

PSICOLOGIA BIBLICA DONNE E UOMINI, COMPRENDERSI

Gli uomini cercano soluzioni, le donne l'ascolto “[C’è] un tempo per abbracciare”. - Ec 3:5.

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Si immagini la seguente scena: lei si è sentita spossata e sola per tutta la giornata, tutto sembra gravare



su di lei; anche suo marito ha avuto una giornata dura. Quando lui rientra a casa la sera trova la moglie affranta. Si siede accanto a lei e le domanda che cos’ha. «Niente», dice lei. Lui insiste; lei gli elenca alcune difficoltà in cui è venuta a trovarsi. Lui le indica delle soluzioni. Problema risolto.

Ma solo per lui.

Ora si allarghi la scena e si immagini due osservatori nascosti: uno psicologo e una donna. Il primo commenta: Lui non sa *ascoltare*; si ferma alle parole e intanto pensa già ad una soluzione, e così non

Ciò che sua moglie ha “detto” non è quello che lui ha sentito e lei glielo fa notare: “Non mi stai ascoltando!”. Così inizia una nuova discussione, un’altra.



sa cogliere ciò che la moglie vuole davvero trasmettergli; non capisce che il suo “niente” cela molto; non prestando attenzione ai sentimenti di lei, non sa capire che lei non cerca soluzioni spicciole; lei vuole *parlare*, essere *ascoltata* ed essere **abbracciata**. L’osservatrice nascosta, senza tante analisi, capisce istintivamente che la donna ha bisogno che lui le stia

vicino; sente quasi sulla sua pelle il bisogno di contatto fisico e di tenerezza che l’altra donna prova.

Interpretare il tono della voce e il linguaggio del corpo della moglie non è semplice per un uomo. Un’altra donna lo intuirebbe al volo, ma per lui non è facile afferrare il vero messaggio che si nasconde dietro le parole e soprattutto dietro la loro assenza. Potrebbe perfino non capire che un “va

“Lui pensa subito ad una soluzione, mentre io voglio solo dire quello che provo; lui vuole dirmi come risolvere il problema, ma io non voglio soluzioni, voglio che lui sia disponibile all’ascolto e che sappia come mi sento”.



tutto bene” detto da lei in un certo modo vuol dire che nulla va bene e che dietro il suo “non mi domandi mai se mi serve una mano” c’è il messaggio “per te non conto nulla”.

All’uomo razionale, ma poco attento ai sentimenti e alle emozioni, la Bibbia offre un principio su cui riflettere: “Chi è intelligente cerca di conoscere, chi è saggio è sempre pronto a imparare” (*Pr* 18:15, *TILC*). Anziché aver sempre pronte soluzioni basate sul ragionamento, l’uomo dovrebbe cercare di conoscere fino in fondo l’animo della sua compagna andando oltre la semplice logica. Egli può imparare proprio grazie alla moglie. L’uomo può farlo cercando di superare le proprie limitazioni e prendendo davvero in considerazione ciò che intende esprimere sua moglie. Per sua natura l’uomo tende ad assentarsi mentalmente quando sente che qualcosa non gli piace. Può perfino arrivare ad assentarsi fisicamente, andandosene. Ciò sarebbe deleterio e allargherebbe il baratro tra i due. Infatti, dietro la scontrosità della moglie, sintomo del suo accumulo interiore, si cela un forte messaggio non detto: “Non andartene. Ho bisogno di sentire le tue braccia che mi stringono. Abbracciami”.

Sarebbe tuttavia un grave errore pensare che rimanere, abbracciarla e prestare vera attenzione ai bisogni della sua metà sia una questione di tecnica psicologica. Sarebbe come ridurre il mangiare ad una questione fisiologica. Noi non mangiamo per obbligo e per non deperire; oltre che un bisogno, mangiare è un piacere; ma se non mangiamo, deperiamo. Ora, “nessuno odia la propria persona, anzi la nutre e la cura teneramente” (*Ef* 5:29) e “se uno non provvede ai suoi, e in primo luogo a quelli di casa sua, ha rinnegato la fede, ed è peggiore di un incredulo” (*ITm* 5:8). Il punto è che nutrirsi, prendersi cura di sé e provvedere ai bisogni della propria famiglia non è riducibile ad una tecnica per star bene; lo star bene ne è tuttavia il risultato. La stessa cosa vale per il nutrimento dell’interiorità. Interessarsi sinceramente della propria moglie e ascoltare con sincero interesse ciò che ha dentro non è perciò questione di tecnica. È amore.

Se un marito ama sul serio sua moglie, ciò che lei dice gli interessa davvero e ascoltarla diventa naturale. Vale qui il principio di *Lc* 8:18: “Attenti dunque a *come*

| |
|--|
| “I mariti devono amare le loro mogli, come la loro propria persona. Chi ama sua moglie ama se stesso”. - <i>Ef</i> 5:28. |
|--|

ascoltate”. Ascoltare la propria metà significa ascoltarla *davvero* e non interromperla bruscamente per proporre soluzioni spicciole che lei, tra l’altro, non cerca. Il marito tenga presente quanto dice il saggio biblico: “Rispondere prima di ascoltare è pura follia e vergognosa stupidità”. - *Pr* 18:13, *TILC*.

È bene che l’uomo sappia anche qual è la differenza tra il cervello maschile e quello femminile. Come mostrano le tomografie del cervello, quando lui ascolta usa soprattutto con l’emisfero sinistro del cervello (funzioni uditive e verbali); quando è lei ad ascoltare, usa entrambi gli emisferi. La donna sa ascoltare davvero. Gli uomini odono, ma ascoltano poco e male. Lui deve quindi imparare a farlo.

Se lei apre il suo animo, l’uomo non solo non deve commettere l’errore di sfornare pronte soluzioni ma deve anche evitare di minimizzare il suo punto di vista. Se lei è angustata, è dei suoi sentimenti

che il marito deve tener conto. Può farlo sforzandosi di vedere la cosa dal suo punto di vista. Tenga quindi presente il consiglio che Pietro dà a tutti: “Ci sia perfetta concordia tra voi: abbiate compassione, amore e misericordia gli uni verso gli altri. Siate umili” (*IPt 3:8, TILC*). In psicologia si chiama *empatia* e consiste nella capacità di porsi in maniera immediata nello stato d'animo o nella situazione altrui¹.

Quando lei dice a lui “tu non capisci”, molto probabilmente è vero. Anziché risentirsene, l'uomo cerchi piuttosto di sforzarsi di capire. C'è “un tempo per tacere e un tempo per parlare” (*Ec 3:7*), e quello è il momento di tacere. La Bibbia consiglia: “Ogni uomo sia pronto ad ascoltare, lento a parlare, lento all'ira” (*Gc 1:19*); “Non ti affrettare a irritarti nello spirito tuo, perché l'irritazione riposa in seno agli stolti”. - *Ec 7:9*.

Un uomo sposato, l'apostolo Pietro, dà in *IPt 3:7* questo consiglio ispirato ai mariti:

- “Mariti, vivete insieme alle vostre mogli *con il riguardo dovuto alla donna*, come a un vaso più delicato. Onoratele”. - *NR*.
- “Mariti: vivete con le vostre mogli tenendo conto che *la loro natura è più delicata*. Trattatele con rispetto”. - *TILC*.
- “Mariti, continuate a vivere con le vostre mogli *mostrando loro considerazione*. Date loro *onore* come a un vaso più fragile, quello femminile”. - *TNM 2017*.
- “Mariti, continuate a dimorare in maniera simile con loro *secondo conoscenza*, assegnando loro *onore* come a un vaso più debole, il femminile”. - *TNM 1987*.

E se lei è riluttante ad esprimersi? “I pensieri umani sono come acqua profonda; chi è intelligente



sa attingerla” (*Pr 20:5, TILC*). Chi attinge controvoglia o troppo in fretta, raccoglie poca acqua perché molta andrà persa. Se il marito è irruente, lei si metterà sulla difensiva e lui potrebbe perdere l'occasione di tirar fuori quello che lei ha dentro. Meglio farle domande in modo gentile e rispettoso, ricordando che “l'amore è paziente, è benevolo” (*ICor 13:4*).

Se lei non si apre è segno che ha troppo accumulo interiore ed è ancora arrabbiata. Più che la sua mente è allora il caso di raggiungere il suo animo e darle la conferma di ciò che le sta più a cuore: il sostegno del suo compagno. L'uomo può farlo senza parole, *abbracciandola*. C'è “un tempo per abbracciare” (*Ec 3:5*). Ed è quello il momento.



Joseph Lorusso, pittore statunitense di origini italiane, *Café Lovers*, 24" x 26", olio

¹ In *IPt 3:8* l'aspetto empatico è dato da ὁμόφρονες (*omòfrones*), tradotto “concordi”, ma letteralmente “della stessa mente, “di mente unanime”.