

Il Processo del Perdono: aspetti psicologici

di Enrico Molinari * , Andrea Ceccarelli **

*“Ricordare
è
forse
il modo più tormentoso
di dimenticare
e forse
il modo più gradevole
di lenire
questo tormento”
(E. Fried, 1988)*

Introduzione

L'uomo è un essere relazionale ed interagisce con il mondo circostante fin dalla nascita. Wallon, osservando che il neonato necessita in ogni istante di assistenza, afferma che egli è essenzialmente “sociale”: tutte le sue reazioni hanno bisogno di essere completate, compensate, interpretate; incapace di fare alcunché da solo, è manipolato da altri ed è nei movimenti degli altri che prenderanno forma i suoi primi atteggiamenti. Per l'uomo, dunque, essere “sociale” è un'intima necessità, una condizione genetica.

Gli esseri umani trascorrono gran parte della loro vita impegnandosi in relazioni significative, interagendo con persone a cui tengono. Nel corso delle interazioni sociali, inevitabilmente, si compiono azioni che feriscono. Le opportunità di ferire e sentirsi feriti sono molte, dalle meno alle più severe, ma il loro impatto varia in modo considerevole da persona a persona e da relazione a relazione.

Le relazioni interpersonali soddisfano i più profondi bisogni umani di affiliazione, ma sono anche la fonte di alcune tra le più dolorose ferite. Quando le offese prendono vita, emozioni negative come la rabbia e il risentimento sono reazioni piuttosto comuni che creano una potenziale rottura della relazione stessa (Fincham, Paleari & Regalia, 2000).

A creare ulteriore disagio è l'esigenza naturale di rispondere, attraverso la vendetta, all'offesa subita, per riparare al diritto oltraggiato. Questo sentimento di vendetta può degenerare in rancore: non è più la semplice riparazione di un diritto violato che viene ricercata, ma il male che, in cambio del torto subito, si può arrecare all'offensore. Il rancore è una passione che, aggiunto alla sofferenza per l'offesa subita, ne accentua il carattere alienante (Scabini & Rossi, 2000).

Un fattore significativo che può aiutare a far fronte in maniera adattiva alle inevitabili fratture relazionali quotidiane è la capacità di perdonare. L'inclinazione a perdonare ha importanti implicazioni non solo per il benessere delle relazioni, ma anche per il benessere personale.

Il perdono si configura, quindi, come un mezzo che l'uomo ha a disposizione per salvaguardare un rapporto compromesso e per rispondere con fiducia e accettazione all'offesa e al dolore infertogli.

Ide (1997), citando San Tommaso, scrive: “L'uomo è per natura incline all'armonia ed all'unità tra gli uomini, il perdono ristabilisce il legame perduto, la comunione turbata, esiste un'inclinazione naturale al perdono inscritta nel cuore di ogni uomo”.

* Professore ordinario di Psicologia clinica, Università cattolica, Milano.

** Ricercatore, Istituto Auxologico Italiano, Milano.

Il perdono in psicologia

Il perdono è divenuto oggetto di interesse da parte della psicologia soltanto in questi ultimi anni. Per lungo tempo le persone hanno praticato e studiato il perdono soprattutto all'interno del contesto religioso e filosofico. Lo studio scientifico dello stesso, al contrario, è iniziato solamente in questi ultimi anni, una volta aumentati l'interesse, la comunicazione tra le discipline e il dibattito teorico riguardanti questo costrutto (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor & Wade, 2001). Il concetto di perdono ha quindi una ricca storia in filosofia e nella tradizione religiosa Giudaico-Cristiana, mentre gli studi psicologici che lo riguardano sono stati molto rari fino a pochi anni fa (McCullough, Sandage & Worthington, 1997).

Soffermandosi a considerare le modalità attraverso cui lo studio del perdono si è sviluppato e consolidato in ambito psicologico è possibile osservare come la maggior parte dei contributi pubblicati sul tema consistano in riflessioni di natura teorica. Fino alla prima metà degli anni Ottanta queste riflessioni venivano prevalentemente condotte da teologi e consulenti spirituali, allo scopo di evidenziare l'utilità dell'applicazione di categorie teologiche alla comprensione e risoluzione del disagio psichico. Il perdono, in questo contesto, era ritenuto uno dei mezzi più efficaci che l'individuo ha a disposizione per superare il risentimento, l'ansia e il senso di colpa derivanti dal peccato e, quindi, un ingrediente necessario per il benessere psichico della persona (Scabini & Rossi, 2000).

A partire dalla metà degli anni Ottanta, è aumentato considerevolmente il numero di scritti teorici pubblicati da psicoterapeuti, psichiatri e consulenti psicologici (Fincham, 2000; Scabini & Rossi, 2000; Worthington, E.L. 1998; Worthington, E.Jr., 1998). Tali contributi concordano nel giudicare il perdono un valido strumento terapeutico per il trattamento di particolari gruppi di soggetti disturbati (donne che hanno abortito, individui vittime di abusi sessuali, familiari di alcolisti o di disabili, coppie in crisi o separate, malati terminali).

L'ultimo decennio è stato contrassegnato da un numero crescente di ricerche empiriche (Fincham, 2000; McCullough, Exline, & Baumeister 1997; McCullough & al., 1998) condotte sul perdono, in particolare all'interno delle relazioni intime (*close relationships*).

Definire il perdono

La definizione che spesso viene citata dagli autori che trattano questo argomento è quella del filosofo inglese Joanna North (1987): "Per perdonare, dobbiamo superare il risentimento, non negandoci il diritto di provare quel risentimento, ma sforzandoci di vedere il colpevole con compassione, benevolenza ed amore, pur sapendo che egli ha volontariamente abbandonato il suo diritto su di essi". L'autrice assegna al perdono il ruolo di restaurare le relazioni danneggiate e sottolinea come il cambiamento della disposizione d'animo verso l'offensore sia necessario, ma che tale cambiamento debba esternarsi anche attraverso azioni positive rivolte a colui che ha offeso.

Il perdono può darsi a diversi livelli: quando si verifica tra persone considerate in quanto tali, nella fattispecie tra la vittima ed il responsabile dell'evento offensivo, si parla di perdono interpersonale. Nel caso in cui chi si è reso responsabile di un'offesa decida di perdonare a sé medesimo, si parla di perdono intrapsichico, anche se in questo caso è più opportuno parlare di accettazione di sé. Quando, invece, il perdono viene accordato tra gruppi sociali, ci si riferisce al perdono intergruppi.

Le definizioni di perdono elaborate dalla psicologia si riferiscono prevalentemente al perdono interpersonale.

Worthington (2001) propone la seguente definizione: "il perdono è definito come la sostituzione emotiva delle emozioni negative calde, rabbia e paura, che seguono un torto o un'offesa percepita, o delle emozioni negative fredde, rifiuto del perdono (*unforgiveness*) e

indifferenza, che seguono il rimuginio (rumination) in merito ad una trasgressione, con emozioni positive, come l'amore disinteressato, l'empatia, la compassione, o addirittura l'amore romantico". Il perdono, secondo Worthington, non cancella il torto subito e non cambia la natura della trasgressione, ma modifica l'affetto emotivo connesso alla trasgressione.

McCullough & Worthington (1995) definisce il perdono come: "un insieme di mutamenti psicologici attraverso i quali l'individuo offeso diventa sempre meno motivato a vendicarsi, a rivalersi nei confronti di chi gli ha fatto del male e ad estraniarsi, fisicamente e psicologicamente, da tale persona. Al contrario, la vittima si sente sempre più motivata a riappacificarsi e ad essere benevola nei confronti dell'offensore, benché il suo comportamento l'abbia ferito. Il perdono è un complesso fenomeno affettivo, cognitivo e comportamentale, nel quale le emozioni negative e il giudizio verso il colpevole vengono ridotti, non negando il proprio diritto di sperimentarli, ma guardando al colpevole con compassione, benevolenza e amore".

Rye e Pargament (2002) definiscono il perdono come: "lasciare andare le emozioni negative (l'ostilità), le cognizioni negative (i pensieri di vendetta) e i comportamenti negativi (l'aggressione verbale) in risposta ad una considerevole ingiustizia subita e disporsi in modo compassionevole nei confronti del colpevole".

Considerate complessivamente, le definizioni appena richiamate ci permettono di riflettere sulle principali caratteristiche del perdono. Innanzitutto, va notato che il perdono è necessariamente vincolato ad un'offesa psicologica, fisica e/o morale (Murphy & Hampton, 1988; Smedes, 1984). Un soggetto, per perdonare, deve prima aver subito una ferita profonda e personale da parte di un conoscente od un estraneo. È anche necessario che la vittima riconosca coscientemente tale offesa e la giudichi intenzionale (Heider, 1958). Qualora la vittima non sia consapevole dell'offesa subita o non la reputi intenzionale, il perdono risulterebbe immotivato ed impraticabile. Infatti, né colui che è stato offeso avrebbe alcuna ragione di risentirsi per l'accaduto, né il presunto offensore si meriterebbe di venir privato dell'affetto e della fiducia della vittima (Fincham, 2000).

Nel momento in cui percepisce di aver subito un'offesa intenzionale, la vittima reagisce provando rabbia, desiderando di vendicarsi, cercando di evitare il contatto personale e psicologico con l'artefice dell'offesa (McCullough, Exline, & Baumeister, 1997).

Rispetto a tali reazioni iniziali, il perdono assume un ruolo ed un valore catartico: agevola, cioè, l'abbandono dei sentimenti negativi e del risentimento, facilitando così l'affievolirsi del ricordo del male subito.

Per dirsi propriamente tale il perdono deve poi essere un atto intenzionale, in virtù del quale chi è stato ferito rinuncia volontariamente al diritto di risentirsi con il suo offensore. Perdonare non significa semplicemente negare o dimenticare il torto subito, desistere dall'attuare la propria vendetta e comportarsi come se nulla fosse successo. Se così fosse, il perdono favorirebbe il ricrearsi delle stesse condizioni in cui si è generata l'offesa ed agevolerebbe il suo ripetersi.

Si può riconoscere nel perdono un atto di coraggio che "chiede alla vittima di accettare nuovamente nel suo cuore la persona che si è resa responsabile della sua sofferenza. Perdonare, dunque, vuol dire rischiare e mettere in gioco la propria fiducia ed il proprio affetto senza aver la garanzia che ciò sarà contraccambiato in futuro" (North, 1987).

Perdonare è, quindi, una scelta personale incondizionata: è una via che il soggetto può decidere di percorrere indipendentemente sia dalle eventuali reazioni di pentimento e contrizione manifestate dall'artefice dell'offesa (che potrebbe confessare ed ammettere la propria colpa e responsabilità, dare spiegazioni,...) sia dalle pressioni esercitate dall'esterno. Se, da un lato, il comportamento dell'offensore e quanto avviene nell'ambiente circostante possono facilitare il perdono, dall'altro, nessuno dei due rappresenta una condizione necessaria per il suo verificarsi (Fincham, 2000).

In questo senso il perdono è un dono gratuito (Enright & Coyle, 1998; Worthington, 1998). "La gratuità è una qualità dell'agire nella quale e per la quale un soggetto dona qualcosa di sé o tutto se stesso all'altro, senza attendersi nulla in cambio. Il dono è veramente gratuito

perché chi dona non si chiede se la persona che lo riceve se lo merita o meno. L'assenza di qualunque aspettativa che non sia il *beneficium* dell'altro è ciò che contraddistingue la gratuità" (Scabini & Rossi, 2000). Il dono non si può ridurre ad uno scambio di tipo mercantile, come sottolinea Godbout (1998), poiché esso si caratterizza specificamente per il suo carattere di libertà, ovvero di assenza di obbligo, di contratto, di costrizione (contratto e costrizione hanno la stessa radice etimologica) nei confronti di chi lo offre e, parimenti, assenza di obbligo di restituire per chi lo riceve. Il dono, dunque, presuppone fiducia negli altri, ovvero nelle relazioni, poiché è la fiducia negli altri che, sola, può assicurare la circolazione del dono.

Il perdono è spesso inteso anche quale agente di cambiamento, giacché introduce un nuovo modo di vedere e di vivere gli eventi dolorosi del passato (Hope, 1987), senza per questo sminuirne la gravità. Permette, inoltre, di considerare in termini più positivi chi ci ha offeso, giudicandolo un essere umano fallibile e limitato al pari di chi è stato da lui offeso.

Secondo alcuni autori il perdono costituirebbe un cambiamento anche nel senso che determinerebbe una nuova suddivisione del potere all'interno della relazione tra vittima ed offensore. Infatti, in genere, il verificarsi di un'offesa crea una situazione di disequilibrio che provoca il trasferimento del potere da colui che lo deteneva inizialmente e ha inflitto l'offesa alla vittima. Essa diventa così la principale responsabile del futuro della relazione: sta alla vittima decidere se cercare di ricucire il rapporto perdonando oppure se danneggiarlo ulteriormente mettendo in atto comportamenti di ritorsione o di evitamento nei confronti dell'offensore. Questa decisione può essere influenzata anche dai possibili vantaggi che le deriverebbero dalla situazione venutasi a creare a seguito dell'offesa. Infatti, la vittima potrebbe sfruttare il desiderio dell'offensore di assecondarla e di riparare al danno commesso, così da trarne benefici. Quando la vittima decide di perdonare, rinuncia, al contempo, a questa sua posizione di privilegio e ripristina tra lei e l'artefice dell'offesa una distribuzione del potere più prossima a quella originaria. Così facendo restituisce all'artefice dell'offesa il potere decisionale sulla relazione che aveva in origine.

Il perdono non è solo un processo interiore, ma riguarda anche la relazione con l'offensore. Egli viene inizialmente deumanizzato e identificato con l'atto cattivo che ha compiuto: ciò che l'offensore ha fatto finisce col diventare ciò che l'offensore è. Il processo che conduce al perdono comincia quando la vittima inizia a considerare il responsabile dell'offesa non semplicemente ed unicamente come la creatura malvagia che gli ha fatto del male, ma come una creatura debole e fallibile, un essere umano non del tutto diverso da sé (Smedes, 1997). Questo modo di vedere le cose potrebbe far realizzare alla vittima che lei stessa in passato si è resa responsabile di atti ingiusti e risulta bisognosa di ricevere il perdono (Enright & Coyle, 1998). La vittima, facendo proprio questo modo di vedere le cose, può divenire maggiormente propensa ad intraprendere il cammino che porta al perdono.

Secondo Enright & The Human Development Study Group (1991), inoltre, il perdono è l'esito di complessi processi cognitivi, emotivi e comportamentali. Le componenti emotive concernono le diverse reazioni positive o negative provate sia dalla vittima sia dall'artefice dell'offesa. Per esempio, la rabbia, il desiderio di rivalsa, l'empatia e la compassione nutrite dalla vittima nei confronti dell'offensore. Oppure la vergogna, il senso di colpa od il sollievo di fronte al perdono ricevuto provati dall'offensore. Le componenti cognitive acquistano maggior rilevanza nella vittima, poiché essa è chiamata a rielaborare l'accaduto, valutando l'offesa subito e la sua gravità, individuando le responsabilità al riguardo, facendo un bilancio dei costi e dei benefici che ne sono conseguiti. Questa rielaborazione porterà la vittima ad optare per il perdono oppure, al contrario, a rimuginare (*ruminatio*) ripetutamente sull'offesa, cosa che fomenterà gli iniziali atteggiamenti vendicativi e/o di evitamento. Da ultime, le componenti comportamentali si manifestano nella vittima con l'esigere delle spiegazioni e l'assumere un comportamento più conciliante, mentre nell'offensore con lo scusarsi ed il domandare perdono, a volte attuando una serie di rituali simbolici.

In termini più generali è, quindi, possibile identificare nel perdono due dimensioni: una intrapsichica ed una interpersonale (Baumeister, Exline, & Sommer, 1998). La dimensione intrapsichica si riferisce a ciò che avviene nella mente e nel cuore della vittima, quindi agli

stati emotivi e cognitivi che chi è stato ferito sviluppa quando decide di reagire positivamente all'offesa subita. La dimensione interpersonale si focalizza, invece, sui comportamenti tra vittima ed offensore e le azioni sociali che il perdono comporta e sugli atti a tutela della relazione da esso implicati. In questo senso il perdono è considerato come un potente fenomeno pro-sociale, una strategia che facilita il mantenimento e la restaurazione delle relazioni interpersonali, offrendo la possibilità di un nuovo inizio, che non è un semplice ritorno al passato, ma racchiude in sé la consapevolezza di quanto accaduto (Scobie & Scobie, 1998).

Smedes (1997) descrive il perdono come un viaggio la cui destinazione finale è la speranza di riconciliarsi con l'artefice dell'offesa. La rottura, il distacco provocato dall'atto offensivo è l'occasione del viaggio. La vittima percepisce l'ingiuria subita come un'offesa morale, una violazione del diritto, la consapevolezza di essere stata ferita le rende impossibile continuare a riporre fiducia nell'altro e nel rapporto con lui. La vittima vorrebbe, anzi, avere la soddisfazione di vedere costui provare un dolore almeno equivalente a quello da lei stessa sperimentato. Può così cominciare il ciclo della vendetta, in cui i ruoli iniziali si invertono: la vittima diventa, a sua volta, artefice di un'offesa. Tale ciclo può essere spezzato da un cambiamento di rotta, che si verifica quando la vittima decide di non vendicarsi del suo offensore, ma di perdonarlo.

Una volta deciso di incamminarsi sulla strada che porta al perdono, secondo Smedes, tre sono le tappe fondamentali per raggiungerlo. In primo luogo la vittima deve poter riscoprire l'umanità di colui che si è reso responsabile dell'offesa, in modo che la sete di vendetta possa essere mitigata. Il passo successivo consiste nell'abbandonare l'idea di vendicarsi nonostante si abbiano tutte le ragioni per farlo. Infine la vittima deve cambiare i propri sentimenti verso l'offensore, per esempio passando dal rancore alla benevolenza. Superate queste tappe il viaggio potrebbe terminare con la speranza della riconciliazione.

L'uso del condizionale è d'obbligo perchè perdonare non vuol dire necessariamente riconciliarsi. Il perdono può avvenire senza riconciliazione, ma la riconciliazione non può avvenire senza perdono. In altri termini perdonare è una condizione necessaria, ma non sufficiente affinché la riconciliazione tra vittima ed offensore possa avere luogo (Smedes, 1997).

Il processo del perdono

Oltre a definire la natura del perdono, i clinici ed i ricercatori si sono anche impegnati a descrivere il percorso che porta al perdono e le sue conseguenze a livello personale e relazionale.

La metafora del perdono come viaggio, utilizzata da Smedes (1997), porta alla luce, infatti, una fondamentale caratteristica di questo costrutto: quella di non essere un atto puntuale, ma un processo. Il perdono non è un atto immediato, ma è l'esito di un lungo lavoro psicologico, spesso doloroso. La decisione di perdonare dà inizio a un difficile percorso interiore che implica il superamento dei sentimenti negativi e l'assunzione di un atteggiamento positivo nei confronti di chi ci ha fatto del male (Fincham, 2000). Il perdono è uno sforzo, una scelta che implica necessariamente un atto di volontà e contemporaneamente un atto creativo, un percorso a spirale attraverso il quale riattraversare i propri ricordi, le proprie matrici psicologiche e relazionali (Napolitani, 1987), è una novità, una rivelazione nel presente della cronologia (Jankelevitch, 1967), che nel momento stesso in cui si svela si ri-vela.

Il perdono è un principio di mobilità e fluidità, a differenza del rancore che è in principio di staticità e rigidità (caratteristiche che accompagnano spesso la sofferenza psichica), ed un processo di umanizzazione, poiché spinge a fare i conti con i propri limiti e la propria vulnerabilità, è un principio di libertà che presenta alcune caratteristiche che è necessario specificare.

Per perdonare ci vuole tempo, a volte molto tempo, perché è un processo lento; più grave è la ferita ricevuta più tempo è necessario per perdonare. Talvolta trascorrono mesi o anni prima che si riesca a perdonare completamente, anche se il passare del tempo di per sé non garantisce lo sviluppo del processo del perdono.

Per perdonare, inoltre, è necessario sviluppare una comprensione, almeno parziale, dei motivi di chi ci ha ferito, ma anche di sé stessi, ovvero delle dimensioni e delle caratteristiche della propria ferita e della relazione con chi ci ha feriti. Durante questo processo di comprensione è possibile sentirsi vittime della confusione; spesso non è chiaro che cosa sia accaduto esattamente. In ogni offesa c'è qualcuno che ha fatto del male a qualcun altro ma, spesso, attorno a questo semplice nocciolo di sofferenza ingiusta, è aggrovigliata una matassa di torti e di odio quasi impossibile da sbrogliare. A volte bisogna arrivare al perdono passando attraverso l'intrico dei sentimenti e gli ostacoli dell'incomprensione. Molte volte, inoltre, dopo aver perdonato, rimane un po' di rabbia; non si può, infatti, cancellare il passato, ma solo guarire la sofferenza che esso ha causato. Il perdono guarisce l'odio per chi ha dato vita a quella realtà, ma non modifica i fatti e non ne elimina tutte le conseguenze. Tuttavia è possibile provare rabbia senza odio. Quando il perdono comincia la sua opera liberatoria il rancore si affievolisce mentre la rabbia resta. Se il rancore non viene alleviato un po' alla volta ci soffoca, la rabbia può, invece, spronarci a evitare che il male si ripeta. Il rancore è un'afflizione che può essere guarita, la rabbia è energia che può essere incanalata.

Il processo che porta al perdono non può mai essere un dovere, non si può essere obbligati a perdonare; non è possibile perdonare se non esercitando la propria libertà di scelta. Per liberare il perdono deve esser accordato liberamente. Un requisito fondamentale di un perdono libero è il rispetto per chi si perdona, ciò significa permettere a chi si perdona di fare ciò che vuole del nostro perdono, altrimenti il perdono diventa un tentativo di controllo sull'altro, un puro esercizio di potere, in nome, per esempio, di una presunta superiorità morale ("ti perdono perché sono buono"). Il perdono è sincero solo se si rispettano gli altri al punto da consentire loro di assumere la responsabilità di ciò che intendono farne. Il perdono, spesso, richiede che si possa identificare nell'offensore, convertendo la propria intelligenza, la persona che va al di là della finitezza dell'offesa. Il perdono esige, anche, che si esca dall'immediatezza della ferita inflitta o subita e che si reintegrino sia l'offensore sia l'offeso in una storia che, da una parte, tenga conto del passato per perdonare, dall'altra si apra alla promessa di un futuro per sperare (Smedes, 2000).

I modelli del perdono

La letteratura psicologica, oltre a definire la natura e il processo del perdono, ha cercato anche di descriverne il percorso, gli stadi evolutivi e le conseguenze che lo stesso comporta a livello personale e relazionale.

A questo scopo sono stati sviluppati vari modelli che è possibile raggruppare in tre diverse tipologie:

- a) *modelli evolutivo-cognitivi*: descrivono l'evoluzione del pensiero ed del ragionamento sul perdono all'interno dell'individuo, in funzione della sua crescita e maturazione nel tempo;
- b) *modelli processuali*: identificano e definiscono le fasi o stadi che il soggetto offeso attraversa per arrivare a maturare la decisione di perdonare;
- c) *modelli psico-sociali*: descrivono i principali fattori che, a livello psico-sociale, determinano e/o conseguono la concessione del perdono.

a) Modelli evolutivo- cognitivi

Tra i modelli classificati come evolutivo-cognitivi, è stata accordata dalla comunità scientifica peculiare rilevanza al modello sviluppato da Enright e The Human Development Study Group (1991), in base al quale la concezione che le persone hanno del perdono ed i conseguenti ragionamenti seguiti per decidere se perdonare o meno diventano moralmente più elevati man mano che il soggetto cresce e sviluppa le proprie abilità intellettive.

In particolare il pensiero relativo al perdono maturerebbe secondo successivi stadi paralleli alle fasi attraverso cui, stando a Kohlberg (1984), si svilupperebbe il giudizio morale. Kohlberg, infatti, ha delineato, riprendendo la concezione di Piaget, una serie di stadi nello sviluppo del giudizio morale dall'infanzia all'età adulta. Nel primo stadio (*orientamento premio-punizione*), prevalente al di sotto dei nove-dieci anni, il bambino considera le norme che possono comportare una punizione fisica o richiedere obbedienza. Nel secondo stadio (*orientamento individualistico-strumentale*) riconosce che i bisogni e gli interessi delle persone possono essere diversi ed uno dei criteri valutativi è che siano rispettati più interessi, cominciando dal proprio. Il terzo e il quarto stadio vanno dalla pre-adolescenza alla tarda adolescenza. In un caso (*orientamento del "bravo ragazzo"*) assume importanza il rispetto delle norme finalizzato a corrispondere alle aspettative positive della comunità di cui si condividono i valori; nell'altro (*orientamento al mantenimento dell'ordine sociale*) l'impegno morale è connesso con il proprio ruolo all'interno della società, le cui leggi devono essere rispettate in quanto assicurano l'ordine sociale. Infine, gli ultimi due livelli sono legati ad un sistema di principi astratti e di valori universali. In particolare, nel penultimo (*orientamento al contratto sociale*) l'individuo ritiene che le leggi devono essere regolate in modo da consentire il rispetto dei diritti di tutti, e quando ciò non accada, si possono cambiare. Nell'ultimo stadio (*orientamento della coscienza e di principi universali*) il soggetto prevede che si possono seguire dei principi etici universali, non iscritti nelle leggi, ognuno dei quali risponde alla propria coscienza. Alcuni di tali principi possono non essere in accordo con le leggi non dipendendo da esse né dal consenso sociale.

Da un'analisi più approfondita dei vari stadi, si può osservare che, ad un primo livello, Enright colloca un perdono definito vendicativo, cioè che l'individuo ritiene di concedere soltanto dopo che l'artefice dell'offesa è stato punito ed ha sofferto. Ad uno stadio successivo troviamo il perdono compensativo o restitutivo, che, secondo l'individuo deve essere accordato quando l'offensore abbia riconsegnato quello che aveva sottratto alla vittima oppure che questa provi un profondo senso di colpa derivante dalla temporanea negazione del perdono. Salendo ancora di livello s'incontra un tipo di perdono che il soggetto crede sia dettato dalle aspettative del proprio gruppo d'appartenenza che fa pressioni a riguardo od un perdono semplicemente atteso in base al ruolo sociale ricoperto dalla vittima. Simile al precedente è il perdono che la persona pensa debba essere concesso sulla base di un'aspettativa determinata da leggi morali o religiose, cioè quando le convinzioni etiche e le credenze religiose spingono in tal direzione. Al penultimo livello di sviluppo morale il perdono è ricondotto all'armonia sociale, cioè il soggetto pensa che debba venire accordato al fine di ripristinare relazioni positive e pacifiche, spianare divergenze e conflitti e riportare armonia all'interno della società. Da ultimo troviamo il perdono incondizionato, che l'individuo giudica dettato dall'amore autentico che non può essere danneggiato o sminuito da un'offesa.

Sulla base di quanto appena affermato lo sviluppo del perdono avverrebbe attraverso una sequenza di stadi prevedibile ed universalmente valida. È, tuttavia, opportuno precisare che la successione degli stadi, così come è stata individuata e descritta, non deve essere interpretata in modo rigido, giacché nella realtà il ragionamento attuato dai soggetti che perdonano è spesso contemporaneamente riconducibile a due o più livelli.

b) Modelli processuali

Il modello di seguito descritto delinea la natura processuale del perdono realmente concesso e analizza la dinamica che si sviluppa all'interno della vittima. Il modello definito processuale è stato proposto da Enright & The Human Development Study Group (1991) e si fonda

sull'affermazione che il perdono coinvolge contemporaneamente i sistemi cognitivo, emotivo e comportamentale della persona. Enright si concentra soprattutto sulla dinamica del perdono così come ha luogo all'interno della persona ferita e descrive come, partendo da un torto subito ingiustamente, essa possa arrivare ad accordare il perdono, passando attraverso un processo che si sviluppa nel tempo e coinvolge strategie cognitive, emotive e comportamentali.

Secondo tale modello l'atto offensivo determina, inizialmente, nella vittima un insieme di reazioni emotive negative quali la rabbia, la vergogna e l'insicurezza, che sono causa di sofferenza psicologica. La persona offesa, emotivamente provata, si trova a rimuginare in continuazione nella sua mente gli eventi occorsi. Nella misura in cui la persona diventa consapevole della propria sofferenza, avverte anche la necessità di lenirla, scegliendo la via della giustizia, facendo cioè ricorso a sanzioni legali o alla vendetta personale, oppure optando per la clemenza, cioè rinunciando così a punire l'altro.

La scelta di questa seconda strategia fa sì che la motivazione della vittima a perdonare diventi più forte. Tale motivazione può essere condizionata, secondo Enright, da sette categorie di variabili quali lo stadio dello sviluppo cognitivo in cui si trova il soggetto, il suo *background* culturale, i gruppi sociali d'appartenenza (famiglia, amici, società), la sua educazione religiosa, il tempo trascorso da quando ha ricevuto l'offesa, la gravità dell'offesa e la conversione, intesa come "cambiamento del cuore".

Il soggetto che è motivato a perdonare in genere decide di farlo. Tale decisione è considerata da Enright come un preciso impegno scelto ed assunto consapevolmente dalla vittima. La decisione di perdonare stimola il soggetto che la compie ad abbandonare il risentimento ed il desiderio di vendicarsi e promuove una serie di strategie cognitivo-affettive che aiutano la vittima a percepire l'altro come un essere umano vulnerabile, per il quale è possibile provare empatia e compassione. Queste strategie portano a rileggere l'offesa all'interno del contesto in cui si è verificata ed a re-interpretarla in modo meno negativo, senza per questo distorcere la realtà dei fatti. Tale rilettura degli eventi facilita l'accettazione del dolore provato e offre un significato nuovo, più positivo, all'offesa stessa.

La vittima può, inoltre, comprendere che non è l'unica a soffrire e che lei stessa, in passato, ha avuto bisogno di essere perdonata. Questa nuova consapevolezza passa attraverso il ricordo di episodi in cui la stessa, ora ferita, aveva offeso e, a sua volta, era stata perdonata. Considerare il responsabile della propria sofferenza e l'offesa subita in modo diverso, più positivo, stimola, nella vittima, un bisogno di agire ed induce il soggetto a trovare delle soluzioni in grado di modificare la situazione.

A questo punto del processo la vittima si trova di fronte a due possibilità. Può attuare delle strategie comportamentali finalizzate alla riconciliazione che, però, richiedono anche la partecipazione attiva dell'artefice dell'offesa (si attuerebbe così un passaggio dal livello delle decisioni e dei cambiamenti interiori della sola vittima a quello dell'interazione tra vittima ed offensore). Oppure, non potendo percorrere la via della riconciliazione, perché inattuabile o imprudente, la vittima può optare direttamente per la remissione del torto, la quale comporta una diminuzione delle emozioni negative ed un aumento di quelle positive nei confronti di chi che l'ha ferita.

Al termine della presentazione del suo modello processuale, Enright rimarca che le varie fasi di questo processo seguono una sequenza logica che, però, non è "psicologicamente invariante". Questo significa che non è necessario passare attraverso tutti quanti gli stadi del processo per giungere al perdono.

c) Modelli psico-sociali

I modelli psico-sociali si segnalano per le loro solide basi sia teoriche che empiriche. Tali modelli hanno riservato una particolare attenzione all'analisi di quanto, su un piano psico-sociale, contribuisce a favorire od inibire la concessione del perdono. Uno dei più importanti modelli psico-sociali è presentato nei contributi di McCullough et al. (1998). Tale modello è

stato elaborato con lo scopo di determinare ciò che consegue alla concessione del perdono all'interno di relazioni intime ed analizzare le numerose variabili sociali e psicologiche che, a loro volta, influenzano la capacità di perdonare.

I fondamenti teorici ed empirici che stanno alla base di tale modello sono costituiti da una serie di ricerche condotte sui comportamenti pro-sociali (Boon & Sulsky, 1997; Darby & Schlenker, 1982) e sul perdono negli anni Ottanta e Novanta. Sulla base di questi contributi, McCullough et al. (1998) rileggono ed interpretano il perdono come una particolare forma di atteggiamento pro-sociale che molto si avvicina a variabili, anch'esse con una valenza pro-sociale, quali la cooperazione, l'altruismo, la disponibilità a sacrificarsi e ad essere accomodante. Ciò che accomuna queste variabili è la capacità di astenersi dal mettere in atto comportamenti che, pur inizialmente volti a proteggere chi ha subito un'offesa, alla fine si rivelano distruttivi per la relazione stessa. A ciò si aggiunge la scelta di un impegno a favore di azioni che promuovono il benessere relazionale.

Partendo da queste considerazioni iniziali, McCullough & al. (1998) osservano che il perdono può essere favorito da quattro categorie di determinanti, ciascuna delle quali si differenzia dalle altre in funzione del grado di prossimità ed immediatezza con cui promuove od inibisce il perdono. È possibile, pertanto, parlare di determinanti più prossimali o moderatamente prossimali e di determinanti più distali o moderatamente distali.

Le determinanti più prossimali sono costituite da *variabili socio-cognitive*, le quali si riferiscono a ciò che la vittima pensa e prova in relazione all'offesa subita ed a chi l'ha commessa. È possibile far rientrare tra le variabili socio-cognitive i *processi attributivi*, cioè le modalità con cui ci si spiega l'evento offensivo imputandolo a specifiche cause, responsabilità o colpe (Girard & Mullet, 1997); la *rumination*, ossia il rimuginare ed il ripensare in modo ossessivo e reiterativo a quanto successo, aumentando così le motivazioni sia ad evitare il contatto con l'offensore sia a cercare vendetta (Caprara, 1986; Collins & Bell, 1997; Greenberg, 1995); l'*empatia*, cioè la capacità di mettersi nei panni dell'artefice dell'offesa e nutrire sentimenti benevoli nei suoi riguardi.

Le determinanti moderatamente prossimali includono le *variabili associate all'atto offensivo*, tra cui compaiono sia le caratteristiche proprie dell'offesa - come ad esempio la *gravità* e le *conseguenze nel corso del tempo* - sia le reazioni manifestate dall'offensore dopo aver arrecato l'offesa - per esempio gli *accounts* o spiegazioni offerti (Girard & Mullet, 1997). È più facile che la persona offesa accordi il proprio perdono qualora giudichi il torto subito non grave e nel caso in cui il responsabile si mostri dispiaciuto ed offra delle scuse sincere.

Le determinanti moderatamente distali si riferiscono essenzialmente al *contesto interpersonale e relazionale* in cui ha avuto luogo l'offesa. Poiché il perdono esprime la volontà di tutelare il rapporto con chi si è reso responsabile di un'offesa, quanto più, prima del verificarsi di un torto, chi l'ha subito e chi l'ha inferto erano legati da una relazione contrassegnata da un'elevata *soddisfazione*, *intimità* ed *impegno*, tanto più la concessione del perdono sarà probabile (Nelson, 1993; Rackley, 1993). A tale riguardo è bene rimarcare che la qualità relazionale può influire in diversi modi sul perdono. Ad esempio, nel caso in cui i soggetti siano coinvolti in un rapporto qualitativamente soddisfacente, ci sono maggiori probabilità che facciano progetti a lungo termine e siano motivati a far durare nel tempo il loro rapporto. Questo li spinge a superare le discordie e le offese ricevute al fine di salvaguardare il legame con l'altro.

Allo stesso modo, il grado d'intimità e di conoscenza che si ha dell'altra persona può rivelarsi utile nello sviluppare nei suoi confronti empatia e nel cercare di comprendere i suoi pensieri e sentimenti, oltre alle motivazioni che lo hanno spinto ad agire in quel modo.

All'interno della relazione, oltre al grado di soddisfazione e d'intimità, riveste un ruolo importante anche la misura in cui i soggetti si sono impegnati ed hanno investito nel loro rapporto. Il responsabile dell'offesa può, perciò, mostrarsi più propenso a provare rimorso, a dare delle spiegazioni ed a chiedere scusa (Hodgins, Liebeskind & Schwartz, 1996).

Da ultimo, le determinanti più distali consistono in tratti di personalità che contraddistinguono il soggetto in modo relativamente stabile (per es., il suo *atteggiamento nei confronti della vendetta*, l'*arrendevolezza*, gli *stili di reazione alla rabbia*, i *suoi principi etici* e le sue

convinzioni religiose). Queste caratteristiche personali influenzano la concessione del perdono in modo prevalentemente indiretto. All'interno di una relazione, la combinazione di tutte e quattro queste classi di determinanti porta alla concessione del perdono in seguito ad un'offesa.

Alcuni studi hanno evidenziato come l'empatia sia una delle variabili più influenti nel determinare la capacità di perdonare gli altri (McCullough, Sandage & Worthington 1997). Essa, a sua volta, è facilitata dal livello d'intimità precedente l'offesa e dalle scuse portate dall'offensore. Vivere una relazione soddisfacente, impegnata ed intima fa sì che, da un lato, i responsabili di un'offesa siano più disposti a mostrarsi dispiaciuti per quanto hanno commesso ed a chiedere scusa (Tagney, Miller, Flicker & Barlow, 1996) e, dall'altro, le vittime si sentano più invogliate a mettersi nei loro panni ed a perdonarli. Un secondo risultato rilevante riguarda la *ruminazione*, ossia i pensieri, le immagini ed i sentimenti intrusivi suscitati dall'offesa ricevuta. Coloro che sperimentano alti livelli di *ruminazione* si dimostrano incapaci di eliminare dalle loro menti pensieri ed immagini intrusivi e sono più portati a mettere in atto comportamenti aggressivi e vendicativi contro l'artefice dell'offesa. Da ciò si deduce che la *ruminazione* ricopre un ruolo importante nel perpetuare le difficoltà ed i problemi psicologici seguenti all'offesa (Greenberg, 1995) e nell'ostacolare l'assunzione di un atteggiamento conciliante.

Bibliografia

Baumeister, R., Exline, J. & Sommer, K. (1998). The Victim Role, Grudge Theory, And Two Dimensions Of Forgiveness. In E. Worthington (Ed.) *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 79-104). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Berry, J.W., Worthington, E.L., Jr., Parrott, L., III, O'Connor, L.E., & Wade, N.G. (2001). Dispositional forgivingness: Development and construct validity of the transgression narrative test of forgiveness (TNTF). *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 1277-1290.

Boon, S. & Sulsky, L. (1997). Attribution of blame and forgiveness in romantic relationships: A policy-capturing study. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, 19-44.

Caprara, G.V. (1986). Indicators of aggression: The Dissipation-Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 7, 763-769.

Collins, K. & Bell, R. (1997). Personality and aggression: The Dissipation-Rumination Scale. *Personality and Individual Differences*, 22, 751-755.

Darby, B. & Schlenker, B. (1982). Children's reactions to apologies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43, 742-753.

Enright R.D. & The Human Development Study Group (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gerwitz (Eds.) *Handbook of moral behavior and development* (Vol. I, pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Earlbaum.

Enright, R. & Coyle, C. (1998). Researching the process model of forgiveness with psychological interventions. In E. Worthington (Ed.) *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 139-161). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Fincham, F.D., Paleari G. & Regalia C. (2000). Forgiveness in marriage: the role of relationship quality, attributions and empathy. *Personal Relationships*, 9, 27-37.

- Fincham, F.K. (2000). The Kiss of the porcupines: From attributing responsibility to forgiving. *Personal Relationships*, 7, 1-23.
- Fried E. (1988). *E' quel che è*. Torino: Einaudi.
- Girard, M. & Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.
- Godbout J.T. (1998). *Il linguaggio del dono*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Greenberg, M. (1995). Cognitive processing of traumas: The role of intrusive thoughts and reappraisals. *Journal of Applied Social Psychology*, 25, 1262-1296.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. New York: Wile.
- Hodgins, H., Liebeskind, E. & Schwartz, W. (1996). Getting out of hot water: Facework in social predicaments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 300-314.
- Hope, D. (1987). The healing paradox of forgiveness. *Psychotherapy*, 24, 240-244.
- Ide, P. (1997). *E' possibile perdonare?*. Milano: Ancora Editrice.
- Jankelevitch, V. (1967). *Il Perdono*. Paris: Aubier-Montaigne.
- Kohlberg, L. (1984). Essays on moral development. New York, Harper e Row, vol.II, *The psychology of moral development*.
- McCullough, M.E. & Worthington, E.L. (1995). Promoting forgiveness: A comparison of two brief psycho-educational interventions with a waiting list control. *Counseling and Values*, 40, 55-68.
- McCullough, M., Exline, J. & Baumeister, R. (1997). An annotated bibliography of research on forgiveness and related concepts. In E. Worthington, (Ed.) *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193-317). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- McCullough, M.E., Sandage, S.J. & Worthington, E.L. (1997). *To forgive is human: How to put your past in the past*. Downers Grove: InterVarsity press.
- McCullough, M.E., Worthington, E.L., Rachal, K.C., Sandage, S., Brown, S. & Hight, T. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- Murphy, J. & Hampton J. (1988). *Forgiveness and Mercy*. Cambridge, MA: Cambridge University Press.
- Napolitani, D. (1987). *Individualità e Gruppaltà*. Torino: Boringhieri.
- Nelson, M. (1993). *A new theory of forgiveness*. Unpublished doctoral dissertation, Purdue University, West Lafayette, IN.
- North, J. (1987). Wrongdoing and Forgiveness. *Philosophy*, 62, 499-508.
- Rackley, J. (1993). *The relationships of marital satisfaction, forgiveness, and religiosity*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.
- Rye, M., & Pargament, K. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart?. *Journal of Clinical Psychology*, 58, 419-441.

Scabini, E. & Rossi, G., (2000). *Dono e perdono nelle relazioni familiari*. Milano: Vita e Pensiero.

Scobie, E.D. & Scobie G.E.W. (1998). Damaging events: The perceived need for forgiveness. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 28:4.

Smedes, L. (1984). *Forgive and Forget: Healing the hurts we don't deserve*. New York: Harper and Row.

Smedes, L. (1997). Stations on the journey from forgiveness to hope. In E. Worthington, (Ed.) *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (pp. 193-317). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.

Smedes, L. (2000). *Perdonare e dimenticare*. Milano, TEA pratica.

Tangney, J., Miller, R., Flicker, L. & Barlow, D. (1996). Are shame, guilt, and embarrassment distinct emotion? *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1256-1269.

Wallon, D. (1968). *Les ages de l'enfant (0 à 3 ans)*. Paris: Edit. Universitaires.

Worthington, E.L. (1998). *Dimensions of forgiveness: Psychological Research and Theological Perspectives*. Templeton Foundation Press.

Worthington, E.Jr. (1998). An empathy-humility-commitment model of forgiveness applied within family dyads. *Journal of Family Therapy*, 20, 59-76.

Worthington, E.L. (2001). *Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*. New York: Crown Publishers.