

È difficile perdonarti... eppure ne vale la pena!

In-Mind Italia
III, 25-31
<http://it.in-mind.org>
ISSN 2240-2454

Francesca Giorgia Paleari

Università degli Studi di Bergamo

Keywords

Perdono, relazioni interpersonali, processi affettivo-cognitivi, benessere

Un'esperienza dalla quale nessun uomo o donna è purtroppo in grado di esimersi nel corso della propria vita è quella del venire feriti, offesi o amareggiati. In tali circostanze, così come nei casi più gravi di violenza ed abuso, tre risposte adattive, funzionali alla salvaguardia del benessere nostro e/o delle relazioni sociali di cui facciamo parte, sono particolarmente ricorrenti: la vendetta, la fuga (o evitamento) ed il perdono (McCullough, 2008; Regalia & Paleari, 2008).

Quando la rabbia e il rancore hanno la meglio, tendiamo a riaffermare il nostro potere sull'altro, a salvaguardare la nostra "faccia" compromessa dall'offesa subita e a tutelarci dal ripetersi di azioni simili attraverso atti di ritorsione che fungano da deterrente e da monito. Nel caso in cui la paura prevalga sulla rabbia e la vendetta ci paia troppo rischiosa o difficilmente praticabile, siamo invece soliti scongiurare il ripetersi di episodi analoghi fuggendo da chi ci ha fatto del male, estraniandoci il più possibile, psicologicamente e fisicamente, da lui/lei. Se venissimo per esempio derisi da un collega, potremmo cercare di fargliela pagare sabotando le sue richieste o isolandolo socialmente; ma se temessimo da parte sua ritorsioni ben più gravi, faremmo in modo di tenercene, nei limiti del possibile, alla larga. Uno dei risvolti negativi della vendetta e della fuga, come intuibile dall'esempio appena portato, è tuttavia quello di compromettere, talvolta irrimediabilmente, il rapporto con chi ci ha ferito.

Diverse ricerche longitudinali e sperimentali dimostrano che il perdono, se opportunamente inteso e non equivocato con forme di pseudo-perdono, è invece in grado di tutelare, a prescindere dalla gravità dell'offesa subita, non solo il nostro benessere di vittime, ma anche quello delle relazioni in cui siamo coinvolti, compreso il legame con l'offensore (per alcune rassegne si veda Witvliet & McCullough, 2007; Worthington, Witvliet, Pietrini, & Miller, 2007). Ciò non è irrilevante se si con-

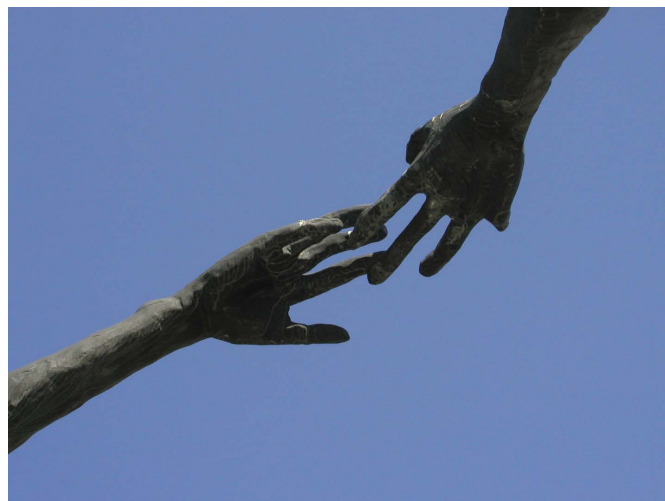


Fig. 1. Mani che si avvicinano: una metafora del perdono..

sidera che i torti che percepiamo come più gravi e dolorosi ci sono arrecati proprio da famigliari, amici e colleghi, la qualità dei rapporti coi quali è fondamentale per la nostra salute psicofisica (Leary, Springer, Negel, Ansell, & Evans, 1998; Worthington & Scherer, 2004).

Che cosa il perdono non è

In che cosa consiste il perdono autentico? Come distinguerlo da forme di pseudo-perdono? Gli psicologi concordano nel ritenere che, contrariamente a quanto si possa pensare, perdonare non significhi dimenticare, sminuire, giustificare o scusare l'accaduto, né abdicare al diritto di ottenere giustizia, né riconciliarsi (Fincham, 2009).

Corrispondenza:

Francesca Giorgia Paleari
Dipartimento di Scienze Umane e Sociali
Università degli Studi di Bergamo
via Donizetti 3, 24129 Bergamo
E-mail: francesca-giorgia.paleari@unibg.it

Innanzitutto il perdono comporta, nel momento in cui viene accordato, il ricordo dell'accaduto e della sua gravità e, successivamente alla sua concessione, non ne implica l'oblio. Non è del resto possibile dimenticare a comando, né sarebbe adattivo farlo, ma solo accantonare temporaneamente i ricordi indesiderati impegnandosi in attività distraenti, come quando andiamo al cinema con gli amici per non pensare al litigio furioso avuto con il nostro partner (Wegner, 1989).

In secondo luogo il perdono è tale se la vittima, pur arrivando col tempo a fare attribuzioni (si veda glossario) più favorevoli nei confronti di chi l'ha ferita, ne riconosce comunque le responsabilità e le colpe, così come la natura biasimevole delle azioni compiute, senza sminuirle o giustificarle.

Inoltre, anziché rinunciare alle proprie legittime pretese di ottenere giustizia, la vittima che perdona, al contrario di quella che si vendica, è in genere convinta che le norme vigenti nell'ambiente sociale e culturale in cui vive tutelino adeguatamente tali pretese; rifiuta sì di farsi giustizia da sé, ma non necessariamente al diritto di avere giustizia (Aquino, Tripp, & Bies, 2006). È però generalmente persuasa che, invece di una giustizia retributiva, finalizzata a punire il colpevole in modo proporzionale al danno arrecato, sia opportuno perseguire una giustizia ricostituiva, orientata a ricomporre la controversia e a ristabilire una comunanza con l'offensore attraverso l'ammissione ed il riconoscimento concorde del torto compiuto e subito (Braithwaite, 1989). Alcuni studi sperimentali condotti in quest'ambito dimostrano, ad esempio, che il perdono è più associato sul piano cognitivo e più simile dal punto di vista fisiologico alla giustizia ricostituiva, che non a quella retributiva (Strelan, Feather, & McKee, 2008; Witvliet et al., 2008).

Infine, benché una riappacificazione autentica necessita del perdono della vittima come sua premessa irrinunciabile (in assenza della quale si parla di semplice riunione), il perdono può sussistere, perlomeno nelle nostre culture occidentali, anche in assenza di riconciliazione. Esistono circostanze in cui non è auspicabile riconciliarsi con chi si è perdonato, poiché così facendo si perpetuerebbe e alimenterebbe un legame fonte di sofferenze. Gli studi clinici (per alcune rassegne o meta-analisi si veda Wade, Johnson, & Meyer, 2008; Wade, Worthington, & Meyer 2005) ci dicono, a questo proposito, che il perdono è salutare, anche nel caso di abusi familiari o traumi particolarmente gravi, purché la vittima non lo confonda con la riconciliazione, con la necessità di ristabilire una relazione che potrebbe esporla a nuove violenze, compromettendone ulteriormente l'incolumità e la salute psicofisica. Anche laddove una riconciliazione sia opportuna, non è inoltre detto che riesca di fatto ad avere luogo. Fare pace è per molti versi più complesso che perdonare. Mentre il perdono può essere un atto unilaterale e incondizionato, la riconciliazione presuppone

l'impegno e gli sforzi congiunti di entrambe le persone coinvolte, non solo della vittima che perdona, ma anche dell'offensore, che deve assumersi le proprie responsabilità e offrire rassicurazioni circa la propria moralità e le proprie intenzioni future ("Molte riconciliazioni promettenti falliscono perché entrambe le parti arrivano preparate a perdonare, ma non ad essere perdonate" asseriva con acume lo scrittore inglese Charles Williams).

Che cosa è il perdono

Oltre a definirlo per negazione, evidenziandone i tratti che lo distinguono dalle dinamiche affini, gli psicologi ritengono che il perdono interpersonale possa essere connotato positivamente come un processo prosociale (si veda glossario) attraverso il quale la vittima affronta l'offesa subita riducendo progressivamente le sue reazioni negative a livello di pensieri, sentimenti, motivazioni e/o comportamenti nei confronti di chi ne è stato l'autore per sostituirle con reazioni positive (McCullough, 2000). In questo processo l'offensore viene percepito e considerato più come uno specifico individuo (Mario, Susanna, Hussein) che non, come avviene invece nel caso del perdono intergruppi, come membro di determinati gruppi sociali (interista, sindacalista, mussulmano). Concependolo in questi termini, la vittima che perdona ridimensiona a poco a poco i giudizi di condanna ed i pensieri negativi su di lui, supera il risentimento o la paura provati nei suoi riguardi, rinuncia ai propri intenti vendicativi o di fuga.

Non solo. A differenza di chi semplicemente si astiene dal vendicarsi o dall'evitare, colui che perdona arriva anche a provare compassione per l'offensore, ad essere benevolo e generoso e, qualora a lui legato da un rapporto stretto, a nutrire nuovamente affetto nei suoi riguardi (Enright & Fitzgibbons, 2000; McCullough, Worthington, & Rachal, 1997; Ripley & Worthington, 2002). Si tratta ovviamente di cambiamenti difficili, che suppongono una lenta e dolorosa rielaborazione interiore, una bella metafora dei quali può essere ravvisata nel lungo viaggio intrapreso da Alvin Straight, le cui vicende sono ripercorse nel film *Una storia vera* di David Lynch (1999). Quando viene a conoscenza dell'infarto che ha colpito il fratello, con cui non parla da oltre un decennio per un vecchio litigio, l'anziano Alvin, che non ha più la patente e cammina a fatica, decide di andarlo a trovare prima che sia troppo tardi, percorrendo 317 miglia, dall'Iowa al Wisconsin, a bordo di un trattorino-taglierba. Non vuole viaggiare in treno o in pullman, sente che, per poter rompere il silenzio di tanti anni e colmare la distanza con il fratello, deve procedere lentamente e da solo. Spostandosi per oltre sei settimane con il suo curioso mezzo di trasporto ha l'occasione di riflettere, capire e vedere meglio lo spazio (non solo geografico) tra le persone. Il viaggio diventa il simbolo del suo cammi-

no verso il perdono e ogni incontro è un aiuto in questa direzione: il colloquio notturno con una ragazza incinta fuggita da casa gli dà modo di ripensare al valore dei legami familiari che i rancori del passato hanno rischiato di distruggere; l'incontro con una donna che ha investito un cervo è occasione per una dolorosa presa di coscienza dell'impotenza di fronte alla morte e del fatto che si può essere portatori di sofferenza anche involontariamente; il dialogo con il sacerdote che ha conosciuto il fratello all'ospedale gli infonde fiducia che la propria offerta di perdono sarà accolta. Dopo un lungo viaggio, Alvin riesce ad arrivare fino in fondo, a testimonianza che la distanza si può ridurre e abbattere, ma solo dopo averla metabolizzata lentamente e a fatica. Non ha senso esigere i cambiamenti dolorosi che il perdono presuppone nell'immediato. Forse anche per questo le domande dei cronisti, che, a ridosso dell'ennesima atrocità riportata dai media, interrogano le vittime circa un loro eventuale perdono, paiono quanto mai inopportune e irrispettose della sofferenza altrui. Proprio per questo un perdono accordato repentinamente, in modo immediato e impulsivo, fa giustamente dubitare della sua autenticità.

Le conseguenze del perdono

Se è davvero tale, il perdono comporta ripercussioni generalmente positive sia sulla salute psico-fisica della vittima sia sul benessere delle relazioni in cui è coinvolta. Sono innumerevoli le testimonianze di persone che, dopo aver accordato il perdono, si dicono rinate. Eva Kor, sopravvissuta insieme alla sorella gemella ad Auschwitz (dove perse numerosi famigliari tra cui i genitori) e vittima degli atroci esperimenti medici realizzati dal dottor Josef Mengele, riconosce che il perdono, concesso allo stesso Mengele a quasi cinquant'anni dalle torture patite, è un dono fatto innanzitutto a se stessa, una terapia che le ha permesso di guarire dalla sofferenza e riconquistare il controllo della propria vita (per la sua testimonianza e quella di molte altre vittime di crimini efferati si veda <http://theforgivenessproject.com/stories/>).

Perché e quando perdonare fa bene? Numerose evidenze sperimentali e longitudinali, raccolte nella popolazione comune così come in campioni clinici esposti alle offese più disparate (uomini le cui compagne hanno deciso di abortire a loro insaputa, donne vittime di incesto, ex-coniugi, figli di alcolizzati, veterani di guerra), attestano che, come conseguenza del superamento dello stress generato dall'offesa, la concessione del perdono determina nella vittima condizioni psico-fisiche solitamente migliori di quelle ricorrenti in chi non perdona. Comporta, ad esempio, una pressione cardiaca più bassa, un sistema immunitario ed endocrino più forte, una sintomatologia fisica più contenuta; stili di vita più salutari (un minor ricorso a farmaci, alcool e fumo); minori livelli di stanchezza, rabbia, odio, ansia, tristezza, solitudine

e depressione; un umore più positivo, maggiore ottimismo e una più intensa soddisfazione di sé e della vita in generale (Bono, McCullough, & Root, 2008; Harris & Thoresen, 2005; Lawler et al., 2005; Witvliet & McCullough, 2007).

Poiché la sua vita psichica cessa di essere monopolizzata dai vissuti legati all'offesa e dalla sofferenza che ne è conseguita, la vittima che perdona è inoltre facilitata nel decentrarsi cognitivamente, nello spostare la propria attenzione da sé agli altri, nell'essere maggiormente sollecitata ai loro bisogni e necessità, a beneficio delle relazioni sociali in cui è coinvolta. Attraverso alcuni studi sperimentali Karremans, Van Lange e Holland (2005) dimostrano ad esempio che, quando le persone vengono indotte a soffermarsi sulle offese che hanno perdonato, anziché su quelle che non hanno perdonato, sono significativamente più inclini a pensare in termini di "noi" invece che di "io" o di "tu", a fare del volontariato e a donare del denaro a favore di un'associazione umanitaria.

Il perdono tende poi ad avere effetti positivi anche sul rapporto con l'offensore. Preludendo in molti casi alla riconciliazione, di cui è una componente essenziale, il perdono fa infatti in modo che i legami interpersonali, così come accaduto al rapporto tra Alvin ed il fratello, non siano irrimediabilmente compromessi dai torti che inevitabilmente vi occorrono. Diversi studi longitudinali dimostrano che, quando la vittima è legata all'offensore da un rapporto stretto (di coppia, familiare o amicale), il perdono contribuisce a far sì che tale rapporto torni ad essere altrettanto intimo, soddisfacente e coinvolgente di quanto lo fosse prima del verificarsi dell'offesa (Fincham & Beach, 2007; Paleari, Regalia, & Fincham, 2005; Tsang, McCullough, & Fincham, 2006). Favorendo la continuità di relazioni che sono fondamentali per il benessere psico-fisico dell'individuo, non sorprende che il perdono risulti per la vittima ancor più salutare proprio quando concesso all'interno di tali relazioni (Karremans, Van Lange, Ouwerkerk, & Kluwer, 2003). Ad una condizione però: analogamente alla vittima, anche colui che l'ha ferita deve dar prova di tenere al rapporto, mostrandosi pentito, accondiscendente, e desistendo dal reiterare le proprie offese. Se, al contrario, questi lo recepisce come una sorta di legittimazione a ferire nuovamente, il perdono concesso in una relazione intima può rivelarsi per la vittima controproducente, portandola, come si evince da ricerche longitudinali condotte su coppie sposate o conviventi, ad essere più insoddisfatta della relazione e ad avere minor rispetto di sé (Luchies, Finkel, McNulty, & Kumashiro, 2010; McNulty, 2011).

Queste considerazioni rimandano alla delicata questione delle modalità più opportune per comunicare il perdono e di come esso possa venire accolto dall'individuo al quale è diretto. Gli studi empirici sull'argomento, per la verità numericamente ancora molto limitati, suggeriscono che il rapporto vittima-offensore possa trarre

maggior benefici dalla concessione del perdono quando questo viene comunicato in modo diretto, attraverso asserzioni verbali o segnali non verbali espliciti, che accrescano la percezione di vicinanza ed intimità (per esempio abbracciando l'altro, sorridendogli o dicendogli "ti perdono"). Al contrario il rapporto può risultare indebolito e venir percepito come meno soddisfacente quando la manifestazione del perdono è accompagnata da clausole e condizioni ("ti perdonerò se...") che possano apparire, agli occhi dell'offensore manipolatorie, indici di scarsa fiducia e lesive della propria immagine personale (Waldron & Kelley, 2008). Se a ciò si aggiunge che, soprattutto laddove non sia stato richiesto o corrisposto da atti analoghi di clemenza, il perdono tende ad accrescere lo stress, il senso di colpa, di indebitamento e di incompetenza di chi lo riceve, si può capire l'importanza di agire con una certa accortezza nel comunicarlo (Kelln & Ellard, 1999; Paleari, Regalia, & Fincham, 2011).

Pur con queste difficoltà, nel complesso il perdono sembra comunque avere risvolti prevalentemente positivi. A partire da questa premessa la ricerca si è prodigata al fine di individuare la variabili che più influiscono sulla sua concessione cosicché, quando opportuno, sia possibile incentivarlo facendo leva su di esse.

Quali fattori ostacolano il perdono? Quali lo facilitano?

Nel corso degli ultimi quindici anni, si è andata accumulando una considerevole mole di evidenze empiriche in merito ai predittori più significativi del perdono, buona parte delle quali sono state recentemente sintetizzate in un lavoro realizzato da Fehr, Gelfand e Nag (2010); questi autori hanno considerato 175 studi su questo tema, per un campione totale di oltre 26.000 soggetti. Da tale lavoro emerge che tre ordini di variabili sono significativamente correlati all'elargizione del perdono: i processi affettivo-cognitivi, che la vittima sviluppa in relazione all'offesa patita e a chi l'ha perpetrata, i comportamenti riparatori dell'offensore e la qualità del rapporto che, prima del verificarsi dell'offesa, eventualmente sussisteva tra vittima ed offensore. È più probabile che il perdono venga accordato quando la vittima, senza disconoscere le responsabilità dell'offensore, riesce col tempo a mitigare le attribuzioni sfavorevoli ed i giudizi di biasimo nei suoi confronti, considerando l'eventuale presenza di circostanze attenuanti; quando, pur ripensando all'accaduto e cercando di trovare un senso in esso, evita di rimuginare continuamente sull'offesa, di lasciarsi sopraffare dal suo ricordo e di vivere in balia di esso; quando riesce ad essere empatica e a nutrire compassione nei confronti del proprio offensore, percependolo più come un essere umano simile a sé, limitato e bisognoso, che come una minaccia per il proprio io. Questi processi vengono agevolati se l'offensore offre alla vittima delle scuse sincere,

dettate da un autentico ravvedimento, anziché da motivi opportunistici di convenienza, e si comporta di conseguenza, cercando di porre rimedio al male fatto. Chi dimostra di saper riconoscere la scorrettezza del proprio agire, di soffrirne e di impegnarsi per porvi rimedio dà infatti prova della propria moralità e offre rassicurazioni circa l'eventualità che possa in futuro reiterare offese analoghe. Gemma Capra, vedova del commissario Calabresi, riconosce di essere stata facilitata nel perdonare Leonardo Marino, uno dei responsabili della morte del marito, dal suo pentimento autentico e dal suo travaglio interiore che lo hanno indotto a costituirsi pur non essendo indagato. Dice di lui: "Marino è un vero pentito. Infatti non era in carcere e non ha deciso il pentimento per avere sconti di pena. (...) Marino, che dopo essersi costituito ha subito le peggiori angherie, è un uomo che ha molto sofferto e siccome la sofferenza, anche se ha origini diverse, accomuna, io mi sono sentita vicina a lui e ho sentito che dovevo perdonarlo. (...) Molto più difficile è perdonare gli altri responsabili dell'omicidio che non chiedono perdono e non lo vogliono" (Gemma Capra, 1999).

Le reazioni funzionali al perdono appena descritte, ovvero il pentimento dell'offensore e le reazioni affettivo-cognitive della vittima a lui favorevoli, sono più ricorrenti nei casi in cui, antecedentemente al verificarsi dell'offesa, vittima e offensore erano uniti da un rapporto intimo, soddisfacente e coinvolgente ("si perdona finché si ama" asseriva in modo provocatorio lo scrittore francese François de La Rochefoucauld). Il fatto di avere alle spalle un legame consolidato, abitualmente percepito come fonte di benessere e di felicità, motiva infatti ancor più le parti coinvolte a fare il possibile per recuperarlo.

Intervenendo soprattutto sulle reazioni affettivo-cognitive della vittima è stato possibile delineare dei protocolli di intervento efficaci nel promuovere il perdono per una specifica offesa sofferta. Tra i più noti, si possono ricordare quello di Robert Enright (2001) e il modello piramidale di Everett Worthington (1998). Il primo si articola in quattro fasi principali – riconoscere l'offesa subita e la rabbia provata, decidere di perdonare, lavorare su di sé per raggiungere il perdono, approfondire il senso del perdono e le sue conseguenze – ciascuna delle quali a propria volta composta da diverse unità di trattamento.

Il modello piramidale per raggiungere il perdono delinea invece un processo scandito da 5 tappe, riassumibili nell'acrostico inglese REACH: ricordare (*recall*, R) l'offesa, identificarsi empaticamente (*empathy*, E) con chi ha offeso, offrirgli altruisticamente (*altruism*, A) il dono del perdono, impegnarsi (*commit*, C) a perdonare e tenere saldo (*hold*, H) il proprio proposito (Worthington, 1998).

La tendenza a perdonare è innata o appresa?

Oltre ad imparare a perdonare un'offesa specifica, è anche possibile apprendere ad essere tendenzialmente inclini al perdono, a prescindere dalle offese subite? O si tratta di una predisposizione già delineata alla nostra nascita? In altri termini, se pensiamo a uomini e donne come Martin Luther King, Madre Teresa, il Mahatma Ghandi e Nelson Mandela, che sembrano aver incarnato in modo paradigmatico questo tratto, si può dire che siano nati con un'indole sostanzialmente incline al perdono o l'hanno sviluppata ed appresa a partire dalle circostanze e dagli incontri che hanno caratterizzato la loro vita?



Fig. 2. La statua del Mahatma Ghandi nei giardini di piazza Tavistock a Londra.

Sia le loro vicende personali, sia gli studi accademici sembrano indicare che l'ambiente familiare, sociale e culturale di cui facciamo parte condiziona la nostra propensione al perdono, influenzando sia sulla modalità di vivere che di intendere questo delicato processo. Una ricerca longitudinale condotta su triadi famigliari composte da padre, madre e figlio/a adolescente ha, ad esempio, provato che più i genitori sono inclini a perdonare il proprio figlio/a più questi diventa a distanza di un anno maggiormente propenso/a a perdonarli a propria volta (Maio, Thomas, Fincham, & Carnelley, 2008). Non solo, da adulti le persone assomigliano più ai loro genitori nella propensione a perdonare il coniuge che non al coniuge stesso (Paleari, Donato, Iafrate, & Regalia, 2009) e hanno un'idea del perdono molto simile a quella dei genitori (Mullet, Riviere, & Munoz-Sastre, 2006).

Studi cross-culturali evidenziano inoltre che gli individui sono più inclini a concedere il perdono, tanto ai loro cari che alle persone sconosciute, soprattutto se sono cre-

sciuti in paesi collettivisti asiatici, africani e latino-americani; meno se vengono educati in paesi individualisti nordamericani ed europei (Karremans et al., 2011; Neto & Da Conceição Pinto, 2010; Suwartono, Prawasti, & Mullet, 2007). A differenza delle culture individualiste, quelle collettiviste valorizzano maggiormente l'armonia, gli obblighi e le reazioni sociali e incentivano quindi il perdono, anche nei confronti di estranei, quale strumento utile per favorire il benessere e la coesione sociale. Prevedono di conseguenza che un più ampio spettro di soggetti siano passibili di perdono. Rispetto ai francesi, ad esempio, gli uruguayani ed i congolesi ritengono che si possa perdonare non solo quello che è noto essere il responsabile di un'offesa, ma anche i suoi parenti o amici, gli offensori che non sono stati ancora identificati come tali, i morti, le istituzioni (quali lo Stato e la Chiesa) o le associazioni (Bagnulo, Muñoz Sastre, & Millet, 2009; Kadima Kadiangandu, Gauché, Vinsonneau, & Mullet, 2007).



Fig. 3. La statua di Nelson Mandela in piazza del Parlamento a Londra.

Nonostante queste differenze familiari e culturali, il perdono pare comunque universalmente diffuso quale mezzo utile alla salvaguardia dei rapporti più stretti. Gli studi etnografici indicano che il perdono è un fenomeno sociale riscontrabile in ben il 93% delle culture, ove viene considerato uno strumento appropriato per risolvere offese e conflitti verificatesi tra coniugi, tra genitori e figli, tra vicini e comunità in lotta. Qualcosa di simile al perdono sembra del resto occorrere persino tra i nostri parenti più stretti, le scimmie e i primati, inclini ad esibire comportamenti conciliatori nei confronti di coloro coi quali hanno forti legami affiliativi (Aureli, van Schaik, & van Hoof, 1989; Cords & Thurnheer, 1993). Questi dati non solo avvalorano l'ipotesi di una componente in-

nata, oltre che appresa, del perdono, ma ancora una volta testimoniano la valenza adattiva del processo.

Il bisogno di affiliazione ci spinge ad aprirci e affidarci agli altri, esponendoci però a ferite anche profonde, un po' come i porcospini di Schopenhauer che, per difendersi dal freddo di una gelida giornata d'inverno, si avvicinano tanto gli uni agli altri da pungersi dolorosamente coi loro aculei. Per far fronte a tali ferite è possibile intraprendere il viaggio del perdono che, come ci ricorda David Lynch, è lento, faticoso e, diversamente dalla vendetta, non può essere delegato ad altri. Coinvolge infatti in profondità diversi aspetti della nostra psiche: i pensieri sull'offesa e su chi l'ha commessa, che devono farsi meno insistenti e più positivi, i sentimenti, che anziché dominati dal rancore e dalla paura devono lasciare spazio all'empatia, le motivazioni sottostanti il nostro agire, che devono divenire più benevole e generose. Per quanto questi cambiamenti siano personali, ciò non toglie che possano essere agevolati dagli altri, primo fra tutti l'offensore, e dalla buona qualità dei rapporti avuti con loro. A fronte delle difficoltà che comporta, il perdono, se elargito con una certa accortezza e non equivocato, si rivela tuttavia uno strumento particolarmente prezioso per salvaguardare le relazioni e il nostro benessere, messi a dura prova delle offese che inevitabilmente arrechiamo e subiamo.

Glossario

Attribuzioni. Processi cognitivi attraverso i quali si identificano le cause e le responsabilità di eventi o comportamenti.

Prosociale. Processo o comportamento a vantaggio di un'altra persona o di un gruppo di persone

Riferimenti bibliografici

- Aquino, K., Tripp, T. M., & Bies, R. J. (2006). Getting even or moving on? Power, procedural justice, and types of offense as predictors of revenge, forgiveness, reconciliation, and avoidance in organizations. *Journal of Applied Psychology, 91*, 653-668.
- Aureli, F., van Schaik, C. P., & van Hoof, J. A. (1989). Functional aspects of reconciliation among captive long-tailed macaques (*Macaca fascicularis*). *American Journal of Primatology, 19*, 39-51.
- Bagnulo, A., Muñoz Sastre, M. T., & Mullet, E. (2009). Conceptualizations of forgiveness: A Latin-America West-Europe comparison. *Universitas Psychologica: A Pan-American Journal, 8*, 665-674.
- Bono, G., McCullough, M. E., & Root, L. M. (2008). Forgiveness, feeling connected to others, and well-being: Two longitudinal studies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 34*, 182-195.
- Braithwaite, J. (1989). *Crime, shame and reintegration*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Capra, G. (1999). Lettera/ postfazione. In L. Marino, *Così uccidemmo il commissario Calabresi*. Milano: Edizioni Ares.,
- Cords, M. & Thurnheer, S. (1993). Reconciling with valuable partners by long-tailed macaques. *Ethology, 93*, 315-325.
- Enright, R. D. (2001). *Forgiveness is a choice*. Washington, DC: APA Books
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin, 136*, 894-914.
- Fincham, F. D. (2009). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? In M. Mikulincer & P. Shaver (Eds.). *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (pp. 347-365). Washington, DC: APA Books.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H. (2007). Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationships. *Journal of Positive Psychology, 2*, 260-268.
- Harris, A. H. S., & Thoresen, C. E. (2005). Forgiveness, unforgiveness, health, and disease. In E. L. Worthington (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 321-334). New York, NY: Routledge.
- Kadima Kadiangandu, J., Gauché, M., Vinsonneau, G. & Mullet, E. (2007). Conceptualizations of forgiveness: Collectivist-Congolese versus Individualist-French viewpoints. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 38*, 432-437.
- Karremans, J. C., Regalia, C., Paleari, F. G., Fincham, F. D., Cui, M., Takada, N., ...Uskul, A. K.(2011). Maintaining harmony across the globe: The cross-cultural association between closeness and interpersonal forgiveness. *Social Psychological and Personality Science, 2*, 443-451.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., & Holland, R. W. (2005). Forgiveness and its associations with prosocial thinking, feeling, and doing beyond the relationship with the offender. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 1315-1326.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W., & Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*, 1011-1026.
- Kelln, B. R. C., & Ellard, J. H. (1999). An equity theory analysis of the impact of forgiveness and retribution on transgressor compliance. *Personality and Social Psychology Bulletin, 25*, 864-872.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A., & Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine, 28*, 157-167.
- Leary, M. R., Springer, C., Negel, L, Ansell, E., & Evans, K. (1998). The causes, phenomenology, and consequences of hurt feelings. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1225-1237.
- Lynch, D. (1999). (Producer & Director). (1999). *The straight story* [Film]. Los Angeles: Walt Disney production.
- Luchies, L. B., Finkel, E. J., McNulty, J. K., & Kumashi-

- ro, M. (2010). The doormat effect: When forgiving erodes self-respect and self-concept clarity. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*, 734-749.
- Maiorano, G. R., Thomas, G., Fincham, F. D., & Carnelley, K. B. (2008). Unraveling the role of forgiveness in family relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 94*, 307-319.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43-55.
- McCullough, M. E. (2008). *Beyond revenge: The evolution of the forgiveness instinct*. New York, NY: Jossey-Bass.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L., & Rachal, K. C. (1997). Interpersonal forgiving in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology, 73*, 321-336.
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin, 37*, 770-783.
- Mullet, E., Riviere, S., & Munoz Sastare, M. T. (2006). Relationships between young adults' forgiveness culture and their parents' forgiveness culture. *Journal of Cultural and Evolutionary Psychology, 4*, 159-172.
- Neto, F., & Da Conceição Pinto, M. (2010). Forgiveness: An Angolan-Portuguese comparison. *Journal of Psychology in Africa, 20*, 275-280.
- Paleari, F. G., Donato, S., Iafrate, R. & Regalia, C. (2009). The tendency to forgive in premarital couples: Reciprocating the partner or reproducing parental dispositions? In E. Cuyler & M. Ackhart (Eds.), *Psychology of Relationships* (pp. 191-212). New York, NY: Nova Science Publishers
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*, 368-378.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F.D. (2011). Inequity in forgiveness: Implications for personal and relational well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 30*, 297-324.
- Regalia, C., & Paleari, F. G. (2008). *Perdonare*. Bologna: Il Mulino.
- Ripley, J. S., & Worthington, E. L. (2002). Hope-focused and forgiveness-based group interventions to promote marital enrichment. *Journal of Counseling and Development, 80*, 452-463.
- Strelan, P., Feather, N. T., & McKee, I. (2008). Justice and forgiveness: Experimental evidence for compatibility. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 1538-1544.
- Suwartono, C., Prawasti, C. Y., & Mullet, E. (2007). Effect of culture on forgivingness: A Southern Asia-Western Europe comparison. *Personality and Individual Differences, 42*, 513-523.
- Tsang, J., McCullough, M. E., & Fincham, F. D. (2006). The longitudinal association between forgiveness and relationship closeness and commitment. *Journal of Social and Clinical Psychology, 25*, 448-472.
- Wade, N. G., Johnson, C. V., & Meyer, J. E. (2008). Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: A review of the literature. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training, 45*, 88-102.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In E. L. Worthington. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423-440). New York, NY: Routledge.
- Waldron, V. R., & Kelley, D. L. (2005). Forgiving communication as a response to relational transgressions. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*, 723-742.
- Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York, NY: Viking/Penguin.
- Witvliet, C. V. O., & McCullough, M. E. (2007). Forgiveness and health: A review and theoretical exploration of emotion pathways. In S. G. Post (Ed.), *The science of altruism and health* (pp. 259-276). New York, NY: Oxford Press.
- Witvliet, C. V. O., Worthington, E. L., Root, L. M., Sato, A. F., Ludwig, T. E., & Exline, J. J. (2008). Retributive justice, restorative justice, and forgiveness: An experimental psychophysiology analysis. *Journal of Experimental Social Psychology, 44*, 10-25.
- Worthington, E. L. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. In E. L. Worthington (Ed.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research & theological forgiveness* (pp.107-138). West Conshohocken, PA: Templeton Press.
- Worthington, E. L., & Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology and Health, 19*, 385-405.
- Worthington, E. L., Witvliet, C. Pietrini, P., & Miller, A.J. (2007). Forgiveness, health, and well-being: A review of evidence for emotional versus decisional forgiveness, dispositional forgivingness, and reduced unforgiveness. *Journal of Behavioral Medicine, 30*, 291-302.

Francesca Giorgia Paleari ha conseguito il Dottorato di ricerca in Psicologia sociale presso l'Università Cattolica di Milano ed è ricercatrice in Psicologia generale presso l'Università degli Studi di Bergamo. I suoi interessi vertono sul perdono e, più in generale, sui processi psicosociali che favoriscono il benessere delle relazioni intime.

