

Accogliere e dare il perdono

Benedetta Verrini

Come ci si tiene insieme dopo una grave offesa? Come fa una coppia a resistere al dolore di un tradimento, a una perdita finanziaria, a una dipendenza da alcol o da gioco, a una grave conflittualità? E, al di fuori di fatti eclatanti, come fanno mariti e mogli a superare le piccole offese che si sommano nel tempo, a tutte quelle volte in cui c'è stato un insulto, una perdita di fiducia, una bugia, una provocazione? «Un matrimonio è l'unione di due persone che imparano a perdonarsi», spiega Camillo Regalia, professore ordinario di psicologia sociale all'Università Cattolica di Milano, autore del libro "Ci perdiamo o ci perdoniamo?" (San Paolo), in uscita a febbraio.

Parlare di perdono, nell'ambito della coppia, è centrale: «Nelle relazioni di coppia nessuno è, per così dire, senza peccato: molte volte anche il partner ferito è - è stato e probabilmente sarà - anche dall'altra parte della barricata, come colui che ferisce a sua volta», scrive Regalia. «Di fronte all'inevitabilità e alla pervasività del male, il perdono rappresenta la deviazione dalla norma, dalla replica automatica. Introduce l'imprevedibilità che un legame può essere in grado di generare». Perdonare è un atto personale, è un dono prezioso e come tale va accolto: nel suo libro, Regalia mette sotto la len-

te l'intero processo, partendo dall'offesa e arrivando fino alle caratteristiche del perdono e alle ricadute positive che questo può avere. La conclusione? Perdonare fa bene a chi perdona, fa bene a chi è perdonato, fa bene alla relazione di coppia, perché il perdono, quando è autentico, è una liberazione dal ricordo stressante dell'offesa subita, è una possibilità di riscatto offerta al partner, è l'occasione

«Perdonare fa bene a chi perdona, a chi è perdonato, alla relazione di coppia, perché il perdono, quando è autentico, è una liberazione dal ricordo stressante dell'offesa subita»

per rivedere le dinamiche interne della coppia, per imparare a essere più attenti alle esigenze reciproche, più solidali, più saggi.

«Nella coppia che vuole la vita non c'è morte che tenga», commenta Maria Pia Colella, psicologa, formatrice e terapeuta della famiglia nel-

l'ambito del Progetto Nazareth (www.terradeifioretti.it), che si è sviluppato a Loreto ad opera dei Frati minori delle Marche e delle Suore Francescane Alcatarine circa 15 anni fa, e prevede un accompagnamento sia spirituale che umano per la coppia. «La parola perdono, preceduta da quel suffisso "per", si riferisce a "donare completamente": ma cosa doniamo, esattamente, nella coppia?», si domanda Colella. «Si dona un'identità: quella di sposo e di sposa. Significa che nel perdono si ridona completamente all'altro la sua identità, riconoscendo di non essere onnipotenti. Per arrivare a questo dono ci vuole molto coraggio, è più facile dona-

re il perdono del giudice, o quello del creditore, che rende automaticamente più "potenti" nei confronti del proprio coniuge».

Ma perché è tanto importante lavorare sull'identità? «Perché se elimino lo sposo, eli-



Terapia per rinascere insieme

mino anche la sposa e cancello la coppia: c'è una totale reciprocità in questo passaggio». La cancellazione dell'identità è la vera offesa da prendere in considerazione nell'ambito del perdono: «Pensate a un marito che,



nella coppia, "fa" la parte del figlio e la moglie che "fa" quella della mamma: lei lo controlla, lo riprende, lui si fa redarguire, la teme. Queste sono ferite aperte, che ne aprono altre: se lui è figlio e non sposo, prima o poi troverà una fidanzata!». L'identità di sposo e sposa fa paura, spiega Colella, ci chiede di rinunciare al narcisismo imperante nella nostra società liquida, e di domandarci: «Che posto ti sto dando?».

L'esperienza del perdono è centrale anche all'interno dei percorsi di coppia ("Percorsi di luce") sperimentati ormai da qualche anno dal Movimento Famiglie Nuove (www.famiglienuove.org). Organizzati in due periodi di "accompagnamento" nel corso dell'anno, gli incontri prevedono un momento, per la coppia, dedicato al perdono. «Di se stessi e dell'altro», spiegano Rita Della Valle e Rino Ventriglia, coppia di terapeuti autori di diversi libri dedicati ai coniugi e al perdono ("Comunicare nella coppia", Città Nuova; "Le spie rosse dell'amore", Città Nuova). «Il perdono è un processo che prevede alcune tappe: l'elaborazione della rabbia per l'offesa subita, la rinuncia alla vendetta e al risarcimento, fino alla manifestazione del dolore per la ferita subita, un passaggio fondamentale per passare dal perdono a una vera e propria riconciliazione nella coppia», proseguono. «Secondo l'Emotional Focus Therapy (EFT), il partner ferito ha bisogno di dire il suo dolore, e l'altro deve accoglierlo non solo con la logica, ma con comprensione profonda, senza sminuirlo. Dopo l'accettazione delle scuse, si assiste a un salto di livello nella relazione,

c'è una vera rinascita che riconosce i limiti di ciascuno», spiega Rita Della Valle, e precisa che «essendo un linguaggio profondo, per la coppia, il perdono apre la strada a un'intimità più profonda sia nel caso di ferite lievi, sia nelle ferite più profonde: non si può allontanare il dolore, bisogna passarci attraverso, perché una sofferenza affrontata insieme offre anche la possibilità rigenerare il legame che, in tal modo, si arricchisce di gratitudine e misericordia». Adriana e Francesco Scariolo, che si occupano dell'organizzazione e della conduzione di questi corsi, incontrano tante coppie anche all'estero (quest'anno hanno condiviso l'esperienza con le famiglie a Panama e in Egitto), «ma oltre i diversi orizzonti culturali, la relazione uomo-donna rimane molto simile, ed è meraviglioso incontrarsi in una dimensione spirituale comune, consapevoli che nell'amore scambievole di una coppia c'è Gesù, nel mezzo, che tocca i cuori», dicono, spiegando quanto sia importante l'accompagnamento. «Oggi ci sono ferite più profonde di una volta», dice Adriana Scariolo. «Ci rendiamo conto che il singolo corso da solo non basta, va inteso come un cammino, all'interno del quale abbiamo pensato che alcune coppie possono formarsi per accompagnarne altre, in una funzione quasi materna, per un sostegno e "specchio" reciproco. Riuscire a vedere Gesù nell'altro porta a una rinascita, significa arrivare a riconoscersi nelle proprie fragilità e guardarsi l'un l'altra non solo per quello che si fa, ma per quello che si è».

© RIPRODUZIONE RISERVATA