risponde ai miei bisogni, due è diverso già in partenza e se non risponde al mio bisogno perché non mi capisce, se non mi capisce è un diverso e un diverso che non mi capisce e non risponde al mio bisogno è un avversario e io che faccio di fronte a un avversario, aumento la distanza. Per cui parto da una distanza che già c'è perché lo sento diverso, aumento la distanza quando scopro che lui non risponde ai miei bisogni, aumento la distanza quando scoprendo che non risponde ai miei bisogni il diverso mi diventa dichiaratamente avversario.

Andiamo a guardarci questa storia del diverso e questa storia dei bisogni. La mente umana non accetta la diversità, che ci piaccia o no; è lungo spiegarvi perché è chi di voi chi ha studiato un po' di psicologia lo saprà, andate a scomodare la psicologia dell'età evolutiva, c'è tutto un processo di formazione cosiddetto "fantasma buono" e "fantasma cattivo" che si crea nei primissimi mesi, nei primissimi anni di vita, per cui la nostra mente seleziona le persone. Il bambino all'inizio è ecumenico, cioè accetta tutti; fino agli otto mesi, un anno accetta tutti; se lo prendete in braccio, vi sorride, se gli muovete la testa, vi sorride; passati gli otto mesi, un anno, due anni, il bambino ha fatto una sua chiara selezione, ad alcuni sorride ad altri non li calcola neanche per il prossimo ad alcuni va in braccio ad altri si rifiuta. L'esempio che porto quando spiego questo fatto agli studenti è: prendete il nipotino che non vede la nonna perché abita lontano e tu devi andarlo a trovare, un ragazzino su un anno e mezzo, due, il bambino lo prepari, il bambino è felicissimo, felicissimo del viaggio, della nonna, gli hai detto che gli regala la bicicletta; gli hai comprato il fascio di fiori; e lo porti dalla nonna e il bambino è felicissimo. Arrivato sulla porta di casa della nonna, il bambino è ancora felice, pronto con il mazzo di fiori; suoni, la nonna apre e la nonna che fa, come tutte le nonne, non saluta il figlio o la nuora ma saluta il bambino e dice: "Bello a nonna!" Osservate il bambino che fa: il bambino indietreggia e la guarda e la nonna si avvicina e riduce la distanza, si intromette, si introduce; il bambino resta fermo; e la mamma lo spinge: "Luca, la nonna!" E il bambino più la nonna si avvicina più il bambino si ritrae, si gira e si afferra alla gamba della mamma. Poi passa, lo trascini dentro, da il bacio alla nonna; ma in quel momento la legge come diverso; per il bambino prima sono tutti uguali poi diventano tutti diversi man mano che cresce il bambino fa l'esame e ammette nel cerchio della vicinanza quelli che lui ritiene più simile a lui. Una volta diventati adulti il sistema non cambia: il diverso è diverso. Per recuperarlo devo fare tutto un lavoro di formazione e di educazione non al fatto che quello è non è diverso, ma al fatto che il diverso ha una sua verità e una sua validità. Le relazioni quindi si stabiliscono in base alla diversità anche perché non nasce una relazione se non c'è una diversità.

Pensate alla relazione di coppia. Se non altro c'è una diversità di genere; la relazione nasce all'interno di una diversità, che non è possibile fare diversamente, che la diversità è la ricchezza nella relazione, ma crea anche questa diffidenza nei confronti della relazione. Il secondo passaggio qual è? Che a questo che io già

colgo come negativo, perché diverso e per una serie di meccanismi educativi di scelta culturale e via dicendo ritengo non tanto diverso da me fino al punto tale che me lo sposo, oppure perché mi è amico da vecchia data o perché ci lavoro è ho bisogno di lavorarci, quando questo diverso che è mia moglie, che è mio figlio, che è mio amico e che quindi la mia mente ogni volta deve recuperarlo nella similitudine o deve recuperare nella diversità positiva, non risponde a un mio bisogno, lì casca l'asino, perché rimette la sua non risposta al mio ho bisogno rimette in discussione la mia paura, la mia diffidenza. Il conflitto nasce dalla differenza e dalla paura.

Guardate come ci muoviamo di fronte a questa urgenza del bisogno tanto che penso che questo bisogno debba essere soddisfatto e non può non essere soddisfatta; per cui questa situazione crea una posizione di attesa che diventa pretesa e si distingue almeno in tre tipologie.

La prima: pretendo che l'altro veda il mio bisogno, guardate nella coppia come è simpatico. Tu hai deciso che serve una cosa e pensi che il coniuge te la deve dare. Quella non te la dà perché non lo sa. E tu rimugini e ogni volta che pensi dici: "Guarda se questa se ne accorge!" Quando quella ti dice: "Scusa, Antonio, ma c'è qualcosa che non va?" La risposta qual è? Tipica: prima un no secco. Se quella insiste, qual è l'altra risposta: "Dovresti sapere che cosa è che non va!" E come fa l'altro a saperlo? Perché il più delle volte non è un bisogno reale, non è neanche un bisogno finto, superficiale; è un bisogno forte che non risponde ad esigenze immediate, aggiusta il letto, stendi i panni, dammi un bacio, fai l'amore con me, risponde a qualcosa di molto più profondo che si esplicita nel passarmi il foglio ma che attiene a bisogni che hanno a che fare con la mia identità, con la mia struttura di personalità, per cui è un bisogno forte, se non viene dato, io non lo reggo però che faccio, non lo esprimo, pretendo che l'altro lo sappia, lo capisca entra dentro di me lo scopra e mi risponda. E se non lo fa, dentro di me aumenta la rabbia perché mi dico: lo vedi come è diverso, lo vedi come è cattivo, mia moglie non mi capisce! mio marito non mi capisce! mio figlio non mi capisce! Ma come fa a capirti, non sei mica un libro aperto. Non ha la sfera della cartomante.

Seconda modalità: guardate come è più fine questa. A volte non vogliamo proprio che l'altro lo veda; non solo non glielo diciamo e pretendiamo che lui lo sappia, vorremmo che lui lo vedesse; in altri contesti non vogliamo che l'altro lo veda. Perché? E qui un'altra cosa molto strana della mente umana, ma molto bella: perché se lo vede e mi risponde rompe l'equilibrio che io su quel bisogno mi ero costruito, soprattutto quando questo bisogno rispecchia un vuoto mai colmato; pensate a tutti i casi di un'infanzia bistrattata. di una sofferenza infantile. di drammi familiari e guardate la mente che fa per cui il conflitto cresce. tu non ci sai stare e poi esplose nella rabbia nella violenza, se il bisogno che mi muove è che io vorrei essere soddisfatto attiene a questa mia vita profonda, a questo mio disagio che io lo so che è incolmabile, io non posso volere che l'altro me lo colma, perché siccome non si può colmare se io scopro che lei cerca di colmarlo, e non si colma, io resto frustrato e metto in scena per esempio la funzione della vittima. Non solo resto frustato ma se lei non me lo colma, mi gratifico perché ho trovato chi mi fa soffrire, ho il mio capro espiatorio, ho risolto tutto: se me lo colma il bisogno, se lo scopre e me lo colma, e non lo può colmare perché manca il Padreterno in quel caso lo può colmare, io rompo il mio equilibrio che si era più o meno creato anche su questa situazione di sofferenza, buona parte inconscia che io avevo alle spalle; se però scopro che non me lo puoi colmare e la frustrazione è totale, e come vivo, un uomo frustrato non vive, ed all'interno della coppia è continuo il sentire che c'è questa frustrazione in atto. Invece lei non me lo colma e io non voglio che lo veda, baro totalmente, non lo porto fuori e così sto meglio, sto meglio perché ho con chi prendermela se in fondo non è mio padre, mia nonna, mia zia, la guerra, la fame, l'incidente, lo stress la causa del mio vuoto: è lei, è lei che attualmente non risponde ai miei bisogni; e lei non potrà mai rispondere perché non lo sa e forse non lo so neanche io e andiamo avanti così.

Cosa altro posso aggiungere ancora? C'è una risposta a tutto questo?

Forse sì. Qual è la prima: se tutto questo che ho detto è vero e apro parentesi non me lo sono inventato se volete alla fine vi do la bibliografia, non sono cose che io penso notte e vi dico; ci stanno studi e studi da almeno 50 anni al riguardo, ci sono anche dei bellissimi testi in giro. Ce ne sta uno ultimissimo, questo lo dico subito perché è un autore che io amo molto, Vittorino Andreoli che è un vecchio psichiatra, un vecchio professore di psichiatria, è un uomo che ha un carisma eccezionale sia nello scrivere ma soprattutto nel parlare: Tre anni fa è venuto a fare una conferenza alla Federico II sulla fragilità umana di cui ha scritto un libro di una di una bellezza inaudita, uso il termine bello anche riferendomi a un libro; lui ne ha scritto uno che è uscito in questi giorni dalla Rizzoli il cui titolo è "Ma siamo tutti matti? Un paese sospeso tra normalità e follia" ed esamina tutti questi meccanismi; per questo per dirvi che ci sono un sacco di studi, andateli a guardare.

Voglio dirvi un'altra cosa prima di dare una risposta possibile a questi problemi.

Voglio fargli vedere un altro piccolo spaccato, altrimenti non si spiegherebbe perché siamo qui, perché oggi questo ha un peso forse maggiore, per cui Andreoli scrive un libro, e tanti scrivono in questo periodo sui conflitti, sulla violenza, sulle aggressività? Secondo me, non so quando sia vera perché è una mia idea, oggi ci troviamo in una dimensione culturale dove la diversità si è amplificata sia in termini numerici, quindi quantitativi, sia in termini qualitativi; è come se la diversità che c'è tra me e lei, marito e moglie, è già c'è questo problema della diversità ed è lei che non risponde ai miei bisogni nascosti, e che io che non rispondo ai suoi bisogni nascosti, fino a x tempo fa, a 50 anni fa, 70 anni fa, la diversità rimaneva circoscritta in un ambiente dove la diversità era limitata; oggi già numericamente la diversità è ampliata. Io dico sempre i matrimoni 50 anni fa nascevano in un contesto di conoscenze nel palazzo, nel quartiere, nel paesino, uno di qua di Piedigrotta non sposava uno della ferrovia perché la mobilità era ridotte e via dicendo; adesso invece la diversità è talmente amplificata, e se è vero che la diversità mi determina la paura soprattutto quando la diversità non dà risposte ai miei bisogni, capite bene come dentro ognuno di noi la paura cresce; se poi culturalmente ci viene rinforzata (l'ISIS; quelli vengono, sbarcano, la bomba a San Pietro), la paura cresce; ma ci viene determinata soprattutto dalla diversità qualitativa, non so quale termine usare, che intendo per diversità qualitativa? Intendo che fino ha X anni fa a casa mia, a casa di ognuno di noi, grosso modo si parlava alla stessa maniera, si pensava alla stessa maniera e se anche se non si era grosso modo d'accordo, si parlava, si pensava alla stessa maniera; oggi abbiamo una ricchezza culturale tale che anche la diversità di pensiero, di idee, di valori all'interno di un sistema simile è diversa; per cui al pranzo domenicale (questi meccanismi nascono nella quotidianità) al pranzo domenicale non siamo d'accordo a tavola su un'idea; prima grosso modo sia era d'accordo per cui la differenza esaltava di meno, ci poteva essere lo scapocchione di turno, la pecora nera della famiglia, ma mediamente si era d'accordo; se voi osservate un pranzo domenicale dove sono a tavola diversi elementi del sistema familiare, vedete che molto probabilmente per i processi formazione, di educazione, di relazioni esterne, ognuno porta un suo pensiero per cui su papà Francesco ognuno dirà e la penserà in maniera diversa; questo che fa? aumenta questa nostra sofferenza di fronte alla diffidenza, alla diversità che si è amplificata in maniera esponenziale, aumentando la paura, aumentando la pretesa di bisogno non soddisfatto.

Esiste una pillola? Se esistesse una pillola io non sarei qui. Per quanto possa essere buono e narcisistico, se avessi inventato la pillola di questo genere avrei il Nobel e farei fatica a venire. La pillola non c'è! Che cosa possiamo fare? Un piccolo accorgimento: se è vero tutto quello che dicevo, stare nel conflitto in maniera tale che il conflitto, che è positivo, non si traduca in violenza? Devo imparare a guardarmi, non posso stare nel conflitto se non mi guardo perché se non mi guardo non conosco il conflitto e se non conosco il conflitto

non riesco a starci dentro; e se non riesco a starci dentro il mio equilibrio zompa, e se il mio equilibrio zompa la mia aggressività cresce. Che significa guardarmi? Guardarmi in tutti i sensi, incominciando dal corpo; io lo dico sempre quando vengo a parlare: vi rendete conto che noi non ci conosciamo? Io non vedo il mio volto in questo momento, voi vedete il mio io non lo vedo. Per cui devo guardarmi apposta per vedermi. La voce, l'altro esempio che porto, io mica mi ascolto mentre parlo; la mia voce non è quella che ascoltate voi; provate a registrarvi e vi rendete conto come la voce vostra registrata non vi appartiene al punto tale che vi vergognate un po'; se tu ti ascolti, ascolti la propria voce registrata, c'è un impatto di difficoltà perché il più delle volte non ti piace perché non si è abituati a conoscerla. Se queste è vero sui piani fisici, di un volto, di una voce, capite come è vero sui piani dei bisogni? Sui piani delle paure e delle sicurezze, sui piani dei dubbi e delle incertezze, sui piani dell'identità, sui piani della struttura di personalità. Noi non ci conosciamo! Se io non mi conosco come sto in un conflitto? Se la relazione richiede che la mia identità si incontra con la sua e che tutto un mio mondo interiore si incontra con il suo mondo interiore, e che tutte le mie emozioni si incontrano con le sue emozioni, se io non conosco le mie emozioni, come faccio a gestire una relazione e a saperci stare nel conflitto visto che buona parte di queste emozioni che io conosco e non conosco o conosco male, mi determina il conflitto? Le paure, quanto le conosco le mie paure quanto ci so non gestire ma perlomeno convivere; buona parte dei conflitti all'interno della coppia nascono da paura non conosciute, da emozioni non gestite. Quanto lo facciamo?

C'è una risposta alla rabbia? È possibile controllare la violenza? È possibile controllare la rabbia all'interno di un sistema relazionale? Sì, mi devo guardare, se mi guardo mi vedo, mi conosco, riesco a controllare tutto ciò che è il mio mondo emotivo che emerge in maniera violenta quando sento la diversità dell'altro e quando sento che questa diversità non dà risposte ai miei bisogni. Più mi guardo, più mi conosco, più mi osservo, più riesco a controllarmi; mentre mi guardo, seconda cosa, lo racconto; capite come sarebbe facile ridurre all'interno della coppia la violenza, la rabbia, l'aggressività se ognuno imparasse a raccontare le sue emozioni; le emozioni non si raccontano; si raccontano alcune opzioni; molte emozioni restano dentro. Posso farvi un esempio? Non riusciamo all'interno della coppia non solo tra gli anziani ma anche tra voi giovani, non si riesce a passare al partner nemmeno quelle che sono le emozioni sessuali. La scena tipica, così ridete un po' se no questa violenza vi assilla, la scena tipica è quella dell'erotismo o delle parti erogene del corpo. Voi pensate che all'interno di una coppia stanno insieme; ora la parte più erotica del corpo di lui è la punta del naso: può succedere. La povera partner cerca di renderlo felice carezzando ovunque, però al naso non ci va. E mentre quella carezza, nella mente di lui c'è: il naso, il naso! La mano si avvicina ma lì non va perché è difficile che tu pensi che la punta del naso sia la parte più erotica del tuo partner. Sarebbe molto più semplice dire: "Bello a papà, solo qui! Sarebbe facile dirlo, vengono a galla in questo caso anche qui una sera di preconcetti per cui se una cosa così semplice non si riesce a esprimerlo, non si riesce a dirlo, capite bene come poi non riusciamo a comunicare anche perché questa della punta del naso l'abbiamo individuata come punto, come bisogno, come desiderio ma una serie di altri bisogni, paure non le abbiamo individuate.

Queste sono alcune cose che volevo dire, poi ce ne sono altre su queste 6 pagine che potrete leggere con calma. Ora passiamo alle domande.

Domande e risposte

D: Forse sarebbe opportuno che tu facessi o tentassi di fare una definizione della parola conflitto perché ciascuno di noi ha delle connotazioni su questo; non basta forse aver detto il conflitto non è necessariamente negativa. Che cos'è un conflitto?

R: È una dinamica della reazione; è una dinamica di ogni forma di relazione ed è una dinamica naturale come naturale è la relazione; è imprescindibile, è ineludibile; ciò che può cambiare è la modalità con la quale noi ci stiamo. In altre parole cambiano le modalità con le quali io riesco a stare nel conflitto e il cambio è determinato e dai contesti esterni che possono o facilitare o rendere più difficile questo starci e quindi suggerire o non suggerire modalità più o meno positive e utili. Ed è una prima cosa. L'altra cosa dipende dalla mia struttura di personalità da tutto ciò che è il mio mondo che mi consente di giocare con queste modalità; ma il conflitto è una dinamica della relazione che non è la violenza, ribadisco; la violenza, la rabbia e l'aggressività è un frutto del conflitto quando io nel conflitto non ci so stare. Quando non ci so stare l'unico modo per non starci è trasformare l'avversario in nemico; per cui mia moglie è avversario; e finché è avversario va bene perché stiamo nelle dinamiche del conflitto: un giorno può aumentare la rabbia un giorno può diminuire; quando io non riesco più a starci nel conflitto perché la mia sofferenza, e la sofferenza è mia ed io non riesco a gestirla, a controllarla, a viverla, a conoscerla soprattutto, una possibilità di risposta che ho è attaccare l'altro; e attacco l'altro ma quando l'attacco non è più conflitto perché non voglio la relazione, voglio distruggere la relazione; e voglio distruggere l'altro, che poi lo distrugga fisicamente o distruggo il suo fantasma che c'è in mente a me non ha importanza, lo distruggo l'altro.

D: È possibile che a volte io ho proprio bisogno del conflitto, ho bisogno di creare il conflitto. Ci sono delle situazioni in cui ho il conflitto perché io voglio sfogare la violenza come se avessi bisogno in maniera iterativa di entrare in quel conflitto

R: Il conflitto già c'è, il bisogno che nasce è di esprimerlo, di dichiararlo. Qual è il problema? Che quando ho il bisogno di dichiararlo, voglio uscire fuori e se voglio uscire fuori, attacco; per cui provo l'altro; lo provo in genere in un bisogno che lui non mi soddisfa fino al punto tale che aumento la richiesta di bisogno; per cui capite bene che in alcuni casi se anche l'altro "ingarra" il bisogno che c'è dentro di me e prova a darmi una risposta, se io non conosco come è partita la richiesta sia pura inconscia, alzo la posta; per cui quello che doveva fare, lavare i piatti, e li lava, ma siccome il bisogno mio non è di lavare i piatti... Pensate questo caso, grazie per la provocazione: pensate ad un bisogno di realizzazione di autostima, se ciò che mi fa chiedere a lui di lavare i piatti perché lo ritengo un bisogno, nasce dalla mia frustrazione sul mondo del lavoro perché non mi sono realizzato, per cui non ho non accetto il fatto che io debba stare in casa, è chiaro che ti chiedo di lavare i piatti. Ma quello può lavare tutti i piatti ma non mi risolve il problema mio o della mia frustrazione, della mia non realizzazione professionale; per cui chiederò che stiri i panni, chiederò che aggiusti i letti, chiederò tutto, può fare tutto; ogni volta chiedo una cosa e dirò "non mi hai capito!" Oppure dirò "sì" e quando quello mi avrà fatto tutto che cosa dirò? "Sì, ma lo fai perché te l'ho chiesto!" Oppure dirò: "Sì, ma lo fai con questa faccia appesa!" E io voglio vedere chi dopo una giornata torno a casa stanco e non solo lava i piatti ma li lava allegramente.

D: Non si può fare un esempio un po' meno maschilista?

R: Le donne, è inutile che parliamo, hanno una marcia in più, non c'è niente da fare! Ne sono perfettamente convinto perché parto dal presupposto che dovendo portare nove mesi di gravidanza e tutto il periodo di allattamento, madre natura o il Padreterno hanno deciso che il gioco della procreazione è vostro, perché noi maschietti quanto ci pieghiamo per la procreazione della specie? Faccio l'esempio da parte di me che chiedo. Che cosa chiede il marito, dove va a giocare a volte la parte maschile nei confronti della donna? Sul bisogno della sessualità; per cui lui è irrealizzato sul mondo del lavoro, lui è irrealizzato perché ha avuto un'infanzia non bella, lui è irrealizzato perché ha perso la partita ... che pretenderebbe dalla moglie, che cosa gli va a rimproverare? Che sui piani dell'affettività, sui piani della sessualità non è espressiva; o non è

espressiva abbastanza; e quella povera donna che può fare più di fare quello che fa? “Come è andato? Dice lei; risposta: la tua solita routine. In questo caso ad un che risponde così è legittimato a passare dal conflitto alla rabbia.

D: È sempre colpa nostra quando si crea il conflitto mai colpa dell'altro?

R: Non userei la parola colpa, non c'è colpa e nemmeno responsabilità nel conflitto; nel conflitto ci siamo tutti e due. Che cosa dipende da me è inutile che lo chiedo all'altro; dipende da me il saperci stare, dipende da me la gestione del conflitto; non posso chiedere all'altro di starci. Lui ci sta per i fatti suoi, che ne so io come ci sta? Il problema è che l'unica responsabilità che io, pronome prima persona singolare, e se io so o non so stare nel conflitto; non sono responsabile se aumenta o no.

D: nel caso in cui una persona oggettivamente è carente nei miei confronti, non esiste che io possa essere arrabbiata seriamente per questo?

R: no, io lo so che è paradossale la risposta che le do; ma se io sono riuscito ad arrivare ad una maturazione della mia identità, non ad una personalità perfetta o equilibrata, che non c'è e non esiste, ma ad una conoscenza della mia identità, a una conoscenza dei miei bisogni, io riesco a starci anche se l'altro o l'altra non risponde; perché mi rendo conto che il mio bisogno risponde a tutta una serie di altre realtà e che l'altro non ha la possibilità di soddisfarmi in pieno; se risponde a tutta un'altra realtà profonda. Se risponde ad un bisogno immediato quello non mi crea conflitto, mi può creare litigio momentaneo: “Apri la porta!” Se non l'apre, basta poco a terminare il litigio. Sarebbe facile se la realtà l'aggressività e la violenza nascesse da ...

D: però dieci porte non aperte creano poi la vera arrabbiatura.

R: se si tratta di dieci porte non aperte, devo andarmi a guardare perché: se il partner o il collega o il partner dieci porte non me li apre, allora me lo devo domandare perché; ma non posso fermarmi al fatto che non mi apre dieci porte. Devo domandarmi perché non mi apre dieci porte; perché se non mi apre una porta è scocciato, se non me ne apre dieci, significa che il problema sta là e non nelle dieci porte.

D: in lui sta?

R: in lui certamente ci starà, non è che l'altro non ha responsabilità e ce le ho io. Il problema è che la posizione dell'altro la conosce l'altro, io non riuscirò mai a conoscerla, soprattutto se l'altro non me la esprime. E se siamo arrivati ad una posizione del genere, significa che l'altro non me l'ha mai espresso; per cui l'altro non mi ha espresso tutto il suo mondo che si innesca nella nostra relazione; io non gliel'ho mai espresso; se vado a trovare la colpa che risolvo? Non risolvo niente! Se invece guardo me, probabilmente ottengo un'altra cosa: guardandomi, conoscendomi, facendo questo lavoro di scrittura autobiografica, io riesco probabilmente a riuscire a capire anche che cosa c'è veramente dentro l'altro. Non è detto che lo risolvo, ma certamente riduco l'aggressività. La risoluzione del conflitto in termini di coppia non sta: “E i due vissero felici e contenti!” sta anche nel dire: “tu a casa tua, io a casa mia” L'interrogativo era e la paura è se emerge la rabbia, se cresce l'aggressività, se si arriva alle violenze in tutti i contesti come faccio a controllare questo; non è se poi una famiglia resta d'amore e d'accordo per tutta la vita, non c'è scritto da nessuna parte: se non resta non resta. Ma se non resta e riesce a vivere ognuno per i fatti suoi, in maniera serena significa che un equilibrio sono riuscito a realizzarlo, e nel conflitto ci sono stati e ci sanno stare

talmente che riesco a trovare anche una soluzione per ridurre la sofferenza che nasce dallo stare insieme o dalla loro convivenza.

D: Quindi io deduco che la formula segreta è quella di lavorare soprattutto sulla propria identità per cercare di ridurre l'aggressività?

R: per cercare di impostare una relazione sana ed equilibrata la formula segreta è la conoscenza di me; il lavoro su di me l'osservazione su di me, la ridefinizione della mia identità che non è una cosa che si fa una volta e basta, si fa perché si vado dallo psicologo, si va dal padre spirituale e poi è finita; è una cosa che facciamo ogni giorno anche perché la modulazione della diversità in una relazione cambia continuamente. Pensate ad una coppia che è riuscita a trovare a vivere il conflitto che ripeto è naturale e non può non esserci, a viverlo talmente bene da trovare una formula di equilibrio, di relazione *alla grande*, accettabile, quanto dura? Dura, per esempio nella migliore delle ipotesi finché non c'è un elemento che cambi il ciclo vitale. Se muore mia mamma, molto probabilmente quell'equilibrio viene distrutto, per cui bisogna reimpostarlo daccapo. La morte della madre, la morte del padre, la nascita del figlio che fa? Mi costringe a rimodulare il diverso. Pensate alla coppia: nato il figlio mio marito non è più come prima e mia moglie non è più come prima non può essere come prima! Già è diversa a monte, è diversa da sempre, avevamo trovato un modo come cogliere l'equilibrio di questa diversità, non c'era più la paura, c'è una rispondenza dei bisogni perché li conosciamo e li abbiamo espressi ... arriva un figlio. Quando arriva il figlio certamente cambiano una serie di cose; nella migliore delle ipotesi c'è il fatto che la mamma se lo tiene al seno, per cui il partner dall'altro lato che cosa nota? Nota che c'è un modo diverso, ancora una volta nota una diversità. Che faccio? Devo ritornare da capo a reimpostare di nuovo; devo stare nel conflitto in questa nuova modalità che devo impostare un'altra volta. Per cui i cicli vitali determina non questo gioco continuo; per cui se pensiamo di farlo una volta per tutte non lo facciamo mai. È continuo questo gioco!

D: bisogna imparare a conoscere e ad accettare i propri disagi?

R: bisogna imparare più che ad accettarli, bisogna imparare a regolare le proprie emozioni di fronte ai propri disagi; la proposta che io faccio, non è remissiva, non è da vittima, perché un altro gioco nella coppia, per esempio è quello di fare la parte della vittima. Un'altra cosa simpaticissima: triangoli. Non sei tu a fare emergere i bisogni, a dirlo a comunicarlo, ma lo mandi a dire. Un'altra cosa ancora più cattiva: non lo dici il bisogno perché tu non lo conosci o non vuoi conoscerlo; fai la parte seduttiva con la speranza che giocando un ruolo seduttivo, l'altro scopre il bisogno e li scatta l'arrabbiatura perché in buona fede più di fare il seduttivo che puoi fare perché l'altro scopre il bisogno? Ma tutto l'atteggiamento seduttivo non dice all'altro di scoprire il bisogno, ma dice che gli vuoi bene e che sei seduttivo.

D: se ho capito bene ribaltando il ragionamento, per esempio nel caso dei figli in cui tante volte ripeti determinate cose e in ugual numero le cose non vengono fatte; potrebbe esserci un tentativo di provocazione perché non rispondiamo al loro bisogno?

R: vi siete domandati perché ogni volta che succede questo l'unico sforzo che facciamo è quello di trovare il modo come dirlo? E vale anche per il partner. E non pensiamo invece che al di là di come dirglielo una cosa, se dirgliela e come dirgliela dovrei provare a prescindere a modulare la relazione? Esempio: "La vuoi pulire la stanza o no?" Domanda tipica per chi di voi ha figli sedicenni. "Sì, sì" ma la stanza non è pulita. Allora ti poni il problema come fare e vai avanti col dirlo e con l'averne una negazione per cui a poco a poco monta la rabbia, poi giochi la scelta che faccio? Lo sgrido, lo prendo a male parole, gli tolgo il computer oppure, oppure faccio la parte della mamma affettuosa: "Bello a mamma ma perché non vuoi pulire la stanza?" Il problema non è nel cambiare un comportamento o nel suggerire un cambiamento di comportamento, la

domanda è: la mia reazione in questo caso tra me e mio figlio dove sta? come è impostata? Prova a cambiare forma, non provo a cambiare il messaggio, che è la cosa che facciamo di solito. La domanda che ci facciamo è: che cosa devo dire di più o di diverso? La domanda che mi dovrei fare è: come glielo dico? E già dovrei lavorare su *come glielo dico*, sulla modalità con cui passi un messaggio; ma a monte mi dovrei domandare qual è la relazione che ho stabilito per 14 anni tra me e lui; che modalità di relazione ci sta? Allora prova a cambiare quello! Lei mi dice: come faccio a cambiarlo, come faccio a sapere che modalità devo usare? Incomincio a interrogarmi su quelli che sono gli atteggiamenti ordinari a partire dal corpo che parla. Io su questo ci credo molto. Mi ricordo in una terapia il padre, una persona di una certa importanza una figlia 26 anni con molti disturbi. In genere usa il terapia convocarmi il padre, la madre. Quando ho detto a questo padre, perché era venuto fuori: “mai baciare mia figlia”, “faccia una cosa si alzi ed dia un bacio a sua figlia!” Lui mi ha guardato, ha visto che io non mi muovevo, ha capito che o si alzava o se ne andava; si è alzato, va dalla figlia egli dà un bacio in fronte, sfiorando con le labbra la fronte della figlia. Allora capisce bene, la domanda è: nelle modalità di relazione come ho giocato per 5 anni, per 6 anni per dieci anni; che tipo di svincolo ho messo in atto. Ultimamente una mamma che arriva preoccupata e mi dice; “ma io poi per consolarlo ogni tanto vado a dormire con lui” e lui ha 17 anni. E voi pensate che sia un’eccezione. Non è un’eccezione, è molto comune, e molto diffuso ma perché? Se lo guardi così giustamente dici io che faccio di male: “sta male, che faccio di malese vado a dormire con lui!” Capite che è difficile andare a valutare le proprie modalità di relazione all’interno di un rapporto genitori figli perché se la guardi così non trovi nulla di disdicevole anzi: mio figlio sta male che posso fare di più se non stargli vicino e mettermi a dormire nel letto con lui. Detta così la mamma si consola “io sono un’ottima mamma” invece di stare a dormire per i fatti miei ... una modalità del genere, capite bene, probabilmente affonda in una serie di totalità precedenti e io mi deve interrogare sulle modalità.

D: Parlando di figli adolescenti, perché l’aggressività nel figlio adolescente, nonostante tu genitore te l’aspetti e lo sai che arriverà prima o poi, ti fa perdere così i lumi?

R: mi fa paura, mi fa paura il non saperle gestire. Di fronte al cane che abbaia tu hai paura; ma quello è mio figlio ed è peggio ancora. A mio figlio che abbaia io ho paura. Ma lasciate stare che non la coscientiamo la paura, non la esplicitiamo, non ce la diciamo; ma abbiamo paura perché tocchi con mano la tua inattività; non è facile gestire un figlio a 17 anni; non è facile non aver paura, stai perplesso, incomincia a segnare le targhette del tuo fallimento; e la risposta tipica è: “ma io che mamma sono che padre sono”. La paura ti porta a scoprire la diversità, lo senti distante totalmente, più tempo passa e qui è un altro meccanismo atroce nel saper stare nei conflitti con i figli: “lo odi!”. Io lo so voi dite: non è possibile. Credetemi è possibile. Quando un ragazzo di 17 anni non risponde al tuo progetto che avevi su di lui, si marca sempre più come diverso, non risponde ai tuoi bisogni la rabbia sale eppure è il figlio ma sale. È la paura. Quindi mi guardo e se mi guardo e imparo a sentire la paura forse la riduco.

D: siamo condannati dai mezzi di stampa con queste notizie di aggressioni e di aggressività; come giustifica una situazione del genere? Stiamo diventando tutti matti?

R: faccio prima una battuta: che siamo tutti matti i sono convinto. Tolta questa battuta la risposta è che veramente ogni momento culturale ogni momento storico prima che riesce a capire ...

Devo fare una piccola premessa: riflettiamo un attimo sul modello di cultura. Io intendo per cultura l’insieme di risposte che un gruppo dà di fronte ai problemi dell’esistenza dal più banale sedersi come fa una sedia al più grande etico, politico, ecc. Ogni volta i gruppi modulano delle risposte e questo è la cultura. Pensate al modo di vestire che cambia. Adesso i passaggi di queste risposte sono diventati acceleratissimi prima duravano 30 anni, 40 anni, 50 anni; quindi avevamo il tempo di pigliare la risposta, di farla diventare

nostra, di assorbirla e di riaggiustare gli equilibri. Adesso cambia continuamente e questo ci mette in difficoltà, ed è già una prima difficoltà. La seconda è che questo cambio distrugge, mina il nostro equilibrio per cui diciamo che abbiamo più stress; perché non ho il tempo di assorbire le risposte; io dicevo poc'anzi non ho il tempo di assorbire la diversità. se io arrivo a casa stasera e trovo a tavola la mia futura consuocera, la mamma della ragazzina che sta con mio figlio. Se la ragazzina di mio figlio, brava, intelligente che ha vent'anni, per cui una dimensione totalmente altra della mia, mi scaraventa tutta una sua diversità di vedere, 40 anni fa, 50 anni fa, a mio padre non poteva succedere. Non poteva succedere perché la ragazza che arriva la casa, la nuora, il genero bene o male si sta; questa di oggi invece arriva e ti scaraventa tutta una realtà non sua ma di tutto il suo contesto culturale e tu devi stare lì a prendertela e che fai? Le vuoi bene, certo che la vuoi bene, simpatica e intelligente E che fai? Dentro riparte il fantasma: è diverso, è avversario e via dicendo. Ecco perché la gestiamo con più difficoltà; non ci si può scandalizzare da riconoscere che c'è un'epoca più cattiva di un'altra, è questa è una cretinata grossa quando il mondo. Non è che prima si stava bene, io lo dico sempre a proposito delle famiglie la più grande sciocchezza è quella di dire "le belle famiglie di una volta". Ci pensate che è un obbrobrio dire questo: ma quale belle famiglia di una volta, ottanta anni fa i matrimoni erano combinati, si sposavano perché i genitori decidevo e quella è una bella famiglia? Noi abbiamo dei modelli ed ogni modello, ogni epoca culturale ha un suo modello di famiglia con alcune cose molto belle e alcune molto faticose. Mica è facile andare a gestire le diversità e le novità dei modelli di famiglia. Nel Medioevo il concetto di famiglia non esisteva, esisteva il clan, prioritario era il clan; veniva prima il clan poi la famiglia, i figli forse non venivano. In Calabria l'uomo di 'ndrangheta che ammazza la figlia ci sembra tutto uno scandalo; ma se lo guardo dal mio punto di vista me lo spiego: per i camorristi, per gli 'ndraghetisti il clan è più forte del legame familiare, il legame predominante è il clan per cui se io devo scegliere tra il clan e mia figlia, scelgo il clan. Voi dite questo è terribile! Lo so che è terribile ma non possiamo giocare con la realtà che abbiamo, che non è brutta ma va modificata; i processi educativi, quello che stiamo facendo qua stasera che ha un senso, se ha un senso e perché ci rendiamo conto che è continuo questo bisogno di rimodulare i processi formativi per ognuno di noi; cercare di capire quali sono quegli aspetti che naturalmente sono così e che vanno modificati attraverso un processo educativo e di formazione.

D: Prima hai detto "guardarsi dentro", ma è la stessa cosa creare un'autocritica o è un secondo passaggio?

R: l'autocritica è un atteggiamento distruttivo, un giudizio che in genere mi porta ad uscire fuori frustrato, perché a nessuno di noi se non ha una chiara identità riesce ad accettare i limiti. Guardare dentro me stesso non significa fare autocritica, non significa fare l'esame di coscienza per vedere quali sono i miei aspetti negativi. Non serve a niente, una volta che li ho visto che faccio? Mi dispiace, stanno là e non è detto che riesco a cambiarli. Invece guardarsi per come sono e imparare a conoscersi a partire dal proprio corso per imparare a guardarsi già dagli aspetti esterni e imparare a guardarsi riconoscendosi; è un lavoro lungo da fare che se si è fatti da bambini, se abbiamo avuto la fortuna di riferimenti genitoriali più o meno poco ansiosi, è più facile, in alcuni contesti diventa più difficile. È un guardarsi non è fare un esame di coscienza; è un guardarsi valutando tutto ciò che è bello ciò che è brutto; a furia di guardare ci so stare con me, imparo a stare con me.

D: tornando alla tua esperienza personale, rispetto al fatto che tu dici io sono narcisista per cui io ho bisogno di gratificare la mia personalità, tua moglie come si pone? E ti spiego: in casa c'è un po' una situazione simile e ad un certo punto c'è stata la stanchezza di una parte della coppia, si è arresa, non ce la faccio più! E mi chiedo come è possibile è complicato, non so la reazione tra te e tua moglie

R: Non ho nessuna difficoltà a parlare di me, di tutt'altro. Che è successo nella mia coppia: ormai sono 33 anni. Indubbiamente c'era una già differenza di età, 11 anni differenza, c'era una differenza di ruoli e c'era una differenza di professione. E c'era questa struttura mia che io riconosco abbastanza centrata su di sé, io sono figlio unico, cresciuto con una serie di figure positive, altre ansio gene, però riconosco che c'è una mia struttura di personalità che è centrata abbastanza su se stessa. Qual è stata la mia fortuna per cui il mio matrimonio non è andato a carte quarantotto e il conflitto non è esplo so in violenza, in rabbia, in aggressività. E lì è un problema di essere fortunati non di essere bravi, il fatto che mi sono accorto in tempo di questo; io ricordo i primi tempi del matrimonio per me arrivare a cena con un amico e non avvisare mia moglie era un fatto scontato; Il fatto di andare a cena fuori tra amici e di pontificare (perché poi chi si interessa di problemi di mente a qualunque cena trovi sempre chi prende lo xanax chi piglia il tavor, clienti li trovi anche senza passare dallo studio). Ho scoperto che realmente ero sempre al centro e la fortuna che l'ho scoperto in tempo forse anche degli amici, grazie ai confronti con gli altri, per cui ho dovuto imparare a prendere questa parte di me, questo mio bisogno di stare sul podio, se non altro anche per un abitudine professionale, e starmene un po' da parte. Tanto è vero che a volte ho incominciato ad evitare, almeno che l'altro non mi provoca a tavola, provo a non prendere io la parola per primo fino al punto tale che qualcuno dice: "ma tu non dice niente?" Così si fa: c'è chi ha la fortuna di farlo di più, altri di farlo di meno; io ho avuto questa fortuna, mi sono accorto in tempo della sua sofferenza e ho avuto anche la fortuna che l'altra per una serie di situazioni sue personali è riuscita a parare questa preponderanza del marito, e quindi a non tramutare, a saperci stare nel conflitto, fortunatamente, e a non saper tramutare in rabbia aperta quella rabbia invece che giustamente covava dentro.

D: nel caso in cui tu non ti fossi accorto non ti fossi auto limitato, se fossi rimasto tu al centro dell'attenzione.

R: non sarei stato nel conflitto, non mi sarei reso contro e la coppia sarebbe scoppiata. Io dico che se guardo il mio matrimonio, dico devo ringraziare il Padreterno perché era il tipico matrimonio facile in cui mia moglie mi avrebbe detto: "io me ne vado"

D: ci sono quindi delle situazioni in cui la colpa è dell'altro.

R: Io non riesco a parlare di colpa, parlo di non capacità, che non è colpa ma è non capacità. E non è detto che io debba surrogare la non capacità dell'altro perché se non ce l'ho non ce l'ho

D: come si fa a gestire il proprio ego

R: se io lo so lo dico; se io lo so lo dico a voi, lo dico ai miei studenti; nel momento in cui tu lo dici significa che grazie a Dio non è eccessivo. Il momento in cui lo hai detto, hai dato all'altro la possibilità di ridimensionarti perché se tu glielo hai detto che hai una struttura narcisistica, che hai un ego preponderante, se tu lo dichiari, lo dichiari alla moglie, lo dichiari al collega, lo dichiari all'amico, l'hai dichiarato, già significa che è nei limiti e non è patologico; se lo hai dichiarato hai messo in mano all'altro la possibilità di giocarsela a tuo favore per aiutarti, perché lo hai dichiarato, stai apposto. Va dichiarato.

D: se non c'è una consapevolezza di questo ego spropositato nonostante gli appelli, l'altro come fa a cercare di gestirlo?

R: dico che tra un partner che ha un ego esagerato e un partner che è tendenzialmente depresso pieno disistima preferisco il primo perché il primo bene o male basta un ragazzino che incomincia a sgonfiarlo. Il secondo diventa molto più difficile gonfiarlo. Lo sgonfiamento con un ago si sgonfia, se è coriaceo un martello pneumatico, ma si sgonfia. Il depresso è un po' difficile tirarlo su. Detta questa battuta per cui

preferisco la prima tipologia e non il secondo. Se io non riesco ad agire per bene, uno mi domando perché a me fa così male questo io ipertrofico dell'altro? Il problema ritorna sempre a me: perché a me fa così male il mio ipertrofico dell'altro? Secondo: come è che non sono stato/a capace in x anni di matrimonio a gestire in maniera strumentale e positiva per il sistema dio ipertrofico dell'altro? E già sarebbero due cose prelieve da fare; se le ho fatti tutte e due e non ci sono riuscito, la cosa che posso fare è triangolare qualche d'uno perché da solo non riesco a farlo triangolare. Triangolare in senso positivo che significa che se ho una sponda negli amici, nel gruppo intorno. Capite allora perché il vantaggio della comunità, chiamatela come volete chiamatela come vogliamo. Il vantaggio di una comunità religiosa, di un gruppo è questo: se il gruppo è esteso, se nel conflitto oltre a starci dentro io e mia moglie, io e il mio collega di lavoro, ma stiamo all'interno di un sistema più ampio, all'interno di un sistema più ampio questa possibilità di aiuto per stare nel conflitto posso averlo, perché non me ne accorgo soltanto io dell'io ipertrofico ma se ne accorge lui, se ne accorge lei, se c'è una comunanza di intenti, di vita, di idee, di esperienza è difficile che prima o dopo lui una volta non me lo dica o non me l'ha fatto capire. IN questo senso la triangolazione in senso positivo di un gruppo, di una comunità. Un sistema più allargato all'interno del qual il mio sistema prova a crea relazioni, rete.

D: Invece il depresso non lo gonfi in nessun modo!

R: no è più difficile. Posso fare lo stesso lavoro triangolando l'altro perché l'altro ... lo faccio con un esempio. Lo dico sempre quando mi chiamano a parlare per i corsi di formazione delle coppie. Se il mio partner è il depresso, depresso tra virgolette, cioè e uno in cui l'autostima è zero e l'identità è zero che io gli dico che lui è bravo non serve a niente. Perché se io dico: "tu sei bravo/a" quello pensa che gli faccio pena. Che cosa posso fare? Posso far sì che l'altro glielo dica. L'altro è lui che è l'amico. Se io moglie dico a lui l'amico, non di dirglielo, ma parlo a lui bene di mio marito, cosa che non è un modello letterario narrativo vincente perché è il contrario perché solitamente mi lamento del partner anche se non è vero è un classico lettera in cui ti lamenti. Se io con lui (l'amico) parlo bene di mio marito, lui l'amico la prossima volta che si vedrà con mio marito e mio marito farà una battuta, lui dirà: "Guaglio', tu nun parlà perché tua moglie ha detto che tu sei un grande uomo!" Allora se glielo dico io, lui non ci crede; se glielo dice lui che glielo detto io, incomincio a starci. In questo altro caso chi può giocare molto bene è la rete delle famiglie di origine perché se io ho un partner la cui stima è bassa, significa che questa persona all'interno del sistema suo familiare l'autostima l'ha avuta azzerata. Il classico esempio della coppia che arriva a casa, e tu Claudia dici a tuo suocero: "Sai papà, Michele ha messo il quadro nel salone!" E il suocero risponde: Michele il quadro? E quando mai è stato capace di mettere un quadro!" Per cui ribadisce quello che da bambino gli ha sempre detto. E quindi in quel caso andrebbero lavorate le famiglie di origine supposto che ...

D: abbiamo capito che dobbiamo guardarci un po' meglio, nel momento in cui non riusciamo a farlo non crediamo di riuscirlo a fare, quanto siamo giustificati o quanto gioca lo stress nel quale viviamo e le preoccupazioni.

R: Se non riesco a guardarmi il problema non è dello stress che vivo o del tempo che non ho. Se non riesco a guardarmi è perché non sono abituato a farlo e siccome è una cosa a cui ci si educa e ci vuole anche la fortuna di essere educati a farlo, devo provare se lo so o se qualcuno me l'ha detto, devo provare a fare tirocinio. Devo provare a incominciare a farlo. Non è né il problema dello stress né il problema del tempo è problema di un momento da cercare, un momento in cui io sto con me, se non c'è nessun altro sapete quale momento c'è.

D: Come si fa a insegnare i bambini a guardarsi dentro?

R: Guardando e lasciandosi guardare! Può sembrare una risposta preparata. Ma lo si può insegnare guardandosi, guardandolo e lasciandosi guardare. Nei confronti dei bambini una cosa che noi genitori non facciamo è lasciarsi guardare. Il corpo, quanto è capace di farsi sì che suo figlio guardi il suo corpo, lo lascia a sua completa disposizione. Il guardare per il bambino non è soltanto un problema visivo è un problema tattile. Quanto suo figlio è padrone del suo corpo? Se lo chieda! Più riesce a far sì che suo figlio, lei e sua moglie, che vostro figlio sia padrone dei vostri corpi e ne abbia la gestione, più questo aiuta lui a vedersi. Anche qui vi do questa piccola cosa: è un problema degli specchi, dicono alcuni colleghi psicologi, cioè le persone di riferimento non sono i genitori ma chiunque gira intorno al bambino è uno specchio. Se questo specchio riflette un'immagine normale, non incrinato non è appannato, il bambino si guarda; si guarda in me, io mio padre, la nonna, la tata; se il bambino si trova davanti e si guarda e io mi lascio guardare e così lui si guarda; se io padre mi lascio guardare dal bambino a partire dal corpo, lui si guarda e in questo gioco di lasciarmi guardare e di far sì che lui si guarda incomincia a vedersi; impara a vedersi. Se io invece gli impedisco di guardarmi, gli impedisco di vedersi; e meno ha di queste possibilità di guardarsi e più viene fuori non vedendosi. E più fa fatica a vedersi da grande.

D: e quindi acquisisce un po' quella che è la capacità del genitore di guardarsi o meno.

R: Bravo! Se io genitore mi so guardare, ho imparato a guardarmi, non ho nessuna difficoltà che mio figlio mi guardi ... Anche qui c'è un piccolo esempio: qual è una difficoltà di noi genitori? Pensare che mio figlio debba vedere la mia coerenza perché se no sono di cattivo esempio; questo è uno specchio falsato al massimo perché non esiste un padre e una madre che possono essere coerenti; mio figlio mi deve vedere come sono non così come recito di essere. Mi vede così come sono, se io sono abituato a vedermi così come sono e quindi a conoscermi e quindi ad accettarmi, lui mi vede al di là dei miei limiti e mi vede positivo; e impara a vedersi positivo, è un gioco di specchi

D: ma non abbiamo detto che l'incoerenza è negativa?

R: no, chi lo ha detto, io non l'ho mai detto. L'incoerenza non è negativa. Una cosa è l'input che do. Cioè non posso essere contraddittorio, se dico bianco è bianco e non posso dire bianco e nero. Una cosa è l'input che do, e una cosa è quello che presento io. Cioè una cosa è dire: "questo è vero, questo è bello, questo è meraviglioso, questo è giusto" un'altra cosa è dire: "io son bello, io son giusto, io sono meraviglioso". Io sono quello che sono.

D: Il bambino riesce a fare questa distinzione?

R: perché non dovrebbe riuscire a farla? Il bambino cresce, significa che imparerà a contare con il pallottoliere quando ha un anno, poi poco a poco lo approfondirà con l'analisi matematica.

D: banalizzando se io genitore fumo il bambino deve vedere che fumo e semmai io genitore gli dico: "guarda che questa è merda, spero tanto che tu non prenda mai il vizio, però papà fuma.

R: qui entriamo in un altro campo ancora; quando io parlo di specchio non parlo di imitazione del modello comportamentale. Sono due cose diverse: una cosa è che io mi faccio guardare e lui mi guarda e io lo guardo, una cosa è che se io metto in atto dei modelli comportamentali non un mio modo di essere ma dei miei modelli comportamentali lì scatta un altro meccanismo che è quello imitativo; per cui di fronte a un mio modello comportamentale è molto probabile che il bambino imparerà per imitazione anzi è quasi certo che per imitazione imparerà ma lì entriamo in un altro meccanismo. Il problema della coerenza è un problema più a fondo; non è tanto sull'esempio o meno ma anche lì se provi mi fai una domanda tu fumi di nascosto? Io dico no, o tu non fumi o fumi davanti al bambino; fumare di nascosto è la cosa più squallida

che si possa fare; ad un bambino non si può nascondere la realtà; l'impegno è che cerco di non fumare, non che fumo di nascosto.

D: ma è la stessa cosa dire non litigo con mio marito di nascosto litigo con mio marito davanti al bambino

R: no, anche lì; come io non dovrei fumare se ritengo che il fumo è un comportamento negativo alla salute e allora dovrei gestire questa parte di me, se ritengo che la violenza aperta col mio coniuge, la rabbia è un elemento negativo io devo imparare a controllarla però è un controllo strumentale che faccio. Non il conflitto, non il disaccordo, non la diversità ma l'espressione dell'aggressività. Per cui il patto è: "io e te se dobbiamo litigare andiamo a Capo Posillipo e lì ci scorniamo, e se ti devo chiamare ... ti chiamo a Capo Posillipo. Questo è il problema di una rabbia che esterno e che devo imparare a non esternarla in un processo educativo; un'altra cosa invece è che il bambino deve vedere questa piena linearità; ed anche se c'è una diversità deve imparare a vederlo; non è negativo che la vedono.

D: una famiglia in cui due genitori uno riesce a vedersi mentre l'altro no, il bambino come cresce? Assorbendo il positivo del genitore che riesce a vedersi o il negativo del genitore che non ha personalità?

R: non ho una risposta per un motivo molto semplice perché le variabili che intervengono nella formazione di un bambino sono talmente infinite che di fronte a due genitori perfettamente equilibrati nulla vieta che esce fuori un modello compartimentale del tutto sbagliato. Quindi questo lo dico ogni volta ed anche a me stesso; non c'è un genitore colpevole almeno che non sia dichiaratamente colpevole (un camorrista che ammazza). Ma i figli crescono in una dimensione e in un sistema di relazioni che sono di una complessità inaudita e sono imprevedibili per cui ... allora dovrei dire che ve da mia mamma ma che dono da me padre, che vedono dalla nonna, dallo zio, dalla baby-sitter, dalla maestra. Prendono quello che possono prendere.

D: prendono maggiormente dei genitori che sono l'esempio

R: non è detto che prendono dai genitori. Anche qui si aprirebbe un altro capitolo a proposito del concetto di status, di ruolo: chi è preminente? Non è detto che siano i genitori; potrebbe essere la nonna la figura più preminente, potrebbe essere la zia la figura più preminente. La preminenza non è data dal legame di sangue. Il computer può essere la preminenza. Non c'è un legame di sangue che crea una preminenza nelle relazioni;

D: ma devono avere un punto di riferimento

R: potrebbe essere la nonna. Se la nonna ha una capacità di stabilire un feeling forte, uno dei punti di riferimento sarà più la nonna. Per cui non c'è un punto di riferimento, grazie a Dio. Ci sono tanti punti di riferimento e sono tutti quelli possibili man mano che il bambino cresce. Pensi agli insegnanti che dovrebbero non dormire la notte da questo punto di vista.

D: il bambino non si rispecchia necessariamente nello specchio più limpido?

R: lo specchio più limpido certamente lo aiuta di più a condizione che la reazione primaria sia con lo specchio più limpido. Mia moglie può essere io lo specchio più limpido per i miei figli, ma se con lei non hanno possibilità di relazionarsi, di interagire perché stanno 24 ore su 24 con la nonna, c'è da augurarsi che la nonna sia uno specchio limpido. Capite perché non esistono ricette e tutti i libretti venduti come "il buon genitore" o "il bravo genitore" ... esistono dei principi, dei meccanismi di fondo che scientificamente sono confermati dagli studi, ma solo quello. Il genitore non può fare l'architetto, vedere se la metafora vi va: la differenza tra l'architetto e il vecchio muratore. L'architetto per fare una casa fa un progetto e se è un buon

architetto lo definisce nei minimi particolari. Il vecchio muratore non faceva un progetto soprattutto per le case di campagna: incominciava a fare una casa: le fondamenta, la prima stanza la cucina; poi a poco a poco vedeva se aggiungere un bagno o un'altra stanza, un altro piano e andare avanti così. Uno dei limiti, degli errori che dobbiamo evitare nella relazione è non fare gli architetti. Il progetto sui figli non ci può stare. Devo fare il muratore. Se ho un progetto da prima che quello nasce, capite che inguaio tutto? E se è un progetto che mi viene dato dai mezzi di comunicazione (bisognerebbe bandire la pubblicità della Chicco alla televisione) perché vi presentano un modello di bambino che non esiste nella realtà. Un bambino bello, biondo, paffutello, con gli occhi azzurri! I bambini sono bambini, un po' bellini un po' bruttini.

D: una persona che definiamo aggressiva e una persona che definiamo mite hanno solo storie differenti e non c'è una struttura di partenza?

R: hanno struttura di personalità diverse, una parte certamente genetica; per cui uno ha gli occhi azzurri e un altro non gli ha, uno è più introverso un altro meno introverso, c'è una carta genetica. Su questa parte genetica che determina di per sé i modelli comportamentali, inevitabilmente intervengono le relazioni; da sempre, da che nasce. Per cui alla fine ognuno di noi è un misto, (ormai è riconosciuto da tutti e non non c'è nessuno più che si oppone per un verso o per l'altro) è un misto continuo tra il movimento dei neuroni nel cervello che vanno per tutti gli aspetti genetici, aspetti organici e funzionali, la qualità di zucchero, la quantità di ossigeno, a quello che è dato dalle relazioni. I miei neuroni come i vostri stasera sono disturbati i miei da voi e i vostri dai me. E questo è inevitabile, c'è un disturbo già dal punto di vista fisiologico. Se questo disturbo è un disturbo che più o meno rimballa degli equilibri e degli specchi chiari ha un certo risultato. Se invece non c'è non c'è