



RUBRICA - Eccoci a parlare di **violenza**, dunque. Nei tre precedenti interventi abbiamo imparato a **distinguerla dalla forza**, componente “virtuosa”, riferibile alla semplice volontà di espressione di sé, **e dalla sicurezza**, ingrediente altrettanto prezioso, inteso come legittimazione del proprio vissuto e autorizzazione a “combattere le proprie battaglie”.

Oggi guardiamo da vicino la violenza, istanza cieca e distruttiva, che ha **tutt'altra natura rispetto alla forza**. Come già abbiamo avuto occasione di dire, dietro alla violenza non c'è una libera e cosciente espressione delle proprie energie di auto-realizzazione, ma si nasconde una **fragilità, una debolezza, un'incapacità, che blocca le altrui potenzialità**. Etimologicamente “violenza” si riferisce infatti a qualcosa “che viola”, ossia rimanda ad un'azione intenzionale che travalica l'altrui volontà e provoca dolore. **La violenza ha la natura della costrizione, della coercizione esercitata sull'altro, non dell'espressione di sé.**

E' sufficiente questa semplice osservazione per distinguere nitidamente quando in una relazione è in gioco la forza e quando, invece, la violenza. In una coppia **“combattere amorevolmente” su posizioni differenti** per ciò che si ritiene giusto e corretto (ad esempio rispetto alle scelte di genitorialità, all'utilizzo delle risorse economiche della famiglia, all'educazione dei figli, allo studio e alla cultura, e via dicendo) **non solo è legittimo, ma è doveroso**. Allo stesso modo è doveroso osservare e affrontare tutto ciò che, rispetto a scelte anche meno centrali in una vita di coppia, sono un ostacolo alla soddisfazione personale (dal tempo da dedicare agli hobby individuali ai luoghi da visitare in vacanza, dalle uscite con gli amici al tempo da dedicare a sé). Ogni membro della coppia osserverà le questioni in gioco dal proprio punto di vista e, legittimamente, cercherà di far valere le proprie ragioni.

**Aspettiamoci che l'espressione di sé comporti conflitti**, magari anche impetuosi: è impensabile che una coppia abbia le stesse idee su tutti i fattori e le scelte che inevitabilmente una relazione comporta. Ma tutto ciò fa meno paura ed è affrontabile proprio nella misura in cui viene portato alla luce, chiarito, ed è visibile per come si articola nelle rispettive prospettive. **Certo, non è semplice arrivare a scelte comuni**; quasi sempre si tratta di trovare compromessi in cui ciascuno lascia per strada una parte di ciò a cui tiene. Ma fin qui siamo nell'ambito di quella che abbiamo chiamato “legittima espressione di sé”, in un esercizio della forza che è sinonimo di salute per l'individuo e per la coppia stessa, nella misura in cui, anche nel conflitto, produce chiarezza.

**La coppia è seriamente minacciata, al contrario, quando la violenza fa breccia nella**

**dinamica relazionale, e, con essa, compare la paura.** Lo scenario cambia radicalmente: non è più possibile esprimersi liberamente, diventa difficile parlare di certi problemi o sollevare questioni, alcuni argomenti diventano tabù, bisogna trovare il momento giusto per dire le cose... Tutti segnali del fatto che la violenza è già entrata nella coppia minandone le basi.

Da lì alla **delegittimazione sistematica** dell'altrui prospettiva, alla **manca di rispetto**, alla **perdita di valore**, fino all'**insulto** il passo è breve. L'ultimo anello della catena è la **violenza fisica**, il punto di non ritorno di qualsiasi rapporto, laddove la violazione e la coercizione diventano "sistema" e modalità relazionale.

Ma, in una coppia, è opportuno occuparsi del benessere relazionale **ben prima di arrivare a questi estremi**. Quando le parole iniziano a diventare offensive, il disinteresse fa breccia tra i reciproci sentimenti e la rabbia diventa esplosiva ai minimi cenni di disaccordo è opportuno prendere a cuore il destino della coppia stessa e correre ai ripari.

#### **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**

9 marzo - [Psicologia e Vita. La forza di andare fino in fondo...](#)

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"\*\*](#)