

Amore, Odio e Riparazione

Dott. Fabrizio Romagnoli
Psicologo Psicoterapeuta



psicologofabrizioromagnoli.com

Amore e Odio

L'Amore è una forza armonizzante, unificante e tendente alla Vita e al Piacere

L'Odio è una forza distruttiva e disintegrante che tende verso la Privazione e la Morte

Freud identificava l'Amore nella forza dell'**Eros** e l'Odio nella forza di **Thanatos**, la morte

Dentro ognuno di noi vive una costante **lotta tra Eros e Thanatos**, tra vita e morte

In realtà però, **l'aggressività** che è strettamente collegata all'Odio non è totalmente distruttiva o dolorosa e l'Amore può agire aggressivamente e perfino distruttivamente

La parola Aggressività significa andare verso, avvicinarsi a qualcosa ed essere presente in ogni nostra attività produttiva. Perfino nelle persone che hanno una capacità di amare fortemente sviluppata l'aggressività è presente e attiva, ma è **utilizzata in modo costruttivo**

Lo scopo della vita è vivere e vivere piacevolmente e per questo ognuno di noi cerca di affrontare le forze distruttive e sistemarle dentro di Sé cercando di farle convivere attraverso il processo che chiameremo **Riparazione**

Le Origini dell'Amore e dell'Odio

Le Emozioni di Amore e di Odio hanno **origine** per la prima volta nel primo **rapporto del bambino con l'Oggetto Materno**

Questo **oggetto è desiderato e odiato** con tutta l'intensità e la forza che è caratteristica delle primitive pulsioni infantili

All'inizio il bambino **ama la madre nel momento in cui soddisfa il bisogno di nutrimento** alleviando le sensazioni di fame e procurandogli **piacere**

Ma quando il bambino è affamato e i suoi desideri non vengono soddisfatti, o quando prova dolori e disagi fisici, allora l'Odio e i **sentimenti aggressivi si svegliano**, il bambino incomincia ad essere dominato dagli impulsi a distruggere proprio la persona che è l'oggetto di tutti i suoi desideri

Nel bambino l'Odio e i sentimenti Aggressivi **danno origine a stati dolorosi**, come soffocamento e mancanza di respiro che sono sentiti distruttivi per il proprio corpo, cosicché l'aggressività, la paura e l'infelicità aumentano ulteriormente in un continuo **vortice che si auto-alimenta**

Il mezzo immediato con cui il bambino viene sollevato da questi stati dolorosi di fame, di odio, di tensione e di paura è **la soddisfazione da parte della madre dei suoi desideri** e il temporaneo sentimento di sicurezza ottenuto nel ricevere la gratificazione accresce la gratificazione stessa

Non essendo possibile tuttavia una costante e immediata soddisfazione da parte della madre di tutti i bisogni del bambino, Amore e Odio nella mente del bambino **inizieranno a lottare** e questa lotta, sino ad certo grado, persisterà per tutta la sua vita

Gli impulsi e i sentimenti sia d'Amore che di Odio del bambino sono accompagnati da una specie di **attività mentale** primitiva che si avvale dell'elaborazione fantastica e del pensiero per immagini

Il bambino sente i suoi desideri distruttivi **realizzarsi realmente nelle sue fantasie** e trova un primo aiuto contro questi desideri nelle **fantasie primitive di onnipotenza di tipo riparativo**

Questo, tuttavia, **non elimina completamente** le sue paure di aver distrutto l'oggetto d'amore, ma dalle capacità del bambino nel gestire questi conflitti e da come verrà aiutato dalla figura materna nel gestirli che **dipenderanno in gran parte tutte le future relazioni**

Le Relazioni successive potranno rinforzare o riequilibrare i conflitti, ma in entrambi i casi il punto di partenza sarà sempre il primo rapporto d'amore che il bambino ha con la sua figura materna

Molti desideri e fantasie del bambino non possono mai essere soddisfatte completamente, perché non solo sono inattuabili, ma anche perché sono desideri simultaneamente contraddittori. Avere la madre tutta per sé 24 ore su 24, ma allo stesso tempo non dipendere da lei. Amare il padre e rispettarlo, ma allo stesso tempo odiarlo perché distoglie la madre dai suoi bisogni

Il bambino stesso vuole che gli adulti pongano in lui dei limiti alla sua aggressività e al suo egoismo, perché se lasciati liberi causerebbero in lui il più profondo senso di colpa e ne soffrirebbe per il rimorso e per l'indegnità anche attraverso comportamenti apparentemente contraddittori

Di conseguenza è del tutto inadeguato tentare di risolvere le difficoltà infantili non frustrando affatto i desideri dei bambini. Cosa diversa ovviamente da una frustrazione arbitraria e non necessaria sintomo di mancanza d'amore e di comprensione

Lo sviluppo del bambino, quindi, dipende ed è formato in gran parte dalla capacità di riuscire a sopportare le frustrazioni inevitabili e necessarie e i conflitti di amore e di odio causati da queste

Il bambino deve trovare la propria strada tra il suo odio, che è aumentato dalle frustrazioni, il suo amore e il suo desiderio di riparazione accompagnati dalle sofferenze del rimorso e del dolore di non poter avere tutto

Il modo con cui il bambino si adatta a questi problemi è nella sua mente la base di tutte le relazioni sociali successive

Nell'infanzia il bambino può essere immensamente aiutato dall'amore e dalla comprensione di coloro che sono intorno a lui, ma questi profondi problemi non possono né essere risolti per lui né aboliti

All'opposto un genitore che non ha affrontato i suoi conflitti può accentuarli invece di aiutare ad elaborarli, aumentando nel bambino il senso di colpa e la paura che le proprie fantasie distruttive siano reali o più semplicemente aumentando la sensazione di non essere in grado di amare e di conseguenza di non essere degno di essere amato

La Nascita del Senso di Colpa

Il senso di colpa nasce quando **scopriamo in noi stessi impulsi di Odio** verso una persona amata

Generalmente tendiamo a **mantenere** questi sentimenti di colpa **sullo sfondo**, perché dolorosi

Essi però **si manifestano camuffati** e sono una fonte di disturbo nelle relazioni personali

Un esempio è l'eccessiva importanza che alcune persone danno all'approvazione degli altri e ai loro giudizi perché si sentono ancora colpevoli delle loro fantasie distruttive e cercando negli altri il perdono o all'opposto alcune persone potrebbero, invece, accentuare il proprio odio verso gli altri per non sentirne la colpa

Il sentimento di Colpa nasce, quindi, dalla **natura inconscia di sentirsi incapaci di amare** sufficientemente e sinceramente gli altri, e in particolar modo di non essere in grado di dominare gli impulsi aggressivi verso gli altri con il pericolo di **costituire un pericolo per noi e per le persone amate**

Amore, Colpa e Riparazione

I sentimenti di amore e di gratificazione per l'altro sorgono direttamente e spontaneamente nel bambino in risposta all'amore e alla cura della madre

Nell'inconscio del bambino esiste un profondo stimolo a fare sacrifici, al fine di aiutare e di rimettere a posto la persona amata che nella fantasia è stata danneggiata o distrutta

Per realizzare tutto questo, però, il bambino dovrà imparare a fare i conti con le proprie frustrazioni e propri dolori e a riconoscere la persona amata, non più come parte unita a sé, ma come parte separata da lui

Questo sentimento di amore e gratificazione verso l'altro sarà veritiero solo se il bambino riuscirà ad andare oltre il suo senso di colpa legato alle sue forze distruttive e ad accettare il dolore di una vita non perfetta, non sempre prevedibile e separata dall'altro

Il distruggere l'altro o l'annullarsi per l'altro, nel bambino come nell'adulto, sono comportamenti che dimostrano in entrambi i casi un'incapacità di separarsi, di saper gestire la colpa e di accettare il dolore della rottura di quell'unione simbiotica di cui abbiamo goduto prima di nascere

In mancanza di una reale separazione l'altro non esiste, ma costituisce solo un puro oggetto da utilizzare per evitare di dover fare i conti con le nostre frustrazioni, i nostri dolori e le nostre colpe

Nel separarsi dall'altro il bambino scopre anche che **il proprio piacere è anche nella partecipazione all'aiuto e alla soddisfazione dell'altro, riguadagnando in un modo quello che ha sacrificato in un altro**

Alcune Vie di Fuga dal Conflitto

Se il primo conflitto tra amore e odio non è stato affrontato in modo soddisfacente perché il senso di colpa è troppo forte e non riusciamo a fare i conti con i nostri dolori e le nostre frustrazioni si può arrivare da adulti **a distogliere l'attenzione dalla persona amata per paura dei danni che le sono stati inflitti nella fantasia poiché la sua morte anche solo fantasticata implicherebbe anche la nostra**

Molte persone, quindi, trovano una scappatoia a queste difficoltà diminuendo la loro capacità d'amare, negandola o sopprimendola, evitando così di fare in conto con il conflitto e le forti emozioni

Altri, invece, trovano una via di fuga dai pericoli dell'amare spostandoli totalmente dalle persone gli oggetti materiali nell'illusione di poter sfuggire ai conflitti, ma dove in realtà ne rimangono bloccati in una continua fuga da se stessi

Uno sviluppo diverso, ma sempre poco adattivo, si verifica in persone che diventano totalmente dipendenti dall'altro. Per essi la paura inconscia che la persona amata possa morire conduce a una dipendenza eccessiva

Questo tipo di atteggiamento accresce l'avidità nell'utilizzare la persona da cui si dipende e permette di evitare le responsabilità delle proprie azioni rendendo l'altra persona responsabile di tutto ciò che facciamo e pensiamo

La persona amata deve continuamente provare con segni di affetto che non siamo cattivi ne aggressivi e che i nostri impulsi non hanno avuto effetto, nonostante i nostri continui attacchi diretti o velati che gli rivolgiamo

Queste persone quando diventano genitori possono riversare nei loro figli i loro sentimenti inconsci che non hanno affrontato durante la loro infanzia e possono aver bisogno intensamente dell'amore dei loro figlio per placare il loro senso di colpa, dedicandosi eccessivamente e rendendoli dipendenti da loro

Un altro tentativo per fuggire dal conflitto è l'infedeltà che si realizza attraverso il continuo distogliersi dalla persona amata per paura di dipendere da lei

In questo caso la persona è ossessionata dal terrore della morte della persona amata che se si realizzerebbe creerebbe in lui violenti sentimenti di depressione e grandi sofferenze

Con questo espediente egli prova a se stesso che dopo tutto il suo unico oggetto di amore non è indispensabile poiché ne può sempre trovare un altro verso il quale provare sentimenti appassionati se pur superficiali

Abbandonando e rifiutando, egli inconsciamente si distoglie dal suo primo oggetto d'amore, **ma allo stesso tempo lo salva dai suoi impulsi pericolosi**

Un altro modo ancora è quello di limitare i propri sentimenti affettuosi e protettivi verso una sola persona, ma scindendoli da quelli sessuali e quindi rivolgendo quest'ultimi verso altre persone

Una Relazione d'Amore Soddisfacente

Un rapporto d'amore soddisfacente implica un profondo attaccamento, una capacità di sacrificio, una partecipazione, nel dolore e nel piacere, negli interessi come nei godimenti sessuali

La capacità di vivere forti sentimenti rispetto al nostro partner **dipende, come abbiamo visto, da come siamo stati in grado di affrontare i primi sentimenti di odio e di vendetta verso i nostri genitori** e da come siamo stati aiutati o meno nell'affrontarli

Le frustrazioni infantili dando origine ad intense fantasie aggressive, hanno un gran peso sulla capacità di gratificazione nella vita adulta soprattutto sessuale dove tendiamo principalmente a convogliare le nostre forze distruttive e aggressive

Per questo che apparentemente le relazioni di amicizia restano di più facile gestione, in quanto la spinta sessuale è meno intensa ed evidente e le fantasie distruttive possono essere tenute più in sottofondo

Nei rapporti d'amore più profondi, invece, dove la spinta sessuale è più intensa per accedere ad una reale gratificazione occorre imparare ad amarsi e ad amare, ovvero ad essere in grado di fare i conti con la nostra aggressività e le nostre forze distruttive che perderanno vigore solo se saremo in grado di affrontare e accettare le nostre frustrazioni, i nostri dolori, le nostre reali colpe e di vedere l'altro come parte separata da noi per poter così godere anche nel dare piacere all'altro

La reale gratificazione dipende quindi dalla nostra capacità di accettare i nostri fallimenti e i nostri errori, mentre **incolpare gli altri o noi stessi** è solo l'espressione di una sua incapacità

Questa reale gratificazione non solo fornisce piacere, ma allo stesso tempo rassicura e sostiene contro le paure e i sentimenti di colpa che a loro volta aumentano la gratificazione in un aspirale di amore verso noi stessi e verso gli altri, permettendo alla riparazione di realizzarsi

La Genitorialità

Ci sono molti punti di contatto che collegano il rapporto tra i genitori e loro figli con il rapporto che essi hanno avuto a loro volta con i propri genitori

I genitori che non hanno fatto i conti con le loro frustrazione, le loro forze distruttive e i loro sensi di colpa, non riparando, ma evitando il conflitto, sfrutteranno la relazione con i loro figli per realizzare i propri desideri o acquietare i loro forti sensi di colpa, utilizzando i figli come oggetto per gestire le loro paure o ancora si distaccheranno totalmente dai loro figli lasciandoli soli, senza aiuto e senza amore

Se nei genitori invece i loro senso di colpa e i loro conflitti sono stati affrontati la possibilità di completare il processo di riparazione può entrare in gioco

Un elemento fondamentale per questo tipo di atteggiamento è la capacità dei genitori di mettersi nei panni dei propri figli e di vedere le cose dal loro punto di vista

Per raggiungere questo dovranno stare ne troppo vicini ne troppo lontani, ma in grado di identificarsi con i loro figli e allo stesso tempo riconoscerli come parte diversa da loro

Questa operazione richiede di poter tollerare le frustrazioni, il dolore e il sacrificio che ogni diversità comporta e di trovare piacere nella soddisfazione dell'altro anche a costo di un proprio sacrificio

La capacità di amare e di capire i propri figli sarà messa alla prova soprattutto durante l'adolescenza, dove i figli tenderanno naturalmente a distogliersi dai loro genitori e a liberarsi, dal loro antico attaccamento

Lo sforzo dei figli per trovare la loro strada verso nuovi amori **crea nei genitori situazioni molto dolorose e di forte sacrificio**

Solo se il genitore ha intatto il suo sentimento genitoriale, privo di eccessivi rancori, rabbie, paure e sensi di colpa riuscirà a svolgere al meglio il suo ruolo cercando di rimanere paziente e comprensivo, dare aiuto e consigli quando necessari, e permettere ai figli di risolvere da soli i loro problemi

Questo è possibile solo se il genitore riuscirà ad identificarsi sia con i propri figli che con la parte buona dei propri genitori perdonandoli per le frustrazioni e i dolori che gli sono stati inflitti durante la loro infanzia e perdonandosi per le proprie fantasie distruttive

La conquista dell'Indipendenza

Come abbiamo visto fino ad ora l'attaccamento del bambino alla figura materna è il fondamento di tutti i rapporti d'amore che il bambino incontrerà nella sua vita

La natura stessa di questo fortissimo attaccamento però lo porta ad allontanarsi da lei per la paura di perderla e di dipendere da lei

Perciò **esiste nell'inconscio del bambino una tendenza ad abbandonarla** che si contrappone al desiderio di tenerla tutta per sé

Questo abbandono avviene attraverso un **processo di spostamento e di diffusione dall'amore materno ad altre persone o cose** ed è della più grande importanza per lo sviluppo della personalità e delle relazioni umane

In questo caso **non si tratta di un prolungamento dell'amore, ma di una diffusione dell'amore che alleggerisce il peso dei conflitti del bambino e la colpa connessa** grazie alla minore dipendenza dal suo primo e unico oggetto d'amore

In una prima fase essendo i desideri sessuali strettamente legati ad impulsi e fantasie aggressive, **il bambino li rimuove per potersi sperimentare nella capacità di amare essenzialmente affettuosa.**

Ed qui che nascono le prime e profonde amicizie del bambino con i suoi pari

In ogni modo perché uno sviluppo sia completo e abbia successo, **è essenziale che la rimozione dei sentimenti sessuali e lo spostamento ad altre persone o cose non siano troppo completi**

Per raggiungere questo obiettivo occorre, quindi, che **parte del conflitto rimanga all'interno del rapporto originale** e all'interno di questo ne **venga elaborata la separazione e l'accettazione del dolore della propria e della altrui imperfezione, impotenza e fallibilità**

Proprio perché i sentimenti originari, non sono completamente spostati e rimossi, ma elaborati e quelli spostati sono diretti su più persone o cose, questo permette agli impulsi di essere meno intensi e la spinta alla riparazione, che può essere ostacolata se i sentimenti di colpa, paura e rabbia sono eccessivamente forti, **può ora entrare in gioco**

Quando tutto questo non avviene, il processo di riparazioni non potrà essere completato e l'adulto si troverà costretto a dotarsi di una personalità rigida che gli permetta di proteggersi dai conflitti e seppellire le emozioni nella profondità dell'inconscio dove, tuttavia, continueranno a lavorare indisturbate fuori dalla coscienza e condizioneranno la nostra vita

La nostra personalità, potremmo dire quindi, è formata dalla combinazione e dall'intensità con cui usiamo i meccanismi che ci permettono di difenderci dai conflitti che non siamo stati in grado di affrontare

Questi meccanismi vengono chiamati in psicologia **meccanismi di difesa** e sono riconosciuti come delle **vere e proprie formazioni energetiche** che impediscono alle emozioni di esprimersi sia nella mente che nel corpo, nell'illusione di poterci difendere e proteggere

Tutti noi abbiamo bisogno di una personalità per poter realizzare noi stessi e i nostri desideri, ma la differenza sta nella rigidità con la quale portiamo questa personalità e di conseguenza la rigidità dei i meccanismi di difesa che abitualmente utilizziamo

Non tutti i meccanismi di difesa sono uguali e indipendentemente dall'utilizzo e dalla loro combinazione alcuni meccanismi di difesa sono più evoluti e altri meno

Un meccanismo di difesa è considerato evoluto più la sua funzione non è quella di evitare il conflitto, ma quella di trasformare il conflitto e in canalizzare le nostre forze distruttive in un qualcosa che dia valore alla nostra vita e sia utile per noi e per gli altri e quindi permetta al processo di riparazione di realizzarsi

I meccanismi di Difesa Primitivi

- **Acting Out:** L'individuo affronta i conflitti emotivi agendo senza riflettere, scaricando o esprimendo sentimenti o impulsi anziché sopportarli e riflettere sui dolorosi avvenimenti che li hanno provocati
- **Le fantasie Autistiche:** L'individuo affronta i conflitti emotivi passando molto tempo a sognare a occhi aperti, evitando così di affrontare i reali conflitti
- **La Scissione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi considerando se stesso o gli altri come completamente buoni o completamente cattivi, non riuscendo ad integrare le caratteristiche positive e negative di sé e degli altri in immagini coese
- **La Dissociazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi attraverso un'alterazioni delle funzioni integrative della coscienza o dell'identità e un particolare impulso o affetto, perché ritenuto minaccioso, viene escluso dalla propria coscienza

- **L'Identificazione Proiettiva:** L'individuo affronta i conflitti emotivi proiettando su qualcun altro un affetto o un impulso per lui inaccettabile, provocando l'altro affinché lo manifesti lui per primo per poter giustificare il suo
- **Negazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi rifiutando di riconoscere qualche aspetto della realtà o della propria esperienza, che per gli altri sarebbe invece evidente. Il soggetto nega attivamente che un sentimento, una reazione comportamentale o un'interazione sia stata o sia presente, e rimane allo oscuro del contenuto emotivo di ciò che nega
- **Aggressività passiva:** L'individuo affronta i conflitti emotivi esprimendo aggressività verso gli altri in modo indiretto e passivo. Una facciata di apparente disponibilità maschera una resistenza nascosta nei confronti degli altri
- **Ipocondria:** L'individuo affronta i conflitti emotivi attraverso l'uso ripetuto di una o più lamentele nelle quali il soggetto chiede apparentemente aiuto. Il soggetto tuttavia, rifiuta suggerimenti, consigli e qualsiasi cosa gli altri gli offrano esprimendo sentimenti nascosti di ostilità e risentimento

- **Razionalizzazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi escogitando spiegazioni rassicuranti o a lui utili, ma inesatte, per il proprio e altrui comportamento. Nella razionalizzazione il soggetto fornisce una ragione fittizia, ma plausibile, per una data azione o impulso anche se una motivazione più egoistica o difficile da ammettere è evidente a un osservatore esterno
- **Onnipotenza e Idealizzazione:** Il soggetto risponde ad un conflitto emotivo comportandosi come se fosse superiore agli altri, come se possedesse speciali poteri o capacità attribuendo qualità esageratamente positive a se o ad un gruppo di cui ne fa o ne vorrebbe fare parte
- **Svalutazione e Depressione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi attribuendo caratteristiche esageratamente negative e svalutanti a se stesso, agli altri e ha ciò che lo circonda. Attraverso la Svalutazione e la Depressione il soggetto respinge la consapevolezza dei desideri o della delusione per desideri non appagati e di conseguenza respinge la rabbia e il doloro per la loro mancata soddisfazione, permettendogli così di difendersi da future delusione

- **Rimozione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi tramite il non essere in grado di ricordare o il non essere cognitivamente consapevole di desideri, sentimenti, pensieri o esperienze disturbanti. L'emozione rimane, ma viene cancellata dalla coscienza l'idea che l'ha creata
- **Proiezione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi attribuendo erroneamente ad altri i propri sentimenti, impulsi o pensieri non riconosciuti. Il soggetto non riconosce quell'emozioni come avviene nell'identificazione proiettiva attendendo una risposta dell'altro per giustificare la propria, ma si costringe ad occuparsi continuamente dell'altro per diminuire la consapevolezza della propria emozione come se la dovesse controllare tramite l'altro
- **Spostamento:** L'individuo affronta i conflitti emotivi generalizzando o indirizzando su un oggetto, di solito meno minaccioso, una risposta primitivamente indirizzata a un altro oggetto
- **Isolamento:** L'individuo affronta i conflitti emotivi mostrandosi incapace di sperimentare contemporaneamente le componenti cognitive e quelle affettive di un'esperienza, in quanto l'affetto è escluso dalla coscienza

- **Formazione Reattiva:** L'individuo affronta i conflitti emotivi sostituendo i propri pensieri o sentimenti inaccettabili con comportamenti, pensieri o sentimenti diametralmente opposti
- **Annullamento Retroattivo:** L'individuo affronta i conflitti emotivi sostituendo i propri pensieri o sentimenti inaccettabili con comportamenti, pensieri o sentimenti diametralmente opposti, minimizzando il disagio ed esprimendo un affetto, un impulso, o un azione opposta
- **Intellettualizzazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi attraverso l'uso eccessivo del pensiero astratto e la generalizzazione per evitare di provare sentimenti che lo disturbano
- **Evitamento:** L'individuo affronta i conflitti emotivi evitando pensieri o azioni che potrebbero creare esperienze disturbanti Se questo comportamento è messo in atto, tuttavia, volontariamente e temporaneamente si parla di **Repressione Volontaria** e permette al soggetto di rimandare a momenti più opportuni l'affrontare problemi fonte di disagio

I meccanismi di Difesa Riparativi

- **L'Affiliazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi volgendosi agli altri per aiuto o sostegno. Affidandosi agli altri la persona può esprimersi, confidare problemi e sentirsi meno solo o isolato con il proprio conflitto o problema e può ricevere consigli o un aiuto concreto. Non vanno considerati affiliazioni comportamenti quali cercare di scaricare su qualcun altro la responsabilità dei propri problemi, costringere o mostrarsi indifesi per spingere gli altri ad aiutarci, ma piuttosto è basata sul idea di dare e ricevere
- **Altruismo:** L'individuo affronta i conflitti emotivi occupandosi dei bisogni degli altri al fine in parte di soddisfare i propri. Attraverso l'altruismo l'individuo riceve una parziale gratificazione o in modo sostitutivo o come risposta da parte degli altri. Per giudicare presente l'altruismo ci deve essere un chiaro e dimostrabile rapporto funzionale tra i sentimenti dell'individuo e la risposta altruistica

- **L'Anticipazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi non soltanto prendendo in considerazione soluzioni alternative realistiche e prevedendo le reazioni emotive a problemi futuri, ma anche sperimentando realmente l'angoscia futura attraverso la rappresentazione mentale sia delle idee che degli affetti angoscianti. L'uso dell'Anticipazione permette all'individuo di mitigare gli effetti delle tensioni o dei conflitti futuri implicando la capacità di tollerare l'ansia, la rabbia e il possibile dolore
- **L'autoaffermazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi esprimendo i propri sentimenti e pensieri direttamente per raggiungere degli scopi. L'autoaffermazione non è coercitiva né indiretta né manipolativa e in tal modo miticando l'ansia, l'angoscia, la tensione, il senso di vergogna e la colpa consente all'individuo una maggiore cooperazione con gli altri e un maggiore rispetto per se e per gli altri
- **Umorismo:** L'individuo affronta i conflitti emotivi enfatizzando gli aspetti divertenti o ironici del conflitto o della fonte di stress. L'umorismo permette una certa espressione di affetti o desideri che sono coinvolti in un conflitto. La frustrazione dovuta al conflitto è temporaneamente mitigata in modo tale che sia il soggetto che gli altri possono sorridere o ridere

- **L'Autosservazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi riflettendo suoi propri pensieri, sentimenti, motivazioni e comportamenti. La persona è in grado di vedere se stesso come lo vedono gli altri ottenendo così di capire meglio le reazioni degli altri nei propri confronti. L'Autosservazione richiede non solo un'osservazione nel tentativo di controllo, ma richiede una capacità osservativa di accettazione delle emozioni sia positive che negative riuscendo ad avere una visione corretta dei propri affetti, desideri, impulsi e comportamenti
- **Sublimazione:** L'individuo affronta i conflitti emotivi incanalando sentimenti o impulsi potenzialmente maladattivi in comportamenti socialmente accettabili. Questa difesa deve essere considerata presente soltanto quando può essere dimostrata una stretta relazione funzionale tra i sentimenti e il tipo di risposta. Come esempio possono essere riportarti il gioco, lo sport, l'arte e quasi tutte le professioni dove mettiamo a disposizione noi stessi e la nostra aggressività per un bene comune

Una buona riparazione richiede, quindi, la volontà di non fuggire dai conflitti e dalle nostre emozioni in nome di un'illusoria sicurezza, ma la volontà di cogliere le cose belle che la vita ci offre, finché ci sono e senza pretendere di possederle, la volontà di accettare le frustrazioni e il dolore come parte della vita e non solo, ma come mezzo indispensabile per realizzare veramente ciò che siamo

E' nel dolore e nel conflitto che abbiamo l'opportunità non di risolvere, ma di conoscere meglio noi stessi e dare un senso alla nostra esistenza, avvicinandoci a quello che siamo veramente e che vorremmo realizzare

**«Ama e ridi se amor risponde
Piangi forte se non ti sente
Dai diamanti non nasce niente
Dal letame nascono i fior»**

Fabrizio De André – Via del Campo 1967

«Perché amare, se perdersi fa così male? Io non ho più risposte, solo la vita che ho vissuto. Due volte in questa vita mi è stato dato di scegliere. Da Bambino e da Uomo. Il bambino ha scelto la sicurezza, L'uomo sceglie la sofferenza. Il dolore di oggi fa parte della felicità di ieri. Bisogna Accettarlo

Tratto dal Film «Viaggio in Inghilterra»

Dott. Fabrizio Romagnoli

Psicologo e Psicoterapeuta

psicologofabrizioromagnoli.com