
Come riuscire a perdonare?

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

Mi risulta molto difficile perdonare. Potrebbe darmi qualche suggerimento psicologico, in merito? G.F. - Napoli

Lo statunitense Everett Worthington è autore di un celebre libro sul perdono (*Five steps to forgiveness*, Crown, New York 2001). Cito questo psicologo perché recentemente ha avuto la possibilità di confermare quanto aveva scritto nel suo libro, dopo che la sua anziana mamma è stata picchiata e uccisa con una spranga di ferro ed una mazza da baseball da due balordi intrufolatisi nella sua casa per un furto. E conoscere i dettagli della lotta psicologica intrapresa da Worthington con successo per riuscire a perdonare questi assassini è un grosso aiuto per tutti coloro che vorrebbero perdonare ma non ci riescono. Worthington descrive un processo in cinque fasi (certo non facile né rapido) che definisce R.E.A.C.H.: gioco di parole tra l'acronimo costituito dalle iniziali di ognuna delle frasi seguenti, e il verbo to reach che significa sia giungere a, sia riuscire a fare qualcosa come, appunto, riuscire a perdonare. R sta per rievocare il torto subito e nel modo più oggettivo possibile: non pensare all'altra persona come al Male, e cercare di non indulgere in pensieri di autocommiserazione. E mentre si prova a visualizzare l'evento accaduto, fare dei respiri profondi e lenti che contribuiscono a calmarci: Cercai di immaginare come dovevano essersi sentiti i due ragazzi mentre si preparavano a svaligiare una casa tutta buia... Fermi nel vicolo, erano tesi, agitati. Questa va bene - avrà detto uno dei due -. Qui sono tutti fuori: è buio pesto. Nel vialetto la macchina non c'è - avrà detto l'altro -. Questi sono senz'altro a un veglione. Non potevano sapere che mia madre non aveva la patente, e quindi nemmeno l'auto... Oh no, avrà pensato uno, ecco: m'ha visto in faccia. Questo non doveva succedere... Da dove esce questa vecchia? Oh Cristo, è terribile, questa è capace che mi riconosce. Mi sbatteranno dentro. Questa dannata vecchia mi rovinerà la vita. E sta per empatia. Cercare di capire, mettendosi nei panni del colpevole, perché quella persona vi fa, o vi ha fatto del male. Non è facile, ma provare a inventare una storia plausibile che il colpevole racconterebbe se dovesse spiegare il suo gesto. Per aiutarci ricordiamo che quando sentono che è in gioco la loro sopravvivenza, molti non esitano a far del male a chiunque, per quanto inerme e innocente; chi attacca un proprio simile è solitamente in uno stato di terrore, ansia e disperazione; la situazione in cui la persona viene a trovarsi - e non la sua normale personalità - può indurla a fare del male; le persone nello stato di cui sopra non pensano, mentre fanno ciò che fanno, ma sono in preda ad un raptus, non sono in sé. A sta per concedere il dono altruistico del perdono, un altro passo molto difficile, ma essenziale. Cerchiamo di ripensare a un episodio in cui noi eravamo in colpa, ci sentivamo colpevoli e siamo stati perdonati. È stato un dono che ci è stato fatto da un'altra persona quando e perché ne avevamo bisogno, e gliene siamo stati grati. Concedere questo dono solitamente ci fa sentire meglio, ma non lo si fa per il nostro bene: è per il bene del colpevole. Dirci che possiamo ergerci al di sopra del male e della vendetta, che perdonando attiviamo questa straordinaria possibilità: possiamo essere più forti del male, possiamo essere liberi dal male. Ma è necessario sapere tuttavia che, se concediamo il perdono continuando a covare dentro di noi astio e rancore, esso non sarà efficace per noi: non ci libererà. C sta per confermare pubblicamente il proprio perdono. Nei gruppi terapeutici di Worthington i pazienti scrivono un certificato di perdono oppure una lettera di perdono a chi ha fatto loro del male, o semplicemente nel proprio diario, o ancora scrivono una poesia, o una canzone, o raccontano a un amico fidato di questo loro perdono. Questi sono tutti contratti di perdono che portano all'ultimo passo: H che sta per saper tener fede (nell'originale hold onto, da cui H) al proprio perdono. Questo è un altro passo difficile, perché i ricordi del torto subito torneranno senz'altro a ripresentarsi. Perdonare non è cancellare; è piuttosto cambiare gli slogan mnemonici che un ricordo porta con sé. È importante capire che ricordare non

significa non perdonare. Ma non indugiamo sui ricordi, alimentando propositi di vendetta, e non crogioliamoci in essi, non perdiamoci in sfibranti ruminazioni. Ricordiamoci di aver ormai perdonato, e, per concretizzare questa consapevolezza, rileggiamo i documenti che abbiamo scritto.