

Enzo Barillà

IL PERDONO

Dimenticarsi di perdonare o perdonare e dimenticare?

Appunti per una Conferenza presso il Centro Astrologico – Bologna

12 novembre 2016

Nell'annuncio di questa conferenza si legge: «Che cos'è il perdono? È giusto perdonare e, soprattutto, è utile, fa bene? E se fa bene, a chi fa bene? Si può perdonare senza riconciliarsi? E senza dimenticare?»

Proverò a dare risposta a queste domande, perché il perdono è un argomento sempre di grande attualità, che riguarda noi tutti. Riguarda soprattutto chi ha subito un'ingiusta sofferenza, ma riguarda anche l'offensore, perché dove c'è una vittima c'è anche un offensore.

La questione verrà trattata sotto un profilo prevalentemente empirico, tralasciano aspetti teorici molto sottili di cui si sono occupati soprattutto pensatori come Paul Ricoeur, Victor Jankélévitch, Jacques Derrida e Jean Laffitte, solo per fare alcuni nomi di studiosi francesi. Ai nostri fini, ciò che veramente importa non è quello di spaccare il capello in quattro, ma di arrivare a liberarci dall'odio, dal rancore, e riconquistare un equilibrio e una pace interiore.

Un'ingiusta sofferenza può variare nel suo grado di intensità e può coprire una vasta gamma di situazioni, partendo da quelle apparentemente meno gravi (ma la gravità dell'offesa è molto soggettiva, e dipende dalla percezione dell'individuo) per arrivare a quelle gravissime che ledono o addirittura annientano l'integrità fisica dell'individuo oppure gli provocano danni psichici che sembrano irreparabili.

Vorrei però iniziare affrontando una situazione abbastanza comune, pur se presenta molteplici sfaccettature, ed è quella dell'abbandono sentimentale e del tradimento. Ve ne spiegherò il motivo nel prosieguo di questa chiacchierata.

Supponiamo che nel quadro di un rapporto di coppia, magari dopo anni di densa e intensa relazione, uno dei due improvvisamente abbandona l'altro senza dare spiegazioni, oppure adducendo motivi vaghi, fumosi, che in ogni caso risultano poco plausibili o comunque incomprensibili al soggetto abbandonato. Quest'ultimo rivive un trauma primordiale, il trauma dell'abbandono, soffre molto e non sa darsi pace. In circostanze come questa, ciascun soggetto abbandonato, ovviamente reagirà in modo diverso, ma tutti dovranno fare i conti con questa ferita.

Insieme alla sofferenza, molti proveranno un risentimento, un rancore iniziale nei confronti di chi considerano un offensore. Come se ne esce?

Tre settimane fa ho interrogato *I King* perché avevo bisogno di un consiglio. Mi avvicinò a questo libro sapienziale con la stessa riverenza e rispetto con cui si chiedono lumi a un vecchio saggio. A volte il responso è di facile interpretazione, a volte è oscuro e poco comprensibile. In questo caso, oltre a rispondere in modo assai pertinente, mi ha voluto dare un'indicazione programmatica, che esula per altro dalla domanda formulata, che riguardava tutt'altro argomento. Si tratta dell'esagramma numero 40, *La Liberazione*. Trascuro di riportare la «sentenza» e, per i fini che ci interessano, menziono invece l'«immagine». Essa recita:

*Tuono e pioggia sorgono:
L'immagine della liberazione.
Così il nobile perdona errori e rimette colpe.*

Il commento di Richard Wilhelm chiarisce questo testo. Scrive Wilhelm:

Il temporale agisce purificando l'aria. Così fa il nobile anche con gli errori e i peccati degli uomini, che generano stati di tensione. Chiarificandoli egli opera liberazione. Ma quando i falli sono palesi egli non insiste, bensì sorvola semplicemente sugli errori – le trasgressioni involontarie – come lo scrosciare del tuono si perde in lontananza; e perdona le colpe – le trasgressioni volontarie – come l'acqua lava ogni cosa dal sudiciume.

A mio avviso, per poter veramente perdonare, affinché il perdono non sia una pura forzatura operata dall'ego e relegata nel ristretto campo della coscienza (forzatura che non produce nella vittima una trasformazione profonda, che sarebbe invece il risultato di un processo lungo e meditato), occorre “chiarificare”. E cioè cercare di andare alla radice del comportamento dell'offensore, non tanto per giustificarlo, ma per inquadrarlo nella sua personalità e, se possibile, nel particolare momento storico che l'offensore sta attraversando. Occorre tuttavia non dimenticare mai che le offese possono essere volontarie e imputabili a responsabilità personali. Qui l'astrologia può fornire un grande aiuto, qualora si conoscano i dati di nascita di quest'ultimo.

Il compito imprescindibile che ci viene posto in primo luogo è quello di dare un senso alla vicenda. Ciò è fondamentale. A tutto si può rinunciare nella vita, fuorché al senso.

Un testo dello psicoanalista junghiano Claudio Widmann, *Introduzione alla sincronicità*, offre utili spunti di riflessione. Leggiamo:

«Non è mai possibile stabilire a tavolino quale debba essere il senso della propria vita ed è sempre necessario scoprire progressivamente il significato e il valore contenuti nella *consecutio* delle esperienze di vita. ... In quanto archetipo del Senso, il Sé sospinge incessantemente alla ricerca del senso esistenziale. Grandi eventi sincronistici segnano passaggi nodali di questa ricerca; piccoli eventi sincronistici ne confermano l'orientamento. ... La ricerca di senso va estesa anche a ciò che per la coscienza è insensato; si applica alle coincidenze favorevoli quanto a quelle sfavorevoli, agli incontri fortuna come a quelli sbagliati. ... favorevole e sfavorevole non sono valutazioni obiettive, ma giudizi di parte della coscienza. ... Sappiamo che il senso della vita propria e della Vita in genere giace nell'inconscio e appartiene al mistero; tuttavia, la percezione (a tratti così intensa da essere numinosa) di vivere una vita dotata di senso è ciò che fa percepire la vita degna di essere vissuta.»

Una frase pronunciata da Eleonora Duse, e riferita a Gabriele D'Annunzio, può aiutarci a comprendere meglio lo scritto di Widmann.

“Gli perdono di avermi sfruttata, rovinata, umiliata. Gli perdono tutto, perché ho amato.”

In questa dichiarazione così drammatica, e dolorosa, si coglie una consapevolezza che va dritta al punto. Eleonora Duse forse aveva intuito che l'esperienza amorosa con D'Annunzio era stata funzionale al suo processo d'individuazione. Una tappa necessaria per assolvere il compito che il suo Sé le aveva assegnato. Sappiamo infatti, da quanto scrive C. G. Jung, che il processo d'individuazione equivale alla realizzazione del Sé.

C'è un aforisma attribuito al Dalai Lama che, opportunamente adattato, mi sembra pertinente. «I momenti più difficili della nostra vita rappresentano l'occasione migliore per acquisire autentica esperienza e forza interiore. Chi ce lo insegna? Non il nostro amico e nemmeno il nostro guru, bensì il nostro nemico.» Sostituiamo ora la parola “nemico” con quella di “offensore”, e non perdiamo di vista questa frase nel corso della trattazione. Che cosa ha da insegnarci l'offensore con il suo comportamento? Ancora una volta ritorniamo alla ricerca del senso. Come avrete già notato lavorare sul perdono è simile a seguire un intreccio che inizialmente appare piuttosto contorto ma, come in un labirinto, prima o poi ci deve condurre all'uscita, rinnovati e rinforzati per aver superato la prova.

L'importanza del perdono affiora ovunque e presso chiunque anche se si trattasse di un criminale incallito. In un recente articolo di giornale (*Il Giornale*

del 24/10/2016, a firma Nino Materi) Silvano Maritan, riferendosi a Felice Maniero, dichiara:

«Felice ha nascosto 11 omicidi. In più occasioni ha cercato di incastrarmi, tentando di attribuirmi suoi delitti. E per colpa sua un innocente ha preso l'ergastolo. Non potrò mai perdonarlo»

Maritan, ora settantenne, ha trascorso 33 anni della sua vita in carcere, presumibilmente covando un odio feroce verso il suo ex capo, se è vero che ancora nel 2012 dichiarò alla stampa: «Se oggi mi trovassi dinanzi a Maniero lo ammazzerei»

Entriamo ora nel vivo della materia, iniziando a esplorare il punto di vista religioso.

Soprattutto il cristianesimo è considerato la religione del perdono. (Cfr. la parabola del servo crudele in Matteo 18, 21-35.)

Ma che cosa significa "perdonare"? La parola deriva dal latino *perdonare*, ossia "condonare". Sotto il profilo psicologico, il perdono interpersonale può essere definito come una possibile risposta a un'offesa subita. È il risultato, il punto di arrivo di un processo complesso, con i suoi rilanci e le sue pause, le sue disillusioni e le sue disperazioni. (Jean Laffitte) L'offesa crea sofferenza, e la sofferenza dev'essere ingiusta o percepita come ingiusta. Siamo in presenza di un'ingiusta sofferenza che altera l'equilibrio psicofisico dell'offeso.

L'offesa può anche essere indiretta, ossia scaturire da un comportamento omissivo. "Un amico, un amante, un marito, una moglie o un socio ci tradiscono anche quando consentono ad altri di farci del male." (Lewis B. Smedes) Oppure non essi prendono le nostre difese quando siamo assenti e veniamo attaccati ingiustamente.

Il tradimento è delle cause più frequenti di sofferenza. A questo proposito, capita di sentire un'affermazione che suona pressappoco così: il passato non si può cambiare, ma si può interpretare. Occorre però non fermarsi allo slogan e cercare di approfondire. Interpretare il passato richiede innanzitutto una notevole dose di consapevolezza. Poi, occorre contestualizzare il fatto offensivo e per finire calarsi nei panni dell'altra persona. Contestualizzare vuol dire leggere il fatto alla luce delle circostanze in cui è avvenuta l'offesa e che possono averla condizionata. Da lì può iniziare il percorso che conduce come tappa finale al perdono.

Ho accennato al tradimento. Perché è così grave? In un rapporto interpersonale in genere avviene uno scambio di fiducia, e la fiducia è un investimento affettivo. Affettivo ha due significati: il primo, più comune, ci riporta al sentimento: si prova affetto per una persona, un animale. È benevolenza, calore, simpatia, tenerezza. Il secondo significato è collegato con la psicologia del profondo: ha a che fare con l'energia psichica, la libido. Si

dirige una parte della nostra libido verso l'altra persona, gli si consegna qualcosa di nostro, un'energia preziosa e vitale. E con il tradimento ci accorgiamo che il destinatario non la meritava. Siamo delusi, feriti.

Torniamo al perdono. Personalmente lo considero contraddistinto da tre caratteristiche ben precise: è un atto *libero, gratuito, incondizionato*.

Libero: nessuno ci può costringere a perdonare, anche vi sono precetti religiosi che l'impongono.

Gratuito: non comporta il pagamento di alcun corrispettivo, sia esso in denaro che sotto altra qualsiasi forma.

Incondizionato: non deve essere sottoposto a nessuna condizione di alcun genere.

Soffermiamoci un momento su quest'ultima caratteristica. Certamente, se il trasgressore si dimostra pentito, chiede scusa e cerca di riparare al torto commesso, tutto ciò agevola il perdono. Il sincero ravvedimento dell'offensore aiuta l'offeso a empatizzare e a reinterpretare l'offesa. Empatizzare consiste nell'entrare nei panni dell'altro, assumere il suo punto di vista, vedere la realtà con i suoi occhi. Tuttavia il perdono può avvenire anche senza queste circostanze agevolanti.

Poiché mi trovo nella sede adatta, apro ora un piccolo intermezzo astrologico riguardante l'empatia, che a mio avviso può essere ricondotta al simbolismo di Nettuno. Sotto il profilo psicologico, Nettuno è riconducibile al concetto di "*partecipazione mistica*" avanzato dall'antropologo francese Lucien Lévy-Bruhl e sviluppato da C. G. Jung, che scrive: «Questo termine risale a Lévy-Bruhl. Con esso si intende un tipo particolare di legame psicologico con l'oggetto. La partecipazione mistica consiste nel fatto che il soggetto non può distinguersi chiaramente dall'oggetto, ma è legato a questo da un rapporto diretto che si può chiamare identità parziale. Questa identità è fondata sull'originaria unità di oggetto e soggetto; la partecipazione mistica è quindi un residuo di questo stato primordiale.¹» Ma Nettuno è anche collegato all'acqua, è un pianeta d'acqua, e l'acqua richiama l'idea di purificazione, come ci ricorda il sacramento del battesimo. Non solo l'acqua è collegata all'idea di rinnovamento e alla rinascita, come si è notato nelle culture che praticano i bagni rituali. Ricordate il commento all'esagramma de I King che ho letto all'inizio?

Astrologicamente parlando, vedremo che il perdono è collegato anche al simbolismo della Luna (memoria) e di Saturno (saggezza).

Proseguiamo. È perfettamente inutile sforzarsi di convincere l'offensore del suo errore, e aspettarsi delle scuse. Costui potrebbe trovarsi su un piano

¹ *Tipi psicologici*, Opere, Vol. VI, Boringhieri, Torino, 1981, p. 471.

di consapevolezza inadeguato o fuori dalla sua portata per comprendere appieno la portata dell'atto offensivo compiuto.

Non a caso Gandhi disse che "Il perdono è la qualità del coraggioso, non del codardo." Un'altra versione recita: "Il debole non potrà mai perdonare. Il perdono è la caratteristica del forte." Che cosa significa realmente, perché bisogna essere coraggiosi, o forti, per realizzare il perdono? Credo che sia necessario interrogarsi su questo. A mio avviso, un atto propedeutico al perdono è la consapevolezza dell'imperfezione di ogni essere umano. Tutti siamo soggetti a sbagliare, a commettere ingiustizie e torti. Fa parte della natura umana, fa parte degli attributi di ciò che Jung aveva chiamato Ombra. Ai nostri fini, semplificando, la considereremo il nostro lato oscuro, la parte meno nobile, il deposito di ciò che disprezziamo e rifiutiamo di noi stessi. Occorre guardarla in faccia, riconoscerla, e per far questo ci vuole coraggio, una certa forza d'animo. Solo dopo avere riconosciuto le nostre personali manchevolezze, e quindi essere scesi da un piedistallo fatto di superiorità e moralismo, possiamo intraprendere il lungo, lento e faticoso percorso che sfocia nel perdono.

Se sono presenti le tre caratteristiche di cui sopra, il perdono genera un cambiamento che coinvolge tutta la vita interiore dell'individuo, e può riverberarsi anche sull'offensore, pur se il perdono può avvenire anche a insaputa di quest'ultimo. Va da sé che il perdono non deve essere utilizzato come una clava per colpire l'altro, o farlo sentire maggiormente in colpa di fronte alla presunta generosità della vittima. In questo caso non siamo affatto in presenza di un autentico perdono, bensì a una raffinata forma di vendetta.

Proviamo ora a rispondere alla prima domanda che ci siamo posti. È giusto perdonare? La risposta va trovata essenzialmente nelle convinzioni morali, filosofiche o religiose del soggetto, che nessuno può lecitamente giudicare. Va tuttavia sottolineato che il perdono non elimina affatto la colpa, la condanna e l'espiazione. Questo sia sotto il profilo civile, penale e religioso. Sotto il profilo religioso, possiamo anche leggere il Cristianesimo come religione del perdono, ma è anche al tempo stesso religione del libero arbitrio, della responsabilità del male, dell'espiazione del peccato.

La seconda domanda: "è utile, fa bene, a chi fa bene?" richiede una risposta il più possibile esaustiva.

Tipicamente, chi subisce l'offesa e di conseguenza sopporta la sofferenza ingiusta, si lascia andare a sentimenti di rabbia e risentimento che tendono a protrarsi nel tempo e generano così un fenomeno di ruminazione mentale. Dalla risentimento al rancore, il passo è breve. La cristallizzazione del rancore genera l'odio. Ciò sottrae energie all'offeso e, nel caso che eventuali propositi di vendetta non siano praticabili, si è visto che la vittima tende a spostare

l'aggressività contro persone del loro ambito, anche se innocenti. Un esempio classico è il dipendente offeso dal collega o dal datore di lavoro che sfoga la propria rabbia sul coniuge o i figli.

Il perdono fa senz'altro bene all'offensore, se l'ha richiesto; è una considerazione scontata. Quando siamo in preda ai sensi di colpa, alla vergogna e al rimorso per aver commesso un torto o per aver ferito ingiustamente qualcuno, il fatto di ottenere il perdono e di riuscire ad accettarlo ci fa sentire meglio, ci permette di riguadagnare la fiducia e la stima in noi stessi, c'induce a essere maggiormente indulgenti e pronti a nostra volta a perdonare.

Per quanto invece riguarda gli effetti del perdono sulla vittima, riporto un brano tratto da un libro scritto da due psicologi (*Perdonare*, di Camillo Regalia e Giorgia Paleari). Accennerò ai benefici che vengono conseguiti sul piano fisico. Leggiamo:

«Alcune nuove e sorprendenti ricerche dimostrano infatti che, quando le persone perdonano, stanno meglio fisicamente da più punti di vista. Innanzitutto manifestano una minore reattività del sistema nervoso simpatico, per cui il battito cardiaco e la pressione arteriosa (ma anche la sudorazione e la tensione dei muscoli facciali) tendono ad assumere valori più contenuti. In secondo luogo, le persone che perdonano hanno un sistema immunitario ed endocrino più forte. La minore reattività del sistema nervoso simpatico e il più forte sistema immunitario ed endocrino determinano una minore probabilità di incorrere in patologie cardiovascolari e, più in generale, una maggiore resistenza alle malattie. ... Le ricerche ci dicono che le persone stabilmente arrabbiate, ansiose, ostili e poco inclini al perdono hanno maggiori probabilità di incorrere in gravi patologie cardiache nonché di veder aggravate quelle esistenti.»

Ma il vero, grande vantaggio per chi perdona non si limita ai benefici che si ottengono sul piano fisico; il massimo beneficio è la liberazione dall'odio.

Da più parti ci viene detto che non bisogna odiare, che è un sentimento negativo che non produce nulla di buono. Una persona piena d'odio si lascerà andare ad azioni distruttive; distruggere, e non costruire, è una prerogativa dell'odio. Certamente ciò è vero, e tuttavia occorre interrogarsi sulla natura di questo sentimento. L'odio mobilita tutte le energie in modo unidirezionale, addirittura in modo monomaniacale. Non c'è spazio per dirigere l'energia psichica verso altre direzioni. Canalizza tutte le risorse verso un unico pensiero, quello di nuocere all'offensore. Costringe a utilizzare il nostro tempo a rimuginare, magari a immaginare scene truculente, in cui chi ci ha ferito viene punito crudelmente. Vogliamo vederlo soffrire e ne godiamo. Odiare significa volere il male dell'altra persona. Mi

sono fatto l'idea che l'odio sia un'emozione atavica, un sottoprodotto di un primordiale istinto di conservazione risalente all'uomo delle caverne che, se minacciato da un pericolo mortale, aveva a disposizione solo due opzioni: la fuga o l'attacco. Nell'attacco è insita l'idea di violenza, e questa è tanto più efficace quanto è accompagnata da un'emozione. Questa emozione potrebbe essere l'odio.

Astrologicamente parlando, l'istinto aggressivo è ricollegabile a una caratteristica del pianeta Marte; abbiamo tutti Marte nell'oroscopo di nascita, quindi disponiamo tutti di una carica aggressiva. Tutto sta a vedere che cosa ne facciamo, perché sicuramente possiamo utilizzarla anche per scopi leciti e non esclusivamente distruttivi. Tuttavia, nel momento in cui *diventiamo* solo aggressività, si regredisce allo stadio di sviluppo sadico-anale di cui parla Freud e lì si rimane inchiodati, fissati, come direbbe il padre della psicoanalisi. Oserei dire che chi trascorre la maggior parte della sua vita odiando è un soggetto rimasto fissato allo stadio sadico-anale, incapace di dirigere la propria energia psichica verso obiettivi creativi.

Proviamo ora a rispondere alla domanda se sia possibile perdonare senza dimenticare. Bisogna dire innanzitutto che l'atto del perdono "è impossibile se non si ricorda l'offesa subito. Se si dimentica, non si perdona affatto, non si può perdonare qualcosa che si è dimenticato. Il ricordo è il magazzino della sofferenza. Dimenticare, anzi, può essere un modo pericoloso per sfuggire al compito del perdono. Le sofferenze che non osiamo ricordare sono le più pericolose di tutte. Abbiamo paura di affrontare un evento che una volta ci ha ferito, e lo ricacciamo nell'inconscio." (Lewis B. Smedes) Ci sono due modalità per ricacciare un evento traumatico nell'inconscio: la *repressione* e la *rimozione*. Sotto il profilo della psicologia del profondo, rappresentano operazioni completamente diverse, e non sarà inutile spendere due parole in merito. "La *repressione* è un'operazione cosciente dell'*Io*, che viene avviata e mantenuta perlopiù in maniera sistematica. ... Nella *rimozione* i contenuti esclusi hanno perso ogni collegamento con il sistema della coscienza, sono inconsci o dimenticati, vale a dire che l'*Io* non sa neppure che esistono. In tal modo i contenuti rimossi sono sottratti, diversamente che nella repressione, al controllo della coscienza, funzionano in modo indipendente da essa e conducono una vita sotterranea autonoma e attiva, con risultati fatali sia per l'individuo che per la collettività." (Erich Neumann, *Psicologia del profondo e nuova etica*)

Gli psicologi ritengono che per perdonare non si può e non si deve dimenticare l'offesa, cancellarla dal ricordo come se non fosse mai esistita.

Il ricordo che il perdono comporta non deve però dominare più il pensiero in modo opprimente come faceva in passato, né originare quei vissuti intensamente negativi che determinava in principio. Chi perdona non si lascia sovrastare dal ricordo e non vi indugia ossessivamente. Il passato tende ad assumere una valenza diversa. Da esperienza in cui si ravvisa unicamente il dolore e la sofferenza patiti, può diventare una realtà dotata di senso a cui si arriva ad attribuire un valore. Il perdono si fonda quindi su un equilibrio tra il ricordare l'offesa e il non farne motivo dominante dei propri pensieri, tra il riconoscerle un senso e l'astenersi dal giustificarla e dallo scusarla.

Una volta raggiunto lo scopo di perdonare l'offensore, di avere conquistato uno stato di serenità ed equilibrio, si pone la questione della *riconciliazione*.

Riconciliarsi significa ristabilire la fiducia tra offeso e offensore, ripristinando la relazione che intercorreva tra loro prima dell'offesa. Esiste quindi una differenza sostanziale tra i due processi: a mio avviso la riconciliazione è un di più a cui si può mirare, ma non è indispensabile al benessere psichico della vittima. "Il perdono è un processo interiore, la riconciliazione è un processo bilaterale avente per protagonisti sia la vittima che l'offensore. Per quanto la vittima voglia riappacificarsi con l'offensore, non è detto che costui abbia un'aspirazione analoga, soprattutto se – come può spesso accadere – è a propria volta convinto di essere dalla parte della ragione anziché del torto." (Camilla Regalia, Giorgio Paleari)

È possibile concedere un perdono vero a qualcuno con cui tuttavia non si desidera riallacciare alcun rapporto. Ad esempio, pensiamo al caso di vittime di incesti e violenze domestiche che, pur riuscendo a perdonare l'offensore, non desiderano aver nulla a che fare con lui al fine di tutelare la propria integrità fisica e psicologica. Oppure al caso di coniugi traditi che arrivano a perdonare il proprio partner ma che non ravvisano nell'offensore alcuna forma di pentimento e non ricevono assicurazioni credibili in merito alla possibilità di azioni recidive. Le persone offese decidono allora di porre fine al rapporto per non esporsi a ulteriori probabili sofferenze. Non si può confondere il perdono con un obbligo di riconciliazione, perché perdonare significa sviluppare pensieri, sentimenti e intenti benevoli senza per questo rinunciare, in modo masochistico, al proprio. Così un soggetto può col tempo riuscire a provare affetto e compassione per il proprio ex coniuge e a collaborare costruttivamente con lui nell'educazione dei propri figli, anche se ai fini del proprio equilibrio e serenità può ritenere inopportuno ristabilire un rapporto intimo con lui o con lei.

Ogni tentativo di riconciliazione comporta un rischio. L'offensore è pronto a riconoscere le proprie responsabilità? È sincero, è maturo, è pronto a

comprendere la portata delle sofferenze ingiuste provocate alla vittima? È adatto all'ascolto, è in grado di prendere in considerazione i limiti realistici di ogni riconciliazione? Non si può far rivivere completamente il passato, si perdona e ci si riconcilia nei limiti che il tempo e le circostanze consentono. ... Si curano le ferite di un passato doloroso, ma la guarigione è condizionata da quanto è successo nel tempo trascorso dopo gli eventi dolorosi. Non si ricomincia da capo dove si era o dove si vorrebbe essere, ma solo dove ci si trova e con quanto si ha a disposizione. (Lewis B. Smedes)

L'orgoglio è una barriera che rende quasi impossibile il raggiungimento della riconciliazione. Anche quando un soggetto sa di essere in torto, è difficile che lo ammetta a un'altra persona. Questo atteggiamento io lo chiamo "falso orgoglio", e a mio avviso è indice di un ego debole che preferisce aggrapparsi a una sorta di fissità perché gli manca la forza di mettersi in discussione. Sono solito dire che un uomo (inteso come essere umano, non esclusivamente come soggetto maschile) è grande quando ammette i propri errori. Ci vuole coraggio per procedere al sacrificio dell'ego, l'ego decide di sacrificarsi, e paradossalmente, proprio in quel momento si rafforza.

Ora vediamo di affrontare qualche caso particolare.

- 1) *L'offensore è morto.* Ho conosciuto una donna che aveva subito abusi sessuali ad opera del padre, quando lei era bambina. Ha odiato il padre per tutta la vita, e anche in seguito quando il padre è morto e dunque non è più raggiungibile. Eppure, per quanto sia difficile, occorre perdonare i genitori morti, per raggiungere la pace interiore di cui abbiamo bisogno. Un modo di procedere potrebbe essere quello di prendere atto che il genitore è anch'egli un essere umano, e che solo incidentalmente, e forse suo malgrado, si trova a dover incarnare un archetipo. Secondo C. G. Jung, l'archetipo è una "forma preesistente" presente come substrato nella psiche individuale, dotata di un potere organizzante nonché di un'autonoma forza dinamica che incita all'azione. In questa sede non posso soffermarmi sul concetto; dirò semplicemente che, una volta privato il genitore dell'aureola archetipica, una volta che siano cadute le inevitabili proiezioni, lo vedremo con occhi diversi, come persona con tutti i suoi pregi e difetti. E allora potremo intraprendere la via del perdono, anche se fosse necessario percorrerla più di una volta.

- 2) *Perdonare qualcuno a cui non importa.* Se una persona ci ferisce e non gliene importa, aggrava la ferita e rende più difficile il perdono. Tuttavia questo caso riposa su un equivoco, e cioè che la persona offesa pretenda il pentimento dell'offensore. Ricordo quali sono a mio avviso le caratteristiche del perdono, dette all'inizio: è un atto *libero, gratuito e incondizionato*. Incondizionato significa appunto che non è subordinato all'adempimento di clausole o condizioni di sorta. Non possiamo introdurre la clausola del pentimento. E non è necessario che l'offensore sia messo a conoscenza del fatto che stiamo lavorando al suo perdono, o addirittura che glielo abbiamo concesso. Per internet gira un aforisma attribuito a Buddha: «Perdona gli altri, non perché essi meritano il perdono, ma perché tu meriti la pace.» Ecco quindi che dobbiamo perdonare chi non si pente, ma è per il nostro bene.
- 3) *Perdonare sé stessi.* Richiede grande coraggio, perché ci obbliga preventivamente a guardarci dentro, a prendere atto dei torti che noi stessi abbiamo inflitto agli altri. È un buon segno se proviamo un senso di colpa collegato ad azioni riprovevoli commesse in passato, tuttavia questo non significa che dobbiamo lasciarci corrodere e macerare nel rimorso. D'altra parte è sbagliato giustificarsi, trovare attenuanti; occorre vedere il fatto in sé con sincerità e obiettività. Sotto il profilo psicologico, bisogna fare i conti con l'*Ombra*. Ancora una volta ci può aiutare il ricorso al pensiero di Jung.

4) Ecco alcuni brani tratti dalla sua opera.

«Ognuno di noi è seguito da un'ombra, e meno questa è incorporata nella vita conscia dell'individuo, tanto più è nera e densa. Se un'inferiorità è conscia si ha sempre la possibilità di correggerla. Inoltre essa è continuamente a contatto con altri interessi, cosicché è costantemente soggetta a modificazioni. Ma se è rimossa e isolata dalla coscienza, essa non viene mai corretta. Sussiste allora inoltre il pericolo che in un momento di disattenzione essa erompa improvvisamente. In ogni caso essa resta un inciampo inconscio che fa naufragare i tentativi meglio intesi. »

«È questa la prima prova di coraggio da affrontare sulla via interiore, una prova che basta a fare desistere, spaventata, la maggior parte degli uomini. L'incontro con sé stessi è infatti una delle esperienze più sgradevoli, alle quali si sfugge proiettando tutto ciò che è negativo sul mondo che ci circonda. Chi è in condizione di vedere la propria Ombra e di sopportarne la conoscenza ha già assolto una piccola parte del compito: ha perlomeno fatto affiorare l'inconscio personale. Ma l'Ombra è parte viva della personalità e con questa vuol vivere sotto qualche forma. Non si può confutarne l'esistenza con argomenti, né con argomenti la si può rendere innocua.»

«Da un attento studio dei tratti di carattere oscuri o delle qualità inferiori che costituiscono l'Ombra, risulta che essi possiedono una natura emotiva, una certa

autonomia, e di conseguenza sono di tipo ossessivo, o meglio “possessivo”. L’emozione infatti non è un’attività, ma un accadimento che investe l’individuo. Di solito gli affetti si producono là dove l’adattamento è più debole, e contemporaneamente svelano la ragione del diminuito adattamento: ossia una certa inferiorità e l’esistenza di un più basso livello di personalità. A questo livello più basso, con le sue emozioni appena o niente affatto controllate, l’individuo si comporta più o meno come un primitivo, non soltanto vittima involontaria dei propri affetti, ma per di più profondamente incapace di giudizio morale.»

- 5) Si potrebbe continuare ancora, ma il concetto è chiaro. Possiamo e dobbiamo arrivare a perdonare noi stessi perché siamo esseri imperfetti, ma prima bisogna fare i conti con l’Ombra e quindi vedere realisticamente sé stessi, al di là delle proiezioni. Per certe persone l’ostacolo a perdonarsi non è solamente la percezione del male fatto, o il riconoscimento delle proprie responsabilità. Ma è il venir meno dell’immagine che ci si è costruiti nel corso del tempo, come se la ferita più grande non fosse il male provocato, bensì il fatto che non si è come ci si aspettava o si sperava di essere.

Desidero concludere leggendo una storiella ebraica, intitolata *Il comandamento dell’amore*.

Il comandamento dell’amore

Uno scolaro domandò a Rabbi Shmelke: « Ci è comandato: < Ama il tuo prossimo come te stesso. > Come posso adempiere a questo, quando il mio prossimo mi fa del male? »

Il Rabbi rispose: « Tu devi intendere queste parole in modo giusto: ama il tuo prossimo come qualcosa che sia te stesso. Poiché tutte le anime sono una sola; ciascuna è una scintilla dell’anima originaria, ed essa è interamente in loro tutte, come la tua anima è in tutte le membra del tuo corpo. Può capitare una volta che la tua mano sbaglia e batta te stesso; prenderai allora un bastone e castigherai la tua mano perché ha mancato d’intelligenza e accrescerai ancora il tuo dolore? Così è se il tuo prossimo, che ha una stessa anima con te, per mancanza d’intelligenza ti fa del male; se tu glielo rendi, fai male a te stesso. »

Lo scolaro domandò ancora: « Quando però vedo un uomo che è malvagio davanti a Dio, come posso amarlo? »

« Non sai, » rispose Rabbi Shmelke, « che l’anima originaria è della natura di Dio e ogni anima umana è una parte di Dio? E quando vedi che una delle sue sante scintille è rimasta imprigionata e sta per spegnersi, non proverai pietà per essa? »