



Piessse

IL POTERE TRASFORMATIVO DEL PERDONO

Sara Schietroma
Gabriele Quinzi
Maurizio Rizzuto

Dicembre 2017

IL POTERE TRASFORMATIVO DEL PERDONO

Sara Schietroma (Università Pontificia Salesiana - Roma), Gabriele Quinzi (Università Pontificia Salesiana - Roma), Maurizio Rizzuto (Università Pontificia Salesiana - Roma)

Questo articolo è stato pubblicato in in GAMBINI, P., LLANOS, M.O., ROGGIA, G.M. (2017). *Formazione affettivo-sessuale*. Bologna: Centro Editoriale Dehoniano.

Introduzione

Il presente approfondimento intende fornire un riflessione sull'esperienza del perdono sottolineandone il potere trasformativo come esperienza di crescita personale in termini affettivo-relazionali e snodo importante di conflitti di natura interpersonale. Il processo del perdono può infatti essere considerato sia nella sua natura interpersonale in quanto legato a offese, a volte di natura traumatica, sperimentate all'interno della relazione con l'altro, sia nella sua natura intrapsichica in quanto antitesi di atteggiamenti di autocondanna e marcata autocritica. A partire da alcune definizioni generali, verranno evidenziate le componenti principali del perdono, le fasi che lo caratterizzano e i passi da seguire in un percorso formativo che sia in grado di favorirlo. La sottolineatura di tale processo si inserisce nel quadro generale di tutti quegli interventi che riconoscono all'esperienza del perdono la capacità fondamentale di attivare nuovi processi narrativi di sé, dell'altro e della relazione in grado di favorire il superamento di conflitti irrisolti e migliorare la comunicazione e lo scambio intimo

(anche di natura affettivo-sessuale) nei diversi contesti sociali.

L'esperienza del perdono

Il termine perdono deriva dal latino *per-donare*: termine usato da Quintiliano per indicare con forza (*per*) una concessione fatta ad un altro (*condonare*); stava a significare il donare completamente (all'altro) la propria vendetta o punizione (www.etimo.it, 2013). In italiano il termine perdono esprime prevalentemente una negazione, cioè la rinuncia alla vendetta, la remissione della punizione nei confronti di chi ha commesso una colpa (www.Treccani.it, 2013).

L'attenzione per il perdono è stata per secoli appannaggio della religione. Ad esempio la religione cristiana ha posto il concetto del perdono al centro dei suoi insegnamenti e gli inviti al perdono sono presenti all'interno dei vangeli come riflesso del perdono che Dio in primo luogo concede agli uomini.

Negli ultimi decenni l'interesse per il perdono si è esteso oltre l'ambito strettamente religioso e filosofico approdando ad una visione che ne considera e sottolinea il valore in relazione non

solo all'aspetto spirituale e morale ma anche allo status di salute e benessere individuale e interpersonale. Sia nella forma del perdono dell'altro che del perdono di sé, ciò che si rende possibile è infatti un rinforzo del benessere psicofisico che in alcune situazioni potrebbe essere minato da ferite, traumi e conflitti irrisolti in grado di creare e mantenere processi disfunzionali di autocritica e modalità relazionali distorte che vengono reiterate anche oltre la relazione in cui l'offesa o il trauma hanno avuto luogo. Tali situazioni traumatiche e conflittuali possono essere infatti alla base di schemi intrapsichici e relazionali disfunzionali che si fondano su rappresentazioni negative di sé e degli altri che possono a loro volta costituire la base su cui si sviluppano diverse forme di malessere personale e disturbi della relazione. Il riferimento a forme di malessere e disagio non va pensato esclusivamente rispetto alla presenza di un disturbo di natura clinica (un disturbo depressivo o ansioso, un disturbo antisociale o altro) quanto piuttosto va concepito come l'espressione di un continuum che può andare dalla evidente immaturità alla piena maturità affettivo-relazionale e sessuale i cui effetti sono riscontrabili nelle singole attività della vita quotidiana. Tale maturità o immaturità affettiva e sessuale risulta inoltre particolarmente evidente quando la persona è inserita in contesti di natura sociale e comunitaria e quanto più intime diventano le relazioni che in tali contesti vengono intessute.

Uno dei primi studi svolti nell'ambito psicologico definisce il perdono come "il superamento degli affetti e dei giudizi negativi verso l'offensore, non perché la vittima si nega il

diritto a tali sentimenti o giudizi, quanto perché si sforza di considerare l'offensore con benevolenza, compassione o persino amore, pur riconoscendo che quest'ultimo non ne ha più diritto" (Enright e The Human Development Study Group, 1991, 126). Già questa prima definizione mette in evidenza la natura complessa del perdono implicando contemporaneamente un cambiamento di sentimenti, pensieri e comportamenti che da negativi diventano positivi.

Altri autori sottolineano come il perdono oltre alle componenti affettive, cognitive e comportamentali dovrebbe includere gli aspetti motivazionali spirituali e decisionali (Gorsuch e Hao, 1993).

Per quanto riguarda gli aspetti motivazionali il perdono viene definito come un insieme di cambiamenti motivazionali, in quanto mentre diminuiscono la motivazione a ricambiare l'offesa subita e la motivazione a mantenere un distacco dall'offensore, aumenta la motivazione verso la riconciliazione e la benevolenza verso l'offensore; tutto ciò per mezzo delle capacità empatiche (McCullough, Worthington e Rachal, 1997).

A proposito degli aspetti decisionali, DiBlasio (1998) sottolinea la natura decisionale del perdono che si esprime nel momento in cui la persona decide volontariamente di abbandonare il risentimento e il desiderio di vendetta. Tale decisione richiede forza di volontà e autocontrollo che non implica necessariamente un cambiamento a livello emotivo.

Altri autori pongono invece maggiore enfasi alla componente emotiva del perdono supponendo che solo il cambiamento emotivo possa implicare successivamente un cambiamento nei pensieri e

nella considerazione dell'altro (Malcom e Greenberg, 2000).

Nel definire il perdono si sottolinea anche il ruolo giocato dall'empatia verso l'offensore in quanto predisposizione ad interessarsi ai sentimenti e al punto di vista dell'offensore (McCullough, Sandage e Worthington, 1997).

Nel tentativo di delineare il concetto del perdono è importante anche tener conto della sua relazione con il rancore per cui mentre quest'ultimo è "un'emozione fredda che include il risentimento, l'amarezza, l'odio insieme con la motivazione a evitare l'offensore o vendicarsi, il perdono è una scelta interna alla vittima di rinunciare al rancore e, se è possibile e prudente, cercare una riconciliazione con l'offensore" (Worthington e Wade, 1999, 386).

Ancora una differenza viene posta tra il perdono e la vendetta di cui il primo rappresenterebbe l'antitesi. Mentre infatti la vendetta aiuta a diminuire la tensione interna non cancellando la memoria interna dell'offesa, il perdono rappresenta un atto con il quale l'individuo recide la dipendenza dal ricordo dell'offesa rendendo così possibile un processo di autonomia sia intrapsichica che relazionale (Pingleton, 1989).

Una ulteriore distinzione va posta tra il perdono e la riconciliazione in quanto il primo si riferisce allo stato interno dell'individuo offeso, che può, ma non necessariamente, tradursi in un atto di riconciliazione con l'altro, mentre la riconciliazione implica sempre una serie di scambi interattivi tra la vittima e l'offensore il cui esito è la ricomposizione della relazione (Scabini, 2000). Per quanto riguarda il perdono non sempre è possibile che si ripristini la relazione

antecedente l'offesa e ci sono situazioni in cui questo risulta auspicabile in quanto protettivo per la vittima, mentre la riconciliazione potrebbe aver luogo senza che ci sia stato un vero perdono, come accade nei rapporti di dipendenza o per fini utilitaristici.

In altre definizioni si parte dal presupposto che il perdono rappresenti "un processo interno in cui la persona, senza la richiesta dell'altro abbandona i sentimenti negativi e smette di desiderare di restituire il danno; questo processo comporta benefici fisici, fisiologici ed emotivi" (Denton e Martin, 1998, 290).

In generale già da queste diverse definizioni si evince come il perdono rappresenti sia un processo interno che coinvolge il sistema intrapsichico che un processo relazionale (nel tentativo di cercare una riconciliazione con l'offensore) (Giusti, Corte, 2009).

Nelle interpretazioni attuali il perdono viene considerato come "luogo della ridefinizione dell'identità individuale" (Aletti, 2005, 7).

In sintesi il potere trasformativo del perdono si realizza nella possibilità di una ridefinizione di sé, dell'altro e della relazione. Tale ridefinizione implica il passaggio da vissuti e significati drammatici e umilianti a vissuti e significati nuovi, più costruttivi e funzionali all'equilibrio psico-fisico e al benessere dell'individuo. È attraverso tale ridefinizione che ciascun individuo, sebbene sulle spoglie di antiche, spesso negative esperienze di vita e dei ricordi ad esse collegate, riesce a raggiungere una creativa e nuova visione della vita, espressione di un autentico processo maturativo in grado di svincolare o far acquisire risorse affettivo-relazionali fino ad allora inutilizzate.

La natura multidimensionale del perdono

In riferimento a quanto finora sostenuto è possibile affermare che il perdono rappresenti un costrutto multidimensionale in cui si intrecciano aspetti biologici, cognitivi, affettivi, decisionali, motivazionali, comportamentali e interpersonali. Nell'intersecarsi di variabili individuali, ambientali e sociali il perdono include pertanto fattori interni all'individuo, di carattere intrapsichico e fattori esterni, di natura interpersonale, sociale e culturale.

All'interno di tale cornice si colloca il modello psico-sociale del perdono (McCullough, Worthington e Rachal, 1997) in cui viene sottolineato il ruolo di diverse classi di variabili intervenienti. In primo luogo ci sono le *determinanti socio-cognitive* che comprendono l'insieme dei pensieri e dei vissuti che l'individuo ha nei confronti dell'offesa e dell'offensore. Tra questi vi sono l'empatia, i processi attributivi, con i quali viene spiegato l'evento, e la ruminazione, ossia la tendenza a ripensare in continuazione all'offesa ricevuta. Seguono le *determinanti associate all'atto offensivo* relative alla caratteristica dell'offesa e al comportamento messo in atto successivamente ad essa da parte dell'offensore, comprese le eventuali scuse per il torto perpetrato. Le *determinanti relazionali* si riferiscono invece al contesto relazionale entro cui ha luogo l'offesa e alla natura di tale relazione. Quanto più infatti la relazione, precedentemente all'offesa, era caratterizzata da soddisfazione, intimità e impegno, tanto più sarà probabile arrivare ad una esperienza di perdono. Infine vengono descritte le *determinanti connesse a tratti personali stabili* comprendenti gli

atteggiamenti della persona verso il perdono o la vendetta, le modalità con cui viene gestita la rabbia, i suoi principi etici, valoriali e religiosi. Si ritiene che mentre l'influenza delle determinanti socio-cognitive e in modo minore di quelle relative all'atto offensivo abbiano un'influenza diretta sul perdono, quelle relazionali e quelle relative ai tratti personali stabili agiscano in modo indiretto (Giusti, Corte, 2009).

Sempre secondo un approccio multidimensionale l'esperienza del perdono è stata considerata alla luce di un modello biopsicosociale (Worthington, 2006) che in modo integrato ne analizza le componenti biologiche, cognitivo-decisionali, emotive, motivazionali, i fattori di personalità e la dimensione sociale. Alla luce di questo modello il perdono viene considerato come una risposta ad agenti stressanti che le persone possono affrontare in diversi modi. In tal senso l'offesa viene percepita da chi la subisce come un'ingiustizia che genera uno squilibrio tra vittima e offensore che per essere superato implica una serie di passaggi condizionati da alcuni vincoli. In funzione di alcune caratteristiche, come l'entità dell'offesa, l'atteggiamento dell'offensore, la natura della relazione con l'offensore, le caratteristiche di personalità e culturali dei soggetti coinvolti, l'offesa può essere percepita come una minaccia o come una sfida costruttiva. Se prevale la percezione dell'offesa come una minaccia la vittima tenderà ad utilizzare la ruminazione, sperimenterà emozioni negative collegate al rancore e tenderà ad adottare comportamenti di vendetta o evitamento dell'offensore. Se invece prevale la percezione dell'offesa come una sfida, si riscontra da parte della vittima una maggiore

propensione ad utilizzare strategie di fronteggiamento funzionali a cercare una soluzione, una migliore regolazione delle emozioni e la capacità di riattribuire nuovi significati all'offesa. Ciò può predisporre alla riconciliazione e al recupero della relazione. L'uso delle diverse strategie risulta correlato alla natura dell'offesa, per cui quando sia possibile rimuovere la condizione dell'offesa che genera lo squilibrio risultano più funzionali le strategie focalizzate sul problema, mentre quando ciò non sia possibile risulta più efficace mettere in atto strategie focalizzate sulla gestione delle emozioni e sull'attribuzione di nuovi significati all'evento. Lo stato di mancato perdono o rancore, si presenta invece come un complesso di emozioni che rappresentano una reazione di stress all'offesa in grado di influire sul corpo, sulla mente, sull'umore e sul benessere generale dell'individuo. In questo caso risulta efficace operare una rielaborazione delle emozioni negative attivate con la sostituzione di emozioni positive (Giusti, Corte, 2009). Si tratta dunque in questo caso di attivare un processo di rielaborazione dell'esperienza che, seppure negativa, non risulta in grado di stravolgere l'equilibrio affettivo della persona, lasciando spazio gradualmente al riemergere di un nuovo equilibrio psicofisico e relazionale.

Un ulteriore modello multidimensionale elaborato per la comprensione della compassione è il modello biopsicosociale di Gilbert (2005). In quest'ottica, la compassione come il perdono, sono concepiti come il risultato dell'interazione tra le caratteristiche genetiche dell'individuo e l'esperienza nei contesti sociali. Una riflessione importante all'interno di tale modello riguarda la

natura evolucionisticamente fondante il comportamento del perdono in quanto funzionale alla sopravvivenza della specie grazie alla sua capacità di preservare e mantenere la durata e la qualità delle relazioni con gli altri e incrementando pertanto la probabilità di mantenere un comportamento cooperativo (Giusti e Corte, 2009). Sempre in quest'ottica la capacità di perdonare viene vista come una qualità della mente legata al temperamento della persona ma anche all'esperienza di un ambiente relazionale in grado di fornire sicurezza. Quando la persona fa esperienza in un contesto prevalentemente minaccioso tende ad adottare atteggiamenti difensivi connotati da emozioni negative, come la rabbia, la paura, il disgusto, la tristezza e comportamenti ad essi correlati come l'attacco, la fuga, l'evitamento. Diversamente, quando la persona sperimenta un contesto relazionale sicuro e affidabile in misura maggiore attiva il sistema esplorativo e affiliativo, capacità creative e capacità cognitive complesse e flessibili. Tra queste ultime vi è la capacità di comprendere il proprio e l'altrui punto di vista (teoria della mente), la rappresentazione simbolica di sé e dell'altro, la capacità di riflettere sul proprio pensiero e i propri sentimenti (metacognizione). È dunque un contesto relazionale sicuro quello maggiormente in grado di favorire lo sviluppo di un atteggiamento compassionevole e di perdono sia verso sé che verso l'altro. Se dunque le persone vissute in un ambiente sicuro e stimolante sono quelle più propense al perdono, ciò non significa che tale esperienza sia preclusa a chi sia cresciuto in altri contesti relazionali e abbia vissuto condizioni di poca protezione, a volte persino traumatiche sul piano affettivo-relazionale

e sessuale. Al di fuori di una logica meramente deterministica, ciò si traduce infatti nella possibilità per ogni persona di poter avere diverse occasioni per sentirsi parte di altri contesti relazionali in grado di fornire quelle componenti che caratterizzano un contesto sicuro, anche quando le esperienze fondanti dell'infanzia non siano state pienamente rassicuranti. Riuscire a rielaborare quelle prime esperienze diventa dunque il prerequisito per sperimentare nel presente relazioni di fiducia e autentica intimità. Ciò significa in modo più semplice distinguere nettamente il presente dal passato e non mettere su ciascuno che ci circonda maschere che appartengono ad un'altra realtà.

Le componenti emozionali del perdono, il ruolo del rancore e dell'empatia

Per quanto il processo del perdono includa diverse componenti di natura cognitiva, comportamentale, motivazionale, decisionale, interpersonale e sociale, la componente emotiva gioca un ruolo chiave nell'esperienza trasformativa del perdono, tanto che spesso si parla di perdono emozionale.

Ogni offesa, soprattutto se vissuta come un trauma, può generare nella vittima una serie di risposte emotive immediate ed adattive di rabbia, di paura e di tristezza, connotate negativamente e tali da determinare risposte comportamentali che possono risultare funzionali a preservarsi dalla minaccia o dal pericolo, come l'attacco, la fuga, l'evitamento. Nello specifico, solitamente, se l'offesa viene valutata soprattutto per la sofferenza che provoca, tenderanno a prevalere risposte immediate di paura, ansia e vissuti depressivi, se invece prevale la valutazione

dell'offesa come un torto, prevarranno risposte di rabbia. Successivamente tali emozioni, originariamente funzionali, possono legarsi ad altri vissuti come il risentimento, l'odio, l'ostilità, l'amarrezza e attraverso il processo della ruminazione, produrre una risposta emozionale complessa di rancore che Worthington (2006), considera come una risposta allo stress dell'offesa. In tal senso il rancore non rappresenta un'emozione primaria a cui corrisponde una specifica configurazione espressiva ed uno specifico pattern di attivazione fisiologica, ma un'emozione secondaria derivante dal mescolarsi di diverse emozioni primarie (Giusti e Corte, 2009). Il rancore è dunque un sentimento complesso in cui oltre alle componenti affettive sopradescritte sono presenti processi di natura cognitiva, prima fra tutti la ruminazione, ossia il continuo e anche ossessivo riflettere sull'evento dell'offesa, sulle conseguenze da esso derivate e sulla strategia per potersi rivalere. La ruminazione è dunque un processo di pensiero ripetitivo, automatico e intrusivo, spesso presente in diverse condizioni di disagio psicologico che può sfociare, a seconda delle caratteristiche di personalità, in un atteggiamento vendicativo o in un atteggiamento di autocommiserazione. Proprio per queste sue caratteristiche il rancore presenta una natura prevalentemente interpersonale e deriva, nella maggior parte dei casi da esperienze che coinvolgono persone significative che in qualche modo hanno tradito la fiducia o hanno deluso le aspettative proprio in virtù del forte investimento affettivo posto nella relazione. Ciò spiega la natura durevole del rancore in quanto parte fondante di schemi stabili relativi al sé, all'altro e alla relazione che possono essere

risperimentati anche all'interno di relazioni diverse da quelle in cui è stato subito il torto ma che risultano altrettanto attivanti da un punto di vista affettivo. È attraverso tale processo che si manifesta una condizione di dipendenza dal passato derivante dall'offesa che il perdono può in questo senso recidere permettendo di favorire un nuovo processo di autonomia. Il perdono può avere pertanto effetto sul passato, in relazione all'evento critico, sul presente, interrompendo il legame disfunzionale con l'esperienza passata e sul futuro restituendo all'individuo la possibilità di riappropriarsi della libertà di pensare e costruire in modo autonomo la propria vita. L'insieme di questi effetti rende possibile il raggiungimento di un senso di maturità affettivo-relazionale e sessuale.

Tra le diverse definizioni, l'empatia può essere definita come "la percezione accurata della cornice di riferimento interna dell'altro" (Gold e Rogers, 1995, 79). In generale l'empatia può essere intesa come la capacità di comprendere gli stati psicologici dell'altro, anche attraverso i segnali non verbali indicatori di uno stato d'animo. Rappresenta dunque la "capacità di decodificare accuratamente, comprendere e sintonizzarsi sulle emozioni di un'altra persona" (Giusti e Corte, 2009, 104). Per queste sue caratteristiche l'empatia riveste un ruolo significativo nell'esperienza del perdono e rappresenta una tappa importante in tale processo. Solitamente la vittima è più propensa al perdono se in grado di empatizzare con la prospettiva e lo stato psicologico dell'offensore, soprattutto se questi manifesta contrizione, pentimento, sofferenza e offre le scuse. L'empatia e il perdono

sono meno probabili se l'offensore non manifesta pentimento.

Il perdono come processo relazionale

Diversi autori hanno enfatizzato il ruolo dei fattori interpersonali nell'esperienza del perdono.

Da una prospettiva interpersonale, l'offesa coincide con la trasgressione di una o più norme implicite o esplicite che regolano la natura della relazione, in grado di suscitare ferite e sofferenze proporzionatamente all'investimento affettivo sulla relazione stessa. Come già spiegato in riferimento alle emozioni legate all'offesa, la vittima tende a sperimentare diverse emozioni negative, che possono variare in intensità e modalità di espressione in funzione della tipologia dell'offesa e delle sue caratteristiche, delle caratteristiche di personalità della vittima e dell'atteggiamento espresso dall'offensore. In merito a questo aspetto è più probabile che il senso di colpa presente nell'offensore e derivante dalla consapevolezza della violazione di una norma relazionale, stimoli in lui risposte di rimorso, pentimento, sofferenze e l'offrire scuse, a loro volta in grado di favorire il processo del perdono da parte della vittima.

Mantenendo l'ottica sull'interdipendenza, la rottura iniziale che si crea tra l'offensore e la vittima, può essere più facilmente rimarginata se intervengono alcuni cambiamenti prosociali nell'esperienza cognitiva ed affettiva delle persone coinvolte. In questo modo viene attivato un circolo virtuoso che vede entrambi più disponibili alla messa in atto di atteggiamenti empatici, di comprensione del punto di vista

dell'altro, di flessibilità a cogliere diverse prospettive, piuttosto che di atteggiamenti difensivi in grado di stimolare emozioni negative, attribuzioni rigide e ruminazione (Giusti e Corte, 2009). L'attivazione di tale circolo virtuoso permette di rompere le possibili stereotipie relazionali e offre l'opportunità di scegliere tra diverse alternative quelle più funzionali alla gestione delle situazioni, soprattutto quelle difficili e conflittuali.

Dal punto di vista della relazione alcuni fattori che possono facilitare l'esperienza del perdono sono la dipendenza tra i partner, il livello di soddisfazione sperimentato nella relazione, la fiducia, l'intimità, la presenza di amore e cura e l'impegno. In particolare l'intimità e l'impegno svolgono un ruolo cruciale nel facilitare il perdono proprio per la loro funzione di preservare la relazione nel tempo e la sua qualità. Dove è presente un alto livello di impegno l'individuo è più propenso a fare sacrifici, vede il torto come meno grave, ed è in generale più accomodante. La dimensione dell'intimità risulta invece correlata al livello di empatia a sua volta in grado di favorire il perdono.

Un altro aspetto del perdono interpersonale è quello della riconciliazione. Da un punto di vista psicologico essa può essere intesa come la "restaurazione dell'intimità, dell'impegno e della fiducia" (Giusti e Corte, 2009, 69). Essa prevede da parte di entrambi un nuovo investimento che implichi la condivisione di significati e lo sforzo di trovare nuovi punti di incontro che permettano il funzionamento della relazione. Ciò può avvenire se entrambi mettono in atto comportamenti prosociali in cui a partire dal proprio vissuto e attraverso l'assunzione delle

proprie responsabilità facciano un passo nella direzione dell'altro riattivando la comunicazione, l'impegno e la fiducia.

In riferimento al tema della riconciliazione e analizzando le interazioni tra la componente intrapersonale del perdono, relativa all'esperienza interna e quella interpersonale, che riguarda l'espressione del perdono, è possibile ottenere quattro diverse possibilità: il *non perdono*, in assenza della componente intrapersonale e interpersonale; il *perdono silenzioso*, quando il perdono è attuato interiormente ma non viene comunicato all'offensore; il *falso perdono* quando esso è comunicato all'esterno ma in modo non corrispondente all'esperienza interiore; il *pieno perdono* quando il perdono è esplicitamente comunicato ed è concordante con l'esperienza interna dell'offeso (Baumeister, Exline e Sommer, 1998).

Il perdono come processo intrapsichico

Un livello importante quando si parla di perdono riguarda il perdono di sé, o autoaccettazione. Tale processo risulta l'antitesi di un atteggiamento di marcata autocritica e biasimo costante, in cui il controllo o l'attacco verso sé risultano connotati da emozioni negative come odio, rabbia o ostilità. Tipiche manifestazioni di questa forte autocritica consistono nell'infliggersi punizioni o mettere in atto comportamenti autodistruttivi, trascuratezza dei propri bisogni autentici, bassa stima di sé, pessimismo, tendenza a mantenersi in relazioni non sane e poco costruttive.

È possibile distinguere diverse tipologie di approccio all'autocondanna: ci sono persone con marcati tratti narcisistici che sembrano

indifferenti all'autocritica. Un'altra categoria di persone poco inclini all'autocondanna sono quelle con bassa empatia e che non riconoscono i propri errori. Una terza categoria è data da individui con bassa autostima e particolarmente inclini alla vergogna e al senso di colpa; tale vissuto predispone fortemente alla critica di sé e a non perdonarsi. Un quarta categoria comprende le persone che non possono perdonarsi di essere come sono in cui il lavoro sul perdono deve implicare il passaggio all'accettazione di sé. Un'ultima categoria include quelle persone che sono in grado di rendersi consapevoli degli errori commessi e sono disposte a riparare (Worthington, 2006).

Le persone che sono caratterizzate da marcata autocritica manifestano spesso sentimenti di vergogna e hanno la percezione di essere poco desiderabili per gli altri. Queste caratteristiche sono spesso correlate alla presenza di disagio psicologico, tra cui disturbi dell'umore, ansia sociale, autolesionismo, disturbi di personalità e nella regolazione delle emozioni, difficoltà interpersonali (Giusti e Corte, 2009).

Solitamente l'atteggiamento verso sé e quindi anche l'atteggiamento di autocondanna è un riflesso dell'interiorizzazione della natura delle relazioni significative. Ciò significa che anche l'autocritica può rappresentare un modo in cui si continua in modo disfunzionale a reiterare schemi relazionali interiorizzati fondati su attacco o fuga. In questo caso ogni fallimento o minaccia di errore può riattivare sentimenti di autobiasimo che rinforzano lo schema negativo di sé.

In riferimento al modello dell'autocompassione sono stati elaborati dei programmi formativi che hanno come obiettivo lo sviluppo della cura di sé

e dell'autocompassione in modo da contrastare la forte autocritica e l'autoaggressività. L'obiettivo di tali programmi non consiste tanto nel cambiamento della stima di sé o dei risultati raggiunti dall'individuo in termini di performance, quanto della capacità di autorassicurarsi assumendo una relazione con sé, più calda, compassionevole e amorevole. Ciò si rende possibile attraverso alcuni passaggi quali ad esempio lo sviluppo di empatia verso sé e le proprie ferite e l'individuare pensieri alternativi a quelli autocritici (Gilbert e Irons, 2005).

Le fasi del perdono

A livello formativo prendere in considerazione il processo del perdono può avere diverse ricadute che oltre ad essere direttamente correlate al benessere individuale, sono riconducibili alla regolazione dei rapporti interpersonali e alle dinamiche di gruppo.

Un simile lavoro implica tuttavia il superamento di alcuni luoghi comuni come ad esempio l'idea che il perdono possa colludere con l'atteggiamento difensivo della vittima di negare la rabbia e i sentimenti negativi verso l'offensore; o ancora la convinzione che perdonare significhi esonerare l'offensore, soprattutto in presenza di gravi torti e che questo a sua volta implichi un disconoscimento dei diritti e dei vissuti della vittima. Non a caso nel tempo si è affermata l'idea erronea che sia maggiormente catartico dare libera espressione alla rabbia legata ad un'offesa piuttosto che favorire un maturo processo di perdono anche quando non sia possibile una reale riconciliazione.

Un intervento teso a favorire il perdono deve in primo luogo partire dalla considerazione di alcuni

aspetti fondamentali. Le offese risultano accomunate da tre elementi. Prima di tutto sono percepite come ingiuste e immorali. Tale percezione può essere collegata o alla violazione di norme condivise dal proprio gruppo sociale o alla violazione di propri principi e valori. Sono percepite come il frutto di azioni intenzionali e volontarie da parte dell'offensore. Sono percepite, in chi le subisce, come fonte di sofferenza tale da minare lo stato di benessere psico-fisico.

Come già spiegato, il quadro delle reazioni conseguenti all'offesa prevede uno stato di iniziale disorientamento e smarrimento a livello cognitivo seguito da emozioni negative come rabbia, rancore, tristezza, che possono poi trasformarsi in desiderio di vendetta e attacco verso l'offensore, ritiro difensivo dalla relazione o in un continuo processo di ruminazione che lega e rende la persona dipendente dal torto subito e attiva un continuo e inconsapevole processo di reiterazione degli effetti dell'offesa. In pratica la persona, soprattutto se l'offesa ha implicato un trauma significativo, resta bloccata all'interno di schemi di natura intrapsichica ed interpersonale strutturati intorno all'esperienza traumatica che nel tempo hanno perso il loro valore protettivo risultando disfunzionali nel presente.

La maggior parte dei modelli che descrivono la risoluzione dell'offesa, attraverso l'esperienza del perdono, sono di natura processuale in quanto sottolineano la gradualità del percorso e il passaggio attraverso una serie di stadi che in linea generale implicano il riconoscimento e l'espressione delle emozioni da parte della vittima, una rilettura dell'evento e un diverso processo attributivo, lo sviluppo dell'empatia (Giusti e Corte, 2009).

In modo particolare nell'intervento che privilegia le trasformazioni emotive presenti nell'esperienza del perdono è possibile distinguere cinque diverse componenti: l'accettazione e la consapevolezza delle emozioni di rabbia e tristezza legate all'offesa; il riconoscimento dei bisogni relazionali rimasti insoddisfatti e non ammessi in precedenza; un cambiamento nella percezione dell'offensore; lo sviluppo di empatia; la costruzione di un nuovo processo narrativo di sé e dell'altro (Malcom e Greenberg, 2000).

Per quanto riguarda l'utilizzo del processo cognitivo della ruminazione è stata riscontrata l'importanza delle esperienze di condivisione sociale degli eventi negativi e dei vissuti ad essi associati. L'esperienza della narrazione e della condivisione risulta infatti efficace per riorganizzare la propria esperienza, elaborarla e trovare diverse e più efficaci strategie di fronteggiamento. È soprattutto nei casi in cui tale condivisione viene inibita che la ruminazione prende il sopravvento rendendo difficoltosa la rielaborazione emotiva e cognitiva dell'evento e attivando al suo posto modalità di continua reiterazione spesso agite al di fuori della consapevolezza.

In termini processuali un intervento teso a favorire un'esperienza di perdono deve comprendere alcuni passaggi fondamentali. La prima fase, detta della *scoperta* ha lo scopo di rendere consapevole della rabbia e del dolore derivante dall'offesa, delle difese attivate sia a livello cognitivo che comportamentale. L'obiettivo di tale fase è quello di fare in modo che la persona, una volta divenuta consapevole

della strategia difensiva attivata, ne colga il valore limitativo nel presente.

La seconda fase detta *decisionale* permette alla persona di confrontare gli svantaggi derivanti dalla scelta di non perdonare e i possibili benefici del perdono.

La terza fase, detta *di lavoro*, ha l'obiettivo di rompere i vincoli con l'offesa e guardare l'offensore da un'altra prospettiva, per poi sviluppare compassione ed empatia. La nuova visione dell'offensore non significa arrivare a scusarlo o esonerarlo ma cogliere la sua vulnerabilità.

La fase finale, *del risultato*, è quella in cui il soggetto può rifocalizzarsi su di sé e mettere a fuoco i vantaggi personali derivanti dal perdono in termini di benessere psicofisico (Enright et al. 1998).

Per questo tipo di lavoro, come per i precedenti, in presenza di offese comportanti traumi significativi, il lavoro del perdono potrebbe implicare la necessità di un intervento psicoterapeutico essendo le emozioni autentiche repressate legate a vissuti molto intensi legati alla paura, alla tristezza, alla rabbia e alla vergogna. In questo caso il lavoro sul perdono, deve comportare una profonda riorganizzazione e integrazione della rappresentazione di sé e dell'altro, attraversando l'esperienza traumatica e le sue implicazioni legate talvolta alla stessa sopravvivenza.

Al di fuori di traumi così profondi, che abbiano minato profondamente l'esperienza di sé, dell'altro e della relazione, nella vita di tutti i giorni è in realtà possibile sperimentare tante piccole e continue ferite. È in riferimento a queste ultime che la capacità del perdono può

rappresentare una sorta di igiene mentale che predispone all'accettazione di sé e alla comprensione dell'altro, con la capacità di sanare i conflitti interpersonali e rendere più fluidi i processi comunicativi.

Si comprende sufficientemente bene che in questa direzione la capacità di perdonare indica abbastanza chiaramente la nostra capacità di amare e ci offre informazioni circa le nostre modalità affettivo-relazionali, il modo in cui viviamo certe emozioni e la capacità di amore oblativo. Tutte dimensioni queste, che offrono la possibilità di comprendere la propria maturità affettiva.

Conclusioni

La breve rassegna presentata ha permesso di mettere in luce il potere trasformativo del perdono evidenziandone la salienza nella condizione di benessere della persona sia a livello intrapsichico che a livello interpersonale. Attraverso le sue diverse componenti, l'esperienza del perdono permette infatti in primo luogo di ridefinire nel presente l'impatto subito da vicende negative più o meno lontane e riappropriarsi della propria vita, per poi, dove possibile, perseguire la strada della riconciliazione con l'offensore. Una condizione di mancato perdono rende invece più difficile per la persona rifocalizzarsi su pensieri ed emozioni positive e fa sì che risultino dominanti i pensieri ossessivi intorno all'esperienza subita e attivo il processo della rimuginazione. In termini di maturità affettivo-relazionale e sessuale aumenta il rischio di un blocco legato all'offesa subita in modo prevedibilmente proporzionale alla sua gravità. Ciò consente di spiegare la messa in atto di processi difensivi come il non fidarsi dell'altro,

l'evitamento della relazione, l'ipercontrollo o la reiterazione dell'esperienza vissuta. È proprio a questo punto che diventa un passaggio importante facilitare un processo di svincolo da tali esperienze che, attraverso la presa di consapevolezza prima e l'esperienza del perdono poi, renda possibile un attivo processo di maturazione e integrazione personale.

Alla luce del valore di tale processo, per concludere viene di seguito presentata una scala del perdono elaborata da Rye e collaboratori

(2001) e presentata nella versione italiana da Giusti e Corte (2009). Attraverso una serie di affermazioni rispetto alle quali l'individuo esprime il proprio accordo/disaccordo su una scala da 1 a 5, essa permette di individuare il livello di perdono che la persona ha messo in atto nei confronti di una persona da cui ha ricevuto un torto. Tale informazione può dunque essere utilizzata per incrementare il livello di autoconsapevolezza dell'individuo e favorire il processo del perdono.

Per citare questo articolo, il riferimento bibliografico è:

SCHIETROMA, S., QUINZI, G., RIZZUTO, M. (2017). Il potere trasformativo del perdono in GAMBINI, P., LLANOS, M.O., ROGGIA, G.M. (2017). *Formazione affettivo-sessuale*. Bologna: Centro Editoriale Dehoniano.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Aletti, M. (2005). Il perdono e la ridefinizione dell'identità personale. In A. Giulianini, *La capacità di perdonare, Implicanze psicologiche e spirituali* (pp. 7-12). Cinisello Balsamo (MI): San Paolo.
- Baumeister, R. F., Exline, J. J. E& Sommer, K. L. (1998). The victim role, grudge theory and two dimensions of forgiveness. In E. L. Worthington, Jr (Ed), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological speculations* (pp. 79-104). Philadelphia: The Templeton Foundation Press.
- Canobbio, G., Dalla Vecchia, F., Tononi R. (a cura di). (2006). *Perdono e riconciliazione*. Quaderni Teologici del Seminario di Brescia. Brescia: Morcelliana.
- Cavaliere, R. (1999). *Perdonare: istruzioni per l'uso*. Roma: Città Nuova.
- Denton, R. T., Martin, M. W. (1998). Defining forgiveness: An empirical exploration of process and role. *American Journal of Family Therapy*, 26, 281-292.
- Deridda, J. (2004). *Perdonare l'imperdonabile e l'imprescrittibile*. Milano: Cortina.
- DiBlasio, F.A. (1998), The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20, 77-94.
- Enright, R. (2001). *Forgiveness is a choice: A step-by-step process for resolving anger and restoring hope*. Washington: Apa.
- Enright, R. D., Freedman, S. R., Rique, J (1998). The Psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness*. Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R.D. & the Human Development Stud Group (1996). Counseling within the forgiveness triad: on forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values*, 40, 107-126.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion. Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove: Routledge.
- Gilbert, P., Irons, C. (2005). Focused therapies and compassionate mind training from shame and self-attacking. In P Gilbert, *Compassion. Conceptualizations, research and use in psychotherapy*. Hove: Routledge.

- Giulianini, A. (2005). *La capacità di perdonare. Implicanze psicologiche e spirituali*. Cinisello Balsamo (MI): San Paolo.
- Giusti, E., B. Corte (2009). *La terapia del per-dono. Dal risentimento alla riconciliazione*. Roma: Sovera.
- Gold, J. M., Rogers J. D. (1995). Intimacy and isolation: A validation study of Erikson's theory. *Journal of Humanistic Psychology*, 35, 78-86.
- Gómez Nárvaez, L. Armato, A. (2010). *La rivoluzione del perdono*. Cinisello Balsamo (MI): San Paolo.
- Gorsouch, R. L, Hao, J. (1993). Forgiveness: an explorator factor analsis and its relationships to religious variables. *Review of Religious Research*, 34, 333-347.
- Grün, A. (2008²). *L'arte di perdonare*. Padova: Messaggero.
- Hellinger, B., Hellinger, M. S. (2010). *Conoscere le costellazioni familiari. Crescere, trasformarsi, imparare ad amarsi*. Milano: Tecniche Nuove.
- Ide, P. (1997). *È possibile perdonare?*. Milano: Ancora.
- Malcom, W. M., Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds), *Forgiveness: Theory, research and practice* (pp. 179-202). New York: Guilford Press.
- Monbourquette, J. (1994). *L'arte di perdonare. Guida pratica per imparare a perdonare e guarire*. Milano: Edizioni Paoline.
- McCullough, M.I., Pargament, K.I., Thoresen, C.E. (Eds.) (2000). *Forgiveness: theory, research, and practice*. New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J. & Worthington, E. L., Jr (1997). *To forgive is human: How to put your past in the past*. Downers Grove. IL: InterVarsity Press.
- McCullough, M, E., Worthington, E. L., Jr, Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Pingleton, J. P. (1989). The role and function of forgiveness in psychotherapeutic process. *Journal of Psychology and Theology*, 17, 27-35.
- Ricoeur, P. (2004). *Ricordare, dimenticare, perdonare*. Bologna: Il Mulino.

- Rizzi, R. (Ed.) (2007). *Itinerari del rancore*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Flock, C.D., Olszeskiew, B. T., Heim, T.A., Madia, B P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology*, 20, 260 – 277.
- Regalia, C., Paleari, G. (2008). *Perdonare*. Bologna: Il Mulino.
- Scabini, E. (2000). Il perdono. *Psicologia Contemporanea*, 159, 50-55.
- Scabini, E., Rossi G. (Edd.) (2000). *Dono e perdono nelle relazioni familiari*. Milano: Vita e Pensiero.
- Worthington, E.L. (Ed.) (2005). *Handbook of forgiveness*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E.L. (2006). *Forgiveness and Reconciliation. Theory and application*. New York: Routledge.
- Worthington, E. L. Jr., Wade, N. G. (1999). The social psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18, 385-418.