

PSICOLOGIA BIBLICA • DONNE E UOMINI, COMPRENDERSI

Chiedere e ottenere aiuto dalla propria metà

“Voi non ottenete ciò che desiderate, perché non sapete chiederlo”.
– Gc 4:2, *TILC*.

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

La citazione biblica non deve apparire profana. Giacomo, nello scrivere ai suoi confratelli israeliti della diaspora ebraica, sta parlando di chiedere a Dio. La propria metà non lo è, ma coloro che chiedono e a cui il fratello di Yeshùa scrive, sono persone umane, e i coniugi lo sono. Anche il chiedere è un'attività umana. Ed è sempre umano il non saper chiedere. Ma la Bibbia può essere letta così? Non così, ma *anche* così. Si chiama “lettura divina”¹. La lettura e lo studio della Sacra Scrittura finì a se stessi, finanche per trovarvi verità dottrinali, non hanno molto senso. - *2Tm 3:16*.

Scrive Giacomo: “Da dove vengono le lotte e i contrasti che ci sono tra di voi? Vengono dalle passioni che continuamente si agitano e combattono dentro di voi. Voi desiderate qualcosa, e se non potete averla, allora siete pronti a uccidere. Voi avete voglia di qualcosa, e se non riuscite a ottenerla, allora vi mettete a lottare e a far guerra. In realtà, voi non ottenete ciò che desiderate, perché non sapete chiederlo a Dio. E se anche chiedete, voi non ricevete niente perché le vostre intenzioni sono cattive: volete sprecare tutto nei vostri piaceri” (*Gc 4:1-3, TILC*). Giacomo parla del chiedere a Dio e del saper chiedere a Dio. Al di là questa specificazione, che pure riguarda il nostro modo di essere umani, tutto il resto riguarda la nostra umanità: sono umane le passioni che ci agitano, sono umani il nostro desiderare e non ottenere, il nostro lottare e far guerra e il nostro scopo egoistico nel chiedere. La stessa cosa può avvenire nei rapporti tra persone e tra coniugi.

I coniugi hanno bisogno l'uno dell'altra. Se la propria metà non riceve l'aiuto e il sostegno di cui ha bisogno, può essere perché non chiede o chiede nel modo sbagliato. Per usare le parole di Giacomo, “voi non ottenete ciò che desiderate, perché non sapete chiederlo”.

Chiedere aiuto può non essere facile, può anzi essere difficile. È difficile sia per lui che per lei, con

¹ La *lectio divina* è un modo particolare di leggere la Sacra Scrittura e che risale all'uso rabbinico. Per approfondimenti si veda: [La lectio divina](#).

la differenza che per lei può essere ben più frustrante perché rimane spesso delusa. Iniziamo quindi dalla donna. Perché le donne non chiedono?

La ragione per cui le donne non chiedono ha a che fare con la differenza uomo-donna e, per certi aspetti, tale ragione femminile appare tanto banale che è commovente. La donna avverte per istinto, in modo intuitivo, i bisogni altrui e, sempre per la sua indole femminile, è propensa a dare ciò che può. Essendo lei fatta così, dà per scontato che anche l'uomo sia fatto alla stessa maniera. E si aspetta quindi che lui faccia altrettanto. La buona disposizione della donna si trasforma così in un errore. Lei ama e, più ama, più le viene da dare amore; e lo fa in modo naturale e con entusiasmo. Non le serve chiedere, non ne ha motivo. Se lui la ama come lei ama lui – pensa –, che mai c'è da chiedere? Anzi, a dirla tutta, lei si aspetta che lui la anticipi e le offra per primo il suo sostegno.

Ma lui, ahimè, non è portato a offrire spontaneamente aiuto. Non per cattiveria, ma perché è fatto così. Dopo la sua creazione, fu Dio a preoccuparsi di dargli un aiuto. “Dio il Signore disse: «Non è bene che l'uomo sia solo; io gli farò un aiuto che sia adatto a lui»” (Gn 2:18); Dio gli provvide una compagna.

Lui non chiede aiuto. Ma può offrirlo, se glielo si chiede. Ed è qui che si arriva ad una fase delicata. Perché, poverino, glielo si deve chiedere pure nel modo giusto, se no se la prende. D'altra parte, se lei non glielo chiede è probabile che lui non lo offra e, se lo offre, ne offre ben poco.

Ora, nell'ottica femminile, quando tra i due è iniziata una storia d'amore e lei non ottiene l'aiuto di cui ha bisogno, cosa accade? Pensa che lui non abbia nulla da dare. Ma il suo comportamento non cambia: lei continuerà a dare con amore. L'amore “soffre ogni cosa, crede ogni cosa, *spera* ogni cosa, sopporta ogni cosa” (1Cor 13:7). Lei spera che verrà il momento in cui lui si metterà in pari. Ed eccoci così al secondo equivoco che genera un nuovo errore: siccome lei non chiede, lui si convince che sta dando quanto le serve. Lui non sa che lei non chiede perché lei si aspetta che lui lo faccia spontaneamente così come fa lei.

La donna arriverà finalmente a chiedere il sostegno di lui? Sì, ma nel modo sbagliato. Per capire occorre entrare nel suo animo. A quel punto lei ha dato e ha dato, continuamente. In cambio ha ricevuto indifferenza, che tradotta nel pensiero di lui vuol dire “tutto va bene”. Avendo dato tanto senza essere ripagata, quando lei finalmente chiede è risentita. La sua richiesta diventa così uno sfogo da cui trapela la sua irritazione e che si trasforma in pretesa. In più, se ha dovuto chiedere, che valore può avere il ricevere?

E come reagisce l'uomo a questo punto? Si irrita. Forse sarebbe stato anche disposto a dare aiuto, ma il modo ostile con cui lei avanza la richiesta pretendendola, lo disincentiva completamente. E il rapporto tra i due segna una battuta d'arresto e diventa molto difficoltoso.

Sono situazioni irrimediabili? No. ‘Se non si ottiene perché non si sa chiederlo’ (Gc 4:2), si può apprendere il modo giusto di chiedere. E qui occorre tutta la pazienza delle donne.

Un primo passo è di chiedere cose che lui già fa. Non è un controsenso. Un esempio lo chiarirà. Mettiamo che lui sia già abituato ad aiutare ad apparecchiare la tavola. Facendolo insieme, lei potrebbe dire qualcosa di simile: “Per favore, caro, prenderesti nel ripostiglio una bottiglia di vino?”. E quando lui la porta, può ringraziarlo con un sorriso. Se lui già si occupa di piccole riparazioni domestiche, può chiedergli di attaccare un quadro e poi fare un commento positivo, tipo: “Ottimo! Grazie”. In questo modo lui si abitua alle richieste senza viverle come pretese, e ne è anche gratificato per la riconoscenza di lei. Nel contempo lei impara a chiedere nel modo giusto, sintonizzandosi con le modalità di lui. Lei apprende così un modo nuovo di relazionarsi con lui: impara a scegliere il momento giusto, a non mostrarsi esigente e ad essere diretta e concisa esprimendo le sue richieste nel modo per lui corretto.

Dopo questa prima fase in cui ha dissodato il terreno, lei può passare alla seconda fase (che è intermedia) in cui inizia a coltivarlo. Si tratta di chiedere essendo preparata ai suoi no. Prima di farlo, per non bruciare le tappe, è importante che lei si accerti di aver concluso bene la prima fase. Ne avrà la certezza quando vedrà che lui si sente apprezzato nel soddisfare le sue piccole richieste (che in questa prima fase non devono mai essere pretese e non devono andare oltre ciò che già accetta di fare) e, soprattutto, quando noterà che lui le anticipa e si offre. Ora, in questa seconda fase, lei inizierà a chiedere qualcosa in più, ma essendo pronta a sentirsi dire di no. L’obiettivo è proprio quello di permettergli di capire che lui può dire di no senza che lei se ne risenta. Dietro ciò c’è un meccanismo delicato che è tipicamente maschile ma che implica la donna. È bene che lei lo conosca, per cui ora sarà spiegato.

L’uomo è più disposto a dire di sì quando sa che può dire di no. Diversamente, si sente costretto, e ciò non gli piace. D’altra parte, la donna sa intuitivamente e in anticipo come lui risponderà ad una sua richiesta. Prevedendo un no, non avanza neppure la richiesta. Si sentirà però respinta. Al che lui si rende conto del suo risentimento, non sapendone neppure la ragione e quindi non capendolo (lui non è intuitivo!). È allora in questa seconda fase che lei gli farà sperimentare che può dire di no senza che lei se ne risenta facendolo sentire inadeguato o incapace. Facendolo coscientemente, proprio perché è preparata ad un suo no, lei può così educarlo. Vediamolo con un esempio, riprendendo quello della prima fase in cui apparecchiando insieme la tavola lei gli dice: “Per favore, caro, prenderesti nel ripostiglio una bottiglia di vino?”, per poi ringraziarlo con un sorriso quando lui la porta in tavola. In questa seconda fase può fare la stessa cosa, ma mentre lui è “impegnato” a guardare la TV o a leggere il giornale. Prima di cena, prima che apparecchino la tavola, lei potrebbe dire: “Per favore, caro, scenderesti al negozio a comprare una bottiglia di vino?”. Lei sa già che lui probabilmente le dirà di

farlo lei, perché lui è impegnato. Ed è qui che deve evitare di rispondere come meriterebbe ovvero che, come al solito, deve sempre fare tutto lei. Siccome lei è già preparata, può rispondere serenamente: “Ma certo, ci vado io”, e senza ironia e senza farglielo pesare. Lo scopo è proprio quello di permettergli di capire che lui può dire di no senza che lei se ne risenta.

Una volta che lui ha appreso che può dire di no senza che la sua compagna se ne risenta, lei può passare alla terza fase. Anzi, deve, affinché lui non si abitui alla facilità con cui può dire no. Questa volta - riprendendo l'ultimo esempio -, al suo rifiuto di scendere a comprare una bottiglia di vino, lei non dirà: “D'accordo, ci vado io”, ma rimarrà in silenzio. Serenamente, senza controbattere. In silenzio attendendo che lo faccia. Se lui inizia a brontolare, è un ottimo segno: sta assimilando l'idea. Quando prima aveva detto che era “impegnato”, la cosa era vera. Si dirà che guardare la TV o leggere il giornale non è un vero impegno, ma occorre sapere che la mente maschile può fare una sola cosa per volta (a differenza delle donne che sanno fare più cose contemporaneamente). Lui era davvero “impegnato” e interrompere per fare un'altra cosa non è nella sua natura. Se sta brontolando è quindi segno che sta passando dal suo impegno mentale ad altro che lo distrae. In fondo, non è che non voglia scendere al negozio, ma ciò gli costa la fatica mentale dell'interruzione. Col suo borbottio si sta adeguando.

Se queste tre fasi vengono seguite bene, lui imparerà che può uscire dai suoi isolamenti mentali ed essere più presente nella vita a due. E lei può imparare a fare le sue legittime richieste aspettandosi che lui le accolga, certa che lui le asseconderà.

