

PSICOLOGIA BIBLICA
DONNE E UOMINI, COMPRENDERSI
Come i coniugi possono aiutarsi reciprocamente
“Se uno cade, il compagno può aiutarlo.
Ma se uno è solo e cade, nessuno lo aiuta a rialzarsi”. - *Ec 4:10, TILC.*





di GIANNI MONTEFAMEGLIO

Ci sono circostanze in cui ci rendiamo conto che chi ci sta accanto non è dell'umore giusto perché sta attraversando un brutto momento. Può, tanto per fare esempio, avere un leggero mal di testa. In casi simili, la sua temporanea mancanza di gentilezza non viene presa come un fatto personale. Farlo sarebbe da bambini. Proprio perché si è adulti, possiamo capire che si tratta di momenti passeggeri che capitano; possiamo esserne dispiaciuti, ma non certo offesi; capiamo la situazione e usiamo comprensione. Questo comportamento da adulti spiega perché in *altri* momenti – questi davvero critici – reagiamo sentendoci profondamente feriti; queste altre volte, queste sì, le prendiamo come un fatto personale. In queste altre volte il nostro Adulto è fuori gioco e prevale il nostro Bambino interiore.

Nello studio precedente abbiamo visto che la parte subconscia della nostra mente occupa ben il 90% della nostra mente. Per quanto riguarda il forte turbamento che proviamo nei momenti di malessere interiore, la proporzione è la stessa. Il 90% della sofferenza è dovuto al nostro passato, ormai sepolto per la mente conscia ma sempre nitido nel subconscio.



Che i genitori amino molto i figli e ne siano da questi amati è un fatto del tutto naturale, ma ci sono nell'infanzia dei momenti in cui i bambini sono trattati troppo severamente e in cui vengono aspramente criticati. Anche se da adulti tali antiche ferite sembrano rimarginate, nel subconscio non lo sono e tornano a far male se vengono toccate. E quando avviene ciò? Quando vengono riprodotte le stesse circostanze. Schematicamente:

| INFANZIA | ETÀ ADULTA |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>CLIMA D'AMORE FAMILIARE</p>  | <p>CLIMA D'AMORE CONIUGALE</p>  |
| <p><i>Circostanze originali</i></p> <p>SEVERA CRITICA</p>  <p>FERITE</p> | <p><i>Stesse circostanze</i></p> <p>SEVERA CRITICA</p>  <p>FERITE RIAPERTE</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 2px; display: inline-block; color: red; font-weight: bold;">REPLICA</div> |

Quando vengono riprodotte le stesse circostanze si rifanno vivi il bambino o la bambina di un tempo e si rinnova la passata sofferenza. Con la differenza che il bambino o la bambina di allora non poteva capire di essere innocente e che il comportamento aggressivo dei genitori era dovuto alle magagne interiori dei loro genitori. I bambini – ingiustizia nell'ingiustizia – tendono a colpevolizzarsi quando i genitori si comportano male. Ora, da adulti, nelle stesse circostanze di allora non c'è solo il bambino o la bambina di un tempo che non può ribellarsi, ma c'è anche l'adulto. Questo, nella replica è governato però dal bambino o dalla bambina di allora. Si ha così un bambino o una bambina che si ribella con la forza di un adulto. In questo annebbiamento tutto viene frainteso: quel 10% di atteggiamento del coniuge (che nulla ha a che fare col vecchio comportamento genitoriale, ma che per certi versi gli assomiglia) viene letto ingrandito e vissuto come il forte vecchio malessere.

E cosa accade quando viene riaperta una vecchia ferita? L'uomo reagisce facendo il cavernicolo: si chiude in sé e diventa esageratamente permaloso. La donna ha un brusco crollo della propria autostima. Lui ha bisogno di molta comprensione e lei di amore espresso con tenerezza.

Ambedue, conoscendo bene il meccanismo subconscio che si scatena, possono rendersi conto che stanno agendo influenzati dal passato ed essere quindi più comprensivi. C'è però un errore che occorre evitare: non bisogna mai far notare alla propria metà che sta reagendo in modo eccessivo. Essendo sotto l'influsso del passato, non lo capirebbe e si irriterebbe ancora di più. Per evitare tale grave errore, si immagini di tormentare una sua ferita fisica: si potrebbe mai sostenere in tal caso che l'altro o l'altra stia reagendo in modo esagerato? La cosa migliore è concedere del tempo per riprendersi. Se conosciamo il meccanismo del subconscio non sarà affatto difficile concedere tempo.

Occorre anche essere preparati a quella che potremmo definire una reazione a scoppio ritardato. Se si ha pazienza e si concede tempo, può accadere che i risultati non arrivino tanto presto come si spera.

Può perfino accadere che pur intensificando le proprie gentilezze si continui a ricevere un rifiuto. Ciò può avvenire spesso nella sfera sessuale, quando uno dei due è nel suo periodo buio e l'altra desidera l'intimità. Pur accettando con comprensione il rifiuto e continuando ad essere gentili, potrebbe occorrere un certo tempo prima che si arrivi di nuovo all'intimità. Poi, spontaneamente, giunge il momento. Ed è qui che può esserci la reazione ritardata. In pratica, il pensiero (non espresso a parole) è questo: mi hai fatto patire e ora tocca a te subire il mio rifiuto. Anche questo è paradossale: che la sincera disponibilità a darsi scateni una reazione di ripicca. Ciò può avvenire in diverse altre situazioni che non riguardano la sfera sessuale. E il pensiero (non espresso a parole) è: ora è ormai troppo tardi.

Paradossalmente, è stato l'amore a far riemergere gli antichi sentimenti negativi irrisolti. Ma ora è l'amore che può trionfare su tutto. "Al di sopra di tutte queste cose rivestitevi dell'amore che è il vincolo della perfezione". - *Col 3:14*.

La chiave è sempre l'amore. E questo cresce man mano che i due avanzano insieme nelle gioie del matrimonio e anche nelle difficoltà della vita. L'amicizia che li lega si rafforza e il tempo trascorso insieme si fa sempre più prezioso. È con l'amore che si è spinti a volersi conoscere l'un l'altra sempre di più, "senza cercare il proprio interesse" (*Flp 2:4, CEI*). Alle nozze si sperava che la felicità continuasse immutata, ma amandosi si scopre che l'amore può aumentare, farsi più profondo, e che il matrimonio non resta immutato nel tempo ma può arricchirsi e rafforzarsi.

La semplice domanda con l'ovvia risposta posta in *Am 3:3* ("Cammineranno due insieme senza essersi dati appuntamento?", *TNM 1987*) può essere d'ispirazione per la vita a due. Perché non far rivivere la gioia degli appuntamenti prima di sposarsi? Si può farlo anche in casa, vivendo in combutta l'uno con l'altra, in complicità. Anche *Rm 12:10* può essere (e dovrebbe esserlo) applicato in ambito coniugale: "Garegiate nello stimarvi a vicenda". - *CEI*.

L'apostolo Pietro in *1Pt 3:7* raccomanda ai mariti circa le mogli: "Trattatele con rispetto" (*TILC*), "rendete loro onore" (*CEI*). È tenendola sempre in alta considerazione, ascoltando le sue opinioni, dando la precedenza ai suoi gusti, che può onorarla come merita. Il credente ha un serio motivo in più per farlo, perché l'apostolo aggiunge: "Affinché le vostre preghiere non siano impedito". Dal che si deduce anche la grande considerazione in cui Dio tiene la donna; può infatti arrivare a non accogliere le preghiere di un uomo che non tiene la moglie in grande onore. "Dio le conta le lacrime di una donna", afferma un detto rabbinico nel *Talmud*.

L'apostolo Paolo, similmente, la mette sul piano divino. Quando in *Ef 5:28* scrive: "I mariti devono amare le loro mogli", premette: "Allo stesso modo". In quale "stesso modo"? "Come anche Cristo ha amato la chiesa e ha dato sé stesso per lei" (v. 25). Esiste forse un modo più alto d'amare?

Quanti tipi d'amore ci sono? C'è quello naturale e spontaneo nell'ambito della famiglia, di cui è emblema la donna: "Una madre nutre e ha cura delle proprie creature" (*ITs 2:7, CEI*). C'è l'amore

per gli amici (Gv 11:3). C'è "l'amore fraterno" (Rm 12:10) per la famiglia della fede, dal quale si riconoscono i veri discepoli di Yeshù (Gv 13:35). C'è l'amore per il prossimo (Mt 22:39). C'è l'amore tra uomo donna, quello che fa dire a lei: "Mi baci egli dei baci della sua bocca ... Attirami a te!" (Cant 1:2,4) e fa dire a lui: "Tu mi hai rapito il cuore con uno solo dei tuoi sguardi ... la perfetta mia, è unica ... Quanto sei bella, quanto sei piacevole, amore mio" (Cant 4:9;6:9;7:7). I coniugi assommano in sé tutti questi tipi d'amore. È una grandissima ricchezza.

Quando uno dei due è sconvolto, può diventare difficile essere comprensivi. Conoscendo come funziona la mente umana e come il passato può riemergere dal subconscio creando turbamento, si potrà usare pazienza, non rinchiudersi in sé stessi e non estraniandosi dalla normalità. I credenti hanno un aiuto in più. Paolo scrive in Gal 6:2: "Aiutatevi a portare i pesi gli uni degli altri, e così ubbidirete alla legge di Cristo" (TILC). La nuova legge del Cristo è da lui così espressa: "Io vi do un nuovo comandamento: che vi amiate gli uni gli altri. Come io vi ho amati" (Gv 13:34). Amarsi non è invero un nuovo comandamento. La grande novità sta nel come: "**Come io vi ho amati**". Dietro questo come c'è un altro come: "Come il Padre mi ha amato, così anch'io ho amato voi" (Gv 15:9). È Dio la fonte dell'amore. "Dio è amore". - 1Gv 4:16.

Quando tutti i nostri sforzi diventano vani, la "legge di Cristo" ci è di aiuto e di grande supporto, perché "l'amore di Cristo ci costringe". - 2Cor 5:14.

