

# IL PERDONO NELLA VITA DI COPPIA



*Pastorale Familiare Diocesi di Parma*

*14 aprile 2018*

## DUE BREVI PREMESSE

- Focalizzazione sul **perdono** nella vita di **coppia** e sulle sue **implicazioni relazionali**
- Metodologia di lavoro: **apprendimento attivo** (conoscenza ed esplorazione dei contenuti; messa in gioco della propria persona e del legame)

A red speech bubble with a white outline, containing text in yellow. The background of the slide is light pink with a decorative orange and yellow wavy border at the top.

**UN MATRIMONIO  
È L'UNIONE DI DUE PERSONE  
CHE IMPARANO  
A PERDONARSI  
(Camillo Regalia)**



UN MATRIMONIO FELICE  
È L'UNIONE TRA  
DUE ABILI PERDONATORI  
(Ruth Bell Graham)

# COSA FACCIAMO QUESTO POMERIGGIO

PRIMA PARTE

QUANDO FERIAMO CHI CI AMA

SECONDA PARTE

IL PERDONO: DI COSA SI TRATTA?

TERZA PARTE

GLI EFFETTI DEL PERDONO SUL LEGAME

QUARTA PARTE

IMPARIAMO A PERDONARE



## PRIMA PARTE



QUANDO FERIAMO  
CHI CI AMA

# FARE DEL MALE A CHI SI VUOL BENE

QUANDO QUALCUNO CHE AMIAMO CI FA UN TORTO, CI INFLIGGE UN'INGIUSTIZIA O, IN GENERALE, CI FA MALE, REAGIAMO CON INCREDULITÀ, DELUSIONE, RABBIA, SCONFORTO, SPESSO CON UN MISTO DI QUESTI SENTIMENTI

## PERCHÉ QUESTE “OFFESE” FANNO COSÌ MALE?

- Perché le nostre aspettative sono state esplicitamente deluse dal partner
- Perché la persona a cui tanto teniamo ci ha mancato di rispetto e ha calpestato la nostra stima e identità in modo profondo, colpendoci nella parte più intima e personale, quella che mostriamo solo a chi ci vuole bene (così crediamo di non essere poi così importanti per lei/lui, di non essere amabili e di contare davvero poco, visto che si permette di ferirci)
- Perché si vede minacciato lo stesso legame di coppia (“Ma vale così poco il nostro rapporto se ti comporti così con me?”)

# LE OFFESE INTOLLERABILI

## EVENTI AVVERTITI COME “NON TOLLERABILI” DA CHI LI SUBISCE

- Situazioni particolarmente CRITICHE (veri e propri PUNTI DI NON RITORNO) che mettono in discussione alla radice la FIDUCIA e tutto ciò su cui si fondava fino a quel momento il legame; stimolano, inoltre, a compiere delle scelte essenziali per la continuazione del rapporto.
- Qualsiasi AZIONE INGIUSTA O CATTIVA (commento denigratorio riguardo a una caratteristica personale, tradimento, rottura del legame, ecc.) che uno dei partner ritiene di aver subito e che crede sia stata commessa dall'altro/a in modo intenzionale (perché voleva intenzionalmente fare del male o perché non è stato capace di evitare l'azione offensiva)
- RISULTATO FINALE: uno dei due partner avverte un torto e attribuisce all'altro la colpa di quanto è successo (l'offesa non è individuabile a priori ma va ricollocata all'interno del significato che ad essa attribuisce la persona; la “soglia di tolleranza” è estremamente variabile).

# MANCANZA DI RISPETTO

## MANCANZA DI RISPETTO O ATTACCO ALL'IDENTITÀ (parole e azioni):

Umiliare il partner o metterlo in imbarazzo di fronte agli altri; esprimere apprezzamenti negativi nei confronti delle sue caratteristiche fisiche e/o psicologiche; comportarsi in modo violento; sminuire e svalutare i pensieri o sentimenti, non riconoscere i meriti delle sue azioni

**Esempi:** *“Con te non si può parlare, sei stupida come tua madre”;* *“Solo una persona ottusa direbbe quello che ha detto...”;* *“Ma vedi come ti comporti? Mi fai pena...”;* *“Con i figli non hai polso, sei uno smidollato...”;* *“Tutti fanno carriera, tranne te. Non vali niente!”;* *“Dai, non sei mica l'unica che ha dei problemi sulla terra! Cerca di reagire...”*

Anche le parole non dette o le azioni non fatte possono risultare offensive

# ROTTURA DELLE REGOLE

## ROTTURA DELLE REGOLE E DELLE NORME DELLA RELAZIONE:

Comportamenti che mettono in discussione valori centrali del legame come l'onestà, l'affidabilità, la lealtà, la fiducia reciproca, la trasparenza, la giustizia, l'esclusività del rapporto (alcune di queste norme sono state esplicitate e condivise; altre sono implicite ed emergono in modo evidente quando sono infrante; alcune norme non sono sempre condivise allo stesso modo dai due partner, a volte differiscono perché acquisite secondo il proprio contesto familiare e culturale)

**Esempi:** *“Se stiamo insieme, dobbiamo dirci tutto e non nasconderci le cose...”*, *tradimento sessuale, mettere a repentaglio un legame...*

Un'offesa sarà avvertita come tanto più grave (e le sue conseguenze saranno tanto più serie) quanto più violerà una norma centrale del rapporto in cui è occorsa

# QUANTE OFFESE?

**L'ESPERIENZA CI DICE CHE PUÒ BASTARE UN SOLO EVENTO OFFENSIVO, PERCEPITO COME INGIUSTO O INTOLLERABILE, A METTERE IN CRISI UNA RELAZIONE**

**(ESEMPIO: UN UNICO TRADIMENTO RIESCE AD AVERE UN EFFETTO DEVASTANTE SULLA VITA DELLA COPPIA)**

**ALTRE VOLTE È LA RIPETIZIONE NEL TEMPO DELL'EVENTO OFFENSIVO AD ESSERE AVVERTITA COME INTOLLERABILE**

**(ESEMPI: LE CONDOTTE VIOLENTE MESSE IN ATTO NEI CONFRONTI DEL CONIUGE IN CONTESTI DOMESTICI; LA TRASCURATEZZA RIPETUTA, LA FREDDEZZA NELLE MANIFESTAZIONI DI AFFETTO; LE PAROLE KILLER RELAZIONALI: "Sei sempre il solito inaffidabile!"; "Non ci si può mai fidare di te"; "Come al solito, tu..."; "Mai una volta che tu...")**

# CONSEGUENZE DELLE OFFESE

**SONO SPESSO DELETERIE E PERVASIVE SIA PER LA SALUTE FISICA E PSICOLOGICA SIA PER IL BENESSERE DELLA RELAZIONE:**

Le offese provocano disorientamento cognitivo, emozioni intense (rabbia, tristezza, ansia, paura, vergogna), vissuti di impotenza, inadeguatezza e insicurezza che, se non affrontati, tendono a sfociare in stress cronico e, spesso, in sintomi depressivi

Le offese rischiano di generare ripercussioni negative sul piano interpersonale e di deteriorare la qualità del legame affettivo; indeboliscono il rispetto, la stima e la fiducia originariamente nutriti nei confronti del partner, alimentando nei suoi riguardi sentimenti di rancore e disprezzo, che rendono la relazione più conflittuale e meno soddisfacente di quanto lo era all'inizio o prima delle offese inferte e ricevute

# LA FUGA

**CHI SUBISCE UNA FERITA PROFONDA VORREBBE, IL PIÙ DELLE VOLTE, SCAPPARE DA QUELLA SITUAZIONE E DA CHI LO HA FATTO STAR MALE:**

**Il timore per la propria incolumità fisica e psicologica spinge le persone ad allontanarsi fisicamente ed emotivamente dalla fonte della sofferenza: “Mi hai ferito e non voglio che questo possa accadere ancora!”**

**La distanza fra sé e l'altro può essere attuata sia a scopo difensivo sia come forma di rivalsa (la fuga agita a scopo protettivo costituisce una risposta adattiva non solo auspicabile, ma necessaria), oppure come una semplice rimozione di alcuni vissuti sgradevoli che il sentirsi offesi comporta**

**Anche se di fronte alle umiliazioni subite molti/e continuano a rimanere in un rapporto che pure evidentemente non funziona: “Fuggire, sì! Ma dove? E poi? Con quali mezzi di sostentamento? E i figli?”**

**La fuga reale all'interno di un rapporto di coppia, quando si verifica, si realizza veramente come estrema ratio**

# LA VENDETTA

**È UNA REAZIONE AMPIAMENTE PREVEDIBILE E CONNATURATA ALL'ESPERIENZA UMANA (evolutiveamente ha una funzione di tutela dell'individuo e del gruppo a cui appartiene, funge da deterrente dissuadendo l'aggressore dalla reiterazione e riafferma il potere e il prestigio personali compromessi dall'offesa subita):**

**Come mai la vendetta è così attraente? Secondo le neuroscienze, quando si accarezza l'idea di vendicarsi, si attivano le aree cerebrali che controllano la gratificazione. Vendicarsi può risultare gratificante perché restituisce alla persona ferita il controllo della situazione, le ridona forza e può aiutarla a riconquistare o rafforzare la propria autostima**

**Il successo della vendetta non consiste nel senso della rivalsa ma nella possibilità di vedere che l'offensore si rende conto del male fatto**

**Nella coppia la vendetta può avere una certa funzione adattiva nella misura in cui riesce a ristabilire un certo equilibrio nel rapporto (soddisfazione per aver pareggiato i conti), anche se non sempre i due punti di vista (offeso e offensore) coincidono**

**Rischio della reciprocità negativa: tendenza a rispondere ai comportamenti negativi altrui con altrettanti comportamenti negativi (il conflitto aggressivo come stile interattivo)**

**La vendetta resta una strategia che non realizza quello che promette e imprigiona chi la coltiva in una gabbia di risentimento (illusione a boomerang)**

## SECONDA PARTE



Il **perdono** è la **crepa** nel muro che si è creato tra coniugi.

Dalla crepa entra la **luce**, una prospettiva nuova su di sé e sull'altro, che **riscalda il buio in cui i coniugi sono intrappolati**

(Cfr. Leonard Cohen)

IL PERDONO:  
DI COSA  
SI TRATTA?

# CIÒ CHE PERDONO NON È

## PERDONARE NON È DIMENTICARE (DEL TUTTO)

A. Le **FERITE** hanno conseguenze che durano nel tempo e non possono essere dimenticate a piacimento, certamente non nel breve periodo

È saggio dimenticare le offese subite? Forse no! Non fare memoria di quanto accaduto apre la strada al riproporsi di situazioni analoghe a quelle che hanno provocato danni e ferite

Più che “Perdona e dimentica” forse è il caso di dire: “Perdona, ma non dimenticare”

Anche se, per mettere fine a un conflitto è necessario, per i partner, non ritornare con la mente ai torti subiti. L'atto del dimenticare ha potenzialmente un valore positivo, nella misura in cui rappresenta una strategia psicologica funzionale per superare conflitti altrimenti insanabili e per reimpostare un rapporto deteriorato partendo da nuove basi, senza farsi schiacciare dal passato

# CIÒ CHE PERDONO NON È

PER PERDONARE È GIUSTA E NECESSARIA  
ANCHE UNA CERTA QUOTA DI DIMENTICANZA

B. Se il **MALE** commesso e subito viene continuamente evocato dal partner offeso, rischia di diventare un'ossessione soffocante e un ostacolo per il superamento delle ferite

LA SCELTA DI DIMENTICARE NON VA INTESA COME UN COLPO DI SPUGNA SUL MALE RICEVUTO MA PIUTTOSTO COME L'ESITO DI UN PROCESSO SIMILE A QUELLO CHE SI VERIFICA NELL'ELABORAZIONE DEL LUTTO. QUANDO UNA PERSONA RIESCE A SUPERARE UNA PERDITA IMPORTANTE, L'EVENTO LUTTUOSO NON VIENE DIMENTICATO. A CAMBIARE, IN QUESTO SUPERAMENTO, È LA CAPACITÀ DI CONTROLLARE E DI GESTIRE LE EMOZIONI E I RICORDI LEGATI ALLA PERSONA CARA SCOMPARSA IN MODO DA NON FARSI SPRAFFARE DAL SUO RICORDO. IN MODO ANALOGO, CON UN PERDONO AUTENTICO, IL PASSATO NON VIENE DIMENTICATO, MA VIENE LIBERATO DAI SUOI ASPETTI PIÙ DOLOROSI E INCONTROLLABILI

# CIÒ CHE PERDONO NON È

PERDONARE NON È  
(NECESSARIAMENTE) RICONCILIARSI

C. La **RICONCILIAZIONE** tra vittima e offensore è una possibile, non necessaria, conseguenza dell'atto di perdono

Il perdono implica uno stato d'animo positivo in virtù del quale la vittima diventa incline a ricucire il rapporto con la persona che gli ha fatto del male.

La riconciliazione, invece, presuppone innanzitutto che tale intento conciliatorio sia presente sia nella vittima sia nell'offensore. Tale eventualità capita meno frequentemente di quanto si potrebbe pensare, dal momento che chi subisce l'offesa e chi la commette tendono spesso ad avere visioni divergenti dell'accaduto.

**ANCHE QUANDO C'È VOLONTÀ COMUNE DI RISTABILIRE UN RAPPORTO, NON È DETTO CHE QUESTO DESIDERIO POSSA ANDARE A BUON FINE**

Il perdono è un processo unilaterale, un atto che riguarda la persona offesa. La riconciliazione comporta un lavoro congiunto (con la volontà di entrambi)

# CIÒ CHE IL PERDONO È

## COME LO DEFINIAMO?

### MOLTEPLICI SONO LE ACCEZIONI

SULLA BASE DELLE NUMEROSE RICERCHE SCIENTIFICHE, ASPETTO CHE ACCOMUNA GLI ESPERTI È L'IDEA DI UN CAMBIAMENTO PROSOCIALE PER CUI, QUANDO LE PERSONE PERDONANO, LE LORO REAZIONI NEGATIVE NEI CONFRONTI DI CHI LE HA FERITE DIMINUISCONO (dimensione abbastanza facile da raggiungere) E TENDONO A ESSERE SOSTITuite DA REAZIONI PIÙ POSITIVE (dimensione più difficile da raggiungere)

PERDONARE SIGNIFICA TOGLIERE LA PATINA O LO STRATO DI NEGATIVITÀ CHE AVVOLGE LA PROPRIA PERCEZIONE DEL PARTNER

# LE FORME DEL PERDONO

## IL PERDONO COMPLETO

**È QUELLO IN CUI IL PARTNER OFFESO NON SOLO DIMINUISCE SENTIMENTI E COMPORTAMENTI NEGATIVI VERSO IL CONIUGE, MA CONSOLIDA ANCHE REAZIONI BENEVOLE NEI SUOI CONFRONTI**

**VI È UN SUPERAMENTO DELLA RABBIA, DI PENSIERI VENDICATIVI O DI EVITAMENTO E LA COMPARSA DI PREMURA, ATTENZIONE E REALE DESIDERIO DI BENE NEI CONFRONTI DELL'ALTRO/A**

**QUESTO PERDONO (SPESSO RITENUTO IDEALE) È L'UNICO VERAMENTE CAPACE DI RIGENERARE E RIVITALIZZARE UN LEGAME MESSO IN CRISI DA AZIONI DISDICEVOLI E OFFESE PROFONDE**

# LE FORME DEL PERDONO

## IL PERDONO DISTACCATO

**È QUELLO IN CUI LA PERSONA OFFESA, PUR AVENDO SUPERATO RABBIA E RANCORE PER I TORTI RICEVUTI, PROVA PER IL CONIUGE SENTIMENTI MENO INTENSI, AL LIMITE DELL'INDIFFERENZA**

**LA DIMENSIONE DELLA VICINANZA EMOTIVA E DELL'INTIMITÀ NE POSSONO RISENTIRE IN MANIERA CONSIDEREVOLE**

**IN QUESTA SITUAZIONE È PRESENTE LA DIMENSIONE NEGATIVA DEL PERDONO, MA È ASSENTE O SECONDARIA LA COMPONENTE DI BENEVOLENZA. INFATTI, LA CONDOTTA OFFENSIVA DEL PARTNER NON HA SMESSO DI ESERCITARE LA SUA INFLUENZA NEGATIVA E OSTACOLA LA RIPRESA DEL RAPPORTO**

# LE FORME DEL PERDONO

## IL PERDONO AMBIVALENTE

**È QUELLO IN CUI IL PARTNER RISENTITO ALTERNA MOVIMENTI DI VICINANZA E DI COMPASSIONE, DI GENUINO INTERESSE PER IL CONIUGE, CON MOVIMENTI CON CUI RIAFFIORANO CON FORZA I RICORDI NEGATIVI E IL RANCORE PER L'OFFESA SUBITA**

**L'AMBIVALENZA È TIPICA DI CHI PERDONA IN MODO VELOCE: PERDONARE TROPPO PRESTO NON FACILITA IL RAGGIUNGIMENTO DI UN PERDONO AUTENTICO. I SENTIMENTI NEGATIVI POSSONO RIMANERE ATTIVI, ANCHE SE SILENTI, E TORNARE A FARSI SENTIRE CON FORZA**

# LE FORME DEL PERDONO

## IL FALSO PERDONO

**È QUELLO DI CHI DICE DI AVER PERDONATO, E FORSE L'HA ANCHE COMUNICATO AL PARTNER, MA IN REALTÀ VERSO DI LUI/LEI NON PROVA NÉ VICINANZA NÉ SENTIMENTI POSITIVI**

**IL PERDONO ACCORDATO SOLO IN APPARENZA (PER MOTIVI DI ETICHETTA SOCIALE O PER CONVENIENZA, PER MOTIVI ESTERIORI) CELA DISPREZZO, RABBIA E ALTRI SENTIMENTI NEGATIVI**

**PUÒ ESSERE CONCESSO QUASI IN FORMA VENDICATIVA, NON PER RISTABILIRE L'EQUILIBRIO DELLA COPPIA, MA PER RIMARCARE LE DISTANZE TRA I CONIUGI: CONCEDENDO UN FALSO PERDONO, IL PARTNER OFFESO PUÒ MOSTRARE IL PROPRIO SENSO DI SUPERIORITÀ E, INSIEME, RIMARCARE L'INFERIORITÀ MORALE DEL CONIUGE**

# I MOTIVI DEL PERDONO

## SI PERDONA PER AMORE

Il **PERDONO** è una grande PROVA D'AMORE

IL PERDONO ESPRIME E TESTIMONIA LA FORZA DEL VERO AMORE CAPACE  
DI VOLERE IL BENE DELL'ALTRO

QUANDO IL CONIUGE PERDONA RISCOPRE ANCHE IL SIGNIFICATO  
PROFONDO DELL'AMORE, COME APERTURA DI CREDITO E DI FIDUCIA NEI  
CONFRONTI DELL'ALTRO, VERSO IL QUALE SI PROVA UNA VICINANZA E UN  
DESIDERIO PER COME EGLI È

# I MOTIVI DEL PERDONO

## PER VIA DELL'IMPEGNO

La forza dell'**ASPETTO ETICO** insita nel matrimonio

**I CONIUGI VOGLIONO PERDONARE PERCHÉ RITENGONO SIA GIUSTO IMPEGNARSI NEL RAPPORTO, MENTRE LO SLANCIO AFFETTIVO E AMOREVOLE È MENO DECISO**

**L'impegno al perdono può essere favorito anche da FATTORI ESTERNI alla coppia: le norme sociali, usi e costumi del proprio contesto**

# I MOTIVI DEL PERDONO

DESIDERIO DI RIPARARE LA RELAZIONE

RECUPERARE IL BENESSERE PERSONALE

I coniugi si possono perdonare perché vogliono continuare a  
**STARE INSIEME**

Sono le offese profonde quelle che mettono in grave crisi un rapporto  
Cercare e offrire perdono sono atteggiamenti che possono ridare pace al  
legame e possono rilanciare il rapporto tra i coniugi

# I MOTIVI DEL PERDONO

**DESIDERIO DI CONTROLLO  
E/O DI VENDETTA**

**Spesso, dietro al falso perdono si celano motivazioni tutt'altro che altruistiche da parte del coniuge ferito**

**A smascherare queste motivazioni sono il tono di voce (falso, distante, apertamente ostile), l'assenza di compassione, amore e impegno (in sottofondo c'è sempre l'errore dell'altro)**

# I MOTIVI DEL PERDONO

## SE NON SI HA UN'ALTERNATIVA

Nei rapporti di coppia in cui si è creata una forma di dipendenza molto forte, il partner più dipendente non potrà permettersi di allontanarsi o di rompere la relazione

Coniugi con una bassa autostima o che non hanno un'autonomia economica possono vivere l'eventuale rottura come un evento catastrofico o intollerabile e, di conseguenza, essere disponibili a tollerare qualunque cosa pur di continuare a mantenere la relazione

Chi non ha alternative al legame è, in una certa misura, costretto a perdonare.  
Chi ha alternative "sceglie" di perdonare (perdono autentico e libero)

# ATTO VOLONTARIO O PROCESSO?

Il **PERDONO** può essere concepito come **ATTO COGNITIVO** frutto di una **DELIBERAZIONE CONSAPEVOLE**, accompagnata da uno **SFORZO**, una **VOLONTÀ** della persona offesa a **COMPORTARSI IN MODO POSITIVO** nei confronti dell'offensore

Deve esserci il **DESIDERIO DI FARLO**...ma sforzarsi non significa che si riuscirà  
(la volontà non sempre è sufficiente)

Il perdono può essere visto come un **PROCESSO** nel quale avviene un **CAMBIAMENTO DELLE MOTIVAZIONI** (dalla rabbia e dalla delusione fino a fargliela pagare...al perdono)

Questo cambiamento può essere desiderato e intenzionale, ma il più delle volte accade secondo **MODALITÀ** e con **TEMPI IMPREVEDIBILI**

La persona ferita si rende conto che qualcosa in lei è cambiato...e perdona

Il perdono **DEVE POTER MATURARE ALL'INTERNO DELLA PERSONA OFFESA** (lavorio interno)

Infine: quando un partner pensa di perdonare mette in atto in modo consapevole un processo

Ciò che può regolare e guidare è l'impegno di tale scelta

Durate ed esiti di tale processo sono variabili e possono dare origine a cambiamenti nella percezione dell'altro

## TERZA PARTE



Perdonare ha una **FUNZIONE ADATTIVA**, importante per la sopravvivenza della specie umana...

Il perdono è un ingrediente chiave per la durata nel tempo di una relazione

# GLI EFFETTI DEL PERDONO SUL LEGAME

# PERDONARE FA BENE...

## A CHI PERDONA

**CHI PERDONA SI LIBERA DAL PESO DI UN PASSATO OPPRIMENTE**, DI UNA FERITA E DI UN'OFFESA CHE HANNO MORITFICATO LA PROPRIA IDENTITÀ, DI SENTIMENTI NEGATIVI CHE PERICOLOSI LA CONCESSIONE DEL PERDONO DETERMINA NELLA VITTIMA IL **RAGGIUNGIMENTO DI CONDIZIONI PSICOFISICHE SOLITAMENTE MIGLIORI DI QUELLE DI CHI NON PERDONA**

**CHI È IN GRADO DI PERDONARE TRAE UN BENEFICIO FISICO E PSICHICO SU PIÙ FRONTI:** PRESSIONE CARDIACA PIÙ BASSA, SISTEMA IMMUNITARIO E ENDOCRINO PIÙ FORTI, STILI DI VITA PIÙ SALUTARI, MINOR USO DI FARMACI, MINORI LIVELLI DI STANCHEZZA E STRESS, MIGLIOR BENESSERE PSICOLOGICO (A MOTIVO DELL'ABBANDONO DEI VISSUTI PSICHICI NEGATIVI), RIDUZIONE DELLA RABBIA, DELL'ODIO, DELL'OSTILITÀ, DELLA DEPRESSIONE, DELLA BASSA AUTOSTIMA

**IL PERDONO PERMETTE DI SVILUPPARE STATI MENTALI PIÙ POSITIVI E ADATTIVI**, AIUTA A ESSERE SPERANZOSI, FELICI E OTTİMISTI, MEGLIO DISPOSTI AD AFFRONTARE LE AVVERSITÀ

# PERDONARE FA BENE...

## A CHI È PERDONATO

**FA BENE AL CONIUGE (PARTNER) OFFENSORE PERCHÉ È LETTERALMENTE UN DONO DEL CONIUGE FERITO**

UN DONO SPECIALE IN QUANTO NON MERITATO NÉ, TANTO MENO, DOVUTO  
QUESTO DONO È GRATUITO, ECCEDENTE, NON PREVEDIBILE

**ANCHE CHI RICEVE IL PERDONO VIENE LIBERATO** (SOPRATTUTTO DA UNA COLPA, DALLA VERGOGNA E DAL RIMORSO CHE ATTANAGLIANO LA SUA PERSONA E I LEGAMI CON IL PARTNER E CON GLI ALTRI)

ESSERE DALLA PARTE DEL TORTO NON È UNA POSIZIONE FACILE DA SOSTENERE,  
**E IL FATTO DI RIUSCIRE A OTTENERE IL PERDONO (E ACCETTARLO) È UN ESITO CHE PERMETTE DI  
GUADAGNARE FIDUCIA E STIMA**, UN'OCCASIONE PREZIOSA PER GUARDARE SE STESSI  
NON SOLO IN BASE AGLI ERRORI E ALLE COLPE COMMESSE

**IL PERDONO RIDÀ VITA E RIGENERA PSICOLOGICAMENTE L'IDENTITÀ DELL'OFFENSORE**

CON IL PERDONO, IL CONIUGE DICE AL PARTNER: "TU NON SEI SOLO QUELLO CHE HAI FATTO. TU SEI DI PIÙ, IO VOGLIO CREDERCI, TE LO VOGLIO RICONOSCERE E COMUNICARE"

# PERDONARE FA BENE...

## ALLA RELAZIONE DI COPPIA

**IL PERDONO AIUTA LA COPPIA A NON ESTRANIARSI E A RICERCARE LA RICONCILIAZIONE METTENDO IN ATTO COMPORTAMENTI CHE SEGNALANO LA DISPONIBILITÀ A RICUCIRE IL RAPPORTO**

**IL PERDONO INFLUENZA LE INTERAZIONI SUCCESSIVE TRA VITTIMA E OFFENSORE** (CHE È CAPACE DI PERDONARE SI MOSTRA PROPENSO ALLA COOPERAZIONE, AL SACRIFICIO E AL RECUPERO DELLA RELAZIONE CON L'ALTRO) **E, IN MODO POSITIVO, LE MODALITÀ CON CUI AFFRONTANO I CONFLITTI** (CHI PERDONA TENDE A REAGIRE IN MODO COSTRUTTIVO), **RIDUCENDO LA L'AGGRESSIVITÀ RECIPROCA ED EVITANDO L'ESCALATION E IL PERSEGUIMENTO DELLA VENDETTA**

**IL PERDONO MIGLIORA GLI SCAMBI COMUNICATIVI TRA VITTIMA E OFFENSORE, CHE DIVENTANO PIÙ INCLINI AL COMPROMESSO E ALLA RICERCA DI SOLUZIONI CONDIVISE, E RAFFORZA IL LEGAME PRECEDENTEMENTE INDEBOLITO** RIPORTANDOLO AL PRECEDENTE GRADO DI SODDISFAZIONE

# PERDONARE FA BENE...

## ...ALLA RELAZIONE DI COPPIA

**GLI EFFETTI BENEFICI DEL PERDONO SULLA RELAZIONE SI MANIFESTANO NEL CORSO DEL TEMPO**  
SECONDO DIVERSI STUDI, I CONIUGI CHE HANNO PERDONATO IL PROPRIO PARTNER SONO, A DISTANZA DI SEI MESI O DI UN ANNO, **SIGNIFICATIVAMENTE PIÙ SODDISFATTI DEL LORO RAPPORTO E REPUTANO LA LORO COPPIA MAGGIORMENTE CAPACE DI RISOLVERE EFFICACEMENTE I CONFLITTI**

**IL PERDONO FA BENE ALLA RELAZIONE PERCHÉ LA TRASFORMA, CIOÈ INNESCA DEI CAMBIAMENTI CHE RAPPRESENTANO UN VERO E PROPRIO POTENZIALE DI CRESCITA** (MODIFICA LE REGOLE E LE PRIORITÀ, INTRODUCE DEI VALORI NUOVI O RAFFORZA I PRECEDENTI), E LA RENDE PIÙ APERTA E PRONTA AD AFFRONTARE GLI EVENTI FUTURI ACCRESCENDO LA CONSAPEVOLEZZA DEI PROPRI PUNTI DI FORZA

**NON SEMPRE I CAMBIAMENTI INnescati DAL PERDONO DANNO LUOGO A TRASFORMAZIONI ECLATANTI**, A VOLTE **PERDONARE NORMALIZZA IL RAPPORTO PRECEDENTE RIVELANDOSI COME “FORZA CHE RIMETTE LE COSE A POSTO”**, RESTITUENDO ORDINE E PREVEDIBILITÀ AL LEGAME (CHE LE OFFESE INFERTE AVEVANO SCOMBUSSOLATO)

# ALLA FINE DEL PERDONO...

...NON DIMENTICHIAMO IL LATO OSCURO

**IL PERDONO, A VOLTE, POTREBBE DIVENTARE UN PERICOLO PER LA COPPIA**

ALCUNE FORME DI PERDONO (NON AUTENTICHE) POSSONO CELARE MOTIVAZIONI CHE NON AGEVOLANO AFFATTO IL RAGGIUNGIMENTO DEL BENESSERE DELLA COPPIA

**QUANDO È CONTROPRODUCENTE?**

**NELLE SITUAZIONI CARATTERIZZATE DA CONDOTTE VIOLENTE  
E/O DA SOPRUSI DA PARTE DI UN CONIUGE SULL'ALTRO**

SPESSE IL CONIUGE OGGETTO DI VIOLENZA NON RIESCE O NON PUÒ METTERE IN ATTO CONDOTTE CHE LO POSSONO METTERE AL SICURO E TENDE A PERDONARE CIÒ CHE SUBISCE

**QUESTO PERDONO, SE NON SI ACCOMPAGNA A UN REALE CAMBIAMENTO DA PARTE DELL'OFFENSORE,  
SI ASSOCIA NEL CORSO DEL TEMPO A UN INCREMENTO DEL RISCHIO** (Esempio: un partner "traditore seriale" che vede ricevere un perdono affrettato si proietta verso nuove avventure)

**IL PERDONO È UN DONO...MA NON SCONSIDERATO**

## QUARTA PARTE

IMPARIAMO  
A PERDONARE



**IL PERDONO È GRATUITO...**  
IL PROCESSO CHE LO QUALIFICA È  
DINAMICO E IMPREVEDIBILE

# È POSSIBILE EDUCARSI AL PERDONO?

ESSENDO UN **PROCESSO DINAMICO** BISOGNA TENER PRESENTI **DUE ASPETTI**

**IL  
TEMPO**



**LA  
STORIA**



# IL TEMPO



**Il perdono, e la conseguente riparazione di una relazione, è un'attività che va curata in modo congruo, che ha i suoi tempi, generalmente dilatati**

**Perdonare in fretta non è un'azione saggia, assomiglia a una "fuga in avanti" più che una soluzione adattiva! La vittima deve prendersi il tempo che sente necessario, e il partner che ha ferito non cerca di forzare il tempo**

**Quando il partner offeso afferma di voler perdonare, spesso tale affermazione è un punto di partenza e non di arrivo, come a dire: "Sto cercando di perdonarti"**

# LA STORIA



Ogni trasgressione o offesa in un rapporto di coppia si situa all'interno di una storia relazionale complessa

La storia passata insieme, gli eventi condivisi, i progetti realizzati, così come i dolori, le delusioni, le aspettative tradite o le speranze realizzate sono la stoffa che caratterizza la qualità di ogni relazione. La configurazione di questa qualità può incidere inevitabilmente sul processo del perdono

Conta anche la storia delle trasgressioni fatte e ricevute, che ha una forte probabilità di influenzare la possibilità di perdonare le successive offese che si verificano nel rapporto

Capita spesso una sorta di effetto alone per cui il risentimento e la quota di negatività innescata da un evento offensivo possono influenzare anche il modo di considerare altre offese

In una relazione di coppia, i partner possono essere entrambi vittime e aggressori, ecco perché diventa importante l'equità tra il perdonare e l'essere perdonati (anche se i partner pensano di perdonare di più di quanto ritengono di essere perdonati)

# I PASSI DEL PERDONO

<p><b>1</b> <b>RICONOSCERE L'OFFESA</b></p>	<p><b>2</b> <b>GESTIRE LE EMOZIONI</b></p>	<p><b>3</b> <b>DARE SENSO A QUANTO È SUCCESSO</b></p>
<p><b>4</b> <b>RITROVARE IL PARTNER</b></p>	<p><b>5</b> <b>DECIDERE DI PERDONARE</b></p>	<p><b>6</b> <b>COMUNICARE IL PERDONO</b></p>



# PRIMO PASSO

## RICONOSCERE L'OFFESA

DA PARTE DELLA  
VITTIMA

DA PARTE  
DELL'OFFENSORE

Riconoscere l'offesa vuol dire ricordarla e anche esplicitare e comunicare in modo diretto il dolore e la sofferenza che il comportamento del partner offensore ha provocato; significa esaminare in profondità quali siano stati gli effetti di questa ingiustizia su di sé  
(il trasgressore deve comprendere la gravità dell'offesa subita per non reiterarla)

Il riconoscimento dell'offesa deve essere sempre **RECIPROCO** (fuori da ogni giustificazione e ricordando la propria responsabilità, senza proiettare colpe sulla vittima) e **INCONDIZIONATO** (da parte dell'offensore che è chiamato a riconoscere il suo comportamento negativo)

**RICORDIAMO:** un perdono unilaterale e indipendente dal riconoscimento degli errori da parte del partner e di una sua richiesta di perdono rischia di essere incompleto e controproducente

Un dono offerto senza essere richiesto, molte volte non viene apprezzato o non è ben percepito

# SECONDO PASSO

## GESTIRE LE EMOZIONI (PASSO NON SEMPLICE, SOPRATTUTTO NELL'IMMEDIATO)

Imparare a perdonare significa saper attraversare diversi stati affettivi, generalmente dolorosi, come la rabbia, lo smarrimento, la tristezza e i sensi di colpa, senza perdersi in essi

Saper attraversare significa riconoscere ed esprimere questi stati emotivi

Di fronte all'ingiustizia subita, è giusto provare rabbia, risentimento e tristezza

È opportuno esprimere in modo chiaro quanto si prova rispetto all'accaduto, a dichiararsi non disposti a tollerarlo. Il partner deve sapere come uno si sente dopo la sua offesa

Occorre stare nel dolore e nelle reazioni che suscita

**SAPER RAFFREDDARE LE EMOZIONI, DARSÌ UN TEMPO PER DECANTARE IL TURBINIO EMOTIVO**

Ecco gli aspetti da gestire:

- 1 – DARE UN NOME ALLE EMOZIONI CHE SI PROVANO
- 2 – LEGITTIMARLE, OSSIA NON CENSURARLE O BLOCCARLE DA PARTE DI ENTRAMBI
- 3 – ACCETTARE LA LORO PRESENZA E LA LORO MANIFESTAZIONE
4. CONTENERLE NELLA LORO INTENSITÀ

# TERZO PASSO

## DARE UN SENSO A QUANTO È SUCCESSO

Ogni ferita data e ricevuta in una relazione provoca un cambiamento nella visione di sé e dell'altro  
Viene messa fortemente in crisi la fiducia nella relazione (o viene meno)

Al netto delle reazioni provate, è importante cercare di dare un senso a quanto si è verificato  
Questa ricerca si articola almeno in **DUE DIREZIONI**:

### **1 – CAPIRE IL PERCHÉ ("Perché mi hai fatto questo? Lo hai fatto in modo intenzionale?")**

La ricerca dei motivi consuma tempo ed energie. Ma qui si gioca la possibilità del perdono: valutando i motivi e le intenzioni del partner, pesando le sue attenuanti, dando una collocazione dell'offesa all'interno del rapporto e della storia. La ricerca chiama la vittima a riflettere anche su di sé

### **2 – TROVARE UN SENSO COSTRUTTIVO ALLA SOFFERENZA E ALLE OFFESE RICEVUTE**

Quando la persona viene ferita dal partner, si trova di fronte a un bivio: lasciarsi schiacciare e determinare da quanto successo oppure trovare un significato costruttivo

Nel secondo caso il male diventa un'occasione di trasformazione positiva, un motore per attivare un cambiamento per se stessi, per l'altro/a, per la coppia (la ferita porta frutti inaspettati: la scoperta di una forza interiore, la consapevolezza di non essere soli, la possibilità di ritrovare legami, ecc.)

# QUARTO PASSO

## RITROVARE IL PARTNER

Un aspetto centrale nel processo del perdono è il grado con cui il partner ferito riesce a guardare al proprio compagno con occhi diversi, per RITROVARLO, per non ridurre la sua presenza solo a quella dell'offensore, di saperlo vedere come persona, al di là della ferita che ha provocato

Fondamentale è rimettersi in contatto empatico con il partner, in diversi modi:

- A) PROVARE AD ASSUMERE IL PUNTO DI VISTA DEL PROPRIO CONIUGE E RICONSIDERARLI LEGITTIMI
- B) RIUMANIZZARE IL CONIUGE, cioè considerare quello che ha fatto come espressione di una fragilità o di una cattiveria non assoluta
- C) FOCALIZZARE L'ATTENZIONE SULLE CARATTERISTICHE POSITIVE DEL PARTNER CHE SI RITENGONO ANCORA PRESENTI
- D) RILEGGERE L'EVENTO NON SOLO COME UN ATTACCO PERSONALE MA COME UN DERAGLIAMENTO CHE PUÒ ESSERE CORRETTO E RIPRESO
- E) ESSERE CONSAPEVOLI DELLA FALLIBILITÀ DI OGNI ESSERE UMANO, E QUINDI ANCHE DI QUELLA DEL PARTNER E DI SE STESSI

L'umanità dell'amore si nutre di aggiustamenti progressivi, della capacità di accettare i limiti dell'altro  
Ogni amore, ogni amore vero, è un amore imperfetto

Lo sforzo empatico non è una resa ma una dinamica generativa che prova a ricucire ciò che è rotto

# QUINTO PASSO

## DECIDERE DI PERDONARE

L'avvio del perdono è l'esito di una **SCELTA CONSAPEVOLE** che richiede l'attivazione di diversi processi psicologici da parte del partner:

- A) DECIDERE DI USCIRE DALLA POSIZIONE DI VITTIMA E RIPRENDERE IN MANO LA PROPRIA ESISTENZA**
- B) DECIDERE SE E IN CHE MISURA L'OFFESA PUÒ ESSERE PERDONABILE ALL'INTERNO DEL PROPRIO SISTEMA DI VALORI (il perdono non è mai scontato; non è detto che un partner lo voglia concedere se questo significa tradire i valori considerati prioritari)**
- C) DECIDERE DI CONCEDERE IL "DONO DEL PERDONO" AL PARTNER E IMPEGNARSI A MANTENERLO NEL TEMPO**

Il perdono libera, ma non sostituisce comunque il cammino e la fatica di riprendere il sentiero interrotto. Piuttosto dà nuova energia per affrontare le difficoltà che si ripresenteranno nella vita di coppia

# SESTO PASSO

## COMUNICARE IL PERDONO

Le persone raramente esplicitano verbalmente il perdono accordato

Capita molto meno di quanto ci si potrebbe aspettare che il partner offeso dica “Ti perdono” al coniuge che lo ha fatto star male. Ciò potrebbe dar luogo a fraintendimenti o incomprensioni

Quali sono i modi più comuni per comunicare il perdono?

1- **DISCUTERE APERTAMENTE DELL’OFFESA CON CHI L’HA PROVOCATA** (così da esplorare le motivazioni sottostanti, le emozioni suscitate e le possibili soluzioni) (diventano fondamentali sia l’immedesimazione empatica sia il confronto costruttivo)

2 – **ESPRESSIONE VERBALE DEL PERDONO** (“Gli ho detto: Ti perdono”) O **NON VERBALE** (“Gli ho dato un forte abbraccio, facendogli capire che lo perdonavo”)

3 – **PERDONO CONVENZIONALE** (concesso se l’offensore rispetta determinati obblighi: “Fa che non ti succeda più e ti perdono”)

4 – **MINIMIZZARE L’ACCADUTO, RIDIMENSIONANDONE L’IMPORTANZA E LA GRAVITÀ** (“Gli ho detto che non era un problema, di non preoccuparsi”) (Questa tattica rivela la riluttanza della vittima a investire energie psichiche nella risoluzione dell’accaduto, rimandandone la discussione il più possibile) (La strategia è ambigua e poco efficace nel prevenire l’offesa subita)

Ciascuna strategia non viene perseguita in modo unilaterale ma spesso utilizzata in combinazione con altre



**GRAZIE  
PER  
L'ASCOLTO**