



RUBRICA - Ci stiamo soffermando a lungo, negli ultimi interventi, sugli aspetti legati **all'uso della forza nelle relazioni**. Una "forza buona" - intendiamoci - che non ha nulla a che fare con la violenza, ma rappresenta una **libera espressione delle proprie energie vitali** e una **legittimazione dei propri vissuti**. L'abbiamo osservata nell'espressione della rabbia (quando ci sentiamo feriti, non rispettati, esclusi...), nella difesa delle proprie istanze (tanto nei micro-conflitti della quotidianità quanto nelle questioni centrali di una storia di vita), nell'uso della persuasione (laddove è in gioco semplicemente una contrapposizione di idee e di opinioni).

Oggi cerchiamo di osservare insieme perché **l'espressione della propria forza è importante nel benessere personale**. Lo facciamo anzitutto con un esempio, che vale più di mille parole.

Una decina di anni fa ho compiuto un percorso di circa sei mesi con un professionista di mezza età. Mario (diamogli questo nome di fantasia) si era rivolto a me per una grave lutto: era appena deceduta la sua più cara amica. Un tumore se l'era portata via nell'arco di un anno e mezzo. Oltre al dolore per una perdita così lacerante e prematura, Mario era dilaniato dai sensi di colpa. La sua amica era infatti una sostenitrice dei rimedi naturali e non si era fatta curare, convinta che una dieta particolare avrebbe sconfitto il suo tumore. Mario era di tutt'altra opinione e avrebbe voluto che l'amica, separata e madre di tre bambini, si curasse attraverso rimedi medici tradizionali, anche perché il tumore era stato diagnosticato molto precocemente, nelle primissime fasi del suo sviluppo. Questa era la sua convinzione, ma non aveva combattuto a sufficienza affinché la sua cara amica seguisse i suoi consigli. "Le ho semplicemente detto che non ero d'accordo, ma poi non ho fatto nulla. Se fossi stato più deciso, sono convinto che adesso lei sarebbe ancora tra noi": ecco il suo rammarico e ciò che ha alimentato il senso di colpa. "Se avessi avuto più forza...".

Riecco la nostra parola magica: la forza. Che significa, anzitutto, legittimare la propria prospettiva e **sentirsi autorizzati a combattere per ciò in cui si crede**, tanto più quando è in gioco il benessere, proprio o altrui, e, a maggior ragione, la vita; senza la paura di

esagerare, di essere fuori luogo o di sbagliare. Eventualità, quest'ultima, sempre possibile, ma che non ci può fermare prima ancora di aver espresso le nostre convinzioni. Ricordiamo l'indicazione di Popper: sono sempre disposto a cambiare le mie opinioni e prospettive, ma fino a che non mi avrai mostrato dove e perché sbaglio, mi batterò per le idee in cui credo.

Non andare in fondo alle questioni (nella maggior parte dei casi per paura) **apre il fianco a una serie di possibili rimpianti, rimorsi, sensi di colpa, sensazioni di fallimento**. Se avessi avuto il coraggio di dirle quanto l'amavo... Se fossi stato più determinato nel voler cercare un figlio... Se avessi segnalato con più decisione la mia insofferenza per alcuni aspetti del suo carattere...

Andare in fondo alle questioni, al contrario, vuol dire **porre in maniera decisiva istanze che sentiamo importanti per noi**. Il torto o la ragione entrano in gioco in un secondo momento (nella misura in cui - come spesso diciamo - le emozioni non sono giudicabili). Il punto è, semplicemente, la libera espressione di sé secondo le modalità che ci sembrano adeguate in rapporto a ciò che è in gioco. Più è alta la posta in gioco maggiore sarà la forza con cui legittimamente ci dobbiamo battere per ciò in cui crediamo.

Fino ad un certo limite - specifichiamo - oltre il quale si approda alla **violenza** (di cui parleremo nel prossimo intervento), la cui natura è di tutt'altra specie: non si tratta più dell'espressione di sé, ma della coercizione dell'altro. Ma questo è un altro capitolo.

Dott. Enrico Bassani

Psicologo - Psicoterapeuta

Via Leonardo da Vinci 15, Lecco

<http://www.bassanipsicologo.it> - info@bassanipsicologo.it - tel. 338.5816257

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

22 febbraio - [Psicologia e Vita. L'uso della forza nelle relazioni](#)

1 febbraio - [Psicologia e Vita. Santa Rabbia \(... da maneggiare con cura\)](#)

18 gennaio - [Psicologia e Vita. Accondiscendenza, falsa amica delle relazioni](#)

2 gennaio - [Psicologia e Vita. Regalatevi relazioni, e sarà un buon 2018](#)

2017

- 18 dicembre - [**Psicologia e Vita. L'elisir \(psicologico\) di lunga vita**](#)
- 5 dicembre - [**Psicologia e Vita. Essere chiari con sé stessi \(2\)**](#)
- 21 novembre - [**Psicologia e Vita. Essere chiari e onesti con sé stessi**](#)
- 7 novembre - [**Psicologia e Vita. La felicità è sempre una conquista**](#)
- 17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come, quando e perchè si manifesta un sintomo**](#)
- 2 ottobre - [**Psicologia e Vita. La comprensione di sé... in pillole**](#)
- 4 settembre - [**Psicologia e Vita. Sindrome da rientro dalle vacanze? Che cosa nasconde?!**](#)
- 26 luglio - [**Psicologia e Vita. Il sottile confine tra accettazione e rassegnazione**](#)
- 10 luglio - [**Psicologia e Vita. Cos'è un attacco di panico?**](#)
- 19 giugno - [**Psicologia e Vita. Paura, ansia o attacco di panico?**](#)
- 3 giugno - [**Psicologia e Vita. La prima regola per non soccombere: darsi valore**](#)
- 24 maggio - [**Psicologia e Vita. Perdersi... nella relazione di coppia**](#)
- 8 maggio - [**Psicologia e Vita. Litigi e conflitti di coppia, istruzioni per l'uso**](#)
- 26 aprile - [**Psicologia e Vita. I segni dell'emotività non espressa**](#)
- 10 aprile - [**Psicologia e Vita. L'educazione emotiva**](#)
- 27 marzo - [**Psicologia e Vita. Come costruire un buon rapporto con vostro figlio**](#)
- 13 marzo - [**Psicologia e vita. Che cosa devo assolutamente dare a mio figlio**](#)
- 27 febbraio - [**Psicologia e vita. Come si fa a credere in sé stessi?**](#)
- 13 febbraio - [**Psicologia e vita. Cosa vuol dire "Ti amo"?**](#)
- 30 gennaio - [**Psicologia e Vita. Ecco come ci inganniamo minuto per minuto**](#)

- 16 gennaio - [**Psicologia e Vita. La paura che non si riesce a vedere**](#)
- 28 dicembre - [**Psicologia e Vita. "Alla ricerca della felicità"**](#)
- 12 dicembre - [**Psicologia e Vita. Scappa, scappa... ma che accadrà dopo?**](#)
- 28 novembre - [**Psicologia e Vita. Bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto?**](#)
- 14 novembre - [**Psicologia e Vita. Le emozioni non si giudicano**](#)
- 1 novembre - [**Psicologia e Vita. Emozioni o pensieri... chi detta legge?**](#)
- 17 ottobre - [**Psicologia e Vita. Come si diventa ciò che si è**](#)
- 3 ottobre - [**Psicologia e Vita. Dove si nasconde la salute?**](#)
- 15 settembre - [**Nuova rubrica per LN: "Psicologia e vita". "Psicologia della vita quotidiana"**](#)