



## La ripicca

11 marzo 2016



### Ripicche, le armi di chi non vuole crescere, *Riza.it*

*La ripicca e il dispetto sono modi di affrontare i conflitti che rivelano un lato infantile: abbandonarli e affidarsi al dialogo è la via della maturità*

Un giorno, una persona che aveva promesso di telefonare a un'altra, per qualche motivo non lo fa. La seconda, per ripicca, non la chiama per sapere se sia accaduto qualcosa. E quando la prima si fa sentire, magari il giorno dopo, la seconda non le risponde, per farle pagare lo sgarro. Ecco innescata una piccola guerra a base di fraintendimenti e ripicche. Viene da chiedersi: abbiamo davvero l'età che diciamo di avere? Se vogliamo essere realisti, dobbiamo rispondere: spesso no. Ognuno di noi è adulto in alcune parti della sua personalità, ma è decisamente acerbo in altre. In pratica facciamo quasi tutto come la nostra età adulta richiede: lavoriamo, ci assumiamo responsabilità, seguiamo progetti, ma poi, in certi momenti, ecco uscire all'improvviso un comportamento che rompe il quadro. È il caso del dispetto, un elemento che non ci si aspetterebbe di vedere tra adulti. Eppure salta fuori con disarmante frequenza, come ripicca per un presunto torto subito. Da cosa deriva e perché riemerge questo "fossile della psiche"?

#### **Quando il dispetto diventa una reazione abituale**

I dispetti, come sappiamo, sono comportamenti frequenti nell'infanzia. Rappresentano un modo per farsi valere. In genere esprimono la contrarietà a un'ingiustizia subita o a una delusione; il bambino non trova altro modo se non quello di danneggiare l'altro, in uno schema simile a una delle prime forme di "giustizia" che l'umanità seppe creare, la legge del taglione: occhio per occhio, dente per dente. È una reazione che può esprimere anche lati creativi del bambino, che si ingegna per inventare dispetti fantasiosi. In seguito, con la crescita, dovrebbe lasciare spazio a forme più mature di risoluzione dei conflitti. Ma a volte non accade e allora il dispetto si integra come un modo strutturato per reagire alle ingiustizie e per attirare l'attenzione.

#### **Il dispettoso come il bambino...**

L'esempio da cui siamo partiti racchiude lo schema con cui il dispettoso si muove nella realtà: ha l'infantile aspettativa di un mondo al suo servizio, che non deluda le sue esigenze e che lo metta sempre tra le sue priorità, e se ciò non avviene allora qualcuno deve pagare. Diventa caparcioso e intransigente come un bambino che non riesce e non vuole capire le esigenze altrui, né cerca un dialogo per chiarire. Il dispettoso è uno che ha sostituito l'idea del peccato originale con quella di "ingiustizia originale", motivo per cui basta un niente per fargli sentire lecita una reazione di rivalsa. Per un dispettoso non è facile comprendere l'infantilismo delle proprie rea-

zioni, anche perché il dispetto e le piccole vendette gli danno, sull'istante, una certa soddisfazione.

Tanto che, in alcuni casi, scatta anche senza motivo, proprio per il piacere contorto di "far pagare" qualcosa a qualcuno...

### **Guarda il mondo anche con gli occhi dell'altro**

- **Non dare giudizi a caso.** Il dispetto nasce da un'interpretazione a senso unico: pensiamo che l'altro abbia agito intenzionalmente contro di noi, o che, anche senza volerlo, non ce l'abbia messa tutta, quindi che non ci tiene. Ma la realtà richiede uno sguardo più ampio. Ridiamo fiducia agli altri, cerchiamo di conoscere meglio i motivi del loro comportamento. Si chiama empatia: imparare a guardare le cose con gli occhi dell'altro, a sentire come lui.
- **Imposta un dialogo più maturo.** Reagire col dispetto impedisce qualsiasi chiarimento. È utile invece cercare un dialogo nel quale esprimere anche la propria contrarietà e ascoltare l'altro. Attraverso il dispetto l'altro non capirà e potrà a sua volta reagire negativamente. È così che, di solito, s'innescia un'escalation che può distruggere anche i rapporti più importanti.

### **Separazione, Dr.ssa Roberta Cacioppo, [psicoterapia-milano.it](http://psicoterapia-milano.it)**

Passare attraverso la rottura di un legame di coppia è sempre un evento difficile, perché coinvolge numerosi e differenti aspetti della propria vita, rischiando di mettere in discussione molte le sicurezze che si è creduto di raggiungere sino a un certo punto.

È spesso l'esito della sopportazione di un pesantissimo paradosso. Da un lato cercare di sostenere la situazione il più possibile: rinunciare alla tranquillità che si è progressivamente costruita all'interno della coppia - valore che può sembrare irrinunciabile – sembra difficilissimo. Dall'altro andare incontro alla ricerca di una nuova condizione, più conforme ai propri bisogni e alle istanze affettive ed emotive, si configura come un'esigenza altrettanto vitale.

*"Non ce la faccio più a sopportare l'atmosfera che c'è in casa negli ultimi mesi: quasi non ci salutiamo, non parliamo più... ma d'altra parte mi sembra di non avere la forza per affrontare il distacco, andare a vivere da sola, con la sensazione di ricominciare tutto da capo. Mi sento in una specie di vicolo cieco"*

Si tratta di affrontare la rottura con l'altro schivando la lacerazione, sia passata, sia presente (e quindi in parte anche futura). Sono in gioco atteggiamenti affettivi, cognitivi, sociali, ma anche aspetti più concreti, come quelli economici, tutt'altro che secondari, ma anzi spesso ricettacolo esemplare per tutte le emozioni e le rivendicazioni sentimentali del caso.

*Quando lui mi ha chiesto la metà dei punti nella tessera di raccolta del supermercato, ho capito che la nostra coppia era definitivamente distrutta: non era una questione di soldi, ma di ripicca personale*

Ogni situazione è un caso a se stante, nonostante indubbiamente si possano ritrovare delle similitudini sia nell'evoluzione della storia di coppia che ha portato all'esito negativo, sia nello svolgersi del processo di lacerazione e successiva elaborazione del lutto. Ci possono essere senso di insicurezza, rabbia, percezione di fragilità, negazione del dolore, desiderio di rivendicazione, sensazioni più o meno temporanee di sollievo, paura, smarrimento, senso di rinnovamento, delusione, tristezza, etc. etc. Tutte queste sensazioni possono convivere e alternarsi nella stessa persona, e sono collegate invariabilmente alla sensibilità individuale, all'andamento della relazione con l'altro, alla presenza o meno di un tessuto sociale che portante.

Porre fine a una relazione, infatti, ha a che fare con aspetti non solo psicologici individuali e di coppia, ma anche con implicazioni sociali rilevanti, che complessivamente possono andare a minare il proprio senso di identità, l'autostima.

Di sicuro la forza di volontà da sola non basta per affrontare le emozioni distruttive di un evento del genere. Può essere utile anche:

- Esplorare ed esprimere sentimenti ed emozioni: sia a sé, sia all'altro
- Continuare a prendersi cura di sé
- Non delegare ai figli il compito di risollevare l'umore familiare: proprio come nelle istruzioni per le emergenze in aereo, è l'adulto che per primo deve indossare la maschera di ossigeno per mettersi nelle condizioni di affrontare la situazione
- Non esagerare, né minimizzare quanto succede nella coppia
- Lasciare spazio al litigio, ma per cercare un accordo o un confronto, non per distruggere l'altro

Parlare con gli amici (a volte persino con sconosciuti, o su forum online) può aiutare a sfogarsi un po', ma non è certamente trasformativo. Il processo di elaborazione ha bisogno innanzitutto di tempo, e poi eventualmente dell'aiuto di una terza persona che intervenga in maniera mirata dall'esterno.

Ecco quindi che possono essere presi in considerazione diversi tipi di percorsi:

**Mediazione familiare.** Viene intrapresa soprattutto da coppie con figli: è in grado di fornire strumenti fondamentali per permettere una riorganizzazione opportuna delle relazioni familiari nell'ottica della stabilità genitoriale, nel preminente interesse dei minori. Può aiutare a gestire il conflitto in maniera non esclusivamente distruttiva, a riaprire alcuni canali comunicativi, ad esprimere le proprie emozioni all'altro, ad affrontare problemi economici e patrimoniali.

*Inizialmente ero scettico, ma la possibilità di affrontare con una terza persona temi molto concreti e circoscritti riguardanti la gestione di nostra figlia (come ad esempio la suddivisione delle vacanze) mi ha aiutato molto, anche a diminuire la mia rabbia verso di lei.*

**Sostegno psicologico o psicoterapia di coppia.** Se la coppia ha già deciso di separarsi, o se si trova in una fase di profonda incertezza, un percorso psicologico può esse-

re fondamentale per affrontare la crisi, rendendo disponibili le risorse necessarie per affrontarla, sia che si vada nella direzione della rottura, sia che si aprano spiragli di riparazione.

*Ci siamo rivolti allo psicologo per fare l'ultimo tentativo per stare insieme: nonostante tutto, eravamo terrorizzati dall'idea di separarci. Poi, piano piano, ha preso forma una prospettiva diversa, la percezione delle mie emozioni per lui è cambiata, e anche il modo di gestire la mia rabbia contro di lui. Ad un certo punto, divorziare è sembrata la cosa più naturale per entrambi.*

**Sostegno psicologico individuale.** Può essere importante per aiutare la persona ad affrontare il momento di crisi, rendendo più rassicurante la transizione ad una nuova fase di vita.

*"Sentivo di non riuscire ad affrontare da solo tutto il peso della separazione: improvvisamente mi sembrava di non avere più risorse da investire in nulla di ciò che avevo sempre amato. Lentamente sono invece riuscito a focalizzarmi di nuovo su di me, a sentirmi di nuovo abbastanza stabile sulle mie gambe"*

**Nelle situazioni più difficili e infauste** – più frequentemente in coppie che hanno figli -, quando il conflitto non fa che crescere e la battaglia reciproca è troppo carica di rabbia, il Giudice della separazione può decidere di ricorrere alla Consulenza Tecnica d'Ufficio. Si tratta di uno strumento articolato, con ricadute importanti sul futuro familiare: in questo caso l'intervento della giustizia si configura come strumento privilegiato per porre termine alla contrapposizione sterile, permettendo di cogliere anche le risorse familiari a disposizione.

*"Ero molto spaventata all'idea di sentirmi giudicata da un giudice nel rapporto con mio figlio: ho attraversato momenti difficili e ho temuto di non riuscire a farmi capire. Ma alla fine è stata un'esperienza utile, grazie alla quale ho conosciuto nuove cose di me, e ho potuto valorizzare alcuni aspetti del mio rapporto con il bambino. Anche se il conflitto con il mio ex marito è ancora fortissimo, il passaggio dal Tribunale è stato importante"*