

---

# Il perdono nella coppia

**Autore:** Antonella Ritacco

**Fonte:** Città Nuova

**Una breve guida su cosa sia il perdono, come essere perdonati e come perdonare all'interno di una relazione.**

Nella coppia il vivere fianco a fianco, il condividere desideri, progetti, esperienze, relazioni, spazi, oggetti, pensieri, intenzioni e tempi, tutto magistralmente inserito nella bizzarra e fantasiosa quotidianità, produce un particolare contesto che non lascia alcuna via di scampo. Che si tratti di errore od omissione, di un atto estemporaneo o abituale, intenzionale oppure no, il risultato è uguale. L'altro può sentirsi: incompreso, deluso, ferito, offeso, trascurato, arrabbiato, umiliato, tradito. **Di qualunque emozione si tratti ha sempre bisogno del suo tempo per essere elaborata e superata.** Un gesto o una parola di pochi secondi può lasciare strascichi lunghi molti anni. Ciascuno ha i suoi tempi per rendersi conto che è importante chiedere perdono ma anche per riuscire a perdonare e molto dipende dalla capacità di riparare che è insita nei singoli. La coppia si trova infatti davanti ad un primo bivio: scegliere di collezionare o rivangare costantemente i torti ricevuti o provare ad andare avanti e superarli? **Non si tratta di una scelta facile né immediata** perché ha molte implicazioni. **Possibili modi per chiedere perdono** Le persone sono tutte diverse e ciascuno ha un proprio modo sia di chiedere perdono sia un proprio modo di sentirselo chiedere. Il modo in cui chiedere perdono può dipendere anche dalla gravità dell'offesa subita. **Gary Chapman**, nel suo libro su **I 5 Linguaggi del perdono** ne individua alcuni: dal semplice **chiedere scusa**, che va bene per ogni occasione e che non minaccia più di tanto la personale e positiva immagine di sé, **all'ammettere di aver sbagliato** assumendosi la responsabilità di quanto fatto, al **proposito di impegnarsi a non ripetere più lo stesso errore** per il quale è necessaria una certa dose di autenticità e un notevole impegno, alla **richiesta di fare qualcosa per l'altro** per risarcirlo in qualche modo ma anche come segno di disponibilità ad andare incontro e come riconoscimento di aver fatto un torto; fino alla domanda più difficile **"Puoi perdonarmi?"** che è un vero e proprio gesto di rimettersi nelle mani dell'altro per ricevere dall'altro un perdono ancora più speciale. **Il perdono e le sue implicazioni psicologiche** **Il perdono è un processo interiore fondamentale per superare il passato** e poter vivere nel presente essendo orientati verso il futuro. Esso coinvolge importanti aspetti del mondo interno come ad esempio: il personale racconto della propria storia, le decisioni e la capacità di prenderle consapevolmente invece che in reazione all'offesa ricevuta, le emozioni come la rabbia o il dolore, la capacità di ripensarsi e di ridare senso all'esperienza attraverso la rinarrazione di sé o la capacità di integrare nuove considerazioni o punti di vista (ad esempio quello del coniuge) e non ultimi il senso di colpa o l'attribuzione di colpevolezza. Molte persone di fronte all'ipotesi di un eventuale perdono nella coppia possono mostrarsi anzitempo idealmente disponibili mentre altre affermano di essere irremovibili circa l'impossibilità di perdonare perché legate ad un senso di orgoglio. In realtà, solo quando ci si trova in una situazione ben precisa, ciascuno può decidere cosa fare e come utilizzare la propria capacità di "rendersi consapevole di molti fenomeni che influenzano il suo comportamento e le sue scelte proprio per capire quali sono le **reali competenze e responsabilità.**" (R. Cavalieri, 1999) Questa capacità ha anche molto a che fare con **l'autenticità della persona**, una dimensione molto intima e molto spesso ostacolata nel suo processo dal timore di dover dare una immagine o una spiegazione di sé. **Perché perdonare?** Chi non perdona è come se continuasse a vivere nel passato. La rabbia, il dolore della ferita sono ancora così presenti che la persona non può concentrarsi sul presente. Il futuro non può essere visto se non come una proiezione e riproposizione del passato. Lo psicologo **Raffaele Cavaliere** nel suo libro **"Perdonare, istruzioni per l'uso"** (1999) afferma che il perdono serve a "liberarsi dalle emozioni negative e per sciogliere quei blocchi sentimentali che impediscono alla persona di vivere

---

nuovamente una relazione intima significativa, forse anche ristabilire fiducia nell'umanità.”

**Relazione intima e fiducia** sono due aspetti chiave per la coppia così come per tutte le altre relazioni. Perdonarsi vicendevolmente serve dunque a ridare fiducia e sostiene la relazione intima. È uno sprone a migliorarsi e a ricominciare ogni giorno. **Come fare nella coppia a fare sì che il perdono possa essere un processo attivo?** Il perdono può trasformarsi in un processo attivo quando coinvolge entrambi i partner, non solo la persona che perdona, ma anche chi è perdonato e quando quest'ultima può trarre spunto dall'accaduto per meglio consapevolizzare i suoi errori e farne un trampolino di lancio per migliorarsi. Si tratta di un processo molto lungo e che richiede una buona dose di calma interiore, indice che il perdono, nella sua forma passiva, è già avvenuto. Può esser necessario a volte saper attendere, a volte saper scegliere il momento in cui riparlare dell'accaduto, utilizzando frasi che non abbiano il senso dell'accusa ma solo del chiarimento, a volte anche saper accogliere un gesto anche goffo ma che per la persona al momento è l'unico ancora possibile.