BIBLISTICA
DE·TENEBRIS·IN·ADMIRABILE·LUMEN

Evitare le liti tenendo conto delle diversità

"Chi mostra perspicacia in una questione troverà il bene".
– *Pr* 16:20, *TNM* 1987.

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Negli articoli precedenti abbiamo visto che uomini e donne hanno modi diversi di comunicare. Se la maggioranza delle donne non ha alcuna difficoltà a parlare di sentimenti, gli uomini preferiscono invece parlare per lo più di fatti. È per questo che gli uomini offrono soluzioni. Per le donne è invece il parlare dei loro disagi e di come si sentono che *è già* la soluzione.

> Le donne sono inclini a mostrare empatia e a dare sostegno emotivo; gli uomini tendono invece a cercare e ad offrire soluzioni.

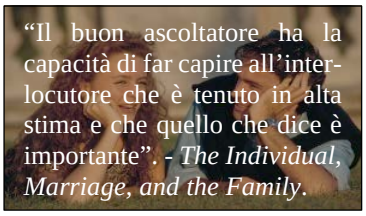
Se lei ha bisogno di sfogarsi e lui vuole offrire soluzioni, non è difficile prevedere una lite coniugale. Sebbene i litigi tra lui e lei abbiamo sfumature diverse, alla base c'è l'incomprensione reciproca dovuta al diverso modo di essere e di sentire. È tutta qui l'anatomia di un litigio tra lui e lei. Più che mai, quindi, occorre che ambedue 'mostrino perspicacia al fine di cercare e trovare il bene reciproco' (*Pr* 16:20, *TNM* 1987). Diversamente, i due inizieranno a lamentarsi, a rimproverarsi e ad accusarsi a vicenda, a ferirsi. Da un tono iniziale affettuoso scivoleranno in espressioni dure. Ci sarà alla fine risentimento e inizieranno i dubbi sulla loro compatibilità. Sarà il loro rapporto a soffrirne. Il paradosso è che con una persona estranea non si arriverebbe a tanto. Ciò è dovuto al fatto che tra intimi è più facile ferirsi e causarsi dolore. Paradossalmente, è l'estrema intimità che mette tutto su un piano personale. Con chi non si ha intimità sessuale è più semplice rimanere distaccati ed evitare di litigare.

Considerati tutti questi aspetti negativi, l'imperativo assoluto da mettere al primo posto è un principio che ritroviamo in *Rm* 13:13: "Comportiamoci con decoro … senza liti" (*TNM* 1987). "Non litigate" è un consiglio talmente di buon senso che nella Bibbia non lo troviamo neppure dato direttamente. Per l'accordo coniugale possiamo anzi dire: Non litigate *assolutamente mai*.

"Cominciare un litigio è come forare una diga" (*Pr* 17:14, *TILC*). Ne saremmo travolti. Litigare è talmente stupido che la Bibbia sentenzia: "Gli sciocchi sono sempre pronti a litigare". - *Pr* 30:3 *TILC*.

“Meglio un pezzo di pane secco e la tranquillità, che una casa dove si fanno banchetti e litigi”. - *Pr* 17:1, *TILC*.

Diversamente dalla stupidità, “il senno rende l'uomo lento all'ira” (*Pr* 19:11 *NR*). Dar fiato alla bocca e sproloquiare non è parlare. “Lo stolto dà sfogo a tutte le passioni, il saggio le controlla e le domina” (*Pr* 29:11 *TILC*), e “c’è chi, parlando senza riflettere, trafigge come spada”. (*Pr* 12:18 *NR*). Parlare non è necessariamente comunicare. Per comunicare occorre prima di tutto saper ascoltare.



Ascoltare con vero interesse la propria metà ed essere comprensivi è non solo il nutrimento dell’intimità, ma la crea e l’accresce. “Attenti dunque a come ascoltate” (*Lc* 8:18 *NR*). Nell’ascolto è prezioso il consiglio dell’apostolo Pietro: “Mostrate empatia” (*1Pt* 3:8, *TNM* 1987), il che vuol dire mettersi nei panni dell’altra e dell’altro e capirne i sentimenti.

Per evitare la fatica di capirsi, ma soprattutto per evitare le liti, diverse coppie rinunciano a parlare. Così facendo reprimono ciò che hanno dentro e così fanno anche appassire i loro sentimenti d’amore. Per evitare la guerra, passano alla guerra fredda (il che è deleterio come litigare sempre). Evitare di parlarsi per evitare le liti non è una buona mossa: sono le liti che vanno evitare, non il parlarsi. A questo riguardo, *Pr* 17:14 può essere mal inteso. La vecchia *TNM* traduce: “Vattene prima che scoppi la lite”, e *NR* traduce: “Ritìrati prima che la lite s'inasprisca”. Ciò va certamente bene quando si è in presenza di estranei che stanno per litigare, ma sarebbe un errore farlo tra coniugi.

Anche *Mt* 7:12 può essere frainteso: “Tutte le cose dunque che voi volete che gli uomini vi facciano, fatele anche voi a loro”. Qui Yeshùa non sta affatto dicendo che ciò che va bene a noi debba necessariamente andar bene agli altri. Egli sta parlando del nostro desiderio di ricevere ciò di cui abbiamo bisogno e dice che dobbiamo dare agli altri – allo stesso modo – ciò di cui *loro* hanno bisogno. Per farlo al meglio occorre conoscere le necessità altrui. Nella coppia, lui e lei hanno bisogni emotivi diversi e, quindi, necessità diverse. È quello che ciascuno dei due desidera ricevere che occorre saper dare (e il come conta a volte più del cosa).

Per evitare le liti occorre che lui e lei sappiano quali sono i motivi nascosti per cui l’altra e l’altro sono scontenti e, quindi, ciò di cui necessitano per non litigare. Prima di vedere queste ragioni recondite possiamo dire che il comune denominatore del malcontento è sempre uno solo: non sentirsi amati. Perché nella coppia si litiga? Per tanti motivi: per questioni di denaro, per le decisioni da prendere, per affari familiari, per il sesso, per la conduzione della casa e della famiglia … Ma alla base di ogni lite c’è sempre la dolorosa sensazione di non essere considerati; in una parola, di non essere amati. E chi si sente così non è affatto propenso a mostrarsi affettuoso. Occorre anche dire che le donne non comprendono che gli uomini sentono il bisogno di avere la meglio nelle divergenze, così come gli uomini non comprendono le idee, i desideri e i sentimenti delle donne.

IL MOTIVO RECONDITO DEL MALCONTENTO DI LUI	PER NON LITIGARE CON LUI, LEI PUÒ …
Quando lei se la prende con lui, lui si sente criticato, non accettato, respinto.	Accettarlo per quello che è e non dargli l'impressione di volerlo migliorare.
Quando lei gli dice come fare le cose, lui si sente come un bambino.	Farlo sentire ammirato, non sminuito.
Quando lei lo incolpa della propria infelicità, lui si sente scoraggiato.	Incoraggiarlo, perché colpevolizzarlo lo spingerebbe a rinunciare.
Quando lei si lamenta perché non si sente apprezzata è lui a non sentirsi apprezzato.	Non biasimarlo.
Quando lei si lamenta che tutto va male, lui va in ansia.	Mostrargli che ha fiducia in lui, incoraggiarlo.
Quando lei si aspetta che lui faccia qualcosa o parli, non si sente rispettato.	Non dargli l'impressione di volerlo controllare.
Quando lei si mostra ferita da ciò che lui le dice, lui si sente frainteso e incompreso.	Non farlo sentire respinto.
Quando lei si aspetta di essere capita al volo, lui si sente inadeguato.	Rendersi conto che lui non sa leggere nel pensiero come invece sa fare lei.

Si noti che in molti casi lei potrebbe avere ragione. È quindi *il modo*, non il cosa, a fare la differenza

IL MOTIVO RECONDITO DEL MALCONTENTO DI LEI	PER NON LITIGARE CON LEI, LUI PUÒ …
Quando lui banalizza i suoi sentimenti, lei si sente trascurata.	Non giudicarla ma darle l'importanza e la considerazione che merita.
Quando lui trascura di fare le cose, lei si sente quasi come se dovesse supplicarlo.	Rispettarla e assisterla, non trascurarla, farle sentire che lei è per lui importante.
Quando lui la biasima perché è turbata, le trasmette la sensazione che per essere amata deve essere perfetta.	Mostrarle che comprende i suoi sentimenti, rassicurarla del suo amore e mostrarle che non deve temere di essere se stessa.
Quando lui alza la voce e vuole avere ragione, la fa sentire in torto e come se ciò che lei pensa non contasse nulla.	Tener conto del punto di vista di lei, ascoltarla e rispettarla; non tiranneggiarla e non farla sentire svilita.
Quando lui tace e non risponde alle domande di lei, la fa sentire come se non esistesse.	Rassicurarla mostrandole che l'ascolta e le presta attenzione.
Quando lui le spiega perché non dovrebbe sentirsi come lei si sente, l'effetto è di farla sentire sminuita nei suoi stati d'animo.	Farla sentire valutata e compresa, non criticata, abbandonata e non amata.
Quando lui argina il desiderio di intimità che lei prova e pretende da lei lo stesso distacco, la fa sentire sbagliata.	Trattarla con tenerezza e non farla sentire insicura.

Vale qui il principio di *Col* 3:14: "L'amore tiene perfettamente uniti". - *TILC*.

Gli uomini scatenano i litigi ogni volta che invalidano i sentimenti e i punti di vista femminili delle loro compagne. Le donne li scatenano quando non espongono direttamente i loro sentimenti e, prendendola alla larga, mandano messaggi di disapprovazione.

Lui ha bisogno di approvazione. Lei ha bisogno che lui presti ascolto alle sue buone ragioni, ha bisogno che lui sia attento e ascolti le ragioni dei *suoi* turbamenti. Lei ha bisogno che lui sia "pronto ad ascoltare, ma lento a parlare e lento a lasciarsi prendere dalla collera". – *Gc* 1:19, *TILC*.