

SE VUOI ESSERE FELICE... EVITA LA CRITICA

Gli atteggiamenti pericolosi per il rapporto di coppia

John Gottman, autore del libro "Intelligenza emotiva per la coppia", dopo anni di ricerche, è ora in grado di annunciare se una coppia resterà felicemente insieme o divorzierà, dopo aver ascoltato i partner interagire fra di loro per un breve tempo. Il grado di accuratezza delle sue previsioni è molto alto.

Se l'avvio della conversazione fra i due è difficile, di solito la discussione presenta delle interazioni negative, alle quali Gottman è particolarmente attento.

Perché? Perché certi tipi di negatività, una volta lasciati liberi di agire, sono talmente letali per il rapporto di coppia, che sono chiamati dal ricercatore "I Quattro Cavalieri dell'Apocalisse".

Di solito questi atteggiamenti negativi irrompono nel cuore di un matrimonio o di una relazione interpersonale nel seguente ordine:

- ✚ critica,
- ✚ disprezzo,
- ✚ atteggiamento difensivo,
- ✚ ostruzionismo.

Il ricercatore prende ad esempio la coppia Dara-Oliver, che fa parte di uno studio condotto su 130 coppie appena sposate. Le interazioni dei due sono studiate in un "laboratorio di osservazione"; Gottman ha chiesto loro di discutere per quindici minuti nel tentativo di risolvere un disaccordo sorto tra loro.



Nel laboratorio ci sono telecamere che registrano ogni loro parola ed espressione facciale e sensori che segnalano i sintomi dello stress o del rilassamento, come per esempio i battiti cardiaci ed altri parametri. Ed ecco che cosa avviene:

«Dara pensa che Oliver non faccia la sua parte nella conduzione della casa e lui pensa che Dara brontoli troppo. Cosa che gli rende più difficile fare il proprio dovere. Dopo averli ascoltati parlare di questo problema, dico ai miei colleghi con una certa tristezza che Dara e Oliver vedranno vacillare la loro felicità coniugale. Ed ecco fatto: quattro anni più tardi mi riferiscono di essere sul punto di divorziare... Prevedo che il loro matrimonio finirà non perché discutono – dopotutto è proprio quello che ho chiesto loro di fare.

La rabbia tra marito e moglie, di per sé, non è un elemento di previsione dello scioglimento di un matrimonio. Altre coppie litigano con maggior vigore... Eppure sono in grado di prevedere che queste coppie continueranno ad avere un matrimonio felice – e infatti è così. Gli indizi di una rottura vanno scovati nel modo in cui Dara e Oliver discutono.

UN AVVIO DIFFICILE: LA CRITICA

L'indicatore più ovvio che questa discussione (e questo matrimonio) non andrà bene è nel modo con cui iniziano. Dara diventa immediatamente negativa e accusatoria.

Quando Oliver affronta l'argomento delle incombenze casalinghe, lei fa subito del sarcasmo: "O meglio l'assenza delle incombenze". Oliver cerca di far finta di niente tentando con una battuta: "O il libro che abbiamo in mente di scrivere: gli uomini sono maiali". Dara non fa una piega. Parlano ancora un po', cercando di stabilire un piano in modo che Oliver faccia la sua parte.



JOHN GOTTMAN

Poi Dara dice: "Cioè, mi piacerebbe trovare una soluzione, ma non mi sembra possibile. Ho cercato di fare degli elenchi, ma non ha funzionato. Ho lasciato che ci provassi per conto tuo e non hai fatto niente per un mese intero". Adesso lo rimprovera chiaramente. In sostanza, dice che il problema non sono le incombenze casalinghe, ma è proprio Oliver. Quando la discussione comincia in questo modo – con critiche e sarcasmo, cioè una forma di disprezzo – si dice che comincia con un "avvio difficile"... è un campanello di avvertimento...

LA DIFFERENZA FRA CRITICA E LAMENTELA

Ci saranno sempre lamentele nei confronti della persona con cui vivete. Ma c'è una immensa differenza tra una lamentela e una critica.

Una lamentela di solito riguarda una azione specifica che un coniuge non ha fatto o ha fatto male. Una critica è più globale: di solito è la manifestazione di un'ulteriore negatività nei confronti della personalità o del carattere del coniuge.

"Sono molto arrabbiata perché non hai spazzato in cucina l'altra sera. Avevamo stabilito di farlo a turno": questa è una lamentela. "Perché sei così distratto? Odio dover sempre spazzare il pavimento della cucina quando invece toccherebbe a te. Non te ne importa niente": questa è una critica.



"Ci saranno sempre lamentele nei confronti della persona con cui vivete. Ma c'è un'immensa differenza tra una lamentela e una critica. Una lamentela di solito riguarda una azione specifica... Una critica è più globale: è la manifestazione di un'ulteriore negatività nei confronti della personalità o del carattere del coniuge"

Una lamentela prende di mira un comportamento specifico, ma una critica aumenta la posta mettendo sul tavolo il rimprovero e in genere un attacco del o della partner... Di solito un avvio difficile si apre con una critica. Si può osservare con quanta rapidità una lamentela si tramuta in una critica non appena Dara comincia a parlare.

Ascoltate di nuovo che cosa dice: : "Cioè, mi piacerebbe trovare una soluzione, ma non mi sembra possibile (*Semplice lamentela*). Ho cercato di fare degli elenchi, ma non ha funzionato. Ho lasciato che ci provassi per conto tuo e non hai fatto niente per un mese intero (*Critica. Insinua che il problema è colpa del marito. Anche se così fosse, rimproverarlo peggiorerà la situazione*)."

Ecco qui altri esempi che dimostrano la differenza fra lamentela e critica:



Lamentela – Non c'è benzina nell'auto. Perché non hai fatto il pieno, come mi avevi detto?

Critica – Perché non ti ricordi mai niente? Ti ho detto mille volte di fare il pieno, ma non lo hai fatto...

Lamentela – Avresti dovuto dirmelo prima che eri troppo stanco per fare l'amore. Sono molto delusa e mi sento imbarazzata.

Critica – Perché sei così egoista? E' stata una cattiveria farmi venire la voglia. Avresti dovuto dirmelo prima che eri troppo stanco per fare l'amore.

Lamentela – Avresti dovuto chiedermelo prima di invitare della gente a cena. Volevo passare la serata da sola con te.

Critica – Perché continui a preferirmi i tuoi amici? Sono sempre l'ultima. Stasera avremmo dovuto cenare soli. Se vi riconoscete in queste critiche, consolatevi, avete un sacco di compagnia. Il primo cavaliere è molto comune nei rapporti. Perciò, se avete scoperto di usare la critica più di quanto sia necessario, non dovete pensare che per voi ci sia solo la prospettiva del divorzio.

Il vero problema della critica è che, quando diventa un'abitudine, apre la strada agli altri cavalieri, che sono ancor più micidiali.»

(John Gottman, *"Intelligenza emotiva per la coppia"* – Ediz. Rizzoli – pp. 36-38)

L'ESEMPIO DI GESÙ

Gesù, che è il nostro modello in tutto, ci è di esempio anche in questo campo: Lui non usava la critica per far riflettere le persone, anzi... Era solito sottolineare sempre gli aspetti positivi piuttosto che quelli negativi. Ci può essere illuminante il Suo atteggiamento con la Samaritana incontrata al pozzo di Giacobbe, episodio narrato al cap. 4 del Vangelo di Giovanni.

La Samaritana era una persona che aveva avuto una vita morale piuttosto promiscua, tant'è che stava andando ad attingere l'acqua a mezzogiorno, l'ora più calda, probabilmente proprio per evitare le altre donne che, di solito, andavano al pozzo verso sera.

Gesù fa crollare il suo pregiudizio chiedendole un piacere: un po' d'acqua (Samaritani e Giudei si odiavano e non si scambiavano favori) e comincia così una conversazione durante la quale Cristo si presenta come il Messia.



Ad un certo punto... «Gesù le disse: "Va' a chiamare tuo marito e torna qui". La donna rispose e gli disse: "Io non ho marito". Gesù le disse: "Hai detto bene: 'Non ho marito', perché tu hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto la verità".» (Giovanni 4:16-18i).

Lungi dal sottolineare la sua vita immorale, Gesù mette in risalto il fatto che la Samaritana era una donna sincera e per questo andava apprezzata!

(continua...)