

PSICOLOGIA BIBLICA
DONNE E UOMINI, COMPRENDERSI
Ritrovare l'accordo e mantenere la concordia
“Com'è difficile trovare una donna di carattere! Essa vale molto ...
Suo marito ha piena fiducia in lei”. – *Pr 31:10,11, TILC.*

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

“Il Signore Dio disse: «Non è bene che l'uomo sia solo: gli voglio fare un aiuto che gli sia simile»” (*Gn 2:18, CEI*). E Dio creò la donna, un aiuto che gli era simile. La parola *aiuto* presuppone che l'uomo ne avesse bisogno. La parola *simile* non significa uguale. Uomo e donna sono molto simili, ma diversi tra loro. *TNM* così traduce le parole di Dio: “Gli farò un aiuto, un *complemento*”. Confermato che l'uomo necessita dall'aiuto femminile, qui appare una nuova sfumatura: il maschio è in sé incompleto. Molto significativamente, infatti, la creazione della donna avviene nell'allegoria biblica separando una metà (*tzela*, in ebraico, v. 21, malamente tradotto “costola”) dall'essere umano indifferenziato. Ancora oggi i coniugi si definiscono la propria metà. Il testo originale ebraico è più deciso: “Farò per lui un aiuto come di fronte a lui” (traduzione letterale). La donna è del tutto alla pari dell'uomo: gli sta fronte (non di lato o, peggio, dietro) e in più è l'aiuto che gli manca. Del tutto simili, uomo e donna rimangono diversi.

La disubbidienza turbò la perfetta armonia che c'era tra i due. Ma la donna non perse la sua vocazione ad essere d'aiuto. Curiosamente, anzi, si potenziò. Tra le conseguenze del peccato ci sarebbero state infatti queste: “Tu partorirai figli con dolore. Eppure il tuo istinto ti spingerà verso il tuo uomo, ma egli ti dominerà” (*Gn 3:16, TILC*). Già creata col naturale istinto d'essere d'aiuto al suo uomo, questa sua tendenza si sarebbe acuita nonostante il fatto che lui sarebbe diventato maschilista; anzi, proprio a causa di ciò.

Oggi la situazione tra uomo e donna è questa. Perfino negli ambienti religiosi predomina il maschilismo. Nell'Islam la condizione della donna è rimasta quella medievale, ma nel cosiddetto cristianesimo non manca certo la dominanza maschile. E, incredibilmente, le donne lo accettano. Eppure, la Bibbia è così chiara: “Siete stati uniti a Cristo, e siete stati rivestiti di lui come di un abito

nuovo. Non ha più alcuna importanza l'essere Ebreo o pagano, schiavo o libero, uomo o donna". – *Gal 3:27,28, TILC.*

Non credenti e credenti non possono cambiare il mondo ed eliminare le conseguenze della condanna; solo Dio può farlo. Le malattie permangono, tuttavia ci si può e ci si deve curare. La morte permane, ma si può vivere meglio curando la qualità della vita. Allo stesso modo, non credenti e credenti (questi ultimi a maggior ragione) possono e devono fare qualcosa per correggere lo squilibrio tra uomo e donna. All'interno della coppia uomo e donna devono ritrovare l'accordo e mantenerlo.

Se si sono innamorati e se si sono messi insieme, una ragione c'era. Ed era quella giusta: l'amore, che ha operato una magia. Erano felici. Lui sperava con tutto il cuore che lei non sarebbe mai cambiata; lei, fiduciosa, contava sul fatto che lui sarebbe cambiato su alcune cose per amor suo. Ma ora lei stava cambiando e lui non cambiava. Cos'era successo? Quello che accade a tutti i coniugi e che l'apostolo Paolo così sintetizzò: "Quelli che si sposano avranno difficoltà nella vita" (*1Cor 7:28, TNM*). Sono proprio le contrarietà della vita che tutti incontriamo ad amareggiarci. Nei voti nuziali i due si erano giurati d'amarsi anche nel bene e nel male. Che cosa rende difficile mantenere la solenne promessa? I modi diversi, maschile e femminile, di reagire alle difficoltà e di affrontarle.

Se i due avessero lo stesso modo di affrontare i problemi, lo farebbero insieme e bene. Il che evidenzia che il problema principale sta nel loro modo diverso di affrontare le situazioni. Si comportano come coloro che si mettono intorno ad un tavolo e, invece di cercare insieme una soluzione, litigano per stabilire se il tavolo di discussione deve essere quadrato o rotondo.



La via verso la soluzione non sta nell'imporre o far prevalere la propria maniera, ma nel tener conto del modo specifico in cui lui e lei reagiscono diversamente.



Quando lei è stressata ha istintivamente bisogno di parlare, di dire cosa prova. È turbata per tutto, ed è per questo che non menziona qualcosa di particolare o prioritario. Tutto, grande o piccolo che sia, la turba. Il suo primo bisogno non è ricercare una soluzione, ma trovare sollievo. Quello che chiede è comprensione. È parlando, anche e spesso senza un apparente ordine logico, che finisce col sentirsi meglio.



Quando è lui a sentirsi stressato, si concentra su una cosa sola e trascura tutto il resto. Si chiude in sé, non vuole parlarne. Se lei cerca di farlo, perde la pazienza, reagisce male e, sentendosi accusato, si difende. Lui segue un ordine rigidamente logico e, se non lo trova, la sua frustrazione aumenta. Vuole arrivare al nocciolo delle questioni. Tutto il resto non gli interessa.

Con queste notevoli differenze tra loro, ecco cosa accade in una tipica situazione in cui uno dei due è depresso:

| QUANDO LEI È TURBATA | |
|---|--|
| LEI | LUI |
| Ha bisogno di parlare, di dire come si sente | Si domanda quale sia il problema |
| Per sentirsi meglio, parla di tutto, senza logica apparente | Non capisce dove stia il problema, inizia a spazientirsi |
| Se non è molto turbata ... | Crede che lei stia chiedendo un suo consiglio |
| Se è molto turbata ... | Crede che lei lo stia rimproverando per qualcosa |
| Quando le sembra che lui sia su un altro pianeta, rinuncia | È del tutto frustrato, manifesta disappunto |

| QUANDO LUI È TURBATO | |
|------------------------------|---|
| LUI | LEI |
| Diventa taciturno | Cerca di parlare con lui |
| Si sente aggredito | Quando lei cerca di parlare con lui |
| Le chiede di lasciarlo stare | Si sente respinta e non apprezzata, non amata |

| CIÒ CHE ANCORA NON SANNO L'UNO DELL'ALTRA | |
|--|---|
| LUI di LEI | LEI di LUI |
| Che lei sta meglio parlando di tutto ciò che l'affligge senza evidenziare una cosa in articolare | Che lui non accoglie bene che lei gli parli dei suoi disagi, perché se ne sente personalmente responsabile |
| Che si sente sopraffatta proprio perché considera i suoi bisogni tutti insieme | Che lui, logico com'è, va in confusione se non capisce quale sia il suo problema specifico |
| Che la sua sensazione di essere sopraffatta si attenua proprio acquisendo consapevolezza di ciò che la turba e che lei lo fa esplorando tutte le sue affezioni | Che, parlandogli di tutti i suoi disagi, indistintamente lui va in confusione e recepisce il tutto come una critica al proprio operato e alla propria insufficienza |
| Che non cerca soluzioni ma sollievo e comprensione | Che indicarle delle soluzioni è il suo modo di aiutarla |
| Che lei ama parlare di tutti i problemi (passati, futuri, potenziali, perfino di quelli senza soluzione) | Che lui trova senza senso questo suo parlare, che a lui sembra a vanvera |
| Che per dimenticare i suoi, lei si coinvolge anche nei problemi altrui e anche così prova sollievo | Che lui non comprende la sua "mania" di farsi coinvolgere, quasi che lui non le bastasse |
| Che se le impedisce di farlo nega la sua autentica natura | Che lui vuole avere sotto controllo la situazione |
| Che parlare è per lei il modo più sano per reagire alla pressione | Che lui non si rende conto che a lei basta parlare ed essere ascoltata con affetto |

| BASTEREBBE CHE LUI ... |
|---|
| Si rendesse conto che per lei parlare è un gran sollievo e che la fa stare bene; capisse che ascoltandola e prestandole affettuosa attenzione, avrebbe tutta la sua riconoscenza; capisse che se le offre solo soluzioni (che neppure ha chiesto), lei parlerà con altre persone; capisse che deve smetterla di sentirsi aggredito e che è a lei che deve prestare attenzione, non a sé stesso; capisse che più lui tenta di spiegarsi, più aumenta il turbamento di lei; finalmente capisse che se l'ascolta, tutto il suo malessere svanirebbe. |

Se l'uomo (di per sé poco propenso alla vera intimità) non comprende il bisogno che la sua compagna ha di parlare e, soprattutto, l'effetto lenitivo che ciò ha su lei, tenderà a stare sulla difensiva vendendo una minaccia nel suo desiderio di condivisione. Basta allora un suo semplice commento perché in lui scatti una specie di all'arme. Lei dice: "Stamani fa freddo", e lui lo avverte come un problema e offre subito una geniale soluzione: "Copriti bene". Se poi lei dice: "In questa casa fa freddo", cosa avrà voluto dire? Forse che vorrebbe una casa di diversa? Forse che gli rimprovera di farla abitare lì?

Se l'uomo (di per sé poco propenso alla vera intimità) non comprende il bisogno che la sua compagna ha di parlare dilungandosi in mille rivoli, perderà presto la pazienza. Se le nega il piacere che lei prova nel parlare gustandosi i dettagli, soffocherà la sua più autentica natura femminile. Se lui

pretende un'esposizione in ordine logico e senza fronzoli, è meglio che vada ad ascoltare qualche lezione accademica invece di parlare con la moglie. Invece di aspettare "il nocciolo della questione", provi invece a rilassarsi e a godersi la soddisfazione di lei nel poter parlare liberamente – ma sì, anche a casaccio. Lui potrebbe perfino imparare.

| COME TROVARE L'ACCORDO E MANTENERLO | |
|---|---|
| LEI | LUI |
| Quando parla dei suoi disagi, esponga subito la questione principale; ciò eviterà di tenerlo sulle spine e permetterà a lui di non andare in confusione. A lei è richiesto questo sforzo, perché la sua natura la fa propendere proprio per la trepidazione e l'indugio, che aumentano l'intensità del suo sfogo. | Si renda conto che quando lei parla con altre donne, queste apprezzano il suo modo di esporre le cose. Non si senta quindi frustrato e non abbia fretta. Usi piuttosto empatia e la lasci parlare. Sappia che più si oppone alla maniera espressiva di lei e meno capirà. Più saprà ascoltare e meno si opporrà. È una proporzione. |
| Impari a rispettare i momenti di silenzio e la chiusura di lui quando si sente sotto pressione. | Scopra che ascoltarla gli diventa facile se le dà il sostegno emotivo di cui ha bisogno. |
| Si renda conto che quando lui va nel buio della sua caverna non è perché non la ama più. | Si renda conto che quando si rinchiude nella caverna, lei si sente respinta e non amata. |
| Gli faccia capire che non cerca soluzioni ma ascolto. | Capisca che lei non si aspetta soluzioni ma ascolto. |
| Gli faccia capire che il proprio malessere non è un'accusa contro di lui. | Imparando ad ascoltare senza dover risolvere per forza dei problemi, aumenta la vera intimità. |
| Gli faccia capire quanto gli è grata per l'attenzione che le presta. | Scopra quanto è piacevole parlare con lei e come ciò sia terapeutico anche per lui. |
| Per avere l'attenzione di lui, non sia critica. | Non prenda lo sfogo di lei come una critica. |
| Tutti e due hanno lo stesso bisogno di sentirsi amati e apprezzati. Lui può farlo ascoltandola con amore e, se lei gli fa sentire che è accettato, lui lascerà più in fretta la sua buia caverna. | |

