

SE VUOI ESSERE FELICE... EVITA IL DISPREZZO

Gli atteggiamenti pericolosi per il rapporto di coppia

Nell'articolo precedente, prendendo spunto da un libro di John Gottman, "Intelligenza emotiva per la coppia", abbiamo cominciato ad analizzare gli atteggiamenti deleteri che, una volta comparsi nella coppia, distruggono il rapporto (l'autore del libro li chiama "I quattro cavalieri dell'Apocalisse"). Partendo dall'esempio di Dara e Oliver, una coppia studiata da Gottman che doveva discutere della divisione dei compiti in casa, abbiamo visto che il primo di questi atteggiamenti, di solito, è la critica. Ora invece analizzeremo...

IL DISPREZZO

«Dara non si limita a criticare Oliver. Ben presto comincia letteralmente ad umiliarlo.

Quando lui suggerisce di tenere una lista dei compiti sullo sportello del frigo in modo che possa ricordarli, lei sbotta: "Pensi che funzionerebbe, quella lista?".

Poi Oliver le dice di aver bisogno di quindici minuti di rilassamento quando torna a casa. E allora lei gli chiede: "Perciò se ti lascio in pace quindici minuti, pensi che ti verrà la voglia di saltar su e metterti a far qualcosa?". "Forse, non lo abbiamo ancora provato, no?" risponde Oliver.



Gli atteggiamenti aggressivi, come la critica e il disprezzo, sono di solito la maschera dietro la quale nascondiamo le nostre fragilità

A questo punto Dara ha l'occasione di addolcire il tono, ma invece continua con il sarcasmo: "A mio parere, fai già un buon lavoro a tornare a casa, a ciondolare in giro o a sparire in bagno". E poi aggiunge con aria di sfida: "Perciò pensi che sia la panacea concederti quindici minuti di tranquillità?".

Il sarcasmo e il cinismo sono manifestazioni di disprezzo. Come insultare, alzare gli occhi al cielo, umiliare, sfottere e fare dell'umorismo cattivo. Il disprezzo – il peggiore dei quattro cavalieri – è velenoso per un rapporto in quanto trasmette disgusto. È praticamente impossibile risolvere un problema quando il partner si accorge di essere oggetto del vostro disgusto. Inevitabilmente, il disprezzo conduce a una maggiore quantità di conflitti e non certo alla riconciliazione.



Peter, direttore di un negozio di calzature, era bravissimo nel manifestare disprezzo, almeno per quanto riguardava sua moglie. Sentite che cosa è successo quando lui e Cynthia hanno cercato di discutere sulle loro divergenze a proposito dei soldi.

Lui dice: "Guarda solo quanto sono diversi i nostri veicoli e i nostri abiti. Penso che la dicano lunga su chi siamo e su quali valori ci basiamo. Voglio dire, tu scherzi sul fatto che mi lavo il camioncino e invece paghi perché qualcuno lavi la tua auto. Insomma, paghiamo perché ti lavino la macchina e a te non viene in mente di lavartela da sola. Penso che sia grave. Penso che forse sia la cosa più ridicola che tu faccia".

Questo è un esempio da manuale di disprezzo. Non solo sotto-linea che spendono i soldi in modo diverso, ma accusa la moglie di carenza morale, di essere viziata. Cynthia gli risponde sostenendo che per lei è fisicamente difficoltoso lavare l'auto da sola.

Peter non le dà retta e continua a mantenere il proprio atteggiamento moralistico. "Io mi preoccupo del mio camioncino perché, se te ne prendi cura, dura più. Io non ho la mentalità di quello che va a comprarsene un altro appena non funziona più, come magari faresti tu".

Sempre nella speranza di portarlo dalla sua parte, Cynthia dice: "Se tu mi aiutassi a lavare l'auto, lo farei volentieri. Mi piacerebbe davvero". Invece di cogliere l'occasione di riconciliarsi, Peter continua la sua battaglia. "Quante volte mi hai aiutato a lavare il mio camioncino?" le risponde.

Cynthia fa un ennesimo tentativo di riconciliazione: "Ti aiuterò a lavare il camioncino se mi aiuterai a lavare l'auto". Ma lo scopo di Peter non è quello di chiudere l'argomento, bensì di farle una ramanzina. Perciò ribatte: "Non hai risposto alla mia domanda. Quante volte mi hai aiutato?".

"Mai", ammette Cynthia.

"Visto? – dice Peter – Ecco perché penso che anche tu abbia un po' di responsabilità. Capisci, è come se tuo papà ti comprasse una casa. Che cosa faresti? Ti aspetteresti che venisse anche a imbiancarla?".

"Beh, mi aiuterai a lavare la mia auto, se io ti aiuterò a lavare il tuo camioncino?".

"Non sono sicuro di aver voglia che mi aiuti", ribadisce Peter ridendo.

"Beh, allora mi aiuterai sempre a lavare la mia auto?", chiede Cynthia.

"Ti aiuterò quando potrò. Non voglio darti una garanzia in bianco per tutta la vita. Che cosa intendi fare? Querelarmi?" ribatte Peter e ride di nuovo.

Ascoltando questa discussione diventa chiaro che lo scopo principale di Peter è sminuire la moglie. Il suo disprezzo assume la forma di un elevato moralismo, come quando afferma: "Penso che questo la dica lunga su chi siamo e su quali valori ci basiamo" oppure: "Non ho la mentalità di quello che va a comprarsene un altro".



Le coppie che si disprezzano reciprocamente sono più soggette alle malattie infettive (raffreddori, influenze e così via) delle altre.

Il disprezzo è alimentato da pensieri negativi che covano da tempo negli animi dei due partner. Senza dubbio, la prima volta che Peter e Cynthia hanno litigato sui soldi, non si sono comportati in modo così poco rispettoso... Ma siccome hanno continuato a essere in disaccordo su questo argomento, il lamento si è tramutato in una critica globale del tipo "Spendi sempre troppi soldi".

E quando il conflitto è continuato, lui si è sentito sempre più disgustato nei confronti di

Cynthia ed è diventato sempre meno tollerante, il che lo ha indotto a dire certe cose quando discutevano.

La bellicosità, parente stretta del disprezzo, è altrettanto micidiale per un rapporto. È una forma di rabbia aggressiva perché contiene una minaccia o una provocazione. Quando una moglie si lamenta perché il marito non torna a casa in tempo per la cena, una risposta bellicosa potrebbe essere: "E allora che cosa intendi fare?". Quando Peter dice a Cynthia: "Cosa vuoi fare, querelarmi?", credi di scherzare, ma in realtà si comporta in modo bellicoso.»

(John Gottman, "Intelligenza emotiva per la coppia" – Ediz. Rizzoli – pp. 39-41)

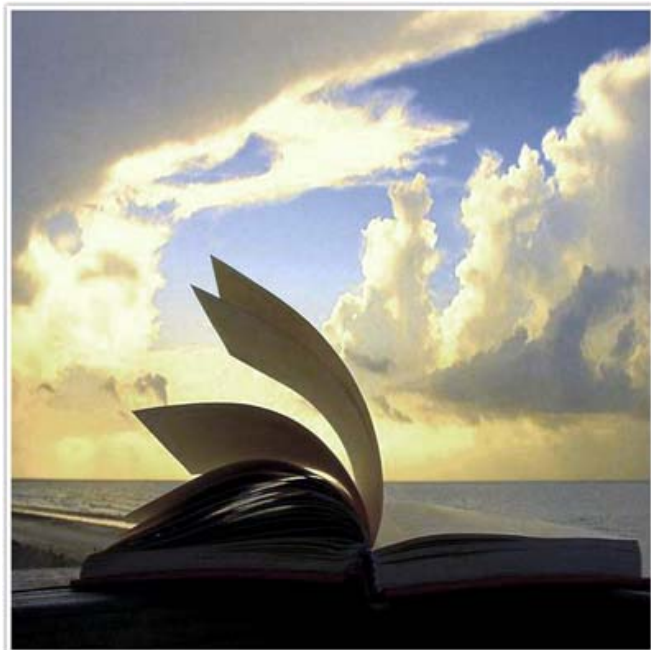
L'INSEGNAMENTO DELLA BIBBIA

Gesù condanna senza appello l'atteggiamento che porta orgogliosamente a disprezzare l'altro: «Poi Gesù raccontò un'altra parabola per alcuni che si ritenevano giusti e disprezzavano gli altri. Disse: "Una volta c'erano due uomini: uno era fariseo e l'altro era un agente delle tasse. Un giorno salirono al tempio per pregare. Il fariseo se ne stava in piedi e pregava così tra sé: 'O Dio, Ti ringrazio perché io non sono come gli altri uomini: ladri, imbroglioni, adulteri. Io sono diverso anche da quell'agente delle tasse. Io digiuno due volte alla settimana e offro al tempio la decima parte di quello che guadagno'.

L'agente delle tasse invece si fermò indietro e non voleva neppure alzare lo sguardo al cielo. Anzi si batteva il petto dicendo: 'O Dio, abbi pietà di me che sono un povero peccatore'. Vi assicuro che

l'agente delle tasse tornò a casa perdonato; l'altro invece no. Perché, chi si esalta sarà abbassato; chi invece si abbassa sarà innalzato".» (Luca 18:9-14).

Scrivendo la sua lettera alla comunità che si trovava nella città di Filippi, l'apostolo Paolo scrisse: "Rendete perfetta la mia gioia, avendo uno stesso modo di pensare, uno stesso amore, un solo accordo e una sola mente, non facendo nulla per rivalità o vanagloria, ma con umiltà, ciascuno di voi stimando gli altri più di se stesso" (Filippesi 2:2-3).



Certamente non è all'autosvalutazione che ci incoraggia l'apostolo, ma forse a ritrovare un po' il senso delle proporzioni. "L'umiltà fissa gli occhi sui punti forti dell'altro e lo giudica da questo punto di vista. La persona veramente umile è sensibile ai propri difetti, ma si rende conto che non può avere la stessa chiarezza di vedute a proposito dei difetti altrui..." (SDA Bible Commentary).

Nel passo di Filippesi è citata la rivalità: quando in una coppia irrompono la competitività e l'antagonismo, la voglia di prevalere si mescolerà all'invidia e allora il mostrare disprezzo diventerà quasi naturale... forse una dose di sana umiltà, tanto caldeggiata dalla Parola di Dio, potrebbe spianare la strada ad un rapporto più sano.

(continua...)