

- **Che cos'è che tiene unita una coppia per la vita?**
- **Cosa porta la coppia a inabissarsi?**
- **Perché proprio la persona che amiamo ci lascia?**
- **Perché si scatenano nel partner lasciato, sentimenti di rabbia esplosiva, fino alla vendetta omicida verso la moglie e le due figlie minorenni, come nel caso del Carabiniere di Cisterna di Latina?**

Sappiamo che ci sono persone che si incontrano, s'innamorano, vivono insieme per tutta la vita felici e contenti. E' molto frequente, invece, che *"l'amore della mia vita"* con il passare del tempo, possa diventare *"una capsula"* che ci distrugge e ci apre una via di fuga.

Quando incontriamo una persona, all'inizio di una relazione, possiamo venir attratti da una qualità che ci affascina e ci cattura, ma, proprio questa peculiarità si potrà trasformare in negativa: Allora cosa accade:

- Ciò che abbiamo visto nel partner, ad es. la simpatia o la piacevolezza nel parlare e/o nello sguardo seduttivo, potrà essere visto come pedante, saccente, dogmatico e addirittura cavilloso.
- Chi ha una mente razionale, può brillare per la coerenza, la metodicità e il senso pratico. Può, con il tempo, apparire testardo, ostinato, inflessibile e caparbio.
- Il *"tipo"* espansivo, creativo e vivace, può esser visto alla lunga come scocciatore e importuno
- Il partner premuroso, zelante, attento e protettivo, può diventare al contrario manipolatore, ossessivo, possessivo e pignolo.
- Che dire del partner erotico? Verrà avvertito come irresponsabile, erotizzante-libidinoso, osceno, indecente e *"troppo spinto"*.
- La persona rilassata può, nel tempo, apparire pigra, indolente, ottusa, poco responsabile.
- Il soggetto che si immerge esclusivamente nella propria professione può diventare una *"palla al piede"* e venir considerato come un partner dedito solo al proprio lavoro e noncurante delle dinamiche familiari.

Quindi la qualità, o virtù positiva, si trasformerà presto in negativa, stimolando forti emozioni, ad es.: la rabbia, la paura, l'umiliazione, l'orgoglio ferito e la frustrazione, che spingeranno a desideri e ad impulsi, spesso difficilmente gestibili.

Un movente inconfessabile che spinge la coppia a scindersi, è il bisogno di farsi sostenere, di trovare un alleato, un'altra persona che possa appagare il senso di vuoto e colmarlo.

Fa da guida, la malinconia, talvolta rabbiosa, per aver subito, senza colpe, una perdita.

Si chiude una porta alle nostre spalle e si inizia un'avventura, alla ricerca di, un nuovo coinvolgimento, con una maggiore affinità, di una diversa risonanza nelle attività professionali, ludiche, domestiche, sentimentali etc

Sembra che la *"pesantezza"* lasci il posto a una *"vita più leggera"*.

Spesso le previsioni, nella scelta di un'altra persona, sono guidate da forti aspettative, che possono indurre a scelte non razionali, oppure, al contrario, ad un atteggiamento eccessivamente prudente, con il rischio di mettere in primo piano solo i problemi e le difficoltà, allontanando la soluzione.

Come possiamo aiutare noi stessi a riconoscere le nostre emozioni? Vogliamo essere felici, avere successo oltre che nella vita di coppia anche nella nostra vita professionale?

Avete mai pensato al concetto di Intelligenza Emotiva?

Dalla nascita viviamo costantemente di emozioni, che creano e vivacizzano i nostri pensieri, che nutrono le relazioni sociali, che influenzano positivamente o negativamente tutte le nostre scelte.

Il substrato emotivo è ricchissimo di sfumature e non tutti reagiscono nello stesso modo: solo chi brilla in "*Intelligenza Emotiva*", riuscirà a garantirsi un benessere psicofisico e un'ottima qualità nelle relazioni sociali e lavorative.

Cosa è l'Intelligenza Emotiva? E' un dono di nascita oppure una conquista? L'Intelligenza Emotiva è una capacità che si può affinare e migliorare; non ci sono limiti di età. L'Intelligenza Emotiva è sicuramente una qualità che aiuta la coppia a "*durare più a lungo*", rendendola esperta a risolvere le conflittualità quotidiane.

Semplificando, un breve e succinto vademecum, per descrivere la nostra vita emotiva: un piccolo "*vocabolario emotivo*":

- **Identificare** le emozioni proprie e altrui. Vuol dire uscire "dal proprio guscio". Considerare l'altro diverso da noi ci permette in primo luogo il confronto e, poi, ci dà la possibilità di comprendere le nostre modalità emozionali, la loro regolazione e il successivo utilizzo. Se non siamo in grado di identificare ciò che proviamo come possiamo reagire in maniera adeguata alle emozioni dell'altro?
- **Comprendere** da dove parte l'emozione, la sua origine. Se ad es. il vs partner entra in casa con il viso tirato e saluta a mezza bocca, chiudendosi subito nello studio, senza curarsi molto di voi, sicuramente avrete da ridire, con disappunto. E' però possibile che questo accada perché ha subito uno stress sul lavoro e non semplicemente perché vuole snobbarvi, o assumere potere nella relazione. Alla base del vostro disappunto, c'è un bisogno di attenzione insoddisfatto, che provoca contrarietà. Se comprendete che la reazione è dovuta alla stanchezza e allo stress sul lavoro, no problem; altrimenti è probabile l'inizio di un crescendo di incomprensioni!
Aspettare il momento giusto per dire le cose, disinnescerà i conflitti.
- **Raccontarci** e parlare con noi stessi il più a lungo possibile. Non è affatto vero che esplodere è catartico". Invece di preoccuparci di esprimere comunque le nostre emozioni, preoccupiamoci di modularle, in modo da poterle comunicare in maniera efficace. Non avere subito un pensiero prevenuto e giudicante può aiutare ad avere una reazione emozionale calma e rilassata, tale da lasciare spazio a una soluzione. L'auto-narrazione è una forma di acquisizione di autoconsapevolezza e autoconoscenza che aiuta il benessere psicofisico.
- **Saper ascoltare**. Chi è attento alle proprie emozioni, spesso sa anche ascoltare quelle degli altri. Se un amico vi dice oggi mi sento "*sotto un treno*" perché sono solo. Rispondergli: "*non ti preoccupare, prima o poi troverai qualcuno*", potrebbe creare false speranze. Invece, dirgli: "*ti pesa molto la solitudine!*", vuol dire disporlo a un dialogo costruttivo, dove il focus delle emozioni è centrato su di voi e non sull'interlocutore. Questo è ascolto empatico.
- **Organizzare le emozioni**. Un dialogo interiore, cioè parlare a se stessi silenziosamente, auto regola le nostre emozioni. Spesso per sbarazzarsi

immediatamente dell'emozione negativa che ci travolge, facciamo tentativi che, nel tempo, spesso risultano vani o poco efficaci, fino addirittura a creare ulteriori problemi, anche psicosomatici, perché si attiva "l'ormone dello stress" provocando un serio attacco al sistema immunitario.

- **Accogliere le emozioni e trasformarle in positivo.** Se ci sentiamo mortificati per una critica, possiamo cercare di lenire lo stato di malessere provando con il dialogo interiore a comprendere le ragioni della critica stessa. Se siamo indulgenti con noi stessi, potremo trasformare l'attacco alla ns autostima in una informazione utile a migliorare. L'accettazione di uno stato di felicità o di uno stato di paura, è una risposta importante per il nostro benessere.

Una nota psicoanalitica

Quando ci si innamora, non dobbiamo concepire l'amore come il possesso dell'altro.

L'amore patologico vuol dire non riconoscere l'altro nella propria individualità e soprattutto non riconoscerlo come essere pensante e quindi libero di agire.

Unione non significa simbiosi e/o fusione: quest'ultima mette a dura prova la capacità di tollerare la condizione di "povertà" propria e quella "dell'altro". In questo caso, come a Cisterna, il partner che subisce la separazione, nonostante sia stato l'artefice anche inconsapevole, sperimenta un vissuto di mutilazione e di vuoto che alimenta e ingigantisce uno stato di sofferenza interna, che lacera la mente.

Gli è stato amputato l'unico sostegno affettivo-emotivo depositario delle parti del suo Sé. Viene all'improvviso privato di una "linfa vitale" su cui contava e che contribuiva al mantenimento del suo equilibrio interno, anche se deteriorato dal cieco possesso.

Il soggetto vive la perdita dell'amata come la perdita di un pezzo di Sé, donato alla partner, e quando lei lo lascia porta via quel pezzo in maniera definitiva.

Perché uccidere la moglie che vuole riconquistare quello spazio di libertà negatole dal partner?

Astraendo dai casi particolari, chi sperimenta un vissuto di perdita, anziché arroccarsi in maniera solitaria, dovrebbe cercare di riappropriarsi di quella "parte di desiderio" che era stata, prima, proiettata nella partner. Non riuscendoci, il soggetto sperimenta il rifiuto di sé, e l'amore non ricambiato viene vissuto come conseguenza della propria mediocrità.

Si attiva un vissuto di deprezzamento e sente di non valere più nulla, sia per se stesso, sia per la società. A questo punto si organizza dentro di lui l'idea della rivalsa, una vendetta che porterà follemente al riequilibrio dello "status quo ante": riprendersi tutto ciò che gli è stato tolto.

E' emblematico il caso del carabiniere di Cisterna di Latina: prima cerca di uccidere la moglie e poi le amatissime figlie, prima del suo suicidio. Figlie che amava moltissimo, ma che sentiva di sua esclusiva proprietà, come del resto la moglie.

Dr.ssa Angela Gismondi