

SE VUOI ESSERE FELICE... EVITA L'OSTRUZIONISMO

Gli atteggiamenti pericolosi per il rapporto di coppia

Siamo arrivati all'ultimo dei quattro atteggiamenti distruttivi del rapporto di coppia; abbiamo esaminato in precedenza la critica, il disprezzo e l'atteggiamento difensivo. Per illustrare meglio questi concetti, il ricercatore John Gottman ha preso ad esempio due coppie da lui seguite: Dara-Oliver e Peter-Cynthia.

Abbiamo visto la prima coppia impegnata in una discussione sulla divisione dei compiti in casa, dove la moglie accusava il marito di non collaborare abbastanza, usando la critica e il sarcasmo (e quindi il disprezzo). La seconda coppia invece, affrontando l'argomento "denaro" – ha finito per discutere a proposito del lavaggio delle macchine: il marito accusava la moglie di pagare una persona per farlo, disapprovando la moglie con un atteggiamento moralistico (e quindi anch'esso sprezzante).

Parliamo infine di un atteggiamento molto distruttivo: quello che porta uno dei due coniugi a chiudersi completamente all'altro, usando il silenzio e diventando un "muro di pietra".

L'OSTRUZIONISMO

Scrive Gottman: «In matrimoni come quello di Dara e Oliver, in cui le discussioni cominciano con un avvio difficile e in cui le critiche e il disprezzo inducono un atteggiamento difensivo, che a sua volta genera altro di sprezzo e altre difese, alla fine uno dei due non riesce più a stare in sintonia. Questo annuncia l'arrivo del quarto cavaliere.



Potremmo definire l'ostruzionismo un atteggiamento di "fuga": nell'85% dei matrimoni è di solito il marito che fa ostruzionismo

Pensate al marito che torna a casa dal lavoro, si ritrova di fronte a un muro di critiche da parte della moglie e si nasconde dietro il giornale. Meno reagisce e più lei strilla. Alla fine lui si alza ed esce dalla stanza. Invece di affrontare la moglie, preferisce squagliarsela. Così facendo, evita lo scontro, ma evita anche il proprio matrimonio. È diventato un muro di pietra, uno che fa ostruzionismo. Anche se è possibile che entrambi abbiano lo stesso atteggiamento, è più comune negli uomini...

Durante una tipica conversazione tra due persone, l'ascoltatore di solito manifesta a chi parla tutta la propria attenzione. Può usare il contatto oculare, annuire, dire qualcosa come "già" o "certo". Ma l'ostruzionista non offre mai questo tipo di cenno. Tende a distogliere lo sguardo senza emettere un suono. Rimane immobile come un sasso. Agisce come se non potesse importargli di meno di quello che state dicendo, se mai lo ascolta.

L'ostruzionismo di solito arriva in un matrimonio dopo gli altri tre cavalieri. Ecco perché è meno comune tra neomaritati come Oliver rispetto a coppie che sono state nella spirale negativa per un bel po'. Ci vuole un certo tempo perché la negatività creata dai primi tre cavalieri diventi tale che l'ostruzionismo si imponga come un comprensibile "chiamarsi fuori"...

Potremmo anche definire l'ostruzionismo un atteggiamento di "fuga": nell'85% dei matrimoni è di solito il marito che fa ostruzionismo.

Questo succede perché, fin dai tempi antichi fu il maschio ad avere il compito di procurare cibo e difendere la famiglia. Le donne si occupavano della prole, mentre gli uomini andavano a cacciare in gruppo.

Ci spiega Gottman: «Ancor oggi il sistema cardiovascolare del maschio è più reattivo di quello della femmina ed è più lento a riprendersi. Per esempio, se un uomo e una donna odono contemporaneamente un rumore forte e improvviso come quello di un'esplosione, è probabile che il cuore dell'uomo batta più velocemente di quello della donna e rimanga a questi ritmi per un periodo più lungo... Lo stesso si può dire della pressione sanguigna: quella dell'uomo si innalzerà e rimarrà così più a lungo.



Lo psicologo Dolf Zillman dell'università dell'Alabama ha scoperto che, quando i soggetti maschili vengono trattati bruscamente e poi viene detto loro di rilassarsi per venti minuti, la loro pressione sanguigna si innalza e rimane elevata fin quando non riescono a contraccambiare quel comportamento.

Ma quando sono le donne a essere sottoposte allo stesso trattamento, esse riescono a calmarsi in quei venti minuti (fatto interessante, la pressione sanguigna di una donna tende a innalzarsi di nuovo se viene costretta a contraccambiare l'aggressività).

Dal momento che il confronto coniugale che attiva la vigilanza esige un pesante pedaggio dal maschio, non sorprende che i maschi tendano ad evitarlo più delle femmine. D'altra parte è un dato biologico che gli uomini si sentano sopraffatti dal conflitto coniugale più delle loro mogli». (John Gottman, "Intelligenza emotiva per la coppia" – Ediz. Rizzoli – pp. 42-43,47-48).

Inutile dire che l'ostruzionismo, lungi dal risolvere i problemi, li aggrava perché esaspera il coniuge che riceve questo tipo di trattamento.

L'ESEMPIO DI GESÙ

Ovviamente non troviamo mai Gesù in atteggiamento da ostruzionista! Evitava – è vero – le vuote polemiche fine a se stesse, ma non certo costruendo intorno a sé un muro invalicabile, inteso ad escludere l'emotività molesta dell'altro.



Per contro, non rinunciava mai ad un dialogo purché fosse costruttivo e basato sulla sincerità. L'unica volta che vediamo Gesù reagire con un silenzio è dopo il Suo arresto: davanti al governatore romano e davanti al re Erode.

Pilato Lo aveva interrogato e Cristo gli aveva risposto, gli aveva dato occasione di rendersi conto della Sua innocenza, poi alla fine: «I capi dei sacerdoti Lo accusavano di molte cose; ma Egli non rispondeva nulla. Pilato lo interrogò di nuovo, dicendo "Non rispondi nulla? Vedi di quante cose ti accusano?". Ma Gesù non rispose più nulla, tanto che Pilato ne rimase meravigliato» (Marco 15:3-5).

Quanto a Erode, questo re corrotto non aveva certo un sincero desiderio di conoscere la verità; il vero motivo per cui voleva incontrarsi con Cristo ci viene svelato dalle Sacre Scritture: "Da molto tempo Erode desiderava vedere Gesù. Di Lui aveva sentito dire molte cose e sperava di vederlo fare qualche miracolo.

Perciò, quando vide Gesù davanti a sé, rode fu molto contento. Lo interrogò con insistenza, ma Gesù non gli rispose nulla" (Luca 23:8-9).

Mentre i capi dei sacerdoti erano rosi dall'invidia e Pilato, alla fine, li accontentò per ragioni di opportunità politica, Erode era mosso unicamente dalla vile curiosità di vedere qualche miracolo portentoso: nessuna di queste persone era minimamente desiderosa di accertarsi se Gesù fosse effettivamente il Messia e il Salvatore del mondo. Cristo dunque, data la Sua testimonianza al governatore romano, lasciò che le cose facessero il loro corso: il Suo silenzio ci parla di dignità e di onore, ma anche di dolore di fronte all'ottusa durezza del cuore di uomini che avrebbero potuto quel giorno afferrare la salvezza eterna e invece la lasciarono cadere con disprezzo.