

O. Poli

Gli atteggiamenti sbagliati nel dialogo di coppia

Cosa impedisce di lasciarsi aiutare dal coniuge a diventare un buon genitore

Non è facile dialogare con il coniuge che cerca di mettere in discussione il nostro modo di essere genitori. Valutare obiettivamente le critiche ed ammettere i propri errori implica una maturità psicologica non comune, spesso tutta da conquistare. Nonostante la promessa di lasciarci aiutare dall'altro ad essere buoni genitori, alcune dinamiche affettive possono rendere difficile attuare un serio dialogo di confronto con il partner. Gli aspetti più immaturi del nostro carattere infatti, ci possono indurre a mostrarci offesi, oppure infastiditi, rifuggendo il confronto; ci si può chiudere in sé stessi o rispondere con aggressività. Tali reazioni rappresentano forme immature di risposta alle critiche e altrettanti modi di fuggire dalle difficoltà del dialogo di coppia. Impediscono infatti, una valutazione realistica di se stessi come genitori, operazione astrattamente apprezzata quanto evitata di fatto.

Va pure detto che tali reazioni di difesa immediate ed istintive, possono essere seguite da un interiore ripensamento che porta il coniuge a far tesoro delle osservazioni critiche che lo riguardano. Si nota spesso che il partner mostra di aver compreso ed accettato le osservazioni critiche pur senza ammettere esplicitamente i suoi errori.

Il vittimismo

Ci sono reazioni tipiche, corrispondenti ad altrettanto immature modalità di confronto, quale ad esempio, il *vittimismo*.

La persona che reagisce alle critiche atteggiandosi a vittima non è libera di considerare la fondatezza ed il realismo delle osservazioni rivoltegli; si chiude all'esame di realtà e protesta la sua innocenza facendo sentire "cattivo" chi ha avuto il coraggio di esprimere opinioni negative nei suoi confronti.

Affermazioni che, in risposta a precise contestazioni, esprimono l'atteggiamento vittimistico possono essere: "Tutto quello che faccio io non va mia bene", "in questa famiglia le colpe sono sempre mie", "possibile che tu veda solo gli aspetti negativi?", "dopo tutto quello che faccio per la famiglia, mi dici queste cose?", ecc.

Attraverso l'esibizione della supposta incomprensione, la vittima cerca di far sentire l'altro in colpa; protesta il suo supposto diritto ad essere risparmiato da osservazioni spiacevoli per il solo fatto di essere tali.

In questo non è molto diverso da un bambino che dice "cattiva" alla mamma che giustamente lo rimprovera.

Il modo di intendere la relazione amorosa del vittimista esprime la pretesa di essere risparmiato dal confronto con la verità, supponendo che la vera prova dell'amore altrui sia rappresentata dall'essere tenuto al riparo dagli aspetti della realtà che lo disturbano o che non sono gratificanti e piacevoli.

L'atteggiamento vittimistico possiede un innegabile fascino, ed è molto facile per chiunque rifugiarsi in esso, rappresenta quasi una tentazione irresistibile.

Al di là delle apparenze, esso rappresenta un atto di aggressività psicologica fra i più efficaci, poiché insinua il dubbio dell'insensibilità psicologica del partner, inoculandogli un senso di colpa che lo mette in crisi, lo confonde e temporaneamente lo paralizza. Gettare il sospetto sul partner e sulla sua presunta cattiveria gli toglie infatti sicurezza e lucidità, e svigorisce la sua determinazione nell'aiutare la vittima a rendersi conto dei suoi limiti e ad affrontare le sue difficoltà.

Chi si chiude nel ruolo di vittima si rende segretamente conto di esagerare e di voler evitare ciò che dovrebbe accettare, ma fa prevalere il piacere difensivo di chi preferisce sentirsi ingiustamente aggredito, sulla considerazione spassionata della realtà.

Il dolore esibito di chi si chiude nel ruolo di vittima non è realmente convincente e soprattutto non suscita una reale partecipazione emotiva: lascia freddi, con un leggero ed inspiegabile senso di fastidio.

Altre reazioni tendono a far sentire in colpa il coniuge che avanza delle critiche: affermazioni quali “Ha parlato quella che non sbaglia mai!” oppure “Tu hai sempre voglia di litigare”, ed ancora “se ci separiamo, sarà per colpa tua!” possono ben servire a colpevolizzare il partner o a inibirlo con implicite minacce, oltre che evitare il confronto nel merito delle critiche ricevute.

Anche affermazioni sarcastiche quali “sei bravo solo tu!” oppure “solo tu non sbagli mai!” inducono il coniuge a sentirsi presuntuoso e saccente, svilendo la legittimità morale delle sue critiche.

Il partner posto sotto accusa si sente così in dovere di precisare il senso delle sue affermazioni e, costretto a giustificarsi, finirà quasi inavvertitamente per scusarsi e verosimilmente, cercherà di evitare altri simili inconvenienti per l'avvenire.

Conversione temporanea e/o apparente

Oltre al vittimismo, esiste un'altra forte e tipica modalità di eludere il confronto, come “*dare il contentino*” al coniuge che critica.

In alcuni casi il partner non intende realmente lasciarsi mettere in discussione e preferisce adottare qualche cambiamento superficiale nel proprio stile educativo più per accondiscendenza che per vera convinzione.

Inevitabilmente tornerà prima o poi sui suoi passi e assumendo gli atteggiamenti inadeguati di sempre. Con questo rivelerà la vera motivazione del suo cambiamento apparente: tenere buono momentaneamente il partner per evitare noie e discussioni. Le ragioni dell'altro non sono realmente valutate e condivise.

Tale atteggiamento nasconde una grave svalutazione dell'altro, considerato di volta in volta come esagerato, petulante, rompiscatole, cui si fa qualche concessione purché taccia, ma senza riconoscere la fondatezza delle sue richieste. Semplicemente si aspetta che “gli passi” affinché tutto torni come prima.

L'amore per il coniuge prevede che gli siano riconosciute le sue buone ragioni. Tale atto di verità ha l'effetto di riconoscere il suo valore personale e contribuisce spesso a guarire nell'altro le sue eventuali insicurezze, più e meglio di una psicoterapia. Chi invece dà il “*contentino*”, al di là della apparente bonarietà, attende gravemente alla stima del partner e mostra una sostanziale mancanza di considerazione nei suoi confronti.

Permalosità

Ancora, un altro sistema elusivo che nuoce al dialogo è l'assunzione di atteggiamenti permalosi.

Le persone permalose sono spesso cresciute in contesti in cui sono state “adorate” e scusate, o trattate con i guanti bianchi dai genitori. Permane in loro il desiderio irrinunciabile di piacere totalmente all'altro e di godere ai suoi occhi una considerazione positiva incondizionata. Il permaloso non ammette ombre e gli sembra impossibile non piacere all'altro, per qualche suo aspetto. Vive la critica come “qualcosa di impensabile”. È suscettibile perché non ha mai sperimentato di potere essere amato nonostante i suoi limiti, non perché sia meraviglioso.

I permalosi non tollerano nemmeno l'allusione scherzosa e benevola ai loro difetti.

Non avendo mai dovuto confrontarsi con i propri limiti, sono particolarmente indispettiti dai rimandi negativi, perciò evitano il confronto, temendo di sentirsene poi eccessivamente feriti.

Essi puniscono il partner con il broncio, e con l'indisponibilità affettiva per indurlo a pentirsi di aver pensato male di loro, come se volessero dire “*come hai potuto pensare questo di me?*”.

Non è facile rinunciare all'immagine idealizzata di sé, se non si è sperimentato di essere stati amati nonostante la nostra imperfezione.

Negazione della verità

Alcune persone possiedono una grande abilità dialettica e riescono facilmente a mettere in scacco l'altro dimostrando al partner l'infondatezza del suo punto di vista; negano spudoratamente ciò che hanno precedentemente affermato, facendo passare il coniuge per visionario e bugiardo, lo fanno sentire incapace di capire le situazioni, di ricordare correttamente gli avvenimenti oppure "smontano" con molta abilità le sue argomentazioni.

Essi dimostrano immancabilmente di aver ragione, di non avere alcuna colpa.

Giocando con le parole e distorcendo il senso delle affermazioni, inducono nel partner il desiderio cioè di registrare ciò che questi dice per poterlo mettere di fronte all'evidenza delle sue affermazioni¹. "Diversamente", molti di essi raccontano, "non è possibile difendersi dalle loro menzogne!". Sono maestri nel creare malintesi artificiosi, nel distorcere il senso delle opinioni precedentemente espresse, in modo tale da farti letteralmente "impazzire". Il dialogo, iniziato con le migliori intenzioni si trasforma rapidamente in una disperata lotta per stabilire "chi ha detto cosa".

Il coniuge che *cambia le carte in tavola* suscita reazioni di rabbiosa impotenza e, come affermano molti partner, ti manda "fuori di testa", "esaspera", suscita il desiderio di "inchiodarlo" alla verità oggettiva dei fatti, da lui negata con incredibile leggerezza.

Alcuni mariti ad esempio, si servono delle reazioni esasperate delle mogli per dimostrare che "sono isteriche" o esaurite, o che semplicemente non sanno discutere con calma e razionalità, per poi chiudere su questa considerazione il dialogo di confronto. Al coniuge non rimane che un sordo rancore verso il partner, da cui ci si sente presi in giro. Una sentimento pericoloso e difficilmente guaribile, che sgorga dalla profonda ferita inferta con tali comportamenti oggettivamente contrari alla promessa di amarsi.

Indifferenza

In altri casi il dialogo di confronto fra marito e moglie si infrange contro la strategia del "muro di gomma" del coniuge che sistematicamente lascia perdere, si comporta come se non avesse sentito le rimostranze altrui, banalizza o taglia corto, impedendo l'esame di realtà che il coniuge gli propone.

Lascia cadere tutto nel nulla, come se il silenzio potesse magicamente far scomparire i problemi. Il partner ne è esasperato perché l'altro si sottrae al dialogo evitando ogni occasione di confronto.

A questo atteggiamento si accompagna spesso una errata concezione dell'armonia del rapporto di coppia e della vita familiare, intesa come assenza di problemi, di difficoltà e contrapposizioni. Il timore di rovinare l'atmosfera porta spesso a negare i problemi a cercare di sfuggirli più che affrontarli e risolverli.

Il muro di gomma vanifica il desiderio del partner di aiutare il coniuge a capire e a cambiare e fa morire progressivamente in lui la volontà di amarlo veramente.

¹ Questo impulso è noto come "sindrome del registratore".