

PSICOLOGIA BIBLICA
DONNE E UOMINI, COMPRENDERSI

La fatica d'amare

“[Dio] non rimane per sempre in lite con noi, non conserva a lungo il suo rancore. Non ci ha trattati secondo i nostri errori, non ci ha ripagati secondo le nostre colpe”. – *Sl 103:9,10, TILC.*

di GIANNI MONTEFAMEGLIO

La Bibbia afferma che “Dio È amore” (*IGv 4:8*). Ciò è ben più che provare e manifestare amore. Dio è l'Amore in persona. Pur consapevoli dell'enorme distanza tra noi e Dio, se volessimo trovare tra gli umani un amore simile al suo, dovremmo riferirci all'amore di una madre, la quale continua ad amare i figli in modo incondizionato. L'amore coniugale, pur rispecchiando certe caratteristiche dell'amore più alto di cui la Bibbia parla, è particolare. Intimo fino al punto che i due diventano “una sola carne” (*Gn 2:24*), non è incondizionato. La felicità della coppia sta nell'amarsi reciprocamente. È per questo che i due decidono di mettersi insieme. Arrivano però i momenti in cui amarsi diventa faticoso. Sono i momenti difficili in cui ci si sente frustrati e arrabbiati. Quando accade non si è davvero disposti a mostrare affetto. Quando la Bibbia dice che Dio “non rimane per sempre in lite con noi” e che “non conserva a lungo il suo rancore”, sottintende ovviamente che ci sono periodi in cui, per così dire, si gira dall'altra parte, pur non smettendo di amare. Proprio perché continua ad amare, “il Signore corregge quelli che egli ama, e punisce tutti coloro che riconosce come figli” (*Eb 12:6*, cfr. *Pr 3:12*). Nella famiglia ciò avviene tra genitori e figli, ma non vale per i coniugi. Marito e moglie non devono correggersi l'un l'altra né tantomeno punirsi reciprocamente.

Pur amandosi e continuando ad amarsi, i coniugi sperimentano nei momenti difficili quanto sia



faticoso amarsi sentendosi delusi e demoralizzati; se poi si è arrabbiati, diventa pressoché impossibile mostrare affetto. Sono momenti difficili ma, appunto, *momenti*. E i momenti passano. Ma intanto si verifica una crisi. Il dialogo scivola in litigio. La mente si annebbia, la nebbia si fa più fitta e si perde l'orientamento. I sentimenti di amore, di fiducia

e di comprensione sono da qualche parte, ma non li vediamo più. Riusciamo, nella nebbia, a vedere solo ciò che è molto vicino e questo ha i contorni di cose brutte. Siamo presi dalla foga e una schiarita non pare imminente. In queste situazioni come reagisco uomini e donne?

LUI tende a diventare critico. La nebbia è così fitta che non vede neppure bene il viso di lei, non la riconosce più come una persona la cui “natura è più delicata” (*IPt 3:7, TILC*). Sopraffatto da sentimenti negativi, diventa meschino e si esprime in modo irrispettoso. Non si rende neppure conto del dolore che le causa. Nella nebbia è sparito il noi; per lui c’è solo Io scritto con la maiuscola e un *tu* da accusare.

LEI non reagisce come lui, ma – forse senza rendersene conto – tende a rimproverarlo e a farlo sentire in colpa. Anche lei è nella nebbia, ma invece di notare che lui sta facendo del suo meglio, immagina il peggio, si mostra risentita e lo critica. Neppure lei si rende conto della sofferenza che gli sta causando.

In questi momenti non serve parlare: sarebbe lite, non dialogo. In quei momenti bui la lingua diventa micidiale. È come un focherello che “può incendiare tutta una grande foresta. La lingua è come un fuoco. È come una cosa malvagia messa dentro di noi, e che porta il contagio ... Essa infiamma tutta la vita con un fuoco” (*Gc 3:5,6, TILC*). Arrabbiarsi è nella natura umana e l’apostolo Paolo lo ammette, ma precisa subito: “Se vi arrabbiate, attenti a non peccare” e pone un limite: “La vostra ira sia spenta prima del tramonto del sole” (*Ef 4:26, TILC*). Coricarsi insieme per la notte con la rabbia in corpo è nefasto, perché ci si addormenterà rimuginando.

Che cosa si può fare in quei casi? Intanto, ogni lite va evitata come la peste. Se scende la nebbia più fitta e si fa buio, non serve un indovino per prevedere che se ci inoltriamo spavaldi si andrà a sbattere. Una lite, qualsiasi lite, ha forse mai risolto qualcosa? Accade come per gli uomini che vogliono



stabilire chi ha ragione facendo a pugni; è una stoltezza perché la forza fisica non è una prova che si ha ragione. Nelle liti tra coniugi le parole prendono il posto dei pugni, ma quello

stupido criterio non cambia.

“Dall’orgoglio non viene che contesa”. - *Pr 13:10*.
“I discorsi dello stupido portano alla lite”.
- *Pr 18:6, TNM*.

In queste particolari circostanze vale il consiglio biblico di *Pr 17:14*: “Ritirati prima che la lite s’inasprisca”, consiglio però non adattabile ai dialoghi e alle discussioni tra coniugi, in cui andarsene sarebbe uno sgarbo. Se si annunciano nebbia e oscurità emotive, meglio non inoltrarsi fuori.

Che cosa possono fare lui e lei in quei casi? Possono attuare, separatamente e ciascuno per conto suo, un’efficace tecnica psicologica di autoanalisi. Essa è particolarmente efficace se fatta per iscritto perché, tra l’altro, per iscritto è ben difficile usare le male parole offensive che si proferirebbero a voce; inoltre, non è facile sentirsi quando si parla, ma scrivendo ci si può leggere, diventando

osservatori di sé stessi. Scrivere i propri sentimenti negativi ce ne rende consapevoli. Scrivendo, avviene una catarsi¹. Ecco un modello da seguire:



Questo auto-questionario va affrontato senza fretta e *con ordine*. Se, ad esempio, si saltano frettolosamente le prime due domande o se si risponde con battute secche, il resto viene compromesso e sarà tutto vano. Alle domande occorre rispondere per iscritto perché, se si risponde solo col pensiero, per le prime due si continuerà a recriminare, mentre le tre successive si salteranno. In piena sincerità, nelle due prime risposte è concesso – anzi è doveroso – sfogarsi. Come mi sento? Scrivetelo chiaramente, ad esempio: Sono furiosa / sono incazzato nero / lo ucciderei / la strangolerei. Perché? Scrivetelo esplicitamente, ad esempio: Dopo che gli ospiti se ne sono andati, lui mi ha lasciata sola a riordinare la cucina e il salotto, che erano ridotti a un teatro di guerra, ed è andato a spaparanzarsi sul divano davanti alla TV. La domanda successiva (Che cosa mi ferisce?), può evidenziare ferite aperte, ad esempio: Mi ferisce che non posso mai contare su di lui / Che lei mi dica cosa fare è come una coltellata. La terza domanda (Che cosa temo?) scava nel profondo; esempi: Ho paura di non contare più nulla per lui / Di lui ho bisogno e ho paura di averne bisogno / Temo che lei mi ritenga inadeguato e mi consideri come un bambino.

Dopo queste prime domande è probabile che lo sfogo dia già i suoi primi buoni effetti. Prendendo coscienza di ciò che ci fa soffrire e delle paure nascoste che genera in noi, siamo orientati a trovare una via d'uscita anziché continuare a dibatterci in quella palude. “Che cosa rimpiango” ci aiuta a prospettare, dietro la realtà attuale, il come dovrebbe essere. Ciò coinvolge non solo l'altro o l'altra,

¹ Derivata dal greco *kàtharsis* (κάθαρσις), questa parola significa “purificazione”. In ambito psicoterapeutico indica la liberazione delle emozioni. Si tratta di uno sfogo.

ma anche noi in prima persona. Alla constatazione, ad esempio, “vorrei che ti occupassi di più di me”, può esserci il parallelo “vorrei essere più affettuosa con te e mostrarti che ti accetto”.

Se tutto è stato svolto fin qui sinceramente, l’ultimo punto (Ti amo perché ...) può essere affrontato con altrettanta sincerità e senza imbarazzi. La chiave di tutto è la verità e, per dirla biblicamente, “conoscerete la verità e la verità vi farà liberi”. - Gv 8:32.

Il tutto porta al perdono e alla rinnovata voglia di far andare meglio le cose. È utile sapere anche i modi diversi in cui uomini e donne nascondono le proprie sofferenze (modi diversi che hanno però in comune il fatto che in genere ciò avviene in maniera inconsapevole):

| LUI | LEI |
|--|--|
| All’infelicità e all’afflizione, ma anche ai sentimenti di colpa e di paura, <i>reagisce con la rabbia</i> . | Reagisce all’infelicità e ai sensi di colpa e di paura, ma anche alla delusione e alla collera, <i>con l’ansia e le preoccupazioni</i> . |
| Per non mostrarsi timoroso o insicuro ricorre alla <i>collera</i> . | Per evitare la rabbia ricorre alla <i>paura</i> o all’ <i>insicurezza</i> . |
| Si mostra <i>presuntuoso</i> per non apparire inadeguato. | Si mostra <i>serena</i> per non cadere nella tristezza e nella disillusione. |
| Diventa aggressivo per nascondere la sua paura. | Ricorre all’amore e al perdono per non sentirsi ferita. |



Scrivere un resoconto del proprio stato interiore è un ottimo mezzo per conoscere sé stessi e la propria metà. Farlo regolarmente ci aiuta a tenere la barra dritta nella navigazione matrimoniale. Non solo previene possibili scontri, ma ci permette di indagare i nostri disagi. I momenti giusti per prendere la penna e scrivere non sono quando tutto va bene: quelli sono momenti semplicemente da godere. È quando ci si sente giù che descrivere e scrivere i propri stati di disagio, di paura e di ansia è un modo efficace per sentirsi meglio e poter discernere la direzione giusta verso cui orientarsi.

Il credente e la credente hanno un motivo in più per farlo: la loro continua crescita interiore. C’è un principio che possiamo ricavare da ITm 4:15. Qui Paolo esorta il giovane Timoteo a non trascurare i doni spirituali che ha ricevuto e così gli consiglia: “Queste cose siano la tua preoccupazione e il tuo impegno costante. Così tutti vedranno i tuoi progressi” (TILC). Parafrasando, possiamo dire ai coniugi: non trascurate di migliorarvi e di migliorare il vostro rapporto; riflettere su quello che vi accade di negativo e perché, preoccupatevi, individuatelo; impegnatevi a scoprirne i meccanismi nascosti e a rimediare; i vostri reciproci progressi saranno notati, apprezzati e perfino imitati dalla vostra dolce metà.