

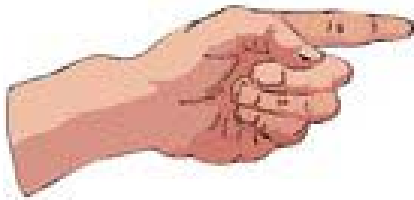
SE VUOI ESSERE FELICE... EVITA L'ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO

Gli atteggiamenti pericolosi per il rapporto di coppia

Negli articoli precedenti, abbiamo visto i primi due dei "Quattro Cavalieri dell'Apocalisse" del rapporto di coppia: la critica e il disprezzo. Valuteremo ora l'atteggiamento di difesa.

L'ATTEGGIAMENTO DIFENSIVO

Quando in una coppia si instaurano i primi due atteggiamenti, la naturale conseguenza, comprensibile dal punto di vista umano, sarà che il partner criticato e disprezzato si porrà sulla difensiva nel tentativo di dimostrare che non merita quel tipo di reazione aggressiva.



Purtroppo «le ricerche dimostrano che questo approccio raramente ottiene l'effetto desiderato. Il coniuge che attacca non arretra e non chiede scusa. Questo succede perché l'atteggiamento difensivo è in realtà un modo per rimproverare il proprio partner. Quel che si sta dicendo in effetti è: "Il problema non sono io, sei tu".

Questo atteggiamento non fa che peggiorare il conflitto, ecco perché è così micidiale. Quando Cynthia dice a Peter quanto sia difficile per lei lavare la macchina (nell'articolo precedente abbiamo visto come in questa coppia, impegnata in una discussione sul denaro, il marito trasmetteva disprezzo per il fatto che la moglie pagava qualcuno perché le lavasse l'auto, mentre lui lavava da sé il proprio camioncino - ndr), lui non le risponde: "Ah sì, ti capisco".

Ignora le sue scuse e non capisce nemmeno quello che ha detto. Si arrampica sempre di più sulla sua posizione altamente moralistica, facendole notare che lui si prende cura del proprio veicolo e insinuando che lei sia troppo viziata per fare lo stesso.

Cynthia non l'avrà mai vinta e purtroppo nemmeno il matrimonio. Critica, disprezzo e atteggiamento difensivo non entrano in una casa sempre in questo ordine. Funzionano piuttosto come una staffetta in cui ci si scambia il testimone in continuazione se la coppia non è capace di arrestare questo processo. Lo si può constatare nella discussione di Dara e Oliver sulle incombenze domestiche (coppia citata nei primi due articoli - ndr).



Benché sembrino cercare una soluzione, Dara diventa sempre più sprezzante, prendendo in giro Oliver nel modo di fargli le domande e vanificando tutti i piani che lui cerca di escogitare. Più lui si mette sulla difensiva, più lei lo attacca. Il linguaggio del suo corpo manifesta condiscendenza. Parla a voce bassa, con i gomiti appoggiati sulla tavola, le dita intrecciate sotto il mento. Come un professore di giurisprudenza o un giudice, lo bersaglia di domande solo per vederlo dibattersi.

Dara – Perciò pensi sia la panacea concederti quindici minuti? (*sprezzante*)

Oliver – No, non penso che sia la panacea. Penso che lo sia se scriviamo una lista di tutte le cose che devono essere fatte. Perché non metterle in un calendario? Così le vedrei subito.

Dara – Come quando scrivo le cose sulla tua agenda? (*lo prende in giro, sempre più sprezzante*)

Oliver – Non guardo sempre nella mia agenda durante la giornata (*sulla difensiva*)

Dara – E invece pensi che guarderai il calendario?

Oliver – Già. A un certo momento, se non ho fretta, potresti chiedermi di fare che devo fare. Ma ora come ora tu non me lo chiedi, tu mi dici “non hai fatto questo e non hai fatto quest’altro”. Prova a chiedermi se ci sia qualche motivo per cui non ho fatto questo o non ho fatto quest’altro. Come quella volta che sono rimasto alzato a scrivere il tuo *curriculum vitae*.

Dara – Già, perché io per te non faccio cose del genere? (*sulla difensiva*)

Oliver – No, le fai... Credo che dovresti rilassarti un po’.

Dara (*sarcastica*) – Mmm, sembra che abbiamo risolto un sacco di cose.



Ovviamente Dara e Oliver non hanno risolto niente a causa del prevalere delle critiche, del disprezzo e dell’atteggiamento difensivo.»

(John Gottman, “Intelligenza emotiva per la coppia” – Ediz. Rizzoli – pp. 41-42)

L'ESEMPIO DI GESÙ

Guardando all’atteggiamento di Gesù, nei Vangeli, non troveremo mai che raccolse, con atteggiamento difensivo, le critiche polemiche dei dottori della legge. Certamente rispondeva alle domande quando ne riconosceva la sincerità, ma non si abbassava a litigare con nessuno e non entrava in polemica.

Fu molto spesso disprezzato e aggredito, allora esponeva la verità con calma, ma senza mostrarsi mai preoccupato di difendere la propria reputazione o la propria autorità. Cercava piuttosto di ributtare “la palla” nel campo avverso, nel tentativo di far riflettere i Suoi interlocutori.

Un tipico esempio di questo atteggiamento del Salvatore lo troviamo nell’evangelo di Giovanni, al cap. 8. Gesù tenta di far riflettere i Suoi interlocutori rivelando le intenzioni segrete del loro cuore e cioè il fatto che stanno macchinando di ucciderlo. Costoro protestano la loro discendenza dal patriarca Abramo, che per la mentalità giudaica era garanzia di santità e salvezza; allora Cristo fa notare che Abramo aveva dato ben altro esempio di rettitudine, quindi la loro paternità è “diversa”.



Vediamo:

«Tornarono a dire a Gesù: “Noi siamo discendenti di Abramo”. Gesù rispose: “Se siete veramente figli di Abramo, fate opere degne di Abramo! Invece, ora cercate di uccidermi, perché vi ho detto la verità che ho ascoltato da Dio. Abramo non ha mai fatto così! Voi non vi comportate come lui, ma come il vostro vero padre”. Essi replicarono: “Noi non siamo figli bastardi! Abbiamo un solo padre, Dio”. Gesù disse: “Se Dio fosse vostro padre, voi mi amereste, perché vengo da Dio. Infatti non sono venuto di mia volontà, ma Dio mi ha mandato. Perché non capite quello che dico? Perché siete incapaci di ascoltare la mia parola. Voi avete il diavolo per padre, e vi sforzate di fare ciò che egli desidera. Fin dal principio egli vuole uccidere l’uomo, e non è mai stato dalla parte della verità, perché in lui non c’è verità. Quando dice il falso, esprime veramente se stesso, perché è bugiardo e padre della menzogna...”» (Giovanni 8:39-44).

È unanime parere dei commentatori che, al vers. 41, i dottori della legge abbiano fatto una pesante insinuazione sulla nascita di Gesù: “Noi non siamo figli bastardi!”;

la Nuova Diodati traduce: “Noi non siamo nati da fornicazione”.

Era evidentemente conosciuto il fatto che Maria era rimasta incinta prima del matrimonio con Giuseppe, cosa molto grave per quei tempi.

Com'è ovvio, i farisei non credevano minimamente al concepimento miracoloso della madre di Gesù ed insinuavano che Egli fosse semplicemente un figlio "bastardo". Come si può notare dai versetti seguenti, il Salvatore non tenta nemmeno di distoglierli dalla loro convinzione, ma procede con calma nel Suo ragionamento lasciando completamente cadere il loro insulto. La Sua preoccupazione è farli ragionare sul fatto che i propositi omicidi non possono che venire da Satana, che odia la verità ed è sempre impegnato a distruggerla.

Con le conoscenze sulla psicologia che sono disponibili oggi, possiamo renderci conto che, se Gesù avesse assunto un atteggiamento difensivo a proposito delle sue origini, non avrebbe fatto che aizzare ulteriormente l'acredine e gli attacchi verbali dei Suoi interlocutori. Così, nella coppia come in qualsiasi altro rapporto interpersonale, occorre tagliare di netto con le autogiustificazioni e le auto-difese ad oltranza, se si vuole uscire dal circolo vizioso degli atteggiamenti distruttivi: meglio non rispondere alle critiche, che rispondere difendendosi, soprattutto "a caldo", cioè quando si è ancora "sul piede di guerra".

(continua...)