

La relazione di coppia tra fragilità relazionali e impegno progettuale

Domenico Simeone

Gli ultimi dati Istat relativi all'anno 2011 indicano come separazioni e divorzi siano in costante aumento, anche se negli ultimi anni si registra un incremento di questi due fenomeni più contenuto rispetto agli anni precedenti. Ma se guardiamo il fenomeno in una prospettiva temporale più ampia dobbiamo registrare che se nel 1995 si contavano 158 separazioni e 80 divorzi ogni mille matrimoni, nel 2011 le separazioni sono state 311 e i divorzi 182 ogni mille matrimoni¹. Le cause sono varie e complesse: certamente dobbiamo tener conto di un cambiamento culturale che rende il legame coniugale più fragile, vi è una maggiore incapacità da parte dei coniugi ad affrontare in modo costruttivo difficoltà e conflitti, ma soprattutto non ci si prende cura della relazione di coppia sin dal suo nascere e non la si accompagna nelle varie fasi di crescita e di trasformazione tipiche del suo ciclo di vita. Così, dopo vari anni di matrimonio, ci si può scoprire lontani senza aver ben compreso cosa sia accaduto nella relazione. A questo punto per molte coppie sembra inevitabile certificare la fine di un rapporto. Spesso oggi di fronte alle difficoltà relazionali si dà facilmente per scontato che l'unica soluzione possibile sia la rottura del legame. A volte questo è l'esito inevitabile di un rapporto che si è logorato nel tempo, ma altre volte la coppia può mettere in gioco le risorse necessarie per affrontare costruttivamente i conflitti. È importante che le coppie sappiano di poter chiedere aiuto e di poter affrontare le contrapposizioni prima che giungano alla soglia dell'irreversibilità.

Nelle relazioni familiari molte sono le occasioni in cui si rischia di ferire l'altro; nella vita quotidiana vari sono i motivi che possono generare contrasti, interpretazioni erranee, scelte

¹ Istat, *Separazioni e divorzi in Italia. Anno 2011*, Statistiche report, 27 maggio 2013 (www.istat.it)

non condivise che deludono e amareggiano. Certe forme d'incomprensione, di svalutazione, di violenza verbale, psicologica o fisica innalzano barriere che mettono in discussione il legame, ostacolando il dialogo, il confronto, l'incontro autentico con l'altro.

L'esperienza della fragilità, quindi, coinvolge sempre più spesso la famiglia e le relazioni che in essa prendono vita. "L'esperienza della *fragilità umana* si manifesta in tanti modi e in tutte le età, ed è essa stessa, in un certo modo, una "scuola" da cui imparare, in quanto mette a nudo i limiti di ciascuno. Per queste ragioni il tema della fragilità entra a pieno titolo nella dinamica del rapporto educativo, nella formazione e nella ricerca del senso, nelle relazioni di aiuto e di accompagnamento"². In questa prospettiva può essere utile guardare la vita della coppia anche dalla prospettiva della fragilità per cogliere la conoscenza che da essa scaturisce³. Accogliere la fragilità può aprire nuove vie di crescita e di trasformazione.

Il Consultorio Familiare come luogo di accoglienza

Perché questo possa avvenire è necessario saper accogliere la coppia ferita. Se la coppia che vive una situazione di difficoltà, di fragilità o di rottura del legame, non ha la possibilità di essere accolta, ascoltata e compresa, non avrà nemmeno la possibilità di affrontare e rielaborare il dolore che la invade, di riprendere un cammino che la porti a ridefinire il proprio progetto di vita. "Nella prospettiva del personalismo pedagogico (...) la prima accoglienza postula il riconoscimento dell'altri individualità, quindi l'accoglienza dell'altro-da-me, del Tu, del diverso, percepito e, appunto, accolto nella globalità della sua unica, originale, irripetibile ricchezza esistenziale"⁴.

² CEI, *Educare alla vita buona del Vangelo*. Orientamenti pastorali dell'Episcopato italiano per il decennio 2010-2011, n. 54.

³ I. Lizzola, *Incerti legami. Orizzonti di convivenza tra donne e uomini vulnerabili*, La Scuola, Brescia 2012, pp. 68-70.

⁴ L. Pati, "Consultori familiari", in Pontificio consiglio per la famiglia, *Lexicon*, EDB, Bologna 2003, p. 122.

Nel consultorio familiare le coppie in difficoltà possono trovare un luogo accogliente e incontrare operatori esperti e qualificati in grado di offrire loro l'aiuto necessario in un momento della loro vita contrassegnato dal disorientamento e dal dolore. Innanzitutto i consultori possono accogliere, accompagnare e sostenere la coppia prevenendo le separazioni e promovendo rapporti migliori all'interno della famiglia. Infatti nei consultori familiari si possono incontrare operatori esperti in grado di aiutare la coppia a gestire e trasformare situazioni conflittuali in opportunità di cambiamento e di crescita, ma è importante che alle prime avvisaglie di difficoltà la coppia abbia il coraggio di chiedere aiuto e non si chiuda in una sterile autosufficienza. Quando, invece la relazione è compromessa si possono intraprendere percorsi di riconciliazione per le coppie disponibili a valutare la possibilità di risanare una relazione ferita oppure percorsi di mediazione per gestire nel modo più adeguato possibile la separazione, sostenendo il ruolo educativo genitoriale e le difficili dinamiche relazionali che la accompagnano in un contesto relazionale.

La persona che si rivolge al consultorio per chiedere aiuto si trova in una situazione relazionale di dipendenza, si presenta debole ed indifesa. Proprio per questo ha bisogno di essere avvalorata come persona capace di fare con responsabilità le proprie scelte. Quando le coppie chiedono aiuto spesso sono confuse e disorientate, vivono una situazione di disagio e di sofferenza, ma non sempre ne conoscono le cause. Chiedono aiuto, ma non sanno come affrontare i problemi: non di rado si rivolgono al consulente dopo vari tentativi di soluzione falliti. Ciò contribuisce all'emergere di un sentimento di sfiducia nelle proprie capacità e a sperare in un intervento risolutore esterno.

La decisione di interpellare il consultorio è l'esito di un percorso, che muove dall'assunzione di consapevolezza del problema e giunge alla convinzione di aver bisogno di aiuto. Siffatto processo è faticoso, giacché implica la capacità di percepire e accettare i propri limiti, riconoscere di essere in una situazione di precarietà, rendersi disponibili a interventi esterni di sostegno. Quando la persona decide di chiedere aiuto, molto spesso

vive l'incontro con una certa ambivalenza, la quale deve essere almeno parzialmente superata per approdare senza riserve ad una relazione di aiuto.

La consulenza come relazione accogliente

Un utile sostegno alle coppie nel faticoso compito di far fronte ai conflitti può essere offerto dall'attività di consulenza. Tale intervento può aiutare la coppia ad affrontare i momenti di crisi, può sostenerla nel superamento delle difficoltà e incoraggiarla nello sviluppo di strategie utili a superarle. Al consulente spetta il compito di aumentare la consapevolezza della coppia circa le problematiche che incontra, avviando un processo di chiarificazione che faccia emergere le dinamiche emotive e relazionali legate alla revisione del proprio progetto di vita⁵. Il processo di consulenza può facilitare e sostenere il processo di ridefinizione del proprio progetto di vita messo in discussione dagli eventi che hanno generato sofferenza⁶. Affinchè l'incontro risulti veramente utile, chi offre aiuto deve mostrare sia la capacità di ascolto, di empatia e di comprensione delle difficoltà portate dalla coppia, sia un atteggiamento di rispetto e di attesa, che sappia favorire il protagonismo della coppia e la sua idoneità a compiere scelte responsabili. Tale relazione, che possiamo definire di cura educativa⁷, consiste nel farsi carico di un'esistenza ferita mettendola in un atteggiamento di apertura al mondo e alla vita, "perché non perda le dimensioni costitutive dell'intenzionalità e della progettualità, ma le rielabori in rapporto alla novità della situazione. Solo in questo modo la persona che soffre può mantenersi in costante tensione e in atteggiamento di disponibilità al cambiamento interiore che costituisce una delle prerogative più strabilianti di ogni essere umano, cioè la capacità di ristrutturarsi e di costruirsi a partire dalla situazione, da ciò che è, da ciò che è stato. Si tratta dunque di una cura che salva dal

⁵ B. Rossi, *Pedagogia degli affetti*, Laterza, Roma-Bari 2002; V. Iori (a cura di), *Quando i sentimenti interrogano l'esistenza. Orientamenti fenomenologici nel lavoro educativo* a cura di, Guerini, Milano 2006; V. Iori *Il sapere dei sentimenti. Fenomenologia e senso dell'esperienza*, Franco Angeli, Milano, 2009.

⁶ L. Pati (a cura di), *Sofferenza e riprogettazione esistenziale. Il contributo dell'educazione*, La Scuola, Brescia 2012.

⁷ L. Mortari, *La pratica dell'aver cura*, Bruno Mondadori, Milano 2006.

rischio del ricadere sul piano dell'esistenza inautentica e della deiezione, priva di intenzionalità e quindi destituita di significato e speranza"⁸.

La consulenza permette alla persona di raggiungere un nuovo modo di vedere le cose, una nuova comprensione di sé, una maggiore coscienza dei propri condizionamenti interni ed esterni affinché il soggetto possa diventare protagonista della propria esistenza.

Al consulente spetta il compito non già di offrire soluzioni bensì di strutturare un luogo e un'atmosfera accogliente in cui i problemi possono essere discussi, chiariti, compresi. È necessario, a tal fine, che la coppia sia messa a proprio agio, possa esprimersi senza la paura di essere giudicata, viva il processo di consulenza come qualche cosa del cui andamento è corresponsabile, così "si può contribuire a dar vita ad una sana alleanza di lavoro, mostrando[le] immediatamente un rispetto, una comprensione benevola, una sollecitudine fuori da ogni schema gerarchico e fondati sul vissuto di un rapporto tra due persone di eguale statuto umano, insieme ad una costante *presenza* e ad un'effettiva disponibilità"⁹.

Condizione necessaria perché si possa creare una relazione di aiuto è mostrare un «caldo» interesse per la persona in difficoltà. Questo atteggiamento è opposto a quello di valutazione selettiva. Postula, infatti, l'accettazione dei sentimenti manifestati dalla coppia: tanto quelli negativi, difensivi, pieni di paura e di dolore, quanto quelli positivi, maturi, pieni di fiducia¹⁰. L'accettazione poggia sulla capacità del consulente di saper accogliere i sentimenti dell'altro senza valutarli, evitando comportamenti investigativi ed intrusivi. Tale condotta non va confusa con l'approvazione. Mentre la prima pone le condizioni per una relazione interpersonale profonda, la seconda determina la valutazione, la condivisione o il rifiuto dell'altro, movendo da precisi postulati di riferimento del soggetto valutante.

⁸ D. Bruzzone, *Ricerca di senso e cura dell'esistenza. Il contributo di Viktor E. Frankl a una pedagogia fenomenologico-esistenziale*, Erickson, Trento 2007, p. 175.

⁹ M. Corsi, "Le funzioni educative del consultorio familiare", in L. Pati (a cura di), *Ricerca pedagogica ed educazione familiare. Studi in onore di Norberto Galli*, Vita e Pensiero, Milano 2003, p. 669.

¹⁰ C. R. Rogers, *La terapia centrata sul cliente*, Martinelli, Firenze 1970, p. 56.

La relazione empatica: un modo di essere “accogliente”

L'empatia è lo strumento relazionale attraverso cui si può facilitare questo processo di “riappropriazione”: “è questa specie di empatia profondamente sensibile che è importante per rendere capace una persona di avvicinarsi a sé stessa, di imparare, di modificarsi e di evolvere”¹¹. Con l'atto empatico l'operatore assume l'angolo di visuale dell'altro, ma non si confonde con lui: l'Io e il Tu restano distinti e paradossalmente proprio tale distinzione rende possibile l'incontro¹². Come ha messo in luce L. Boella “empatia vuol dire allargare la propria esperienza, renderla capace di accogliere il dolore, la gioia altrui, mantenendo la distinzione tra me e l'altro, l'altra. Empatia è «rendersi conto», cogliere la realtà del dolore, della gioia di altri, non soffrire o gioire in prima persona o immedesimarsi”¹³.

E. Stein, sottolinea come l'empatia si diversifichi dagli atti di coscienza pura¹⁴. Mentre la percezione esterna è sempre relativa ad una cosa che mi sta davanti qui ed ora, l'empatia mi pone di fronte ad un oggetto che non ha il carattere dell'“originarietà”, non è immediatamente presente, ma deve essere “presentificato”.

Per il tramite dell'empatia è possibile percepire l'esperienza (il vissuto) dell'altro, a patto che lo si colga dalla prospettiva di chi lo vive (che ci si sappia mettere al suo posto); allo stesso tempo il vissuto dell'altro non può essere colto nella sua originarietà, giacché, l'alterità dell'altro è irriducibile. Questa è la struttura fondamentale della relazione empatica: “come la coscienza è strutturalmente aperta alla realtà esterna che le è data in modo originario e tuttavia la coscienza è irriducibile ad essa, così l'Io è aperto agli altri Io, li coglie come centri di orientamento del mondo diversi da sé, ne coglie la vita psichica, ne può «empatizzare» le esperienze vissute, tuttavia anche nel momento della massima

¹¹ Ibid., , p. 93.

¹² A. Bellingreri, *Per una pedagogia dell'empatia*, Vita e Pensiero, Milano, 2005; A. Bellingreri, *L'empatia come virtù. Senso e metodo del dialogo educativo*, Il Pozzo di Giacobbe, Trapani 2013.

¹³ L. Boella, A. Buttarelli, *Per amore di altro. L'empatia a partire da Edith Stein*, Cortina, Milano 2000, pp. 69-70.

¹⁴ E. Stein, *Empatia*, Franco Angeli, Milano 1985; E. Stein, *Il problema dell'empatia*, Studium, Roma, 1985.

partecipazione e immedesimazione l'io non scompare, non si «fonde» nell'io dell'altro, ma gli resta accanto, intimamente solidale eppure diverso. Ed è proprio questo permanere della diversità che consente l'empatia, in quanto esperienza vissuta da un io ben determinato: se l'io si annullasse, venisse cancellato o – per converso – assorbisse l'altro non si darebbe più esperienza di soggetti «altri» da noi¹⁵.

L'accoglienza richiede un progressivo «dis-allontanamento» che giovi all'entrare in relazione e asseconi l'incontro interumano. L'accoglienza è elettivamente dis-allontanante, in quanto sottrae i soggetti alla lontananza, predisponendoli all'incontro. «La non accoglienza non è precisamente il rifiuto dell'altro, ma la sottrazione della propria presenza accogliente, per cui l'altro resta solitario»¹⁶. La relazione ha da essere costruita progressivamente, con la collaborazione di tutte le persone coinvolte. Si tratta di coltivare un progressivo avvicinamento, una «approssimazione» all'altro, in cui lo stupore e la meraviglia per l'altrui realtà personale prendano il posto del pregiudizio e della diffidenza¹⁷.

Lo spazio dell'accoglienza si configura come lo spazio della «noità» definito dalla reciprocità comunicativa, nel quale fare l'esperienza di ascoltare e di essere ascoltati, di comprendere ed essere compresi, di accogliere ed essere accolti. V. Iori ha chiamato questo spazio «patria dell'educazione», intendendo indicare con ciò il territorio in cui è possibile fare l'esperienza della condivisione, della comunicazione, della piena espressione di sé, del prendersi cura dell'altro¹⁸.

Riconoscere e condividere le emozioni degli altri non è di per sé sufficiente a produrre empatia. «L'attenzione e la cura per l'altro, infatti, implicano una forma di amore etico che non si potrebbe dare senza la ricerca deliberata, l'acquisizione consapevole e libera e il possesso, da parte di un soggetto della virtù dell'oblatività. Ora, è in quanto virtù

¹⁵ M. Nicoletti, "Introduzione", in E. Stein, *Empatia*, Franco Angeli, Milano 1985, p. 36-37.

¹⁶ S. De Guidi, L. Zani (a cura di), *Riscoprire l'accoglienza. Un contributo biblico-teologico*, Il Segno Editrice, San Pietro in Cariano (Verona) 1993, p. 182.

¹⁷ F. Cassano, *Approssimazione. Esercizi di esperienza dell'altro*, Il Mulino, Bologna 1989, pp. 7-9.

¹⁸ V. Iori, *Lo spazio vissuto. Luoghi educativi e soggettività*, La Nuova Italia, Scandicci (FI) 1996, pp. 78-81.

che l'empatia può diventare, in una relazione interpersonale, fattore educante: può trasformare la comprensione empatica in aiuto perché l'altro pervenga al suo "sé autentico" e si compia secondo le sue possibilità proprie"¹⁹.

Accogliere l'altro nella relazione di coppia: il perdono

Il rapporto di coppia che non contempli la possibilità del perdono è un legame che rischia di lacerarsi proprio nel momento in cui maggiore è il bisogno di aiuto. La relazione ferita da un torto subito, se non è in grado di attivare la capacità di perdonare, rischia di essere trascinata in un vortice di contrapposizioni emotive che possono infrangere quel patto fiduciario indispensabile perché la coppia possa alimentare la propria relazione d'intimità. I partner rischiano così di non approfondire la relazione d'amore e i figli di non trovare attorno a sé un ambiente adeguato che ne favorisca la crescita, sviluppando un atteggiamento di paura nei confronti dell'errore e del conflitto. L'errore, allora, sarà nascosto per paura delle possibili conseguenze e non cercato e riconosciuto per aprire le porte al cambiamento positivo. Il conflitto sarà evitato o inibito piuttosto che affrontato per favorire un confronto aperto e sincero²⁰.

K. C. Gordon e D. H. Baucom hanno elaborato un modello processuale per l'analisi del perdono nella relazione di coppia²¹. A partire da una prospettiva cognitivo-comportamentale, i due autori ipotizzano che il perdono nel rapporto di coppia evolva attraverso tre distinti stadi che riflettono tre fasi: l'impatto, la ricerca di significato e il superamento. Nel primo stadio si ipotizza che il coniuge ferito e offeso sperimenti un forte disorientamento che nasce dalla discrepanza percepita tra il comportamento del coniuge e le aspettative e le convinzioni nutrite nei suoi confronti. Questa difformità tra le attese e l'esperienza concreta

¹⁹ A. Bellingreri, *Il superficiale e il profondo. Saggi di antropologia pedagogica*, Vita e Pensiero, Milano 2006, p. 60.

²⁰ N. Galli, "Il perdono nelle relazioni familiari", in *Pedagogia e vita*, 2002, 4, pp. 9-11.

²¹ K.C. Gordon, D.H. Baucom, "Understanding betrayals in marriage: A synthesized model of forgiveness", in *Family Process*, 1988, 37, pp. 425-449.

mette in discussione la capacità del coniuge ferito di controllare la situazione, lo induce a sperimentare emozioni negative e ad avere una minore fiducia nel partner e una più bassa stima nei confronti di se stesso.

Solo superando tale disorientamento iniziale si può dar vita alla seconda fase durante la quale il soggetto offeso può valutare con calma l'accaduto e farsi una ragione dell'accaduto, collocando l'evento nella storia della relazione di coppia e risignificandolo alla luce del contesto relazionale in cui è avvenuto. Questa fase permette di recuperare il controllo sulla situazione e valutare con maggiore obiettività l'accaduto. Quando è avvenuta una certa rielaborazione cognitiva dell'accaduto è possibile dar inizio alla terza fase. È a questo punto che la vittima, prendendo le distanze dall'evento e liberandosi dai pensieri negativi, incomincia a interagire positivamente con il proprio partner, aprendosi alla possibilità di comprenderne il punto di vista e provando compassione per lui. Tale processo è favorito dal riconoscimento da parte del coniuge offeso delle proprie responsabilità nell'accaduto. Il riconoscimento di una certa corresponsabilità nell'evento facilita il processo che porta al perdono anche quando ci sia oggettivamente una certa asimmetria nelle responsabilità dei coniugi. "Se il coniuge offeso riesce a rendersi conto di essere stato anche lui artefice in passato di torti e/o di aver in qualche modo provocato l'azione offensiva del proprio partner, potrà considerare con maggiore benevolenza l'autore del torto e perdonarlo con maggiore facilità"²².

Così come l'atteggiamento del coniuge che ha provocato l'offesa può favorire il processo che porta al perdono. Gordon e Baucom hanno sottolineato che qualora il partner responsabile del torto offra una giustificazione convincente del proprio operato oppure si dimostri autenticamente dispiaciuto dell'accaduto, questo facilita una riconsiderazione dell'accaduto in termini positivi da parte del coniuge offeso.

²²F.G.Paleari, C. Regalia, "Il perdono nella letteratura psicologica", in E. Scabini, G. Rossi, *Dono e perdono nelle relazioni familiari e sociali*, Vita e Pensiero, Milano 2000, p. 205.

Il perdono: un'opportunità per cambiare

Il perdono è un dono incondizionato accordato a una persona che ne ha ferita un'altra. Esso implica risposte affettive, cognitive, comportamentali. "A livello affettivo le risposte negative – collera, odio, risentimento, tristezza, sdegno – vengono abbandonate, ed entrano in scena, sotto forma di compassione, amore e rispetto, risposte positive che comportano il desiderio di aiutare l'offensore. A livello cognitivo l'offeso non condanna più colui che ha recato l'offesa e non progetta rivincite. Capisce di avere il diritto di provare sentimenti negativi ma vuole provare a superarli. In ambito comportamentale chi perdona non si dà più a vendette; può anzi prendere contatti con chi ha offeso. Il perdono, tuttavia, è una risposta psicologica interiore che non implica necessariamente i comportamenti osservabili della riconciliazione, la quale consiste nel ricongiungimento di due persone dopo una controversia, spesso a seguito di negoziati"²³.

Perdonare significa rinunciare volontariamente a rivendicare un torto, è la gratuita remissione di una colpa da parte di chi è stato offeso. La categoria del "per-dono" appartiene a quella del dono. La preposizione "per" implica, in latino, l'idea di un compimento, di una pienezza: il per-dono è dunque un dono completo, un dono totale e pienamente attuato²⁴.

Secondo R.D. Enright il perdono è un "dono incondizionato", distinto quindi dall'ordine della giustizia. La gratuità del perdono è la stessa dell'amore²⁵. "Non esistono né dovere, né diritto, né ragioni del perdono. Esso è del tutto gratuito, immotivato, incondizionato"²⁶. La capacità di perdonare è in stretto rapporto con la capacità di essere empatici (mettersi nei panni degli altri). Il desiderio che porta a cercare o a offrire il perdono è il desiderio di guarire, di sanare la relazione.

²³ R.D. Enright, "Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity?", in *Human Development*, 1994, 16, p. 66.

²⁴ M.E. Conte, "semantica del predicato <perdonare>", in G. Galli (a cura di), *Interpretazione e perdono*, Genova, Marietti 1992, pp. 13-21.

²⁵ V. Jancélévitch, *Il perdono*, IPL, Milano 1968.

²⁶ R. Mancini, *Esistenza e gratuità. Antropologia della condivisione*, Cittadella, Assisi 1996, p.

Perdonare è un processo dinamico che nasce da un atto di volontà ed esige coraggio, disponibilità e fiducia. Il perdono è, per così dire, un atto di fede nella bontà dell'altro, è una forma di amore, che accetta l'altro per quello che è (e crea le condizioni perché possa cambiare). L'accettazione reciproca può trasformare l'offesa e creare le premesse per un rapporto più intenso. La riconciliazione arriva come punto culminante del processo di perdono. Chi perdona è intenzionato a costruire un rapporto nuovo. Il perdono libera la persona e le affida il compito dell'amore per sé e per gli altri.

Questo non significa cadere in un facile "perdonismo"; non si tratta di rimuovere gli errori o peggio ancora di assumere atteggiamenti di complicità verso l'errore o l'occultamento della colpa. Il perdono, piuttosto, quando è autentico, comporta l'aperta denuncia del male, e sollecita l'esplicita assunzione di responsabilità da parte di colui che lo ha commesso. Perdonare non significa eludere il negativo mediante una sorta di riconciliazione qualunquistica; significa piuttosto farne emergere con forza la gravità, accertare lo spessore delle conseguenze e mettere chi lo ha provocato dinanzi al proprio errore. Non vi è perciò nessun contrasto tra giustizia e perdono.

Il perdono non comporta l'elusione della verità, ma la sua esplicita ammissione e implica, di conseguenza, il ristabilimento della vera giustizia. Ciò che lo contraddistingue è il rispetto per la persona che ha sbagliato e per il mistero che la connota. Nell'atto del perdono la giustizia del diritto è trascesa, senza essere annullata, dalla giustizia dell'amore. L'essere posti di fronte al proprio errore e il sentirsi accolti da parte di chi ne è stato vittima, mentre consente di uscire da un senso di impotenza paralizzante, mobilita le energie necessarie per il cambiamento. Lontano tanto dallo spirito di vendetta quanto dalla complicità con l'errore, il perdono rompe il cerchio della stretta perequazione dei diritti e introduce un elemento dinamico e creativo, che restituisce senso alle relazioni umane e stimola ad un impegno di

incessante conversione: “Il pentimento ristabilisce soltanto l’equilibrio della giustizia. Ma il chiedere perdono vuole ristabilire l’equilibrio dell’amore”²⁷.

Il modello processuale di R. D. Enright prevede che l’atto offensivo determini, almeno inizialmente, nella vittima una serie di reazioni emotive negative. In questa fase ci si preoccupa ossessivamente dell’offesa, ma non ci siconfronta apertamente con l’evento da cui si è stati feriti. Per mitigare e contrastare il dolore, ci si trincerava dietro difese psicologiche che possono portare alla negazione dell’accaduto. La prima tappa nella realizzazione del perdono consiste nel prendere in considerazione tali difese. Così il dolore può venire liberamente in superficie, il che conduce spesso all’ira o all’odio. Il dolore può trovare alimento in una varietà di fonti. L’offeso prova vergogna; investe una grande quantità di energie nella situazione da cui è stato ferito; si mette a rimuginare, rivivendo l’offesa nella sua mente.

In un secondo tempo colui che ha ricevuto l’offesa può modificare la situazione di sofferenza in cui si trova. I suoi sentimenti si rovesciano; s’impegna in un processo di conversione; intravede la possibilità di perdonare e, deliberatamente, la sceglie. Ristruttura cognitivamente la situazione, vedendo l’offensore sotto un’angolazione nuova, collocandolo nel contesto della sua storia psicologica e prendendo in considerazione le circostanze in cui s’è prodotta l’offesa. Tale ristrutturazione cognitiva s’accompagna alla risposta emotiva costituita dall’empatia verso l’offensore. A ciò fa seguito la compassione nei suoi confronti. L’offeso si rende conto di non essere perfetto e che anch’egli, a sua volta, è stato perdonato da altri. I sentimenti negativi verso l’offensore scemano e fanno la loro comparsa sentimenti positivi. Dopo di che, l’offeso si sente emotivamente sollevato”²⁸.

Il perdono è un dono incondizionato. Chi perdona è in grado di mantenere vivo il senso di identità esistenziale. Chi si rende responsabile di gravi offese resta comunque investito di valore; continua a far parte della comunità umana. La tensione umana alla relazione ha in sé

²⁷K.Haase, H. Reiner, “Perdono”, in *Dizionario enciclopedico di Pedagogia*, Saie, Torino 1972, t. IV, p. 239.

²⁸ Ibid., p. 178.

una intrinseca esigenza etica, che spinge l'uomo all'assunzione di un preciso compito morale ed educativo: *l'umanizzazione dell'altro*.

“L'elemento di forza del perdono lo possiamo individuare nella sua capacità trasformativa. Il perdono trasforma, vale a dire dà una nuova forma al legame tra le persone coinvolte e sanziona una rinnovata speranza in esso. In questa trasformazione del legame il perdono modifica l'immagine non solo di chi è stato perdonato ma anche di chi perdona, rafforzando e bonificando ulteriormente lo spazio della relazione”²⁹.

La capacità rigenerativa del perdono produce un cambiamento sia in chi lo riceve sia in chi lo offre. Il perdono ha una sua forza trasformativa che dà nuova forma al rapporto educativo e apre alla speranza, ma è un processo che matura nel tempo, “un pellegrinaggio del cuore” che va accompagnato con una adeguata azione educativa. Il perdono è frutto di “un lungo lavoro di gestazione, in cui si impara a conoscersi reciprocamente”³⁰.

L'esperienza di questa accoglienza illimitata diviene stimolo ad una risposta altrettanto incondizionata e rigeneratrice. Solo l'esperienza dell'amore, che usa misericordia, può restituire oggi all'uomo il senso del suo valore, non disgiunto dall'accettazione della sua miseria, e fornirgli la capacità di aprirsi con fiducia al mistero dell'altro e degli altri. “Il perdono crea futuro perché è anticipazione reale e propulsiva di un tempo liberato dalla spirale della violenza”³¹.

²⁹F.G.Paleari, C. Regalia, “Il perdono nella letteratura psicologica”, in E. Scabini, G. Rossi, *Dono e perdono nelle relazioni familiari e sociali*, Vita e Pensiero, Milano 2000, p. 215.

³⁰D. Sonnet, *Come imparare il perdono in famiglia*, Elle Di Ci, Leumann (TO) 2006, p. 19.

³¹R. Mancini, *Esistenza e gratuità. Antropologia della condivisione*, Cittadella, Assisi 1996, p. 150.