
Ricucire un rapporto

Autore: Pasquale Ionata

Fonte: Città Nuova

«Non riesco a ricucire con mio fratello che mi ha trattato male per una vicenda di eredità, ma adesso che un nostro carissimo amico d'infanzia è morto, lo vedo fragile. Come posso fare?».

Luca – Benevento

Quando in una seduta di psicoterapia affronto le obiezioni di un cliente al perdono, quasi sempre riscontro che molti affermano con rabbia che l'altro non lo merita. Se questa obiezione non viene risolta, l'esperienza clinica purtroppo mi dice che quella riserva finisce per impedire alla persona di giungere al perdono e alla risoluzione del problema. Ma so anche, sempre per esperienza, che tale obiezione può essere risolta assai velocemente e facilmente mediante un semplice cambiamento di contenuto, nel proporre al cliente un ragionamento del tipo: «Senz'altro lei ha ragione quando dice che l'altro non merita il perdono. Ma il perdono non è per lui, bensì per lei (il cliente), in modo che lei possa essere libero dal risentimento, dai pensieri ossessivi di vendetta, ecc. Come disse Nelson Mandela dopo aver trascorso ingiustamente ventisette anni in prigione: "Provare risentimento è come bere un veleno e attendere che muoiano i propri nemici"».

È ovvio che prima di scoprire da sé questo concetto essenziale potrebbero trascorrere mesi o anni, mentre su proposta terapeutica il cliente è aiutato ad aprirsi ad una risoluzione di contenuto molto utile spesso in tempi brevi.

Inoltre il lettore, nella morte del comune amico d'infanzia, ha un'ottima occasione per aiutare suo fratello e quindi ricucire il rapporto con lui. Coloro che vivono il cordoglio per la perdita di una persona cara sono dissociati dalle esperienze positive che hanno vissuto con lei e, avvertendo tale mancanza, provano un senso di vuoto. Nel momento in cui si riassociano a quei ricordi positivi il cordoglio scompare e viene rimpiazzato dalla sensazione della persona perduta, che viene percepita come ancora presente e vivente. Quindi racconti a suo fratello le tantissime esperienze felici con questo amico comune. In fondo si tratta di assumere in sé la posizione dell'altro.

pasquale.ionata@tin.it