

Il perdono

Maria Poetto*

Dal punto di vista etimologico, la parola perdono deriva dalla lingua latina dove la particella «per», che ha valore intensivo, viene aggiunta al verbo «donare», che significa concedere, e assume quindi il significato di donare completamente e gratuitamente. È un dono all'altro che consiste non solo nel non ricambiare il male con altro male, cedendo all'istinto di vendetta, ma nell'offrire all'altro nuove possibilità, non identificandolo con il male commesso. È un dono altresì a se stessi, perché il perdono ha ricadute positive anche su chi lo compie: libera dal risentimento, dal rimuginare sui torti subiti in passato e orienta le energie per vivere al meglio e in pienezza il proprio presente.

Le origini della capacità di perdonare

Per comprendere il perdono da un punto di vista evolutivo un contributo notevole ci viene offerto dalle teorie delle relazioni oggettuali. Le teorizzazioni di Melanie Klein (e, successivamente, quelle di Otto Kernberg) ci forniscono elementi preziosi riguardo alla comprensione della nascita e dello sviluppo della capacità di perdonare o degli arresti e dei processi psicologici che la ostacolano.

La Klein considera, dal quarto mese di vita, la posizione schizoparanoide: il bambino, per un processo di scissione, alterna la percezione di un oggetto buono (il «seno» ideale) a quella di uno cattivo

* Psicologa e psicoterapeuta, Torino.

(il «seno» persecutorio), a seconda che il suo bisogno di nutrimento venga gratificato o frustrato. Collegati a questi due oggetti separati sperimenta quindi sentimenti di amore o di odio. Successivamente, quando, attraverso un processo di integrazione, arriva a riconoscere l'oggetto tutto intero, che soddisfa e frustra insieme, impara a tollerare l'ambivalenza dei suoi sentimenti. Diventa capace di preoccuparsi (voler proteggere l'oggetto buono) e di compiere gesti riparativi (che seguono al sentirsi in colpa per le sue pulsioni distruttive, come sperimenta nella posizione depressiva) che preparano il terreno alla capacità di perdonare, due condizioni che renderanno possibile la realizzazione del processo del perdono.

Otto Kernberg ha dato un notevole contributo allo studio dell'«organizzazione di personalità borderline», caratterizzata dall'incapacità di integrare le immagini del Sé e dell'oggetto positive e negative, a causa di un'aggressività intensa e di un'incapacità di controllarla. Questo a motivo del principale meccanismo difensivo a cui ricorre la persona borderline che è la scissione, con la quale mantiene separate le rappresentazioni sia del Sé che dell'oggetto, scisse in completamente positive (per l'idealizzazione) e in completamente negative (per la svalutazione).

Tali meccanismi di difesa primitivi impediscono il processo del perdono, che presuppone la capacità di differenziare l'oggetto dalle sue azioni e di mantenere una rappresentazione dell'oggetto buono in presenza di frustrazioni provenienti da esso, integrando quindi aspetti buoni e cattivi di chi ha offeso. Il perdono presuppone, inoltre, un'immagine di sé che travalichi l'emozione intensa di rabbia o di angoscia e che sappia quindi accettare il mondo emotivo nella sua ambivalenza e integrare gli aspetti contraddittori del Sé, riconoscendo le proprie responsabilità e mantenendo una visione personale prevalentemente positiva, capace di compiere il bene. «Il periodo della primissima infanzia risulta pertanto fondamentale per la successiva acquisizione della capacità di perdonare; infatti appaiono decisivi, a tal fine, gli sforzi compiuti dal bambino per rapportarsi alla madre come alla persona che lo soddisfa e lo frustra insieme, che gli procura piacere ma anche dispiacere, in definitiva una persona nella quale trova entrambe le componenti: quella del bene e quella del male»¹.

¹ A. Giulianini, *La capacità di perdonare*, San Paolo, Cinisello Balsamo (Mi) 2005, pp. 66-67.

Cura per le ferite del cuore

Negli ultimi decenni la psicologia sociale (in autori come McCullough, Gordon e Baucom) ha cominciato ad occuparsi del perdono studiandolo nelle sue implicazioni relazionali-sociali. Ogni relazione umana, a partire da quelle all'interno della famiglia, cresce e mantiene i suoi aspetti positivi e la sua stabilità anche grazie all'esperienza di perdonarsi reciprocamente. Al contempo, il perdono ha ricadute positive sullo stesso soggetto che lo mette in atto. «È proprio sulla base del viraggio dal circolo vizioso della rabbia al circolo virtuoso del perdono, che il maggior benessere psicofisico ha luogo. In particolare, dalle ricerche si rivela che la pratica del perdono risulta efficace in diverse situazioni e patologie, dai conflitti familiari alla tossicodipendenza, al trattamento dei disturbi d'ansia e anche di personalità»².

Il perdono non è...

Intorno al tema del perdono esiste una certa confusione. Pertanto, prima di considerare le sue caratteristiche occorre chiarire le false concezioni con cui spesso rischia di venir frainteso³.

✓ *Non è dimenticare*

La dimenticanza dell'offesa può ingannarci, illudendoci di aver accordato il perdono a un torto quando, invece, ne abbiamo semplicemente rimosso il ricordo.

Il perdono suppone la memoria e la conoscenza dell'offesa: dimenticare sarebbe frutto del meccanismo difensivo di rimozione che porta all'esclusione della consapevolezza di un aspetto disturbante della realtà, con una funzione protettiva ma svantaggiosa in quanto non permette di individuare l'oggetto e il contenuto inerenti al perdono, perdendone il suo significato. All'interno del processo del perdono, invece, il ricordo non viene eliminato ma si riduce la soffre-

² V. Balestrini, *Trattare la rabbia nella depressione con la pratica del perdono*, in C. Barcaccia - F. Mancini (a cura di), *Teoria e clinica del perdono*, Raffaello Cortina, Milano 2013, cap. 6. A Torino è stata anche istituita un'Università del Perdono, fondata da padre Gianfranco Testa, Missionario della Consolata e autore di un libro valido sull'argomento: *Il perdono è un bel guadagno*, Effatà, Cantalupa (To) 2015.

³ Cf M. Poetto, *I colori del cuore*, Elledici, Torino 2010, pp. 73-90.

renza che lo accompagna e il ritornarci ripetutamente con il pensiero in modo ossessivo.

✓ *Non è negare*

«Prima di poterli perdonare, i crimini devono essere riconosciuti»⁴. Ignorare il male come se non fosse successo può essere una comprensibile difesa (negazione massiccia, o diniego) nell'immediato, per proteggersi da emozioni molto intense, come la vergogna, la tristezza, la paura, la rabbia. Occorre comunque entrare in contatto con la propria sofferenza e con reazioni emotive che siano adeguate e proporzionate al torto subito. Tale consapevolezza emotiva è indispensabile per comprendere l'evento e gli effetti che ha provocato su di noi, per passare successivamente a un processo di valutazione su una possibile reazione e le sue modalità.

✓ *Non è scusare*

Le responsabilità dell'altro non possono e non devono essere negate ad oltranza. «Essere persuasi che chi ci ha offesi non è responsabile, è meno doloroso da sopportare della consapevolezza che il torto è stato fatto in piena coscienza e in assoluta libertà»⁵. Il processo cognitivo di non attribuzione di una responsabilità morale a chi ci ha offeso offre il vantaggio personale di una riduzione della nostra sofferenza, che si realizza però attraverso una svalutazione della persona che ci ha ferito, poiché non la si considera in grado di comprendere e di decidere.

✓ *Non è rinunciare ai propri diritti*

Di fronte a casi gravi di ingiustizia, perdonare non significa assumere un atteggiamento passivo. Perdonare, al contrario, si accompagna al coraggio di combattere l'ingiustizia, al fare valere i propri diritti, a proteggersi e ad esigere rispetto, incanalando in modo positivo l'aggressività. L'applicazione della giustizia costituisce un deterrente al perpetuarsi di soprusi, ha un senso e un significato che non contraddicono un gesto di perdono: l'individuazione e la punizione dei responsabili è indispensabile non solo per rispetto delle vittime, ma

⁴ N. McWilliams, *Psicoterapia psicoanalitica*, Raffaello Cortina, Milano 2006, p. 290.

⁵ J. Monbourquette, *L'arte di perdonare*, Paoline, Milano 1994, p. 38.

anche per evitare che avvenimenti simili abbiano a ripetersi ancora a danno di altri. Inoltre il riconoscimento del proprio errore da parte di chi ha commesso un reato è condizione fondamentale per dare avvio a un percorso di assunzione di responsabilità e di cambiamento.

✓ *Non è dimostrare una presunta superiorità*

Perdonare non significa porsi in una posizione di superiorità rispetto a chi ha offeso (rimarrebbe un'espressione di potere che ostacolerebbe il ristabilire una base paritaria sulla quale la relazione possa ripartire). Un perdono autentico nasce dal riconoscere che ciascuno compie degli sbagli e perciò ha qualcosa da farsi perdonare da qualcun altro. L'esperienza del limite ci accomuna come esseri umani e se viene riconosciuta, accettata e integrata in un'immagine di Sé e dell'altro prevalentemente positiva porta a una comprensione benevola delle nostre e altrui fragilità e vulnerabilità.

La capacità di perdonare

Il perdono autentico non è mai un meccanismo automatico e immediato, ma frutto di un processo lento e complesso, dove sono presenti tre fattori fondamentali.

✓ *Fattori emotivi*

Ogni torto, ogni offesa suscitano in noi delle reazioni emotive: rabbia, vergogna, tristezza, delusione, desiderio di vendetta...

Queste emozioni vanno innanzitutto riconosciute ed accolte, senza reprimerle, per poterle in seguito ridimensionare e trasformare, attraverso una valutazione razionale e considerando anche gli altri due fattori. Il continuo reprimere può invece condurre ad un accumulo tale di tensione emotiva che potrebbe, qualora se ne perdesse il controllo, esprimersi in azioni violente e sfociare, negli epiloghi più tragici, in atti omicidi.

✓ *Fattori cognitivi*

A partire dal riconoscimento del male subito, si passa a una valutazione razionale che prende in considerazione le cause, le conseguenze, le responsabilità, incluse quelle personali (l'aver contribuito all'accaduto con provocazioni, atteggiamenti di passività...). Il per-

dono è facilitato quando la persona che ha offeso manifesta sincero rammarico e ancor più se cerca di porvi rimedio. Questo favorisce il processo cognitivo essenziale di distinzione dell'atto da chi l'ha compiuto: si riesce a perdonare la persona se non la si identifica con l'offesa che ha inflitto ma le si attribuisce un valore maggiore. Anche l'intelligenza emotiva che si esprime, tra l'altro, come capacità empatica contribuisce, attraverso la sintonizzazione emotiva con l'altro, all'azione del perdono.

Un ulteriore contributo, non secondario, consiste nel sistema valoriale che orienta l'esistenza della persona e che permette di espandere gli orizzonti interpretativi (tra cui quello spirituale). Viktor Frankl, fondatore della Logoterapia esistenziale, dopo l'esperienza diretta dei lager nazisti, già negli anni '40 aveva sviluppato un'originale riflessione in questa direzione, sottolineando il valore terapeutico che riveste l'attribuzione di un significato non solo a ciò che si vive, ma anche a ciò che si è costretti a subire⁶.

✓ *Fattori relazionali*

Quanto più, antecedentemente al torto, tra le due persone sussisteva un rapporto significativo e soddisfacente, tanto più probabile sarà la concessione del perdono. Quando verso l'altro proviamo intenso affetto e siamo legati da una relazione amorosa o di amicizia, siamo maggiormente motivati a preservare il rapporto positivo. La conoscenza dell'altro, avvenuta precedentemente attraverso condivisioni personali, favorisce una comprensione empatica che permette di superare la tendenza a rimuginare sull'evento negativo. Le energie possono essere nuovamente orientate a vantaggio della relazione, recuperandone la positività. Il perdono risulta pertanto una decisione personale che consiste non solo nel non vendicarsi (mediante freni inibitori) ma anche nell'offrire ancora fiducia nell'altro, mantenendo atteggiamenti di rispetto e di sostegno reciproci, nel riconoscimento di una condizione comune di fragilità umana.

⁶ V. Frankl, *Logoterapia e analisi esistenziale*, Morcelliana, Brescia 1972.

Perdonare se stessi

Solitamente si considera il perdono come un atto rivolto esclusivamente verso gli altri, verso chi ha offeso o ferito. Spesso viene trascurato un oggetto fondamentale del perdono: se stessi.

Carl Gustav Jung a tal proposito già osservava: «Se do da mangiare a quelli che hanno fame, se perdono un insulto o se amo il mio nemico in nome di Cristo, tutto ciò costituisce indubbiamente un insieme di grandi virtù... Ma che cosa farei se scoprissi che il più esecrabile di tutti quelli che mi hanno offeso si trova dentro di me, che sono io ad aver bisogno dell'elemosina della mia amabilità e che sono io il nemico che reclama il mio amore?»⁷.

In un percorso terapeutico il perdono di se stessi è un processo essenziale, a volte centrale per riacquistare una buona autostima, un'immagine personale dove i limiti non compromettano la propria positività e l'amabilità, ma vengano serenamente accettati.

Dietro la difficoltà di perdonarsi ritroviamo un Io ideale ipertrofico, irraggiungibile, per cui la persona si sente in colpa e frustrata ogni qualvolta fa esperienza nella realtà delle proprie limitazioni. Si ricorre, allora, spesso all'uso di meccanismi di difesa (come la proiezione, la negazione, la dissociazione) per la difficoltà a riconoscere e ad accettare la propria condizione creaturale di inevitabile imperfezione umana.

Anche nei confronti di se stessi il perdono ha più facilmente luogo nella misura in cui si ha una maggiore propensione alla compassione, alla generosità e all'amore verso di sé. Tuttavia anche il processo del perdonare se stessi richiede tempo, e gradualmente permette di ritrovare pace, serenità interiore, per essere più benevoli nei propri confronti al fine di poterlo essere anche con gli altri.

Conclusione

Il perdono è frutto di un processo complesso, nel quale entrano in gioco reazioni emotive, processi cognitivi e dinamiche relazionali.

⁷ C.G. Jung, *Psicologia e religione*, Bollati Boringhieri, Torino 1979, pp. 235-236.

Perdonare è riconoscere che il valore di noi stessi e degli altri supera la somma di limiti e qualità, va oltre le azioni e il bene e male commessi e affonda le radici nella dignità di ogni essere umano.

Il perdono, frutto di uno sguardo compassionevole, agisce come doppia liberazione. Da una parte ricade positivamente sulla persona offesa che si libera dal rancore, da spinte distruttive, vendicative e da ruminazioni talvolta vittimistiche; le energie possono venire orientate verso il presente e il futuro, in modo costruttivo. Dall'altra l'offensore non viene più identificato con la sua azione e può sperimentare una rinnovata fiducia che favorisce la crescita personale.

Condividiamo pienamente le considerazioni della psicoterapeuta Nancy McWilliams: «La mia esperienza clinica mi ha insegnato che uno dei risultati più notevoli della terapia psicoanalitica... è proprio la capacità di perdonare se stessi e gli altri»⁸.

⁸ N. McWilliams, *Psicoterapia psicoanalitica*, cit., p. 291.