



Associazione Consulta Diocesana  
per le attività a favore dei minori e delle famiglie - ONLUS

---

# IL PERDONO



**DALLA VERTIGINE DELLA VIOLENZA  
ALLA VERTIGINE DEL PERDONO**

Il perdono è la forza che scaturisce dal lavoro intimo e segreto nel cuore di ogni persona, è la facoltà che dona, a chi ne percorre la strada fino in fondo, la potenza di affrontare il nemico.

La prima domanda non è dunque: si può perdonare un padre che ha violentato la propria figlia approfittando della fiducia che la vita ha insinuato in lei nei confronti del genitore? E neppure: si può perdonare un adulto che, in un qualsiasi modo abbia agito, ha tormentato, trascurato, abbandonato, deluso, persino ucciso, un bambino?

Piuttosto essa diventa: ma quale forza è mai quella che permette alla figlia di affrontare con pietà umana il padre che anni prima l'ha deprivata di un orizzonte di crescita così importante? Quale forza è mai quella che consente ancora all'amore di insinuarsi tra le pieghe di una storia malata fin dalla sua prima luce?

Ecco, questa è la forza del perdono, la sola nostra chiave di accesso al Mondo.

Non si tratta dunque di una forza che cancella il torto subito, non si tratta di una forza che assolve il debito infinito contratto con la violenza o con l'ingiustizia agita. Il perdono non cancella i fatti ma ridisegna il senso per il presente e per il futuro, tracciando una linea sottile tra l'amnesia e la giustizia dovuta a chi ha subito un torto così potente.

Perdonare e riconciliarsi non significa far finta che le cose sono diverse da quelle che sono. Non significa battersi reciprocamente la mano sulla spalla né chiudere gli occhi di fronte a quello che non va. Una vera riconciliazione può avvenire soltanto mettendo allo scoperto i propri sentimenti: la meschinità, la violenza, il dolore, la degradazione... la verità.





Ciò che è stato  
Non è dimenticato,  
ma è dimenticato nel perdono.  
Ogni volta che tu ricordi il perdono,  
allora è anche dimenticato.  
Ma ogni volta che dimentichi il perdono,  
allora non è dimenticato.  
Allora il perdono è sprecato.

*Kierkegaard,  
Il vangelo delle sofferenze*

Mi sento persa e  
ho paura di guardare in faccia questa vita  
eppure ho sempre creduto che sarei stata forte ...  
questa rabbia, questo lato oscuro che  
non voglio vedere, se ne sta là...  
laggiù, dentro di me, fermo in fondo,  
smarrita come un bambino  
eppure so che mi appartiene ...  
abbiamo solo bisogno di... perdono,  
la sola nostra chiave di accesso al mondo,  
perdono...

Elisa  
*Forgiveness,  
tratto da Ivy, 2010*

Padre,  
perdonali perché non sanno quello che fanno  
LC 23-34

*Genova, 27 maggio 2011*



Seminari dell'Associazione

**Consulta diocesana per le attività a favore  
dei minori e delle famiglie ONLUS**

Genova

Anno 2011

**IL PERDONO**  
**Dalla vertigine della violenza**  
**Alla vertigine del perdono**

*A cura di Fabio Gerosa e Elisa Rimotti*

*Scritti di*

*Marco Grega*

*Fabio Gerosa*

*Gino Rigoldi*

*Gloriose Nshimirimana*

*Barbara Salvalai*

*Massimo Giuggioli*

*Grazia Maria Costa*

*Ezio Risatti*

*Gianni Cambiaso*

Narrazioni musicali a cura di  
*Annamaria Sotgiu, Paolo Maffi*

IN COLLABORAZIONE CON

Fondazione Carige  
Progetto Giovani  
[www.progetto-giovani.com](http://www.progetto-giovani.com)

Edisi  
[www.edisi.it](http://www.edisi.it)

Comune di Genova

Provincia di Genova

Regione Liguria

*La riproduzione dei testi è consentita a condizione di citare la fonte.*

*Stampato in proprio presso  
Associazione Padre Monti. Divisione Stampa Digitale.  
[produzione@associazionepadremonti.it](mailto:produzione@associazionepadremonti.it)  
Maggio 2011*

## INDICE

<i>Fabio Gerosa, Marco Grega</i>	<i>pag. 7</i>
La chiave del mondo è il perdono	
<i>Don Gino Rigoldi</i>	<i>pag. 13</i>
Minori affossati dalla colpa e salvati dal perdono <i>Chi ne è uscito, chi è rimasto</i>	
<i>Suor Gloriose Nshimirimana</i>	<i>pag. 17</i>
Percorsi di vita: dalla violenza al perdono <i>Cosa mi è successo.</i>	
<i>Barbara Salvalai</i>	<i>pag. 41</i>
Esperienze positive e traumatiche <i>Come l'abuso può condizionare le scelte di vita</i>	
<i>Massimo Giuggioli</i>	<i>pag. 71</i>
Percorsi di vita: Accanto a chi ha subito e soffre di colpa e perdono mancato	
<i>Grazia Maria Costa</i>	<i>pag. 77</i>
Stare accanto a chi ha sbagliato, stare accanto a chi soffre <i>Giustizia e giudizio</i>	
<i>Don Ezio Risatti</i>	<i>pag. 129</i>
Il senso di colpa dei minori per la violenza subita dai genitori <i>L'infanzia deprivata</i>	
<i>Gianni Cambiaso</i>	<i>pag. 143</i>
Terapia del Perdono. La presa di coscienza del torto subito e il valore del perdono <i>Elementi di resilienza</i>	
<i>Luca Minihero, Paolo Genovese</i>	<i>pag. 151</i>
Piccole cose di valore non quantificabile <i>Cortometraggio</i>	
<i>Annamaria Sotgiu, Paolo Maffi</i>	<i>pag. 155</i>
Voce, piano e sassofono <i>I testi delle narrazioni musicali</i>	



# LA CHIAVE DEL MONDO È IL PERDONO

*Fabio Gerosa<sup>1</sup>, Don Marco Grega<sup>2</sup>*

---

## **Una parola fuori moda**

Riconciliarsi con la propria storia, perdonare quello che siamo stati e quello che abbiamo fatto, perdonare quello che abbiamo subito e visto, è un cammino di libertà intimo e personale. Può certamente avere un supporto esterno come aiuto maieutico, come un sostegno a far uscire la forza che serve per perdonare e perdonarci, ma, sostanzialmente, è un cammino di interiorità fatto dentro la propria capacità di prendere atto della vita.

Il tempo che viviamo è contro questa impostazione, è velocità contro lentezza, è visibilità dell'intimità contro riflessione nascosta, è emozione urlata contro sentimento struggente. Ecco perché, parlare di perdono è fuori moda, troppo faticoso come concetto, faticoso da capire, quasi da intuire: come ogni cammino è impegnativo, certo, ma questo è così estraneo al vivere della nostra epoca che risulta più arduo.

Eppure il perdono libera.

Ci libera dal dolore subito quando ne riviviamo la memoria e riapriamo la ferita che è in noi: una mamma che mi ha lasciato quando ero piccolo, un padre che è tornato a casa ubriaco e mi ha fatto vergognare quando ero adolescente, un marito che mi ha tradito quando lo aspettavo, un amico che mi ha umiliato quando riponevo in lui fiducia, un collega di lavoro che mi ha imbrogliato quando lavoravo al suo fianco, una comunità che mi ha escluso quando desideravo essere accolto, un uomo che mi ha violentato quando cercavo amore. Ladri di sogni, ladri di cose piccole che hanno valore di speranza e di crescita. Crescita negata, umiliata essa stessa a dover

---

<sup>1</sup> Pedagogista. Consulta Diocesana per le attività a favore dei minori ONLUS

<sup>2</sup> Presidente della Consulta Diocesana per le attività a favore dei minori ONLUS

fare i conti con una realtà parziale e dura come quella del tradimento dei sogni.

E ci libera anche del dolore che sentiamo in noi a causa di ciò che abbiamo agito: quando sono stato un padre che ha picchiato la figlia, una madre che si drogava e ha negato l'educazione al figlio, un corrotto che ha rubato a tutti, un imbroglione che ha truffato, un omicida che ha ucciso, un amico che ha tradito. Quando, tutte le volte che la memoria torna e mi fa vergognare di ciò che sono stato - anche se per altri potrebbe non essere così potente il dolore che ho provocato, ma dentro di me lo è, eccome - ecco, allora solo la forza di perdonarmi riesce a farmi vivere ancora.

Il perdono non ha bisogno del pentimento dell'altro. È piuttosto un atto interiore che purifica la memoria e rende "l'oblio felice"<sup>3</sup>, quel tipo di oblio che non è dimenticanza ma è saper vivere altro, saper vivere in altro luogo che non l'ipocondria che la violenza vorrebbe generare in me. Questo *altro*, a cui rimanda il perdono, come terra di salvezza, è certo un concetto religioso, è certo un rimandare all'*Altro* per affrontare l'indicibile, il gesto non perdonabile, ed è per questo che è così potente da poterlo raccontare anche a chi, di fede, non ne ha "poiché in questi tempi di decadenza mondana dello spirito, non possiamo proclamare la verità, possiamo sempre per lo meno mostrare ciò che l'uomo diventa o può diventare se è privato di ogni trascendenza; se il destino metafisico è assente dal cuore umano, ovvero quando la realtà materiale si sostituisce al reale, all'eterno"<sup>4</sup>.

### **Un gesto intimo che diventa pubblico**

Proprio la forza che scaturisce da questo lavoro intimo e segreto che si risolve nel cuore di ogni persona, è la facoltà che dona, a chi ne percorre la strada fino in fondo, la potenza di affrontare il nemico che è stato perdonato.

---

<sup>3</sup> Ricoeur P., *La memoria, la storia, l'oblio*, Raffaello Cortina, Milano, 2003

<sup>4</sup> Ionesco E., citato in Casoli, G., *Novecento letterario italiano ed europeo*, Città Nuova Roma 2002

La prima domanda non è dunque: si può perdonare un padre che ha violentato la propria figlia approfittando della fiducia che la vita ha insinuato in lei nei confronti del genitore? E neppure: si può perdonare un adulto che, in un qualsiasi modo abbia agito, ha tormentato, trascurato, abbandonato, deluso, persino ucciso, un bambino?

Piuttosto essa diventa: ma quale forza è mai quella che permette alla figlia di affrontare con pietà umana il padre che anni prima l'ha deprivata di un orizzonte di crescita così importante? Quale forza è mai quella che consente ancora all'amore di insinuarsi tra le pieghe di una storia malata fin dalla sua prima luce?

Ecco, questa è la forza del perdono, la sola nostra chiave di accesso al Mondo.

Non si tratta dunque di una forza che cancella il torto subito, non si tratta di una forza che assolve il debito infinito contratto con la violenza o con l'ingiustizia agita. Il perdono non cancella i fatti ma ridisegna il senso per il presente e per il futuro, tracciando una linea sottile tra l'amnesia e la giustizia dovuta a chi ha subito un torto così potente<sup>5</sup>

Proprio per questa possibilità così ben delineata che il perdono concede a chi lo sperimenta, esso diventa un atto pubblico nel senso che si trasforma in un atto rivolto al di fuori della persona, verso l'altro, assume una reciprocità che spiazza, che spaesa, che alimenta la visione di altro, di come sia mai possibile che l'altro perdoni, che l'altro possa perdonare davvero.

Perdonare e riconciliarsi non significa far finta che le cose sono diverse da quelle che sono. Non significa battersi reciprocamente la mano sulla spalla né chiudere gli occhi di fronte a quello che non va. Una vera riconciliazione può avvenire soltanto mettendo allo scoperto i propri sentimenti: la meschinità, la violenza, il dolore, la degradazione... la verità<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Ricoeur P., op. cit., 2003

<sup>6</sup> D. Tutu, *Non c'è futuro senza perdono*, Feltrinelli, Milano, 2001

## **Il perdono riguarda la comunità e i popoli**

La testimonianza del perdono è dunque un atto riflesso che la persona rende non immediatamente evidente, è una scoperta lenta che altri possono fare accostandosi a questo misterioso agire, per certi versi irrazionale agire (come posso perdonare l'uccisione di mia figlia?). È la scoperta di una ricchezza che rimanda ad altro, ad un mondo dove è possibile sperare, dove esiste una trascendenza che supera, va oltre quello che è la contingenza storica e esperienziale che stiamo vivendo. La forza del testimone consiste in questa ricchezza che è a disposizione di tutti quelli che colgono la provocazione che porta con sé un atto così *fuori moda*.

La storia recente e meno recente ha evidenziato tanti di questi testimoni che hanno assunto il valore simbolico dopo aver vissuto dentro la loro esistenza la vertigine della violenza ed aver usato, come arma di riscatto, la vertigine del perdono.

“Se Mandela avesse dovuto attendere il pentimento dei responsabili della discriminazione razziale (apartheid) si sarebbe trovato in un vicolo cieco e la sua intenzione di perdonare avrebbe forse percorso il cammino della interiorità alla luce del mondo e all'ascolto degli uomini ma senza dare inizio a ben nulla o a ben poco...”<sup>7</sup>

“Nelson Mandela non uscì di prigione pronunciando parole di odio e di vendetta. Al contrario, riuscì a meravigliarci per la capacità di incarnare in tutti i suoi atti la volontà di riconciliazione e di perdono”<sup>8</sup>

L'atto di perdonare è dunque un atto comunitario perché diventa, una volta incontrato e interiorizzato, una pietra rotolante nella comunità che travolge e cambia la prospettiva della vita comune, della vita *in comune*.

---

<sup>7</sup> Vico G., *Emergenza educativa e oblio del perdono*, Vita e pensiero, Milano, 2009 pag. 123

<sup>8</sup> Tutu D., op. Cit., 2001

### **Il perdono dell'altro e la sua dignità che va salvata**

Il perdono coinvolge l'altro, in un rapporto dove la colpa, la ferita, convivono ora nel feritore ora in chi ne ha subito le conseguenze, ma il perdono può assumere una funzione di riassetto solo se la disponibilità di entrambi convive con la salvaguardia della dignità di chi ha ferito. Non è infatti possibile immaginare che il perdono non salvi tale dignità, "soltanto se l'altro può conservare la propria dignità, sarà disposto ad accettare il mio perdono e a perdonarmi anche per la mia parte di colpa."<sup>9</sup>

Un perdono rivolto all'altro riconosce perciò un'umanità che ha sbagliato ma, soprattutto, la presenza di un'umanità capace di riscattarsi. Chi ha agito la colpa sa benissimo come questo atteggiamento, se percepito come vero e sincero, sia fonte di rinnovamento e cambiamento, come l'essere perdonati e accolti sia uno dei fattori di resilienza al dolore di aver ferito. È facile capire questa dinamica se si ha esperienza del carcere, là dentro si trova un'umanità assetata di perdono, ma di quel perdono che vuole, con tutte le forze, essere accompagnato dalla possibilità di riscatto, dalla accettazione che in quell'uomo, in quella donna carcerati ci sia ancora la possibilità, la dignità, di un uomo e di una donna. Ogni uomo è fragile, la violenza è un buco nero, non la soluzione, chi ha ragioni per odiare se non dimentica che siamo niente, persone tanto fragili, può scoprire che proprio appoggiandoci a questa fragilità è possibile riprendere il cammino di umanità presente, potenzialmente in ognuno di noi.

Il principio educativo che già don Bosco suggeriva è proprio questo: quello di salvare sempre la dignità dell'altro. Diceva infatti di preoccuparsi che il rimprovero al ragazzo sia sempre fatto in modo discreto e che salvi la dignità dello stesso. Il metodo preventivo si basa infatti sull'amorevolezza non sulla punizione, la prima infatti genera azioni correttive interiorizzate, la seconda corregge ma senza

---

<sup>9</sup> Grun A., *L'arte di perdonare*, Messaggero, Padova, 2008

intaccare l'intimità del giovane e quindi con una efficacia apparente e non sostanziale.

Il perdono non pretende che l'altro disprezzi la propria specifica naturalità, ma che la scopra. Per questo esso contiene sempre anche un momento di discolpa, cioè la scoperta di un errore: "in realtà non sapevi quello che facevi". L'ambiguità di questa ignoranza, della disattenzione, permette di considerare questa ignoranza - dal di fuori - come "natura" e quindi sollevarla dalla colpa, mentre dall'interno essa viene superata dal soggetto agente che, assumendola come colpa, si rende così dipendente dal perdono"<sup>10</sup>

D'altra parte chi perdona è in grado di vivere l'altro come essere umano tale e quale a lui stesso, Edith Stein descrive magistralmente questa visione, questo incontro reciproco: "l'essere umano sperimenta l'esistenza e l'umanità negli altri, ma anche in se stesso. Guardo un essere umano negli occhi e il suo sguardo mi risponde. Mi lascia penetrare nella sua interiorità o mi respinge. Egli è signore della sua anima e può chiudere o aprire le sue porte. Può uscire da se stesso e penetrare nelle cose. Quando due esseri umani si incontrano, un io sta di fronte ad un altro io. Può essere un incontro che avviene sulla porta o nell'interiorità. Quando è un incontro che avviene nell'interiorità, l'altro io è un tu."<sup>11</sup>

Da queste parole si può capire come il perdono sia quel guardare l'altro e quel guardare se stessi, insieme, nella riscoperta di una umanità terribilmente potente che permette di accogliere l'altro, *nemico*, attraverso lo stesso sguardo che ci accomuna alla vita. Forse con uno sguardo addirittura privilegiato, perché amare gli amici, infondo, non porta particolare merito.<sup>12</sup>

---

<sup>10</sup> Speamann R., *Felicità e benevolenza*, Vita e Pensiero, Milano, 1998

<sup>11</sup> E. Stein, *La struttura della persona umana*, Città Nuova, Bergamo

<sup>12</sup> Se amate quelli che vi amano, che merito ne avrete? Anche i peccatori fanno lo stesso. Amate invece i vostri nemici, fate del bene e prestate senza sperare nulla. Lc 6, 32-35

## MINORI AFFOSSATI DALLA COLPA E SALVATI DAL PERDONO

*Don Gino Rigoldi*<sup>13</sup>

---

### **Chi ne è uscito è rimasto**

Normalmente quando si incontra “la gente” nel talk show ma anche in strada la richiesta più diffusa va nella linea di “buttate via la chiave”, “hanno anche la televisione ?” “ha sorriso,perfino!” dopo che Erika ha partecipato ad una partita di palla volo, etc, etc.

Spesso anche gli *offesi*, quelli che hanno subito la violenza direttamente oppure attraverso la violenza ad una persona amata.

A loro deve andare tutto il nostro riconoscimento e tutta la solidarietà possibile. Per quello che mi riguarda non siamo disponibili a fare progetti per uscite o prima del naturale finire della pena a ragazzi che non dimostrano (non solo “dicono) di essere pentiti e quando è possibile disponibili a chiedere scusa e a risarcire per il male fatto.

Spesso si riesce ad ottenere il riconoscimento del male fatto, molto meno a chiedere direttamente scusa alla persona offesa.

Riguardo alle persona offese vengono prodotte delle proteste quando la pena comminata viene ritenuta troppo bassa.

Ogni caso va trattato a sé ma spesso la richiesta di giustizia io sono più propenso a chiamarla richiesta di vendetta.

Se la vendetta viene dalle persone offese si capisce di più e ò può essere in qualche modo giustificata.

Quello che non è accettabile né giustificabile la domanda di vendetta da parte di chi non è stato in nessuna maniera offeso o colpito sia pure indirettamente dal reato.

---

<sup>13</sup> Fondatore di Comunità Nuova ONLUS. Cappellano del carcere minorile Beccaria di Milano

Si tratta di un sentimento di superiorità, un arrogarsi un giudizio tanto superficiale quanto non opportuno, una autorità che si vorrebbe sottrarre al giudice naturale e a Dio. Molto immorale.

I cristiani affermano la loro volontà di perdono mediamente una volta al giorno quando chiedono al padre di "rimetti i debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori".

Forse varrebbe la pena di rilanciare il significato del Padre nostro.

### **I percorsi del perdono**

Uno sforzo che richiede o un grande amore o una grande fede.

Il padre di Erika, la nonna madre della madre, la zia sorella della madre uccisa ma il padre fin dall'inizio hanno - secondo me - accompagnato nel cambiamento, "sanato" per quanto possibile (mai visto un o una minore che abbia potuto cancellare dalla sua vita un omicidio, ritrovare una serenità ed un equilibrio buono, accettabile sì ma "quel giorno è ancora e sempre oggi" ha detta questa ragazza che ha ucciso madre e fratello mas con lei quasi tutti le molte decine di omicidi che ho conosciuto.

Ho in mente anche un signore anziano al quale un ragazzo scippatore aveva trascinato a terra ma moglie morte a seguito della caduta.

Il suo movimento di persona (e credo per quasi tutte le persone che intendono fare questo gesto) offesa ma di grande umanità e voglia di comprensione è stata proprio quella di chiederci di capire, da dove arrivasse la violenza, l'aggressione da parte di giovani ragazzi.

La voglia di capire la storia che sta dietro al reato ed anche il motivo della singola azione delinquenziale è un primo passo per incominciare a riconoscere "il mostro" come essere umano con una storia, delle relazioni, una faccia.....

Il perdono non è un atto DI IMPULSO ma una STRADA lunga che progressivamente fa nascere la pietà la voglia di capire e persino di rispondere in maniera costruttiva.

"mi hai fatto molto male ma, vedi, adesso anche tu dovrai stare in carcere. Se posso verrò a trovarti ma poi, quando uscirai ricordati di

me perché dobbiamo trovarti un bel lavoro. Così se lavori ti potrai fare un bel futuro e non fare del male a nessuno. Io non ti voglio più male, vorrei invece aiutarti. Conosco tanta gente e magari puoi incominciare a lavorare....”

E' il ricordo che ho delle parole del signore anziano del quale ho parlato sopra.

Anche papà di Erika, la nonna e la zia hanno perdonato (almeno il papà) fin dall'inizio ma a guardare il tono dei rapporti, sempre molto discreti, si poteva ben vedere che tra la ragazza ed i parenti era presente l'ombra degli scomparsi.

Il tempo man mano ha svelato i sentimenti, ha creato rapporti trasparenti, più intimi, il futuro ha progressivamente preso forma, il gelo di dentro, nonostante le intenzioni sui è sciolto.

Anche quando si parte con la parola : “perdono” ci vuole tempo perché la ferita si rimargini.

Le fede insieme con l'amore materno/paterno sono la energia che può far nascere il perdono.

La fede nel “non giudicare” e nel perdono ha bisogno di essere riscoperta, offerta, richiesta ai cristiani che recitano il Padre Nostro.

Quando si sblocca il gelo molte persone offese mi dicono che è come se incominciassero a vedere il mondo colorato, i rapporti belli e possibili., sono in pace.

Talvolta nasce anche la gioia dell'amore ritrovato e la voglia di rispondere al male con i bene. E' un sentimento che si ritrova spesso in chi sa perdonare.

Chi si coltiva nel cuore il desiderio di vendetta è come se di suo ripetesse su di sé l'offesa ricevuta, uno spreco di sentimenti, una fermata al passato che continua a portare dolore.



## PERCORSI DI VITA: DALLA VIOLENZA AL PERDONO

*Suor Gloriose Nshimirimana*<sup>14</sup>

---

### **Cosa mi è successo**

*Anima mia, benedici Gesù.  
Non ti dimenticare mai i tanti doni che ti ha fatto.  
Ama quel Dio che tanto ti ama;  
sollevati a Lui che si è abbassato per te.  
Ama il tuo Gesù che ti ha sollevato da tanta miseria.  
Ama il tuo Dio, benedici il Signore.  
S.Gemma Galgani*

Avevo 13 anni quando iniziò la guerra civile nel mio paese. Era il 10 agosto del 1988 e mi stavo preparando per ricevere la Cresima nella festa dell'Assunzione di Maria. Mi ricordo che ero particolarmente contenta, ma purtroppo, alle ore 8 del mattino, abbiamo incominciato a vedere tanti aeri che viaggiavano a bassa quota, e dove passavano bombardavano, soprattutto se vedevano più di due persone insieme, o molte case vicine, e perfino le piantagioni di caffè e di banane erano in fiamme. Subito abbiamo acceso la radio per capirci qualcosa, ma già non funzionava più nulla di tutto ciò che poteva dare informazioni, e così prima ancora di renderci conto di quello che stava succedendo, gli aeri stavano già incendiando la nostra collina.

### **L'abbandono forzato della propria terra**

Da quel momento abbiamo iniziato a scappare dalla casa verso le foreste, ma non era possibile perché erano tutte in fiamme e da per tutto vi erano militari con fucili e mitragliatrici e con questi armi facevano fuori i sopravvissuti dai bombardamenti. Gli anziani e i

---

<sup>14</sup> Suore Missionarie di S. Gemma - Lucca

bambini, una volta presi dai militari, non venivano subito uccisi, ma venivano raggruppati nelle case segnalate, e poi ci pensava il fuoco ; mentre per giovane donne, ragazze, e ragazzine, la morte era più crudele perché prima venivano abusate e poi tagliate a pezzi e buttate nelle fosse anche se erano più usati i fiumi, dove ormai l'acqua non era più azzurra , ma rossa e i pesci avevano del cibo in abbondanza.

In quel giorno ci siamo nascosti uno per uno, aiutati da un medico amico di famiglia che sapeva tutto e ci disse come fare, e ci informò sull'orario preciso del cessare il fuoco che era alle 18 e 30 di sera, invitando i miei genitori a portarci via durante la notte. Essi fecero così, e alle ore 19 accompagnati da uno dei nostri operai, ci siamo avviati verso il Rwanda rimanendo però solo accampati con gli altri alla frontiera. Infatti, non essendo più passati per casa, non avevamo i soldi, ce ne volevano tanti e quindi non potevamo attraversare il fiume Akanyaru. Però i soldati, una volta visto nei loro binocoli che lì c'era tanta gente, sono arrivati e hanno iniziato la vera strage e anche siamo stati salvati da uno di loro che conosceva mio padre. Per arrivare a lui è stata molto dura perché ci hanno tenuti ad assistere all'uccisione di tutti. Mi ricordo che tremavamo e non ci era consentito di aprire la bocca, pensavamo che ci avrebbero comunque uccisi dopo gli altri, ma ci dissero tornare a casa e che la morte ci aspettava più in là.

Tutti i corpi uccisi sono stati gettati nel fiume e noi siamo ritornati a casa perché non avevamo un'altra scelta. Siamo rimasti là fino al giorno 15 agosto : invece di essere il mio giorno più felice, si è presentato come giorno del pianto. L'impatto con la morte di tanta gente (conoscenti, amici, e parenti) compreso il nostro fratello adottivo; il dovere passare sopra i corpi morti e spesso sdraiarsi in mezzo a loro e fingermi morta pur di salvarmi; il viaggio della notte del 16 verso il Rwanda; la paura tremenda nel vedere il fiume Akanyaru diventato rosso e pieno di cadaveri; il dovere farmi coraggio per attraversarlo spostando i corpi per passare; tutto ciò è

stato terribile e scioccante, mi ricordo che invece di piangere tremavo e avevo la febbre molto alta oltre al vomito.

Arrivati in Rwanda, siamo stati accolti dai nostri parenti che vivevano là da tanti anni e abbiamo dimorato con loro per alcuni giorni e poi la HCR ha deciso che tutti dovevamo stare nei campi e chi veniva preso fuori dal campo veniva riportato alla dogana del Burundi e consegnato all'autorità burundese, solo che questo per noi, significava essere consegnati alla morte. Insomma, in poche parole, per salvarci dovevamo sottometterci alle regole in tutte le maniere.

### **La dura vita dei campi e la lotta per la sopravvivenza**

Il primo campo in cui siamo stati messi è stato a Runyinya in provincia di Butare e mi ricordo che eravamo tantissimi e tutti impauriti, perché venivamo divisi per età, sesso e ruoli e perfino secondo gli studi che avevamo fatto. I campi erano sì aperti, perché erano semplicemente delle foreste delimitate, ma nello stesso tempo chiusi perché circondati e controllati dai militari, per cui una volta messi dentro era difficile uscire e se provavi a scappare e per sfortuna incontravi un militare che ti fermava e tu ponevi resistenza, venivi torturato e perfino se cercavi di difenderti venivi ucciso. All'inizio ci consegnavano una tenda da piantare in un posto limitato dalla sua misura, una coperta, una pentola e un po' di granoturco con un po' di fagioli. Purtroppo questa roba non si cuoceva per niente e ci dovevamo accontentare di bere l'acqua poca per volta, nel tentativo di salvarci dalla fame. Così come l'avevamo messo dentro, il grano così rimaneva, era solo acqua colorata e niente di più. Un altro problema era che non dovevamo tagliare gli alberi, ma raccogliere quelli secchi, che però dopo non molto tempo finivano. All'inizio usavamo l'acqua delle pozzanghere ; grazie alla pioggia, perché servizi igienici non esistevano. Questa situazione ha causato il colera, con la conseguenza dei morti a non finire e tutti li seppellivamo nel campo con noi e questo aumentava di più il colera soprattutto quando pioveva, ma del resto non avevamo altro posto. Ogni giorno speravamo nel ritorno a casa nostra.

Dopo alcuni mesi siamo stati portati a Saga nella stessa provincia, in un altro campo. Questo è stato il primo campo tra i più terribili che ho conosciuto. In quel posto non esisteva nemmeno un albero, la terra era tutta fangosa con tante zanzare e la malaria, come pure il colera, hanno subito riempito il campo di cadaveri. Eravamo coperti di mosche. Da questo campo poi i sopravvissuti, siamo stati caricati sui camion e portati nel terzo campo chiamato Muhero, insomma, uno era peggio dell'altro. Questo si trovava in una vera foresta fitta, non c'erano neanche le pozzanghere per potere bagnarci la lingua, i rubinetti erano stati messi, ma erano asciutti e qualche volta scendeva un po' d'acqua come l'olio, e poi una volta alla settimana ci mettevano in fila per darci ancora un po' di granoturco e un po' di fagioli. In questa terribile situazione dovevamo per forza combattere la morte.

È così, abbiamo iniziato ad assaggiare le erbe per scoprire quelle che non fossero velenose e successivamente sono diventate la nostra unica verdura, ma quelle velenose, anche loro hanno fatto i loro morti. A questo punto morire di fame o essere presi e riportati in Burundi ed essere uccisi come traditori, per noi non faceva più differenza, e una volta scoperto che tra le 4 e le 5 del mattino non c'erano le guardie, abbiamo iniziato ad uscire per andare a mendicare da mangiare tra il popolo ruandese. La gente ebbe tanta pietà per noi perché dovevamo lavorare per avere qualcosa da mangiare solo per quel giorno, invece, spesso e volentieri ci davano qualcosa in più da portare nel campo e così condividevamo con gli altri e si rientrava nel cuore della notte.

Mi ricordo che dormivamo pochissimo e delle volte i datori di lavoro, ci sgridavano perché si dormiva in piedi invece di lavorare. Gli adulti andavano per conto loro, e noi ragazzini e bambini ci lasciavano andare per conto nostro, convinti che i militari di noi avessero un po' di benevolenza quando ci prendevano. Solo che non era per niente così, e noi non dicevamo a nessuno quello che ci succedeva perché non volevamo che i nostri genitori, già continuamente umiliati, venissero anche uccisi per colpa nostra, già

che ogni giorno molti adulti presi dalla disperazione si impiccavano. Scappavamo sempre in gruppo, e una volta usciti dal campo dovevamo correre più forte possibile per non farci prendere, perché una volta presi, noi femmine diventavamo il loro divertimento, ci abusavano e i maschi dovevano assistere e poi ci lasciavano andare, mentre per i maschi vi erano le botte soprattutto quando provavano a difenderci. Comunque, malgrado tutte le violenze subite, il giorno dopo riscappavamo perché una volta arrivati nel paese, la gente subito ci dava qualcosa da mangiare e da bere e poi ci faceva fare qualche lavoretto per darci qualcosa da portare via. Solo che purtroppo più di qualcuna delle mie compagne, dopo l'esperienza della violenza non l'abbiamo mai più vista e fino ad oggi mi domando che fine hanno fatto. Purtroppo in ogni campo ho perso alcuni parenti, amici e compagni.

### **Una piccola fiamma nell'oscurità**

Dopo tanto tempo, si è accesa per noi, una piccola luce di speranza, grazie alle informazioni date al Vescovo di quella Diocesi da parte di alcuni cristiani per cui lavoravamo e ci dicevano di tornare ancora da loro anche il giorno dopo, anche se prima volevano spiegazione del perché, pur essendo ancora piccoli andavamo a lavorare. Pure con tanta paura, raccontavamo loro la nostra vita di campo e ci credevano, perché di fatto, loro non potevano entrarvi anche se avessero voluto portarci qualcosa e peggio ancora non ci potevano tenere con loro.

Sono venute poi delle Suore, e queste davvero si prendevano cura di noi in tutti modi. Per prima cosa ci davano da mangiare, ci vestivano, ci curavano e successivamente, ci raggruppavano in diversi posti, ma sempre dentro il campo e ci davano l'insegnamento compreso il catechismo, e così in questo campo finalmente ho ricevuto la Cresima. Credo che grazie al coraggio e alla testimonianza di queste Religiose ho sentito ancora di più il desiderio di non lasciarmi andare alla disperazione, ma di resistere e di diventare come loro. Infatti ricordo che in quella occasione, ho conosciuto il Vescovo locale e gli

ho chiesto di intercedere presso le Suore affinché mi portassero via con loro, perché era finito il loro mandato. Ma mi ha risposto che ero ancora piccola e che comunque in quanto profuga non potevo lasciare il campo. Certamente lui non aveva tutti i torti perché in fondo avevo solo 15 anni. Questo è stato il mio primo tentativo di fuggire per sempre dal campo e il non ricevuto sì dal Vescovo è stato per me un motivo di grande sofferenza per tanto tempo, anche se era giusto così perché ero una profuga e quindi il mio posto era là con gli altri profughi.

Qualche mese dopo siamo stati portati via in un altro campo Ntongwe in provincia di Gitarama, dove siamo rimasti fino al grande genocidio.

Qui abbiamo avuto tanto aiuto dalla Caritas perché si occupava di tutto per noi, e perfino tutti noi ragazzi dalla seconda superiore in giù siamo stati inseriti nelle scuole statali rwandesi, mentre dalla terza superiore in su hanno ricevuto la borsa di studio e sono stati portati via dal campo per studiare. Sono venute poi altre Suore e laiche Consacrate : oltre alla catechesi, ci insegnavano il ricamo nel pomeriggio dopo la scuola, mentre prima ci accontentavamo di studiare un pò, aiutati da alcuni maestri profughi come noi, costretti ad imparare tutto a memoria e a scrivere a terra perché non avevamo niente per la scuola. Una volta al mese, veniva perfino un Sacerdote a celebrare la Santa Messa e nei tempi forti, non sempre, ma qualche volta riuscivamo ad accostarci al sacramento della Penitenza. Io ero una ragazza molto vivace e non stavo mai ferma, perché lo stare troppo ferma mi portava a pensare al nostro paese ormai lontano e come tutti mi sentivo impazzire. Grazie all'aiuto d'una laica Consacrata con la quale avevo stretto l'amicizia, ero riuscita a continuare a fare ciò che amavo fare da quando ero piccola, cioè servire i fratelli meno fortunati di me, studiare e trasmettere gioia attraverso il canto e la danza. Infatti ogni mercoledì dopo la scuola prima di tornare nel campo andavo di nascosto ad un Convento delle Suore Abizeramariya, per imparare i canti e la danze ruandese e rientravo di nascosto nel campo e poi il sabato li insegnavo agli altri.

Ero davvero felice e desideravo seguire l'esempio della mia amica (la laica Consacrata) anche se per venire nel campo, anche lei metteva a rischio la sua vocazione e perfino la sua vita .

### **La notte come l'ora della malvagità**

Un giorno la mia gioia si è trasformata in pianto, perché ero diventata oggetto di desiderio dei ribelli che mi volevano a tutti i costi. Mi ricordo che una notte sono arrivati alla mia tenda e mi hanno detto di seguirli, ed io mi sono finta malata, perché sapevo che mi volevano portare nelle loro tende per abusarmi e allora mi hanno dato tre giorni per riprendermi. Purtroppo però il giorno dopo è arrivato, fuggendo anche lui dal Burundi, un giovane ragazzo figlio degli amici di famiglia, uccisi nella guerra del 1988, cercando mio padre, e tutti piangevamo dalla gioia per esserci trovati. Solo che la stessa notte gli stessi ribelli con la scusa di passare la notte insieme, per farsi raccontare le notizie dal Burundi, se lo hanno portato via e lo hanno ucciso facendolo a pezzi, uccidendo pure uno della Croce rossa che quella notte sentendo gridare era uscito fuori dalla tenda per vedere cosa stava succedendo. Dopo questi fatti avevano deciso di venire a prendermi, per divertirsi e poi uccidermi come lui, ma uno di loro, preso dalla compassione perché ero amica di sua sorella, è venuto subito ad avvisare mio padre e prima del loro arrivo siamo scappati al comando dei militari dell'ONU che però purtroppo non potevano fare nulla pur sapendo della malvagità dei ribelli. Infatti anche loro spesso venivano minacciati da loro, ma decisero di nasconderci lo stesso, e siamo stati sempre sotto la scorta pur essendo nel campo fino al giorno del genocidio. Certo non avevamo più niente, perché ci avevano bruciato tutto, ma ci è venuta in aiuto ancora una volta, la Caritas anche se nel frattempo le Suore avevano già finito il loro mandato e non vedevo più neanche la mia amica. Ormai nel campo vi era un fuoco spaventoso.

Ogni giorno sparivano le persone, anche perché bastava dimostrarsi non d'accordo con i loro principi ed era la tua fine.

In modo particolare le ragazze quasi tutte dovevamo unirci a loro, ma io non ne volevo sapere e questo dava loro fastidio, perché secondo loro, mi davo le arie e per questo sia io che la mia famiglia dovevamo sparire. Mi ricordo che delle volte quando tornavamo dalla scuola, i militari ci tenevano fuori campo perché dentro vi erano gli spari così come pure alla sera vi era un coprifuoco ed erano solo loro a controllare il campo.

Avevo piantato dei fiori intorno alla tenda dove si celebrava la Messa. Un giorno, mentre ero a bagnarli, uno dei ribelli mi aveva seguito e voleva abusarmi dentro la tenda. Alla mia resistenza mi ha trascinato fuori e si è messo a picchiarmi ; per fortuna poi è arrivato un ragazzo a cui piacevo e che amava controllarmi. In ogni modo avevo deciso nel mio cuore di essere libera e di non concedermi a loro per nessun motivo, anche perché era meglio essere picchiata o anche uccisa che lasciarmi violentare e per poi morire con l'AIDS, visto che oltre ad abusarci, ci facevano morire anche con questa malattia tremenda e incurabile. Ogni giorno, cercavo come potere fuggire dal campo il più possibile, e una via l'avevo trovata. In quell'anno la HCR (Alto Commissariato per i Rifugiati) aveva comunicato a tutti noi studenti che i primi tre della scuola, come premio avrebbero ricevuto la borsa di studio ed io ci speravo. Infatti è stato così, mi ero impegnata così tanto che alla fine dell'anno ero uscita la prima della classe con il massimo dei voti in tutte le materie, compresa la lingua locale( IKinyarwanda) obbligatoria. Mi sembrava di toccare il cielo con la mano.

Ero stata poi destinata al collegio di Butare, però pur con grande dispiacere per i miei genitori, visto che avevo la possibilità di scegliere, avevo scelto un altro collegio che più mi piaceva, cioè il Convento, ed ero riuscita anche a fare l'esperienza dalle Suore, e la mia valigia era pronta, ma ho dovuto rinunciare, costretta per la seconda volta a scappare questa volta dal genocidio del Rwanda.

## **L'esperienza del genocidio e la fuga**

Verso la fine del mese di aprile del 1994, con il permesso dell'ONU, abbiamo dovuto abbandonare il campo e scappare via, perché era scoppiato il genocidio e ormai era stato attaccato anche il nostro campo. E' stato davvero un lungo esodo, e in questo cammino abbiamo fatto l'esperienza degli orrori del genocidio. È stata un'esperienza terribile e indimenticabile. Quanti morti!

Ovunque vi erano cadaveri e noi scappando ci passavamo sopra. Ad ogni pochi metri, c'erano le barriere militari con fucili e grenade o dei ribelli con le machette. Eravamo continuamente umiliati senza pietà, ci torturavano, violenze e uccisione. Tutto avveniva davanti ai nostri occhi, ma in modo particolare, mi ricordo l'uccisione di una mia amica fatta a pezzettini piccoli davanti ai nostri occhi. Nel momento in cui la stavano sgozzando come un animale, ho invocato l'aiuto di Dio affinché la sua mano li fermasse, ma niente, e questa esperienza orribile aveva generato in me una grande rabbia contro Dio. Ancora di più, anche dopo tanto tempo, quella scena era sempre davanti ai miei occhi, così come pure quella di una donna morta di fame e di sete davanti i miei occhi dopo il parto e il suo bambino, che, nel tentativo di salvarlo, mi morì di fame mentre lo stavo portando con me in una cesta fatta di paglia lì per lì, perché ormai non avevamo più nulla. Un'altra scena indimenticabile è stata quella di una mamma incinta a cui davanti ai nostri occhi i ribelli hanno aperto la pancia e tirato fuori il bambino lo hanno fatto a pezzi e l'hanno obbligato a mangiarlo prima di ucciderla.

A soffrire ancora di più, in questo terribile inferno, sono state le donne e le ragazze, perché venivano prima violentate e poi uccise, mentre i bambini e gli anziani continuavano a morire o per fame o per sete o perché stanchi cadevano a terra e non si rialzavano più.

Mi ricordo che molte persone quando sentivano di non potere più farcela, da sole si buttavano giù dai burroni per non essere prese e torturate prima di morire.

Da per tutto vi erano urla e forte grida. Ci sembrava che fosse arrivata la fine del mondo, e vi assicuro che durante il genocidio era difficile credere ancora nell'esistenza di Dio.

Davvero ho toccato con mano cosa diventa l'uomo quando si allontana da Dio. L'uomo senza Dio diventa peggio di una bestia feroce, e i suoi fratelli diventano una preda da divorare con avidità, ovvero degli agnellini nelle mani del macellaio. Ad una barriera poi sono stata fermata da due militari, tirata fuori dal gruppo con forza e portata alla caserma militare, dove erano tenuti tutti i militari mutilati e alcuni di loro, poverini stavano agonizzando, e mi dicevano che dovevo fare la stessa fine, perché assomigliavo ai loro nemici. Io ero sconvolta, e mi sentivo morire nel vederli così, ma non capivo cosa ci entrassi, visto che da quando sono entrata in Rwanda fino a quel giorno avevo vissuto solo nei campi passando da un campo all'altro.

Alle loro domande non rispondevo, e così hanno deciso di portarmi via. Mi hanno tirato via gli unici documenti che avevo (certificati della scuola), li hanno strappati e poi mi hanno fatto salire trascinandomi con forza sul loro camion, e così con un fucile puntata alla testa, sono stata portata in un'altra provincia (Kibuye) dove avevano un'altra sede, ma uno di loro prima di arrivare alla sede ha avuto compassione di me e mi ha salvato buttandomi giù dal camion, perché grazie a Dio andavano piano e ovunque si fermavano per controllare la massa di gente in fuga.

A questo punto, mi sono messa a correre ripercorrendo la stessa strada nella speranza di ritrovare i miei genitori e per fortuna mio padre ci aveva seguito. Insieme abbiamo raggiunto in fretta gli altri e poi siamo andati a Kibeho, dove la Madonna è apparsa tante volte, e siamo rimasti nel Santuario fino alla sua distruzione. Eravamo felici di essere là nel luogo dove la Madonna è apparsa più volte e malgrado la stanchezza, la fame e la sete, non facevamo altro che cantare, ma quando è stato bombardato il Santuario, allora finalmente abbiamo capito la ferocità del genocidio che non aveva il rispetto nemmeno per i luoghi sacri come lo era il santuario di

Kibeho, come pure le Chiese e i Conventi che continuavano a distruggere con le bombe.

Comunque, non so perché, ma ci rifugiavamo quasi sempre nelle Chiese, perché sicuramente, secondo noi erano gli unici luoghi più sicuri per salvarci.

### **La morte degli innocenti e la mancata libertà**

Finalmente nel mese di luglio aiutati dalla Croce rossa, perché per attraversare il Lago Kivu bisognava pagare, e noi abbiamo dato le coperte che ci dava, così siamo riusciti ad arrivare a Bukavu nella regione del sud Kivu, dove siamo stati accolti ancora dalla Croce rossa, e poi tenuti per poco tempo là, perché successivamente siamo stati trasferiti nel campo di Kagunga a Uvira.

Questo è stato per me il campo più terribile che io ho conosciuto. Ormai non ero più una ragazzina, perché avevo 19 anni compiuti.

Come i campi precedenti, anche questo era chiuso. Ci davano una tenda, una coperta una pentola, un po' di granoturco e un po' di fagioli e non si poteva uscire, ma io come sempre scappavo continuamente dal campo e andavo alla ricerca di qualche Chiesa o Convento. Quanti morti! soprattutto i bambini. Io non volevo morire senza avere lottato. Dopo un po', grazie a Dio è arrivata la Caritas Cattolica e un rappresentante della Chiesa protestante, e altri organismi umanitari cioè l'UNICEF e i Medici senza frontiere, e si prendevano cura di noi come potevano, perché comunque eravamo tantissimi e in diversi campi. Infatti non sono riusciti a bloccare il colera, che ha fatto una vera strage.

Un giorno, mentre eravamo in fila per ricevere da mangiare sempre sotto il controllo dei militari che spesso e volentieri non esitavano a bastonarci per mantenere l'ordine e farci stare zitti, quando è toccato a me, uno dei militari seduto, mi ha fatto uscire fuori dalla fila e ha ordinato ad un altro militare di portarmi al loro comando. Mentre camminavo tremavo, perché ancora una volta avevo un fucile puntatami addosso e mi chiedevo che cosa avevo fatto, ma non capivo, poi mi ha lasciato lì con gli altri militari finché è venuto

quello che mi aveva fatto portare via. Ha allontanato gli altri e poi con una voce molto alta e alterata, ha cominciato ad interrogarmi: "Perché tremi? Hai paura di me? Non ti mangio. Hai fame? Ci beviamo insieme qualcosa? Capisci la mia lingua? Se la capisci, ascoltami bene, perché ho una proposta da farti, anzi più che una proposta è un ordine. Quando finirò il mio servizio qui, io andrò via e tu verrai con me. Ora vai pure, ma non ne parlare con nessuno". E così ho fatto.

Dal quel momento però ho iniziato a vivere una vita da incubo, perché mi faceva seguire da per tutto e doveva sapere dove stavo e cosa stavo facendo e poi ogni tanto mi faceva chiamare per chiedermi come stavo. Avevo una paura tremenda anche perché continuamente trovavamo ragazze morte di avvelenamento nelle loro tende e pensavo che anch'io facevo la stessa fine.

Quando tramontava il sole, mi piombava a dosso una grande tristezza accompagnata da tanta paura, ma dovevo contenermi per non farmi vedere dai miei che però purtroppo avevano capito che ero nei guai perché continuamente fuggivo dal nostro campo e andavo nell'altro che tra l'altro si trovava a 30 km. Un giorno però, i militari mi hanno scoperto perché mentre andavo a scuola a bordo della strada avevo riconosciuto un uomo sdraiato a terra, morto perché rimasto solo al mondo e preso dalla disperazione, si era lasciato uccidere dalle formiche velenose e in quel momento sono arrivati i militari e mi hanno visto e riconosciuto. A questo punto invece di continuare la strada verso la scuola, sono ritornata nel campo di prima, dove stava la mia famiglia.

In quella settimana poi sono stata duramente punita, perché un giovane militare in borghese, mi ha aspettato la mattina presto mentre stavo andando al comando, per ritirare il permesso per andare a scuola e mi ha picchiato a sangue dicendomi di essere poco obbediente e rispettosa nei confronti del capo maggiore, e così ho capito con chi avevo che fare.

I miei compagni e amici di scuola saputo la situazione, cercavano di proteggermi come potevano. Infatti ogni giorno passavano alla mia

tenda a prendermi per andare a scuola insieme e ritornavamo insieme, il permesso lo consegnavamo insieme ma questo ha durato per poco, perché vedendo che ero sempre seguita dai militari, hanno avuto paura. Nel frattempo però un po' ho respirato, perché il 21 agosto dello stesso anno, siamo stati mandati via dal Congo dal governo congolese. Ci hanno caricati sui camion militari all'insaputa dell'ONU e ci hanno riportato nel nostro paese dove siamo stati messi in un grande campo vicino al Congo.

Qui la vita era durissima, perché essendo vicini alla base militare continuamente vedevamo passare camion militari carichi di armi e autobus militari pieni. Abbiamo resistito solo per tre settimane e poi in una notte siamo fuggiti e ritornati in Congo. Ci ha accolto la Caritas che stava già aiutando quelli che erano riusciti a nascondersi nelle montagne e attraverso la stessa Caritas, ero riuscita ad arrivare a Kanvira, dove si trovano le Suore, ma sempre di nascosto e avevo raccontato loro la mia situazione. Con il loro aiuto ero riuscita pure ad iniziare il gruppo Carismatico che ci ha aiutava a coltivare la speranza e a combattere la solitudine e la disperazione, perché attraverso la preghiera continua ci sentivamo un pochino sollevati dalle nostre angosce.

La gente comune di Uvira è povera, ma ci voleva bene. Il problema era davvero solo i militari, affamati di tutto e violenti con noi.

Una volta tornati nel campo, gli organismi hanno ricominciato subito il loro servizio, ma per me non c'era tregua. In fatti il 24 maggio del 1996 sono stata sequestrata dal figlio del capo del campo il quale aveva già ricevuto il no dalla mia famiglia spiegandogli anche i motivi. "Ella non vuole sposarsi, desidera diventare una Suora": alla mia resistenza mi stava per uccidere e non so perché ha preferito picchiarmi così tanto da lasciarmi i segni sul corpo e poi lasciarmi in vita invece di uccidermi, ma sicuramente sapeva come essere crudele con me. Di fatto nella notte del 13 giugno è stato fatto a pezzi, davanti a me e alla sua moglie in casa sua, il mio zio acquisito dove mi nascondevo sempre. In quel momento non capivo niente, mi sembrava di stare sognando, ma quando l'ho visto per terra, tutto

coperto di sangue, sono corsa a prendere dell'acqua e nel sollevarlo mi è rimasta la testa nelle mani; da quel momento ho capito che era morto, mentre alla moglie era stata tagliata una mano. L'indomani sua moglie mi ha detto di andarmene perché secondo lei sarebbero tornati a prendermi . A quanto pare, lei come pure lo zio ucciso, sapevano tutto, così pure la mia famiglia. Io però, non me la sentivo di lasciarla sola in quel momento, anche perché era in attesa di due gemelli, ma lei stessa mi ha supplicato di andarmene via, perché era meglio per tutti. Sono tornata nel campo con i miei dove ho vissuto senza parlare per diverse settimane, da tanto che ero molto scioccata. Purtroppo avevo visto gli assassini perché una volta entrati in casa sono venuti dove dormivo e chiamandomi per nome, mi hanno ordinato di chiamare mio zio. Io però non so che cosa mi abbia preso, perché pur avendo visto tutto, la stessa mattina sono stata interrogata dai militari dell'ONU ed io non ho detto nulla, perché sentivo nel mio cuore che il mio parlare avrebbe aumentato solo l'odio e creato la vendetta.

### **Nell'amore, libera di riamare**

Il 15 agosto sempre del 1996, mentre tornavo di nascosto dalla Santa Messa dell'Assunzione, dopo essere scampata dai militari cadendo in una fossa, ho deciso di scappare per sempre e sono ritornata alla Parrocchia dove stavo tornando di nascosta dalla Messa dell'Assunzione.

Sono stata lì fino al 18 dello stesso mese e poi gentilmente, ho chiesto al Parroco di portarmi a Kavinvira dalle Suore di S. Gemma, dove sono rimasta nascosta per due settimane.

Quando sono arrivata da loro ero molto triste e arrabbiata, e continuavo a chiedermi perché tutta questa cattiveria e violenza degli uni verso gli altri e non trovo pace. Mi ricordo che era di venerdì, la Suora che mi ha accolto, mi ha portato in Chiesa e mi ha lasciato là. Nel sollevare lo sguardo, ho visto sul muro un crocifisso con un Gesù che mi sembrava ancora vivo con del sangue che scendeva dalle sue piaghe e ho sentito nel mio cuore come se mi

dicesse: “ guarda che io sono qui per abbracciare sia i perdenti sia i vincenti”. Da quel giorno ho deciso che sarei rimasta con le Suore per sempre, se mi avessero accettato, e offrire a Dio la mia vita per tutti i miei fratelli e così è stato. Le Suore pure non conoscendomi, mi hanno accolta con amore. Dopo due settimane hanno deciso di aiutarmi a fuggire e mi hanno portato via dove avevano un'altra missione in una foresta lontana dai campi profughi, Solo che nell'andare via dovevo fermarmi a dire ai miei dove ero e dove stavo andando. Accompagnata dalla stessa Suora siamo entrate di nascosto nel campo e purtroppo per poco non l'hanno uccisa perché stavano per spararle e non so perché si sono fermati, e così mi ha portato via e mi aveva messa a studiare per diventare infermiera.

Nello stesso anno però, anche in Congo è scoppiata la guerra, e siamo scappate insieme e dopo due mesi di fuga sono riuscite a portarmi in Italia per risparmiarmi le violenze e la morte, che continuamente rischiavo e non sapevano più cosa fare per proteggermi. È stato davvero molto rischioso anche per loro perché in Congo risultavo pericolosa perché essendo burundese appartenevo al Paese nemico.

Sono arrivata in Italia il 4 dicembre del 1996 e il 25 dello stesso mese nella festa di Natale, dopo avere accolto il mio desiderio di consacrarmi al Signore, sono stata ammessa dalla Superiora Generale e il suo Consiglio ad iniziare il Postulato, e nell'anno giubilare del 2000 ho fatto la prima Professione, mentre nel 2006 ho fatto la Professione solenne. Nel corso di queste tre guerre ho perso per sempre i miei amici e compagni di scuola, e io sono ancora viva e non so perché, ma sicuramente il Signore lo sa.

Credo che nel progetto del Signore, niente accade per caso e senza che Lui lo voglia.

### **Conclusione del dolore, inizio della vita**

*Ho creduto anche quando dicevo:  
“sono troppo infelice”.*

*Ho detto con sgomento:  
"Ogni uomo è inganno".*

*Che cosa renderò al Signore  
per quanto mi ha dato?  
Alzerò il calice della salvezza  
e invocherò il nome del Signore.*

*Sì io sono il tuo servo, il figlio della tua ancella;  
hai spezzato le mie catene.  
A te offrirò sacrifici di lode  
E invocherò il nome del Signore.*

*(Salmo 115)*

Nella mia esperienza di vita posso testimoniare francamente che il Signore mi ha guardata con amore e nella sua grande bontà si è chinato su di me, e mi ha sollevato dal mio fango e perciò non potrò mai tacere i benefici del Suo amore.

Gli esempi di grande bontà non mi sono mai mancati, e se sono ancora viva è grazie alla sincera carità di tanti fratelli che continuamente ricordo nella mia povera preghiera di ogni giorno con gratitudine verso di loro. Perciò, credo che Dio mi ha lasciato in vita, non per fare solo memoria del mio passato, ma per una missione precisa. *"Và e anche tu fai lo stesso"*. (Lc 10,37b)

### **Dalla meraviglia alla presa di coscienza dei propri limiti**

*L'uomo figlio di Dio?*

*Ecco, qui sta il difficile della fede cristiana...*

*Questo credere che sono "figlio"*

*Quando tutto mi fa credere che sono "atomizzato",  
un illuso trovatello con origini buie  
e con una via d'uscita spaventosa.*

*Il rischio di credere è tutto qui:*

*Non sono un "prigioniero a vita"*

*Ma in cammino verso il domani di Dio.*

*La grande via d'uscita dal carcere di questa vita  
umana  
E della morte dell'uomo bloccato dal tempo,  
dallo spazio, dalle sue esperienze negative,  
nel Dio Padre Nostro  
questa via d'uscita, non c'è ne sono altre,  
non è una fuga....ma un ritorno atteso.  
Questa è la grande speranza dell'uomo del nostro tempo.  
Pierluigi Torresini c.p.*

Il ricordo del passato, la gioia di avere avuto sempre risparmiata la vita creava in me un forte senso di gratitudine verso Dio. Ogni volta che pregavo la preghiera del Padre nostro, mi sentivo interpellata e provavo dentro di me una strana contraddizione, che come un'onda nell'oceano mi travolgeva, accompagnata da una grande paura.

Alle volte avevo perfino paura di essere una che vive fuori dalla realtà del presente, un essere nulla che si crede di essere capace di fare qualcosa per me e per i miei fratelli.

Non so come mai, ma devo confessare che mi sono sempre sentita come la più fortunata di tutti, e mi sembrava di possedere qualcosa da condividere con gli altri e nessuno me la poteva portare via. La preghiera, il canto e la danza mi sembravano dei mezzi adatti per fare ritornare un po' di sorriso sulle labbra dei miei fratelli. In quella situazione tragica di guerra, di odio e di ogni violenza, tutti eravamo disperati e ognuno aveva un suo modo di reagire.

Molte volte mi fermavo a riflettere su questa preghiera e mi chiedevo cosa fosse la mia disperata ricerca di Dio come Padre, e capivo di essere come una bimba piena di paura perché senza famiglia. Delle volte perfino durante la preghiera, provavo una grande tristezza e tanta amarezza. Infatti ero molto arrabbiata con Dio perché non capivo per quale motivo Lui, che è il Padre di noi tutti, l'Onnipotente che tutto può, non era intervenuto per niente a frenare la mano dell'omicida e non capivo il perché del suo silenzio di fronte al grido di chi era già morto o di chi stava morendo di fame e di sete oppure si lasciava morire così senza cercare di reagire.

## **In che modo ho imparato a perdonare?**

È proprio attraverso la preghiera del Padre Nostro che ho imparato a perdonare un po' alla volta a tutto quello che ho subito dai miei fratelli, ma prima di tutto ho imparato a perdonare me stessa, perché anch'io non sono mai stata migliore di loro. Infatti ho visto soffrire e morire molti dei miei fratelli senza potere fare nulla, e altri invece sicuramente hanno sofferto per causa mia perché desideravano da me qualcosa di più che però non sono mai riusciti ad ottenere nemmeno con le maniere forti. Certamente per loro, persone abituate ormai in quella situazione ad ottenere tutto quello che volevano, perché con un'arma in mano, persone che si sentivano più forti di noi, il vedersi respinte da me era umiliante e credo che tutta la loro rabbia nei miei confronti dipendesse proprio da questo. Infatti mi dicevano di essere poco rispettosa nei loro confronti.

Una volta poi, accolta dalla nostra Famiglia Religiosa sentendomi amata così come sono, da quel momento non so dire con esattezza quello che mi è capitato, ma dentro di me, continuavo a sentire risuonare le parole che avevo sentito nel mio cuore mentre fissavo lo sguardo sul Crocifisso appeso sul muro nella loro Cappella: "Guarda che io sono qui per abbracciare sia i perdenti sia i vincenti". Da quel momento, ho avuto l'intuizione che non dovevo più vedere Dio come Colui che dall'alto dei Cieli lascia che i suoi figli continuino a soffrire e non se ne prende cura. Inoltre ho capito che, se volevo finalmente realizzare il mio grande sogno, non dovevo fare altro che continuare a lottare soprattutto contro i ricordi tristi del mio passato, che sicuramente mi avrebbero tolto la gioia di vivere, e di conseguenza anche la forza di potere impegnarmi finalmente per la realizzazione del mio grande sogno di sempre (studiare e poi terminato gli studi, costruire una grande casa e mettermi le persone disabile e gli anziani e poi prendermi cura di loro per tutto il resto della mia vita). E così ho sentito risuonare nel mio cuore, in un modo ancora più chiaro, l'imperativo ad essere una persona che sa lasciarsi

commuovere fino alle viscere per la sofferenza del suo popolo, il buon Samaritano che non passa oltre chi è ferito nel proprio corpo o nel profondo del suo cuore.

Insomma ho capito che dovevo imparare dall'apostolo Giovanni, a fermarmi sotto la croce di ogni mio fratello che soffre, ad imitare il buon Samaritano, il Cireneo, a vivere secondo l'esempio della Mamma Celeste in silenzio presso il Figlio Gesù che muore in Croce ucciso. Questa è diventata la mia scelta radicale di vita e mi ha aiutato a crescere e a diventare sempre di più una persona felice perché libera dagli incubi del mio passato, perché io ero il più prossimo a me stessa bisognosa di queste cure. Prima di pensare a chi è lontano da me, dovevo prima prendermi cura del prossimo sofferente perché ferito, che era dentro di me.

### **Perdonare riconcilia con se stessi?**

Per me questa frase, non è una domanda, ma è una affermazione.

Credo proprio che Dio si è servito di tutte quelle cattive esperienze che ho fatto, per rendermi consapevole di essermi incamminata in un esodo marcato dai miei limiti, ma riscattato dal suo amore misericordioso, in una continua e rinnovata alleanza con la quale Dio mi ha sempre attirata a sé, mi ha condotto nel deserto raffigurato dal mio passare da un paese all'altro e da un campo profughi all'altro campo, lasciando dietro di me sempre tutto, e la maggior parte delle persone a me care.

Devo dire con franchezza che perdonare fa vivere e fa uscire dalla tomba chi ci ha fatto soffrire, perché vivendo egoisticamente solo in una continua ricerca del proprio piacere, fa diventare incapace di amare, e la persona senza amore diventa come un morto che cammina, perché tutti desideriamo essere amati e a nostra volta dovremmo amare. Ma perdonare non è per niente facile, perché richiede un cammino serio e lungo, fatto di piccoli gesti e si sa quando si inizia il cammino, ma non sa quando si arriverà, anche perché non è un cammino tutto liscio. Mi ricordo che, quando sono

arrivata in Italia, pur non essendo più in quegli ambienti e in quelle situazioni, cioè pur essendo una donna libera, continuavo ad avere gli incubi. Ero una giovane ragazza triste e spaventata, curva dentro e fuori anche fisicamente, camminavo con la testa bassa, non alzavo mai lo sguardo, e anche quando ero con gli altri, non guardavo mai nessuno in faccia. Infatti, quando vedevo qualche militare o sentivo una persona con una voce molto alta e alterata, subito la mia mente mi riportava all'esperienze passate e mi assaliva una grande paura. Come pure i fuochi d'artificio mi facevano venire in mente i bombardamenti e purtroppo il mio cuore cominciava a battere forte, e dovevo attaccarmi a qualcuna delle mie Consorelle, e se era di notte non riuscivo più a dormire.

Devo confessare che il mio cammino verso il perdono, non è stato per niente facile, perché desideravo perdonare, ma non riuscivo a dimenticare, e questo mi causava forti sensi di colpa, perché mi sentivo incapace di perdonare e non ero più capace di amare secondo l'insegnamento di Gesù: "Avete inteso che fu detto: amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico, ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori, perché siate figli del Padre vostro celeste, che fa sorgere il sole sopra i malvagi e sopra i buoni, e fa piovere sopra i giusti e sopra gli ingiusti" (Mt 5,43-45). Questo insegnamento risuonava sempre in me anche e soprattutto attraverso la preghiera del Padre Nostro, già a partire dal pronome Nostro, quindi non Padre mio, ma Padre Nostro, il Padre di tutti e nessuno escluso che ama tutti ugualmente e fa piovere sui buoni e sui cattivi. E ancora: "Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori".

In questo modo, ho cominciato a sentirmi chiamata a formare una famiglia nuova, una famiglia di pace, di quella pace che fin da quel momento mi mancava. Una famiglia dove i valori sono gli autentici valori dell'amore vero, dove i miei fratelli più deboli e più fragili sono chiamata a scusarli, compatirli e metterli al primo posto nella preghiera quotidiana, affinché anche loro come me, possano sperimentare la grande nostalgia dell'amore del Padre e tornare ad

abitarvi. Pur con grande fatica, sentivo che perdonare i miei fratelli era necessario , lo sentivo come un bisogno fondamentale anzi tutto per me, per riconquistare l'armonia portatami via e così potere essere libera e gioiosa nel servizio a Dio e a tutti i miei fratelli senza distinzione alcuna.

Per me il perdono è stato l'unica via d'uscita, perché anch'io essendo libera ho capito che purtroppo continuamente sbaglio e ho continuamente bisogno del perdono dei miei fratelli.

Certamente perdonare significa guardare in faccia la propria realtà, ma questo per me comportava il rievocare il mio passato, che preferivo lasciare dietro le spalle per potere avere un po' di pace e di serenità nel cuore. Malgrado questa inquietudine, però non mi sono arresa per niente, perché ero desiderosa di potere dialogare con i miei e chiedere loro scusa per tutto quello che avevano subito per causa mia, ma soprattutto per dire loro dove mi trovavo e come stavo. Ho cominciato a scrivere a loro ogni tanto una lettera, pur sapendo che non potevo inviarla, perché non sapevo dove stavano e accanto a questa lettera per la mia famiglia, scrivevo anche un'altra per tutte quelle persone che mi avevano fatto tanto soffrire, e spiegavo il perché avevo detto di no alle loro pretese e chiedevo loro di perdonarmi per avere mancato di rispetto senza volerlo. Queste lettere poi dopo un certo periodo le rileggevo e poi le strappavo, e, in più, ho cominciato a scrivere un po' alla volta la mia storia non più a partire dal passato ma dal presente, sottolineando soprattutto, non più le cose brutte come facevo prima, ma quelle belle che prima non riuscivo a vedere per niente. Infatti all'inizio, avevo provato a scrivere la mia storia su richiesta del mio Direttore spirituale, ma non ero riuscita, perché dopo avere scritto con tanta fatica una mezza pagina, la notte non dormivo a causa dei forti incubi e così avevo dovuto smettere. Questa esercitazione l'ho fatto per ben 6 anni, cioè fino a quando ho rivisto i miei genitori e alcuni dei ribelli. Devo ammettere che l'incontro con alcuni ribelli e soprattutto con quello che era il loro capo è stato un dono grande che il Signore mi ha fatto.

Ecco come è avvenuto: nel 2002 dopo una lunga ricerca finalmente ho saputo il paese dove si trovavano i miei genitori, sono partita, solo che però non sapevo di preciso dove si trovava il loro campo profughi. Infatti una volta arrivata nella Capitale Lusaka, ho scoperto che stavano a più di 1300 km dalla capitale. Beh ormai non potevo tornare indietro senza arrivarvi, e dopo due settimane sono riuscita ad arrivare al campo. Ero stanca morta, ma felicissima di potere riabbracciare la mia famiglia dopo tanti anni. Per entrare ho pagato i militari che controllano il campo, così pure per uscirvi. Solo che pur avendo il visto per due mesi, i militari mi hanno dato il permesso solo per quindici giorni e non di più. Terminati i giorni ho ripreso il viaggio verso la capitale e vi sono arrivata miracolosamente perché avevo finito tutti i soldi . Ho trovato poi l'ospitalità da una giovane donna del mio Paese che però il giorno dopo ho saputo che era la moglie del capo dei ribelli. Infatti i ribelli stavano nella capitale perché erano diventati ricchi. Da quel giorno non so come mai, ma non vedevo l'ora di vederli per potere dialogare con loro e non avevo per niente paura di loro.

Dopo tre giorni sono ritornati dal Burundi dove gestiscono i loro affari, e così il capo mi ha trovato a casa sua. Mi ha chiesto cosa ci facevo e gli ho detto che avevo bisogno del suo aiuto perché dovevo arrivare all'aeroporto per prendere l'aereo e ritornare in Italia, ma non avevo più i soldi. Senza chiedermi altro, mi ha dato un po' di soldi e quel giorno insieme agli altri suoi colleghi ex ribelli come lui mi hanno accompagnato all'aeroporto. Da quel momento abbiamo iniziato il dialogo franco e rispettoso, perché ogni tanto mi scrivevano o mi chiamavano, e così ho potuto chiarire con loro e gli ho chiesto scusa.

Credo proprio che attraverso l'accettazione della mia storia personale, delle cause seconde, delle persone moleste, delle sbarre incontrate nel mio cammino, lasciando ogni perché, ho ritrovato la gioia di vivere e la forza di andare avanti. E così il perdono ricevuto e donato è diventato la fine della mia disperazione e l'inizio di una speranza senza fine. Si tratta di una speranza che è nata dal fatto di

essermi scoperta come una persona amata da sempre e che è chiamata a vivere in questo amore infinito con i suoi fratelli.

Davvero il perdono ha operato una grande rivoluzione nella mia anima portandomi la pace tanto desiderata e quell'equilibrio che avevo perduto. " Perdonate e sarete perdonati"(Mt. 6, 14).

Per me la vita è diventata un "remissione", perché il perdono è diventato un fatto di salvezza e di giustizia, già che pure io ho dei debiti con tutti e ho bisogno di ricevere continuamente il perdono dei miei fratelli.



## ESPERIENZE POSITIVE E TRAUMATICHE

### Come l'abuso può condizionare le scelte di vita

Barbara Salvalai<sup>15</sup>

---

#### **Affettività e zone d'ombra**

Il tema fondamentale fa riferimento a come gestire nel modo più adeguato un' *affettività* che sia aperta verso tutti. Ecco perchè si ha a che fare con un tema inserito nell'umano. C'è una specie di progetto in ciascuno di noi che, almeno in parte, si sviluppa per effetto dell'ambiente e quindi delle persone che ci circondano. Possiamo allora dire che la maturità di una persona, dipende dalla sua capacità di stabilire delle relazioni costruttive, di accogliere in modo responsabile l'amore come dono di Dio, a partire dalle proprie ricchezze e dalle proprie povertà.

Tutto questo ha a che fare con le modalità proprie di ciascuna persona di percepire in modo positivo o negativo gli avvenimenti, i fatti, gli incontri, i pensieri, gli insegnamenti che provengono dall'ambiente circostante.

Pensiamo ad esempio all'esperienza che vivono i bambini o gli adolescenti quando sono circondati dall'affetto, dalla protezione, dalla fiducia dei genitori, dei parenti e degli adulti in genere che stanno loro intorno.

Il problema dei bambini e degli adolescenti è quello di sviluppare un *sé autonomo* e di costruirlo nella sua unicità, in modo da poter dare continuità alle diverse esperienze compiute.

Lo sviluppo della loro affettività si fonda perciò sulla costruzione di relazioni positive che consentano ai minori di sviluppare una buona

---

<sup>15</sup> Psicologa Psicoterapeuta - Presidente Vicario Istituto Edith Stein Edi.S.I. - Movimento Comunione e Liberazione - Counselor Trainer, Insegnante e Coordinatrice della Dinamica di Gruppo Formativo nella Scuola EdiSI per Consulenti di Formazione in Scienze umane nella Vita Consacrata e Comunità Educative Ecclesiali - Milano

stima di sé attraverso contatti personali gratificanti e coinvolgenti con i familiari e gli adulti di riferimento, superando il senso di estraneità, di isolamento e di solitudine. Il bambino ha assoluta necessità di sentirsi accolto, amato, coccolato perché in questo modo diventa capace di tollerare la frustrazione di una perdita, di una separazione, di una lontananza temporanea. Inoltre è indispensabile che si senta valorizzato e premiato nei suoi successi perché questo gli permette di diventare autonomo anziché dipendente, di sperimentare la solidarietà anziché il pregiudizio, la condivisione invece che l'antagonismo.

In altre parole l'affettività, quando è ben costruita e libera da ogni forma di egoismo e da gesti che sciuperebbero il dono ricevuto, aiuta prima il bambino e poi il giovane, a crescere, a maturare, dà conforto, dà piacere, protegge dai sentimenti di impotenza e di vulnerabilità.

Si sa che *l'osservanza delle regole*, insieme al *dialogo* e al *sostegno* costituiscono i tre pilastri fondamentali di una buona educazione autorevole dei bambini.

Si parla però sempre più della difficoltà di molte famiglie a porre delle regole ai loro figli e a farle rispettare.

Le ragioni possono essere ricercate nel rapido mutamento dei valori, in un maggiore isolamento della famiglia che non trova più intorno a sé una rete sociale di riferimento, nei cambiamenti del funzionamento della famiglia, nelle continue interferenze dei media e dei modelli consumistici, e anche nella perdita di autorità degli adulti che spesso rinunciano al proprio ruolo educativo, trovando insopportabili i sentimenti negativi che si sviluppano sia in loro che nei bambini, quando vengono posti dei limiti e quando si deve ricorrere alle punizioni se le regole non vengono rispettate.

Certamente porre delle regole suscita dei comportamenti reattivi di opposizione e di rabbia (talvolta anche di ansia) diversi a seconda dell'età dei bambini: dal pianto al lancio di oggetti nei bimbi, dalle proteste verbali alle aggressioni nei bambini più grandi. Ma tutto questo non solo è normale, ma è anche necessario allo sviluppo del bambino perché lo aiutano a misurare se stesso, a costruire la propria

sicurezza, a individuare nuove strade e nuove risorse per raggiungere i propri scopi. A volte può succedere che i genitori, nella convinzione che la relazione con il bambino debba sempre essere idilliaca e senza conflitti, vivano questi momenti di ribellione con grande ansia e senso di colpa, pensando di essere dei genitori incapaci.

Ecco perché essi a volte preferiscono il permissivismo, ponendosi molto spesso nella relazione affettiva con il figlio in una situazione di parità in cui diventa quasi impossibile stabilire dei confini e soprattutto prevale una confusione di ruoli tale da compromettere un'educazione responsabile ed efficace.

Così, a volte, purtroppo la vita dei bambini e dei ragazzi è segnata da *zone d'ombra* in queste relazioni. Sono zone di immaturità, di sofferenza, di vergogna, di paura, di disperazione che possono avere gravi ripercussioni sui loro comportamenti e atteggiamenti futuri.

Spesso questi ragazzi sembrano essere più autonomi e più emancipati; in realtà sovente si tratta solo di un'apparente maturità. La loro precocità li espone più facilmente a maggiori rischi di assumere abitudini di vita pericolose per la salute (pensiamo al fumo, all'alcol, alle sostanze, ecc.), ma anche a sviluppare comportamenti e abitudini che ostacolano la loro crescita psicologica e compromettono il loro benessere futuro.

Vediamo insieme alcuni di questi rischi.

Parliamo ad esempio dei *bambini vittime di violenze e abusi che sono stati colpiti proprio nella sfera dei rapporti e delle relazioni vitali indispensabili alla loro evoluzione.*

Non si tratta di difficoltà momentanee, di incomprensioni, di errori educativi, ma di esperienze patologiche e distruttive in cui i bambini sono venuti a trovarsi a causa di emozioni, sentimenti e comportamenti messi in atto proprio da quelle persone che avrebbero dovuto garantire la difesa della loro integrità fisica e morale.

Il Consiglio d'Europa definisce così il fenomeno dell'abuso: *“Gli atti e le carenze che turbano gravemente il bambino, attentano alla sua integrità*

*corporea, al suo sviluppo fisico, affettivo, intellettuale e morale, le cui manifestazioni sono la trascuratezza e/o le lesioni di ordine fisico e/o psichico, e/o sessuale da parte di un familiare o di altri che hanno cura del bambino”.*

Le forme in cui si presentano il maltrattamento e l'abuso sono: la trascuratezza, il maltrattamento fisico e psicologico (abuso emozionale) e l'abuso sessuale.

### **La trascuratezza e la patologia delle cure**

Negli ultimi anni l'attenzione degli operatori si è progressivamente orientata verso i minori vittime di carenze gravi, nutrizionali o affettive. In queste violenze l'elemento centrale è l'inadeguatezza delle cure, per cui possono esistere diversi tipi di patologie:

- *incuria*, quando le cure sono latenti;
- *discuria*, quando le cure sono distorte;
- *ipercura*, quando le cure sono eccessive.

Si ha *incuria* quando le persone legalmente responsabili del bambino non provvedono adeguatamente ai suoi bisogni, sia *fisici* (alimentazione, abbigliamento) che *psichici* (bisogni affettivi, emotivi, di socializzazione) in rapporto all'età e al momento evolutivo.

Il bambino trascurato spesso indossa vestiti inadeguati all'età, al sesso, alla stagione. Dal punto di vista clinico, quasi tutti questi bambini presentano una distorsione delle abitudini alimentari con denutrizione o, al contrario, anche se più raramente, obesità. Infine il loro sviluppo psicomotorio è spesso ritardato.

I bambini non curati appaiono pigri, demotivati, stanchi, con scarso rendimento scolastico e disturbi dell'alimentazione.

Si ha *discuria* quando vi è distorsione della prestazione della cura; in realtà le cure vengono effettuate, ma non sono adeguate al momento evolutivo. In queste situazioni di solito, i genitori caricano il figlio di proprie aspettative, che sono quasi sempre quelle che un tempo erano i loro desideri. Il bambino è "normale" per i genitori solo quando il suo comportamento coincide con le loro aspettative. Tutto questo porta tali genitori ad ignorare i veri bisogni del bambino.

Quando il bambino viene considerato come una proprietà su cui realizzare determinati scopi, la sua crescita vitale subisce una violenta interruzione.

Tuttavia nelle forme di discuria, spesso i genitori sono ignari della violenza che stanno esercitando, anzi per lo più pensano di agire per il bene dei propri figli e inconsapevolmente possono causare danni maggiori.

I tipici atteggiamenti di discuria sono:

- *Anacronismo delle cure.* L'atteggiamento dei genitori sarebbe corretto se il bambino fosse in uno stadio evolutivo diverso ( ad es. un bambino di 6 anni a cui la madre somministra solo dieta lattea o cibi frullati);

- *Imposizione di ritmi di acquisizione precoci.* I genitori pretendono dal bambino una precoce autonomia nella motricità, nei ritmi alimentari, nel controllo degli sfinteri.

- *Aspettative irrazionali.* I genitori richiedono ai propri figli delle prestazioni superiori alla norma o alle possibilità del bambino e vogliono che il loro figlio sia il più bravo in qualsiasi attività intraprenda. Questi bambini sono sempre pieni di impegni (scuola, sport, lingue, musica), hanno una grande competitività e non riescono a raggiungere una buona socializzazione con i coetanei.

Si ha *iperprocura* quando i genitori offrono "cure" eccessive al loro figlio. La forma più importante è la *sindrome di Munchausen per procura*, ma esistono delle varianti.

I soggetti affetti da tale sindrome, inserita nell'area clinica delle psicosi, vivono nella convinzione delirante di soffrire di gravi malattie. Una donna affetta da questa sindrome, quando diventa madre, può proiettare sul figlio le proprie convinzioni deliranti. Si ha così la sindrome di Munchausen per procura, che presenta gravi rischi di danneggiamento fisico per il bambino, il quale può essere sottoposto a cure o interventi chirurgici inutili. Al danno fisico si aggiunge anche quello psicologico, poiché il bambino diventa incapace di distinguere i messaggi del suo corpo dalle fantasie

deliranti della madre. Ciò può creare gravi danni alla strutturazione della sua personalità.

Altre forme di questa sindrome sono: il *medical shopping* e il *chemical abuse*. Nel primo caso i genitori temono per lo stato di salute dei propri figli e questo li porta a rivolgersi ripetutamente al pediatra per essere rassicurati. Nel secondo caso si ha invece la somministrazione, al bambino, di sostanze chimiche, farmacologiche, nella convinzione delirante che ne abbia bisogno.

### **Il maltrattamento fisico e psicologico**

In questa categoria si distingue il maltrattamento fisico da quello psicologico.

Nel *maltrattamento fisico*, che è la forma più manifesta e riconoscibile, il minore è oggetto di aggressioni da parte dei familiari (percosse, morsi, spintoni, fratture, bruciature).

Spesso gli episodi di violenza si scatenano più facilmente nel caso di bambini molto piccoli (fascia da 0 a 3 anni) e questo sembra essere legato al fatto che le prime fasi di sviluppo di un bambino rappresentano per i genitori una *crisi che può disorganizzare difese e sistemi adattativi consolidati* e dar luogo a vere e proprie “esplosioni aggressive” che travolgono il funzionamento familiare. Inoltre questa fascia di età comprende bambini che vivono un periodo in cui sono più complessi i problemi di adattamento e per cui esso ha poche capacità personali di sottrarsi alle percosse o comunque di denunciare il suo abusante.

Vi è un'assoluta parità nel maltrattamento fra i due sessi. Tutt'al più si può affermare che più frequentemente viene maltrattato il bambino di sesso opposto a quello desiderato dai genitori poiché la sua nascita delude le loro aspettative.

Per quanto riguarda le *caratteristiche individuali dei genitori*, il basso livello di autostima, lo scarso controllo degli impulsi, l'affettività negata e l'eccessiva risposta allo stress, possono aumentare la probabilità che un individuo diventi perpetratore di violenza familiare. Anche la dipendenza da alcol e droghe, può giocare un

ruolo importante sia come fattore di rischio, sia come elemento predisponente alla violenza.

In relazione al *contesto sociale immediato*, le caratteristiche del sistema familiare hanno importanti implicazioni per l'eziologia o l'esercizio della violenza familiare; stress come la morte di un familiare o la perdita del lavoro possono determinare comportamenti più aggressivi.

Anche in riferimento al *contesto ambientale* più vasto, la violenza intrafamiliare può essere legata alle caratteristiche della comunità in cui la famiglia è collocata, come la povertà, l'assenza di servizi per la famiglia, l'isolamento e la mancanza di coesione sociale. Inoltre alti e prolungati livelli di disoccupazione, abitazioni inadeguate e violenza nella comunità, possono rappresentare ulteriori fattori di rischio.

Varie ricerche hanno dimostrato che la principale differenza tra le famiglie povere che abusano dei figli e quelle che non abusano, consiste nel grado di coesione sociale e di assistenza reciproca trovata nella loro comunità. Altre ricerche hanno dimostrato che le famiglie abusanti socializzano meno con i propri vicini di casa rispetto alle famiglie non abusanti.

Per quanto riguarda il *contesto socio-culturale* dal quale provengono i genitori, è importante sottolineare che spesso la vera causa che provoca una condizione di violenza familiare deriva dal fatto che il genitore che maltratta il figlio, abbia avuto nella propria infanzia tristi esperienze di abuso o trascuratezza. La cosiddetta *ripetitività dell'abuso* o *ciclo intergenerazionale della violenza*, sembra essere infatti l'aspetto più caratteristico delle storie di famiglie che compiono maltrattamenti o abusi. Spesso sono presenti anche nell'età adulta, disturbi relazionali rappresentati da sentimenti di paura e di ostilità nei confronti delle figure parentali e reazioni di forte diffidenza nei confronti di altri adulti e dei partners; si rilevano anche varie disfunzioni del comportamento sessuale, tendenza alla prostituzione, alla tossicodipendenza e all'alcolismo e tutto questo può costituire una predisposizione per compiere violenza sui propri figli.

Inoltre nella società moderna l'infanzia è stata collocata all'interno della famiglia ed i bambini sono considerati un'appendice dei genitori. Tale fenomeno si chiama "*adultocentrismo*", all'interno del quale sono i bambini che devono adeguarsi alle abitudini degli adulti e non viceversa. Quindi è un bambino a rischio quello che non riesce a trarre dall'ambiente tutte le risorse necessarie per un suo armonico e pieno sviluppo psicosociale.

Chi aggredisce il bambino è nella maggioranza dei casi un *familiare* (raramente entrambi) e più spesso la responsabile è la *madre*, forse perché di solito è colei che passa più tempo con i figli. Si tratta generalmente di coppie giovani, frustrate o comunque in grave disaccordo, inconsapevoli del loro ruolo di genitori e pertanto incapaci di acquisire un modo accettabile di svolgerlo. Non di rado si rilevano precedenti penali.

La possibilità che i responsabili della violenza sul minore appartengano ad una classe sociale bassa, non deve far trascurare l'ipotesi che nei ceti sociali più elevati è maggiore la *capacità di occultamento*.

I genitori maltrattanti spesso non sono genitori che vogliono essere crudeli con i propri figli: anzi per lo più vorrebbero essere i migliori genitori mai conosciuti. Ma la loro immaturità, l'incapacità di instaurare un rapporto autentico, le eccessive aspirazioni a volte coniugate con un'incapacità di conoscere le reali possibilità dei propri figli, la debolezza nel controllare i propri impulsi e la precarietà emotiva, la rigidità caratteriale, costituiscono nell'insieme una miscela esplosiva che fa scattare l'aggressività.

### **L'abuso sessuale**

Si definisce abuso sessuale sui minori il coinvolgimento di bambini e adolescenti - soggetti quindi immaturi e dipendenti - in attività sessuali che essi non comprendono ancora e alle quali non sono in grado di acconsentire con totale consapevolezza.

Rientrano in questa definizione gli episodi di pedofilia, stupro, incesto.

L'abuso può essere:

- *Intrafamiliare*: è attuato da membri del nucleo familiare, quali genitori (compresi patrigni, matrigne, fratelli) o da membri della famiglia allargata quali nonni, zii, cugini o amici stretti della famiglia. Il caso di gran lunga più frequente è quello dell'abuso del padre nei confronti della figlia (in misura minore del figlio maschio). Le interpretazioni più recenti vedono in questi tipo di abuso un tentativo da parte del padre, di riaffermare la propria supremazia nell'ambito familiare, una sorta di violenta rivendicazione di potere, più che un'espressione di problematiche sessuali.
- *Extrafamiliare*: interessa indifferentemente maschi e femmine e riconosce spesso una condizione di trascuratezza intrafamiliare che porta il bambino ad aderire alle attenzioni affettive che trova al di fuori della famiglia; è attuato di solito da persone conosciute dal minore (vicini di casa, conoscenti, ecc.).
- *Istituzionale*: è l'abuso attuato da persone ai quali i minori vengono affidati per ragioni di cura, custodia, educazione, gestione del tempo libero, all'interno di diverse istituzioni e organizzazioni.
- *Di strada*: è attuato da parte di persone sconosciute.
- *A fini di lucro*: è commesso da parte di singoli o gruppi criminali organizzati per la produzione di materiale pornografico, per lo sfruttamento della prostituzione, agenzie per il turismo sessuale, ecc.
- *Da parte di gruppi organizzati*, esterni al nucleo familiare. Tra questi troviamo le forme di abuso definite ritualistiche, sataniche o occulte.

### **Le conseguenze dei maltrattamenti**

Possono essere di vario tipo. In primo luogo si possono avere *conseguenze fisiche* (lesioni varie per cui è indispensabile l'aiuto medico e farmacologico o, nei casi più gravi, il ricovero ospedaliero). Assai più preoccupanti sono tuttavia le conseguenze psicologiche che insorgono e che spesso rendono difficile il recupero. Può accadere che i bambini diventino passivi, chiusi in se stessi, che perdano la speranza e gli stimoli a crescere e a strutturarsi. Spesso i ragazzi che hanno subito violenza sono bambini prima, ragazzi poi,

adolescenti infine, spenti, isolati, regrediti, disinteressati alla propria vita e a quella sociale, ai quali è stata tolta ogni forza vitale. Inoltre il bambino può presentare abitudini anomale per la sua età (come succhiare il dito o mordere), difficoltà di socializzazione e disturbi del linguaggio.

Una cosa che colpisce molto è che i bambini abusati imparano a non esprimere la rabbia per essere stati umiliati e maltrattati. È come se si rifiutassero di esprimere apertamente il loro dolore. Ma noi sappiamo che la rabbia non scompare, ma si trasforma nel tempo in odio contro se stessi e contro gli altri. Il bambino soffoca i propri sentimenti nel tentativo di dimenticare la situazione dolorosa che ha provocato la rabbia, nell'illusione che non si ripeterà. Ma sappiamo anche quanto sia ingannevole e penoso questo tentativo e come ne potrà pagare le conseguenze nell'adolescenza e nell'età adulta.

I sentimenti di rabbia, di disperazione, di dolore, di paura non si annulleranno, ma rischieranno di trasformarsi in atti distruttivi contro se stessi o contro gli altri. A volte infatti, disturbi del comportamento più o meno gravi, sono la risposta non alle frustrazioni o alle difficoltà, ma alla rimozione dei traumi.

Spesso gli effetti dei maltrattamenti continuano nell'adolescenza e nell'età adulta. Poiché gli abusi e le violenze non possono essere controllati né evitati dai bambini, questi ultimi a volte subiscono cambiamenti nella personalità, nelle relazioni e nella propria identità. Inoltre, a causa delle operazioni di frammentazione mentale allo scopo di alterare la realtà contraddittoria e indesiderata nella quale vivono, essi possono avere come conseguenza disturbi dissociativi nelle relazioni affettive. Va tenuto presente che spesso nel bambino coesistono sentimenti contraddittori, quali timore di essere abbandonati o di essere dominati, presenza di comportamenti passivi e desideri di ribellione, relazioni di forte dipendenza e idealizzazione delle figure di accudimento.

I cambiamenti nella identità e nella struttura della personalità possono riguardare la propria immagine corporea, l'immagine interiorizzata degli altri, i valori e gli ideali che dovrebbero dare un

sensu di coerenza e sono invece messi in discussione, se non distrutti, dal controllo, dalla coercizione, dal rifiuto fisico e morale.

I bambini si sentono traditi, perdono il senso di fiducia generale, distorcono il senso del proprio valore, sono sommersi dai sentimenti di colpa e hanno una scarsa stima di se stessi. Si sentono impotenti e impossibilitati a reagire all'aggressione fisica o sessuale e quindi perdono la capacità di controllare la propria vita. Quando affrontano il mondo con queste distorsioni, non solo hanno evidenti segni di disagio, ma mettono in atto meccanismi che sono la conseguenza di adattamenti difensivi e che permangono nell'adolescenza e nell'età adulta.

Un altro aspetto da non trascurare è la deformazione patologica in chi, avendo subito abusi di vario genere, organizza un sé confuso, contaminato, colpevole e cattivo. Ciò può avere come effetto, una ipereccitabilità e, a volte, un'attività sessuale impropria attraverso cui il bambino soddisfa bisogni non sessuali.

Più avanti gli adolescenti o gli adulti possono diventare vulnerabili alla ripetizione di esperienze simili, nel senso che possono esporsi a situazioni analoghe, portando altri al coinvolgimento nell'abuso, sia nel ruolo di osservatori passivi che in quello di perpetratori.

*Cosa prova un bambino di fronte a queste drammatiche esperienze?*

In primo luogo prova molta confusione ed emozioni contrastanti: a volte ama i genitori, li idealizza, a volte li odia. Desidera fortemente che qualcosa possa cambiare e comincia a far trapelare il proprio disagio: è in ansia, è spaventato, oppure è distratto, non riesce a concentrarsi, a scuola non va bene, piange per niente, dorme male perché spesso ha incubi e si sveglia urlando; a volte è aggressivo verso i compagni.

In secondo luogo il bambino si sente in colpa e si considera cattivo, soprattutto quando la violenza lascia il posto a quel residuo di cure e di attenzioni che gli fanno dubitare di avere qualcosa che non va, di aver provato sentimenti di rabbia verso chi forse non li meritava. Non può capire che la sua sofferenza potrebbe essere evitata e che le responsabilità non sono sue.

*Ma qual è la dinamica di queste famiglie?*

Generalmente si tratta di famiglie in difficoltà, in cui regnano conflitti e incomprensioni da lungo tempo e in cui l'impotenza e le frustrazioni sfociano spesso in aggressività sia verso il partner che verso i figli. A volte siamo di fronte a genitori fragili che a loro volta hanno subito nella loro infanzia, maltrattamenti e abusi, oppure che sono delusi nelle loro aspettative di poter costruire rapporti familiari diversi, più significativi e sereni. Ciò in particolare accade quando i coniugi, non avendo ricevuto gratificazioni e conferme dai rispettivi genitori, riversano sul proprio partner delle aspettative irrealistiche.

In un primo tempo il bambino finisce per subire gli effetti di questo clima familiare ed inizia ad avere reazioni ansiose, a provare irritazione, a manifestare disagio. Non si sente oggetto delle cure materne, in quanto la madre, anche lei in condizioni di disagio e di rabbia repressa, tende a disinteressarsi della gestione domestica, trascurando figli e casa.

Tale conflitto iniziale può poi evolversi in maltrattamenti e violenza fisica.

A seconda delle proprie aspettative, ognuno dei genitori instaura un diverso tipo di relazione con il figlio e il bambino finisce per legarsi maggiormente a quel genitore che mostra una maggiore attenzione per lui, anche perché gli appare più sofferente e più fragile. Emotivamente questo tipo di rapporto ha un intento consolatorio. In altre parole il bambino cercherebbe di alleviare la sofferenza altrui, anche per preservare se stesso dal provare dolore. Inconsapevolmente il genitore incoraggia questa inversione di ruoli, cercando compensazione e conforto, in uno stile di complicità e di appoggio.

Se i problemi della coppia diminuiscono e i conflitti vengono limitati alla sfera coniugale, o se almeno uno dei due genitori tenta di stabilire un solido rapporto affettivo con il figlio, si evitano problemi relazionali più gravi e complessi. Se invece l'alleanza con il figlio viene strumentalizzata per ottenere qualcosa dal partner, se i genitori alternano la minaccia di una separazione a una fittizia

riconciliazione, il bambino, vivendo una continua alternanza tra l'illusione che i genitori facciano la pace e la disillusione per il rinascere del conflitto, subisce un aggravamento della propria situazione psicologica. Pensiamo a tutte quelle situazioni di conflitto, di ansia, di angoscia, di rabbia repressa, di impotenza a difendersi, che impediscono al bambino di costruire una buona stima di sé, di provare l'affetto e la protezione dal parte dei genitori. Il trauma connesso a queste violenze prolungate, alla fine produce, come abbiamo visto, sintomi di tipo ansioso che portano a una difficoltà di concentrazione, a una riduzione dell'attenzione, a scoppi di ira improvvisi e incontrollati, ecc. L'esito finale sarà la riduzione al silenzio nel tentativo di evitare tutte le occasioni conflittuali. Non potendo però cambiare le cose, il bambino cercherà di non soffrire, mettendosi in attesa che tutto finisca e che sia possibile costruire una realtà diversa.

In altri termini il bambino tenderà a cronicizzarsi, compromettendo la visione di sé e degli altri.

Anche i bambini abusati soffrono non solo per il violento attentato alla loro integrità corporea, ma anche per la non consapevolezza o addirittura la connivenza dell'altro genitore.

Normalmente l'adulto abusante impone al bambino il "segreto". Attraverso la manipolazione affettiva, le minacce o le lusinghe, il genitore impone al bambino di non rivelare il segreto che viene rispettato di solito per paura, per vergogna, per senso di colpa o per l'ignoranza della gravità dell'accaduto. Disgraziatamente a volte tale segreto viene rispettato anche dall'altro coniuge che tace per subordinazione affettiva, per impotenza, connivenza, timore dello scandalo. Viene così alimentata una doppia realtà: da una parte quello che appare e dall'altra quello che accade, doppia realtà che ha come conseguenza nel bambino, la scissione dei sentimenti e dei vissuti.

*Che fare?*

Occorrono poche parole per dire quanto sia necessario intervenire (su segnalazione dei parenti, degli insegnanti, dei servizi sociali, ecc.)

attraverso l'elaborazione di un programma con al centro un sostegno socio-psicologico e assistenziale che abbia per oggetto non solo le vittime delle violenze e degli abusi, ma anche le famiglie. È indispensabile impedire che la cronicizzazione, di cui si parlava poco fa, possa esitare prima negli adolescenti e poi negli adulti, in effetti disastrosi per quanto riguarda la stima di sé e un sano sviluppo delle relazioni affettive.

### **Il bullismo e la sua aggressività**

Un comportamento molto diverso dal precedente, ma che ormai tende ad essere piuttosto frequente soprattutto nei bambini a partire dalle scuole elementari, è il fenomeno del cosiddetto "bullismo".

Si tratta di un comportamento fortemente aggressivo e particolarmente cattivo perché è messo in atto, quasi sempre ripetutamente, verso un tipo di vittima incapace di difendersi, normalmente più giovane, insicura e dotata di scarsa forza fisica (handicappati, bambine, ecc.).

Le azioni possono essere di tipo fisico e consistono in spintoni, schiaffi, pugni, dispetti, prepotenze, ecc. oppure di tipo verbale e consistono in sberleffi, prese in giro, insulti, ecc. Questi comportamenti sono *diretti*, ma esistono anche comportamenti *indiretti* come isolare un compagno, escluderlo dalle attività, parlare di lui, ridicolizzarlo, ecc.

Di solito questi fatti si verificano nelle aule scolastiche, nei corridoi, nei bagni della scuola, nei cortili durante la ricreazione, oppure nel tragitto tra casa e scuola. Statisticamente gli atteggiamenti prevaricatori e prepotenti sembrano essere appannaggio quasi esclusivo del genere maschile, ma in questi ultimi anni si ha un incremento di una certa entità, anche nelle femmine.

Abbiamo già affermato che il comportamento aggressivo è più frequente nella scuola elementare. Nell'età evolutiva i bambini reagiscono più facilmente in modo impulsivo cercando di risolvere litigi e risse con l'aggressione fisica. Con il passare del tempo e cioè quando il ragazzino passa alla scuola media, si ha una diminuzione

nella presenza dei comportamenti prevaricanti, anche se in taluni adolescenti continuano a persistere atteggiamenti violenti.

Sono state condotte diverse ricerche e avanzate ipotesi per comprendere che peso possano avere le relazioni familiari. Concretamente non si è arrivati ad un risultato univoco, poiché, in alcuni casi è stato evidenziato che una educazione piuttosto permissiva da parte delle famiglie ha facilitato un comportamento aggressivo nei bambini, mentre in altri casi il comportamento aggressivo è stato il risultato di una educazione severa e autoritaria. Questo per quanto riguarda i bulli. Per quanto concerne invece le vittime, i risultati delle ricerche hanno messo in evidenza che in alcuni casi atteggiamenti iperprotettivi da parte dei genitori non hanno consentito nei loro figli una buona costruzione della stima di sé.

Altre ricerche hanno evidenziato alcune caratteristiche comuni nella personalità dei bulli e in quella delle vittime. Ad esempio i bulli sono generalmente bambini impulsivi, irrequieti, hanno una aggressività generalizzata e spesso hanno un atteggiamento positivo verso la violenza, tendendo a passare molto rapidamente alle vie di fatto. Hanno inoltre un forte grado di disimpegno morale e questo meccanismo permette loro di infierire sulle vittime senza provare sensi di colpa, anzi a volte giustificando la loro violenza (se lo merita, non vale niente, ecc.). I bambini - vittima sono invece piuttosto ansiosi, timidi, insicuri, prudenti, sensibili e dotati di scarsa autostima. Si potrebbe anche affermare che entrambi i gruppi - bulli e vittime - sono accomunati da un'*unica forma disadattiva* che prende direzioni diverse.

Tra gli elementi che caratterizzano questo fenomeno, ricordiamo:

1. L'*intenzionalità*: il bullo vuole danneggiare la vittima;
2. La *persistenza*: generalmente si tratta di episodi violenti che il bullo manifesta ripetutamente nei confronti di un particolare compagno;
3. Il *disequilibrio*: tra il bullo e la sua vittima esiste sempre uno squilibrio di potere, di prestigio e di forza.

Abbiamo già detto che non si tratta di azioni di violenza occasionali, ma di una sequenza di comportamenti ben precisa, a volte addirittura stereotipata. Per questa ragione spesso vengono coinvolti altri attori, oltre al bullo e alla vittima, e precisamente le figure dell'osservatore e del difensore (questa più raramente). Occorre precisare che spesso, accanto ai bulli, si costituisce un gruppo di compagni con le stesse caratteristiche di prepotenza, mentre accanto alle vittime il gruppo di amici è formato da compagni generalmente passivi e remissivi.

Un'ulteriore riflessione va fatta sulla persistenza di questi ruoli. Sembra infatti che i bulli perpetuino i loro atteggiamenti come se gli altri si aspettassero le loro vessazioni. Ciò vale anche per le vittime che si ostinano a perseverare nelle loro reazioni inadeguate, mettendo in atto, a volte, meccanismi di difesa (mal di pancia, mal di testa, sintomi vari da stress, ecc.) per evitare l'esperienza scolastica, fonte di frustrazione. Questi ragazzi possono arrivare all'abbandono scolastico o addirittura al suicidio.

Un'altra caratteristica è che i bulli possono esitare in adolescenti asociali e anche da adulti, al di fuori della scuola e nelle relazioni con l'altro sesso, possono mantenere atteggiamenti aggressivi generalizzati. Le vittime invece, anche quando non sono più oggetto di prepotenze, manterrebbero comportamenti depressivi e di bassa autostima.

*Che fare?*

Il discorso è molto complesso perché i programmi di intervento, con i quali si vuol tentare una riduzione dei fattori di rischio, devono essere assunti il più precocemente possibile per evitare azioni repressive che di solito lasciano il tempo che trovano.

È necessario tener presente che le caratteristiche di personalità dei bulli e delle vittime hanno un ruolo determinante nella comparsa di questi comportamenti rispettivamente di prevaricazione e di sottomissione. Ma anche alcuni fattori ambientali come gli atteggiamenti degli insegnanti (distaccati o partecipanti), il clima

della classe (interattivo o scarsamente coinvolgente) influiscono in modo considerevole sulla diffusione del fenomeno.

È indispensabile creare un ambiente scolastico, ma anche familiare, caratterizzato da affetto, stima, coinvolgimento e apprezzamento delle qualità di tutti i bambini. Al tempo stesso è importante coinvolgere i ragazzi nel definire norme e limiti fermi di fronte agli atteggiamenti aggressivi e di sopraffazione. Inoltre gli adulti, in primo luogo i genitori, devono mettere in atto comportamenti autorevoli, basati sì sull'affetto, ma anche sulla fermezza.

### **Il significato contraddittorio del cibo e i disordini alimentari**

Tra i comportamenti potenzialmente pericolosi che riguardano gli adolescenti e che possono mettere a dura prova il loro benessere psicologico e sociale, in vista soprattutto delle scelte importanti da compiere in questa età, ricordiamo quei comportamenti problematici che, una volta instauratisi, possono diventare abitudini stabili negli adulti ( es. droga, alcol, rapporti sessuali precoci, disordini alimentari, attività fisica esasperata, guida pericolosa, condotte aggressive, violazione delle norme, fumo di sigaretta, ecc.).

Durante l'adolescenza il cibo acquista un significato talvolta contraddittorio. Spesso i ragazzi mettono in discussione gli stili alimentari della famiglia e cercano nuovi atteggiamenti personali anche in campo alimentare. Contemporaneamente il corpo è oggetto di maggiore attenzione. Durante la pre-adolescenza e l'adolescenza si configura infatti una nuova identità corporea, dovuta ai cambiamenti somatici legati allo sviluppo sessuale. Il cibo diventa così uno strumento molto importante per influire sul proprio aspetto fisico, rendendo il corpo più attraente e più desiderabile.

Nella nostra cultura le immagini che riguardano l'aspetto fisico trasmettono un messaggio di magrezza a cui le ragazze in particolare sono molto sensibili, essendo per lo più insoddisfatte del proprio peso. Ciò è legato al fatto che il corpo e l'aspetto fisico hanno grandissima importanza in quanto rappresentano la condizione

indispensabile per essere accettate dal gruppo dei pari e per avere relazioni sociali e affettive con i coetanei.

Spesso queste ragazze vivono con maggiore incertezza e confusione la loro rincorsa all'adulità che contempla una realizzazione personale e professionale non sempre a portata di mano. Per queste ragioni esse cercano maggiormente un'affermazione di sé attraverso il corpo. Il ricorso alle diete rappresenta pertanto la possibilità di rendere il proprio peso conforme ai canoni correnti, ma questo in fondo non è che un sintomo dell'insoddisfazione che riguarda la propria immagine di sé. Inoltre la ragazze, attraverso il rifiuto del cibo, sperimentano una forma di controllo su di sé e sul proprio corpo, in particolare quando mettono in atto azioni lesive come nei comportamenti anoressico-bulimici.

L'equivalente nel mondo maschile è rappresentato dalle azioni pericolose e trasgressive, attraverso le quali i ragazzi possono dimostrare a se stessi e ai loro coetanei, spesso in modo illusorio, di essere in grado di controllare la realtà. Tuttavia va sottolineato che anche nei maschi, in questi ultimi anni, è in aumento la preoccupazione per il proprio aspetto fisico, attraverso il quale passa - in prima istanza - l'accettazione da parte del gruppo.

L'alimentazione consolatoria e il rifiuto del cibo non sono che due facce della stessa medaglia: entrambe hanno lo scopo di contrastare sentimenti depressivi derivanti da situazioni di solitudine e di scoraggiamento, di incertezza e di stress, di insoddisfazione e di impotenza, aggravate dal fatto che sovente gli adolescenti vivono la scuola con scarsissimo interesse, trascorrono il loro tempo libero in attività sedentarie e prive di progettualità, hanno difficoltà nelle relazioni con i coetanei.

Queste funzioni sono peraltro svolte anche dall'abuso di alcol e dall'uso di sostanze psicoattive.

*Che fare?*

A partire dal presupposto che i disordini alimentari rappresentino uno dei diversi modi di denunciare il disagio degli adolescenti, possiamo affermare che il *ruolo di sostegno* svolto dai genitori, in

questa età, è assolutamente importante, soprattutto perché spesso gli adulti ritengono che ormai i ragazzi siano del tutto capaci di fronteggiare i propri problemi da soli. In realtà i genitori, attraverso il dialogo e la riflessione, possono aiutare i ragazzi a sviluppare una buona immagine di sé e ad evitare di usare come mezzo per far fronte alle proprie difficoltà, il rifiuto o l'abuso del cibo. La scuola e le altre risorse educative della società hanno, da una parte il compito di aiutare la riflessione sui significati simbolici del corpo e sulla loro relatività storico-culturale, e dall'altra il compito di aiutare i ragazzi a costruire dei buoni rapporti sociali con i coetanei, migliorando le relazioni interpersonali.

### **La complessità dei rapporti sessuali precoci**

Nell'adolescenza lo sviluppo puberale mette i ragazzi di fronte a compiti molto complessi. Per quanto lo sviluppo dell'identità psico-sessuale abbia inizio ben prima, in realtà è durante l'adolescenza che i giovani devono imparare a confrontarsi con la propria capacità sessuale che sta diventando adulta. Da una parte devono accettare le nuove sensazioni genitali, dall'altra devono imparare a controllare i propri impulsi, integrandoli nell'affettività, nell'identità personale e nella propria vocazione.

La sessualità è una componente fondamentale della personalità, un suo modo di essere, di manifestarsi, di comunicare agli altri, di sentire, di esprimere e di vivere l'umano. Come tale, per essere propria della persona nella sua integrità, non può fermarsi alla sola *libido* (dove l'altro è l'oggetto gratificante che risponde al proprio bisogno) e neppure all'*eros* (inteso come stimolazione, contatto fisico), ma realizzarsi nell'*agape* (inteso come amore reciproco e oblativo, cioè come dono) che si manifesta nel riconoscimento dell'altro come *altro e complementare*. Quindi i giovani sono chiamati ad un amore preciso: non quello che vede solo oggetti per soddisfare i propri desideri, ma quello capace di amare le persone per se stesse e in modo sincero.

Ma non è sempre così.

A partire dagli anni sessanta, sono avvenuti, nella nostra società, dei grossi mutamenti negli atteggiamenti nei confronti della sessualità. Ad es., un po' alla volta sono stati maggiormente accettati i rapporti sessuali pre-matrimoniali o al di fuori del matrimonio stesso. Inoltre la cultura contemporanea, caratterizzata dalla massiccia presenza di messaggi sessuali nei mezzi di comunicazione di massa (vedi primariamente la pubblicità) e dalla pressione del mercato favorevole all'assunzione precoce di comportamenti adulti, non fa altro che favorire anche una precoce attività sessuale. Ciò inevitabilmente ha provocato rischi importanti legati al comportamento sessuale negli adolescenti. Tali rischi, in primo luogo, sono fisici e si riferiscono a gravidanze indesiderate o alla trasmissione di malattie sessuali come l'AIDS. In secondo luogo, sul piano psicologico riguardano il fatto che gli adolescenti in generale non hanno ancora acquisito le competenze emotive e sociali per vivere serenamente e in modo paritario la relazione sessuale. Spesso non sono neppure in grado di valutare coscienziosamente le conseguenze del proprio comportamento e facilmente corrono il rischio di diventare oggetto di relazioni manipolative, dipendenti, quando non addirittura violente.

Per questo affermiamo che, contrariamente a quanto sostengono molti giovani, l'attività sessuale precoce non contribuisce minimamente allo sviluppo della propria identità sessuale e non rappresenta un aiuto alla crescita della propria autonomia. Spesso infatti ci si trova di fronte ad adolescenti che iniziano l'attività sessuale con scarso coinvolgimento affettivo, con superficialità e promiscuità allo scopo di sperimentare in modo impulsivo e dimostrativo un'adulità non ancora raggiunta. Inoltre i rischi diventano ancora più gravi se si pensa che i giovani che vivono la sessualità in modo libero e disimpegnato, non sono in grado di apprendere e maturare delle modalità per instaurare relazioni affettive più stabili e coinvolgenti.

Statisticamente quanto fin qui affermato è più presente nei maschi che nelle femmine. Queste ultime, tenderebbero ad avere delle

relazioni affettive più stabili (con un solo partner) e più “adulte” con la conseguenza che, essendo ancora adolescenti, sarebbero sottoposte a maggiore stress e a sentimenti depressivi. Infatti esse si farebbero più carico, rispetto ai loro partner maschi, della contraccezione e certamente della eventualità di una gravidanza.

In ogni caso lo stile di vita di alcuni adolescenti sembra prevalentemente caratterizzato dalla ricerca di soddisfazioni immediate ed emozioni forti, dalla carenza di progetti di realizzazione di sé, dalla fuga dalle proprie difficoltà relazionali. Inoltre questi giovani cercherebbero disperatamente l’adulità nelle forme più esteriori e contemporaneamente metterebbero in atto la trasgressione dal mondo adulto dal quale si sentono esclusi.

*Che fare?*

È dimostrato che gli adolescenti che investono nella scuola e quindi assumono una prospettiva temporale di lungo periodo rivolta all’affermazione di sé nel futuro, sembrano più in grado di posticipare la soddisfazione dei loro bisogni e di contrastare lo sviluppo anticipato della loro aduldità.

Anche in questo caso la famiglia, supportata dalla scuola e dagli altri enti educativi dell’ambiente, svolge un ruolo protettivo attraverso la condivisione di valori, di regole e di controlli adeguati. Inoltre aiuta i ragazzi a comprendere e a fare proprio un progetto di vita a lunga scadenza e ad impegnarsi nella sua realizzazione.

### **La dipendenza da uso e abuso di alcol e di fumo di sigaretta**

Nei giovani una delle dipendenze fisiche e psicologiche è quella che può derivare dall’uso dell’alcol.

Bisogna subito chiarire che alcuni giovani bevono una birra in compagnia di amici o che, nell’ambito familiare, hanno imparato dai genitori a bere moderatamente in occasione di feste e tradizioni tipicamente italiane. Poiché molti problemi fisici e sociali derivano, non tanto dall’assumere limitate quantità di alcol, ma dal loro abuso,

occorre fare attenzione a non demonizzare coloro che ne fanno un uso modico e che rappresentano la maggioranza degli adolescenti.

Il consumo di alcol ha *carattere sociale*: generalmente si beve in compagnia e questo vale sia per i ragazzi che per gli adulti. Tuttavia per i ragazzi l'alcol ha un'ulteriore funzione: li aiuta a costruire e a rafforzare la loro identità, imitando ciò che fanno gli adulti e identificandosi con il gruppo dei coetanei. È quello che avviene anche nel fumo di sigaretta.

Occorre pure ricordare che, nel desiderio di esplorare le proprie possibilità e i propri limiti, molto presente soprattutto nell'adolescenza, l'abuso dell'alcol fino all'ubriacatura, consente proprio questo esperimento. Per questi giovani non sono purtroppo disponibili, nel loro ambiente, altre proposte di esplorazione e sperimentazione più adeguate. Il consumo di alcol è un modo accessibile e immediato e soprattutto quando è smodato, rappresenta una trasgressione dal mondo adulto.

Statisticamente i forti bevitori lo fanno di più con gli amici; i maschi preferiscono il vino, mentre la birra e i superalcolici sono distribuiti tra gli adolescenti di entrambi i sessi più o meno in ugual misura.

Un'altra funzione dell'abuso di alcol, che a volte è comune anche agli adulti, è quella di evadere dalle difficoltà e responsabilità della vita quotidiana. I ragazzi stessi riconoscono che l'ubriacatura non risolve il loro disagio e che spesso diminuisce la stima di sé provocando complicazioni nelle loro relazioni. Come si vede, è il medesimo meccanismo dell'uso delle sostanze psicoattive. Inoltre le ubriacature provocano incidenti e guai con la polizia perché ad alcuni forti bevitori capita anche di mettersi alla guida di un'auto dopo aver assunto parecchio alcol. Spesso questi giovani non sono stati educati a riconoscere gli effetti negativi dell'alcol: diminuzione della lucidità, riduzione dei riflessi, ecc. Poiché il rischio di incidenti automobilistici anche mortali si eleva notevolmente, possiamo affermare che l'abuso di alcol porta ad una condotta di vita che contempla il massimo rischio per l'incolumità di questi giovani e di quanti si trovano disgraziatamente sul loro cammino.

In genere questi ragazzi provengono da famiglie che sembrano aver rinunciato a un ruolo educativo, non essendo state in grado di porre significative regole di comportamento; c'è poco confronto con i genitori, con gli adulti di riferimento e ce n'è invece molto con i coetanei con i quali trascorrono il tempo in attività prevalentemente di svago (soprattutto locali pubblici, discoteche, sale gioco, ecc.). questi giovani sembrano essere pessimisti sul loro futuro, come se niente li interessasse più di tanto e questo, unitamente alla scarsa stima di sé, conduce questi ragazzi a privilegiare vie di fuga dalla realtà.

Un'altra affermazione anticipata della propria adultità, è per alcuni giovani, il *fumo*. Ricordiamo che questi adolescenti ricercano soltanto gli aspetti esteriori dell'identità adulta e rifuggono invece la responsabilità, l'autonomia, la partecipazione sociale, le scelte scolastiche o lavorative. Qui si parla di adolescenti considerati forti fumatori (almeno un pacchetto di sigarette al giorno), giovanissimi, tanto che essi mettono in atto una vera e propria funzione trasgressiva tenendo nascosto il fumo ai genitori. Tra parentesi le femmine giovanissime sono statisticamente più trasgressive. Anche questo, come il precedente, è un comportamento non solitario. Il gruppo è importante quando si comincia a fumare e in generale ad un gruppo di fumatori, difficilmente partecipano ragazzi non fumatori. Ciò significa che vi è una tendenza a rafforzare la propria identità scegliendo compagni uguali a sé. Inoltre il fumo facilita l'appartenenza al gruppo, in quanto si tratta di un comportamento rituale con funzione aggregante e di coesione.

*Che fare?*

Sia nel caso dell'abuso di alcol, sia in quello del fumo di sigaretta è stato dimostrato che è del tutto inutile far riflettere i ragazzi sulle conseguenze negative che queste abitudini determinano a livello della salute. Come sappiamo questo vale anche per gli adulti, tanto più che la negazione dei rischi che si corrono serve a dare una illusoria sensazione di controllo e un senso di impotenza e invulnerabilità dal momento che i danni non sono immediatamente

visibili. Inoltre è impensabile poter intervenire nell'età adolescenziale quando l'alcol e il fumo continuano a far parte dei comportamenti adulti, i quali costituiscono i modelli che i ragazzi assumono come modalità per essere considerati adulti.

Si dovrebbe perciò parlare di prevenzione formulando dei programmi che coinvolgano non solo le famiglie e la scuola, ma anche tutte le altre risorse della società. Gli adolescenti hanno bisogno di essere aiutati a riflettere sulla loro esperienza, a capire che non sono dei destinatari passivi, ma dei protagonisti, ad acquisire capacità cognitive e di relazione, a elaborare progetti di vita che siano significativi non solamente per il loro futuro, ma che li coinvolgano anche nel presente.

### **La trasgressione e l'uso di sostanze psicoattive**

Dagli ultimi studi farmacologici effettuati, sembra che la distinzione tra droghe leggere e droghe pesanti non abbia più molto senso. Infatti i principi attivi presenti nella marijuana, nell'hashish e nelle altre droghe - anche se in misura variabile - agiscono con gli stessi meccanismi biochimici sui centri della ricompensa. Si tratta, come si sa, di sostanze tossiche, la cui nocività è costantemente confermata. In particolare il danno, a livello cognitivo, riguarda soprattutto le difficoltà a porre attenzione e coordinazione nelle attività complesse. Inoltre la concentrazione e l'apprendimento sono decisamente inferiori durante gli effetti delle sostanze.

Le prime volte si tratta, da parte del ragazzo, della sperimentazione di sé e delle proprie capacità fisiche e psichiche. L'adolescente cerca sensazioni nuove, insolite e alle volte estreme, compresa l'alterazione degli stati di coscienza. Questi tratti, come abbiamo visto, sono comuni all'ubriacatura, ai comportamenti pericolosi, alla stessa attività sessuale precoce.

In tutti questi casi, come abbiamo già detto, i ragazzi vivono con disagio la loro condizione di adolescenti in un ambiente familiare e scolastico al quale si sentono estranei, senza essere in grado di fare

progetti a lungo termine e senza investire sulla loro realizzazione futura.

Solitamente si tratta di giovani anticonformisti e trasgressivi che attribuiscono scarso valore alle regole e si pongono in opposizione alle norme soprattutto quando queste derivano dalla famiglia, dalla scuola, dalla religione. Sono in aperta conflittualità con i genitori e con gli adulti in genere e nello stesso tempo, sono molto orientati verso il gruppo che la pensa come loro e ricercano attività puramente edonistiche.

Anche in questo caso si può affermare che l'uso di sostanze rappresenta non solo una via di fuga dal malessere derivante dai conflitti con gli adulti, dall'incertezza per il loro futuro, dalla scarsa predisposizione a trovare alternative più efficaci e meno pericolose, ma anche dalla incapacità stessa di rappresentarsele.

Così il consumo della droga diventa una della modalità per proteggere e rinforzare il proprio sé, senza che il ragazzo si renda conto della trappola in cui cade, dal momento che diventa ancora più difficile, a causa dell'alterazione della sua capacità cognitiva, affrontare e cercare una soluzione a quei problemi ai quali cerca disperatamente di sottrarsi attraverso lo "sballo".

È ampiamente dimostrato dagli studi e dalle ricerche che l'iniziazione precoce all'uso di sostanze, per il fatto di limitare lo sviluppo cognitivo e sociale, è fortemente correlato al passaggio ad altre droghe illecite.

Anche l'uso della droga, come peraltro quello dell'alcol e del fumo di sigaretta, è fortemente legato al gruppo. I coetanei fanno da facilitatori all'accostamento alle sostanze poiché, essendo più esperti, si pongono come modelli credibili. È inoltre molto più facile procurarsi la droga quando si è inseriti in un gruppo di consumatori. Ancora, lo scambio della droga, quando non quello della siringa, conferma e rafforza l'appartenenza a un gruppo diverso che si differenzia dagli altri perché fa cose pericolose e trasgressive.

Dalle ricerche emerge che gli adolescenti hanno in realtà paura delle conseguenze negative che possono derivare dai loro comportamenti,

ma proprio per questo ci tengono a dimostrare a sé e agli altri che sono in grado di sfidare questa paura e che riescono a tenere sotto controllo anche le esperienze più rischiose.

L'uso di sostanze più pericolose che comportano maggiori danni fisici e una più accentuata dipendenza, è solitamente correlato con altri comportamenti devianti, come furti e vandalismi, ma anche, soprattutto nei maschi, con l'aggressività fisica nei confronti delle ragazze.

*Che fare?*

A partire dalle motivazioni che spingono gli adolescenti ad adottare comportamenti così pericolosi per sé e per gli altri, sarebbe necessario aiutarli a trovare risposte più valide ai loro compiti di sviluppo, di ricerca di identità e di accettazione, con forme più mature, creative ed evolute. Ma prima ancora di ciò, sarebbe indispensabile per i ragazzi crescere fin dall'infanzia in un ambiente in cui vengano rispettate le regole in senso protettivo e in cui gli adulti (famiglia, scuola, enti educativi, ecc.) di riferimento siano fonte di sostegno alla fragilità adolescenziale. In altre parole spesso viene messa in evidenza una sorta di abbandono educativo, come se i ragazzi fossero gli unici responsabili delle loro scelte negative o come se gli adulti si dichiarassero impotenti a rispondere ai loro bisogni educativi.

La collaborazione tra famiglie, scuola e società, sembra essere la vera possibilità di offrire ai giovani alternative valide che mirino ad ampliare le loro prospettive future, a garantire spazi di riflessione e di verbalizzazione dei loro bisogni, a recuperare un'immagine di sé più efficace e anche a promuovere maggiori competenze sociali, valorizzando le risorse positive di cui gli adolescenti sono dotati.

Importante sarebbe anche offrire la possibilità di luoghi di incontro adatti, nei quali dare senso alla loro necessità di sperimentare rapporti educativi con adulti preparati e fare esperienze positive di condivisione e di coesione. Da questo punto di vista i gruppi parrocchiali rappresenterebbero in molte realtà, l'unica risposta concreta in grado di offrire opportunità sia ludiche che impegnative.

### **Dall'essere bambino al conservare aspetti di bambino dentro di sé**

Non vorremmo aver dato l'impressione che i comportamenti a rischio di cui abbiamo parlato finora, siano rappresentativi dei comportamenti di tutti gli adolescenti. Niente sarebbe più errato di questo. La maggior parte dei nostri giovani, nonostante i passaggi critici delle età, arrivano ad una maturazione della propria identità, alla costruzione di relazioni sociali ed affettive e ad una crescita personale senza danni. Solitamente diventano giovani adulti consapevoli di un complesso mondo interiore che si è accresciuto positivamente in base alle esperienze fatte a partire da quando erano piccoli. E non si tratta di aver avuto dei genitori che siano stati particolarmente bravi o attenti, ma di aver goduto di un mondo adulto che ha consentito ai ragazzi di interagire con modalità diverse con i genitori stessi e di conseguenza con gli altri. In altre parole, laddove gli ambienti familiari, scolastici e comunitari favoriscono lo sviluppo di sufficienti capacità personali e di adeguate competenze relazionali, i giovani hanno forti probabilità di uscire indenni dalle tempeste dell'adolescenza.

Accade purtroppo che altri adolescenti attraversino fasi di destabilizzazione e faticino a verbalizzare il loro disagio per la paura di essere giudicati inadeguati o per una loro caratteristica difficoltà di introspezione. A questo punto gli adolescenti possono manifestare anche delle modalità oppositive che, tuttavia, sono una disperata richiesta di aiuto. La loro aggressività, verso se stessi o gli altri, evidenzia soprattutto le difficoltà relazionali che nascono da scarse competenze sociali più evolute e dalla tendenza a risolvere i conflitti con comportamenti di attacco e di prevaricazione. In realtà i giovani percorrono la via dell'opposizione al mondo adulto e alle sue regole perché si sentono marginali e poco integrati e così ottengono una certa visibilità sociale anche se negativa. In una società in cui l'apparire conta fin troppo, l'opposizione, la violenza, la vessazione diventano le modalità per essere riconosciuti sia individualmente che come gruppo.

Pertanto ancora una volta, il modello più efficace della famiglia, della scuola e degli altri enti sociali, è quello di coniugare controllo, regole e richieste con affetto, dialogo e sostegno in un rapporto dialettico fondato sull'ascolto, sul rispetto e sulla considerazione dei giovani. Gli adulti devono anche assumersi quella responsabilità educativa che, a volte per pigrizia, collude con alcuni comportamenti antisociali, ricorrendo allo stesso disimpegno morale utilizzato dall'adolescente.

Da ultimo, è necessario garantire ai ragazzi luoghi in cui si possano promuovere riflessioni e confronti sulle loro modalità di affrontare e risolvere i conflitti, in modo che essi possano imparare a sviluppare nuove competenze più adeguate, nuovi scopi e nuove strategie per realizzarli. La scuola potrebbe essere il luogo più adatto, ma come già ricordato, anche il gruppo religioso o parrocchiale può esercitare una funzione fortemente protettiva offrendo ai ragazzi spazi di condivisione e di cooperazione in un clima di accoglienza e accettazione reciproca al fine di poter più agevolmente consolidare la propria identità e progredire verso una maturità compatibile con le esperienze dell'età che attraversano.

Ricordiamo che la maturità è un progetto ideale che si sviluppa nell'arco della vita in rapporto ai diversi compiti evolutivi che l'uomo deve fronteggiare. Perciò non è maturo colui che ha sepolto la parte infantile di sé o che ha cancellato i propri bisogni ludici o quelli di protezione e di conforto, ma chi è in grado di soddisfare questi bisogni primari senza venir meno alle proprie responsabilità e ai propri compiti sociali.

Questa forse è la ragione per cui il poeta sudamericano *Pablo Neruda* ha scritto: *“Il bimbo che non gioca non è un bambino, ma l'adulto che non gioca, ha perso per sempre il bambino che è dentro di sé”*.

## Bibliografia

- Bara B.G., Manerchia G., Mattei M. (2005), *L'adolescente*. In B.G. Bara (a cura di), *Nuovo manuale di psicoterapia cognitiva*, Torino, Bollati Boringhieri.
- Bonino S., Cattelino E. (1999), *I comportamenti a rischio per la salute e a rischio psicosociale in adolescenza. I comportamenti devianti*, Torino, Regione Piemonte, Assessorato alla Sanità.
- Bonino S., Gangarossa G. (1998), *I comportamenti a rischio per la salute e a rischio psicosociale in adolescenza. L'uso di marijuana*, Torino, Regione Piemonte, Assessorato alla Sanità.
- Bonino S., Gangarossa G. (1999), *I comportamenti a rischio per la salute e a rischio psicosociale in adolescenza. Il comportamento alimentare*, Torino, Regione Piemonte, Assessorato alla Sanità.
- Bonino S., Ciairano S. (1999), *I comportamenti a rischio per la salute e a rischio psicosociale in adolescenza. Il comportamento sessuale e conoscenze sull'AIDS*, Torino, Regione Piemonte, Assessorato alla Sanità.
- Bonino S., Lo Coco A., Tani F. (1998), *Empatia. I processi di condivisione delle emozioni*, Firenze, Giunti.
- Di Blasio P., (1996), *Bambini violati: la paura, la vergogna, il silenzio*, in: "Psicologia Contemporanea" n. 137, set. - ott. 1996.
- Fonzi A. (1999), *Il gioco crudele. Studi e ricerche sui correlati psicologici del bullismo*, Firenze, Giunti.
- Angelelli M., Barenco P., Costa GM., Margarino G., Orlandini P., Risatti E. - *Tra gioia e stress : capire e sostenere i giovani all'ingresso della Vita Consacrata e Seminariale* - Collana EdiSI Edizioni OCD 2008
- Julien R.M., (1997), *Droghe e farmaci psicoattivi* (trad. it.), Bologna, Zanichelli.
- Olweus D. (1993), *Il bullismo a scuola. Ragazzi oppressi, ragazzi che opprimono* (trad. it.), Firenze, Giunti, 1996.



## PERCORSI DI VITA: ACCANTO A CHI HA SUBITO E SOFFRE DI COLPA E PERDONO MANCATO

*Massimo Giuggioli*

---

La comunità Villetta è una comunità famiglia nata all'interno della realtà del Centro Salesiano di Arese casa di accoglienza per ragazzi e giovani in difficoltà. A noi piace chiamarla una casa piena di amici. Viviamo con i nostri tre figli, Io e mia moglie Angela, con noi quattro o cinque ragazzi in difficoltà.

Ripercorrendo la nostra storia, la spinta iniziale probabilmente è nata dalla mia esperienza prima di oratorio e poi di educatore al Centro salesiano.

Io dai diciotto anni ho intrapreso una modalità di fare l'educatore in oratorio che non si limitava ad incontrare i ragazzi nell'ora dedicata al catechismo alla domenica, per me era indispensabile incontrare i ragazzi nella loro quotidianità, nella piazza, nel quartiere, nelle uscite organizzate .

In questo mio tempo giovane due fatti mi hanno guidato nella mia scelta vocazionale: il primo capitato al congresso eucaristico del 1982 all'autodromo di Monza. Alla sera ho ascoltato la testimonianza di don Vittorio Chiari direttore del Centro Salesiano di Arese, fu come se davanti a me si aprisse chiaramente una strada, le storie dei suoi ragazzi mi interpellavano, mi chiedevano una scelta. Il secondo, una casualità, il cambio della dedicazione del nostro Oratorio. Avevamo sempre saputo che era dedicato a S. Filippo neri, ma quell'anno il nostro Parroco, don Carlo, ci disse: "ma che Filippo Neri, quello è l'oratorio vecchio, quello nuovo è dedicato a don Bosco". Io non sapevo neppure chi era don Bosco, comprai un libro "le Memorie dell'Oratorio". In tre giorni lessi la storia di don Bosco che mi affascinò. La scelta di Arese è stata la risposta e ha confermato il mio stile totalizzante, o tutto o niente, sono sempre stato così. La mia

storia con Angela, pur derivando dalla nostra esperienza di Oratorio inizia tra i ragazzi di Arese, così dopo due anni di fidanzamento giungemmo alla decisione di sposarci. Per me non poteva esistere altra vita che non quella di vivere il nostro amore aprendoci all'accoglienza, ai ragazzi. Lei si era avvicinata piano piano, aveva conosciuto Arturo e Massimiliana che gestivano la Villetta di allora e ci sembrò naturale ripercorrere quella strada. Io non aspettavo altro e quando Angela si disse convinta non c'era più niente da aspettare avevo trovato la mia vocazione.

Vivere l'amore come apertura all'altro nella disponibilità e nell'accoglienza è ciò di cui abbiamo fatto esperienza nei bei anni di formazione e volontariato della nostra giovinezza. L'esperienza forte e spirituale del "Cenacolo" ci ha poi aiutato a porre basi solide, ci ha permesso di sognare in grande e ci ha dato gli strumenti per poter coltivare nel tempo questo sogno.

La fiamma è stata alimentata dai diversi salesiani che sono diventati presenza testimoniante e forza nel nostro cammino, sono stati i nostri tre figli, sono stati i nostri genitori che inizialmente titubanti o rifiutanti sono poi diventati nostri sostenitori e nonni dei ragazzi finché sono rimasti tra noi. Ci ha provato anche la malattia di Angela a metterci in crisi, ma ora pensiamo di esserne usciti rafforzati e arricchiti.

Così ho imparato che se si vuol educare o si vuole insegnare secondo lo spirito di Don Bosco, si deve accettare l'invito a gettare il seme anche nel terreno pieno di spine e triboli, poco dissodato da chi doveva farlo, nella certezza che germinerà, prima o poi!

Si è allora "profeti dell'educare" vivendo la virtù della Speranza, che è vedere già la spiga dorata nel tempo del seme marcito!

Tale Speranza esige che noi siamo uomini o donne dell'essere, più missionari che funzionari che ricercano l'efficienza, il risultato immediato. Come profeti dell'educare, come esperti in umanità, tocca a noi dare ai ragazzi non cose da consumare, ma semi da coltivare per dare respiro al proprio futuro.

Sperare è tenere le porte aperte, è seminare ottimismo e gioia, allegrezza e serenità.

E' paziente attesa nel risvegliare e dissotterrare quanto di buono, di bello, di vero, di nobile, c'è in ciascuno di loro, anche nel più "discolo", diceva Don Bosco.

Sperare è perseverare anche quando sembra che il seme sia marcito o andato smarrito nella stagione invernale, senza possibilità di essere dissepolto a primavera. Sperare per vincere i rametti di "follia" di chi sta crescendo a fatica: la violenza verso gli altri o verso se stesso; la fuga dalle responsabilità; la ricerca di paradisi artificiali; l'indifferenza o la neghittosità del "fannullone"... Sperare è dare la possibilità al Bene di vincere sul male, è prevenire, costruendo legami di fiducia, clima di casa, dove il lavoro e lo studio pesano di meno perché motivati da persone amiche. Sperare è costruire e non abbattere, è valutare "con amore", notando anche i piccoli segni di miglioramento, accogliendo la gradualità dei cammini, mai umiliando con il voto o il giudizio, con frasi che sanno di bestemmia: "Con te c'è niente da fare!". Spera solo chi ama: è questo il prezzo da pagare e amare chi non ricambia, chi disturba, offende, chi è sgradevole nel gesto, nelle parole, "nell'odore", è duro! Lo è di meno quando si gioca di squadra, condividendo le fatiche, vincendo la voglia di escludere, di mettere alla porta "il cattivo".

Oggi il tema di questa giornata è il perdono, con i miei ragazzi ho interpretato tante volte la storia di Giona emblematica per il perdono. Quando la proponemmo ai ragazzi la prima volta, ci dissero che un libro della Bibbia non poteva essere di loro interesse, poteva solo essere una barba, una roba da preti! Quando l'abbiamo giocato nel testo brioso e denso d'amore di don Vittorio, ai ragazzi si sono aperti gli occhi. Piaceva questo Dio che era capace a ricominciare sempre da capo, che era dalla parte dei peccatori, che aveva fantasia da vendere. Un Dio lontano da come lo pensano i giusti del mondo e da quanti lo accantonano per non dover rispondere a Lui.

Il libro di Giona, dovrebbe scatenare una rivoluzione nel modo di pensare Dio, la Chiesa, i peccatori, in chi è sempre pronto a giudicare e a condannare, per nulla convinto che la gente possa cambiare. Così il personaggio di Giona diventava proprio uno dei “tanti” incontrati nella loro vita che non voleva dare speranza al loro futuro.

La capacità di sentirsi perdonati e di offrire perdono è certamente un fattore di resilienza.

Se è vero che la capacità di cambiamento di un giovane, caduto in comportamenti devianti o recidivi, è legata a fattori di protezione. Quale fattore di protezione migliore di un incontro con un adulto che ha saputo rivolgere su di lui uno sguardo di fiducia, motore per motivare il cambiamento e liberarsi dal proprio passato!

Quando penso ai ragazzi in difficoltà penso appunto alla difficoltà e mi chiedo che cos'è per me la difficoltà?

Uno dei momenti più difficili nella mia vita è stato durante il mio primo viaggio in Rwanda nel 1995. In missione non c'era nulla, nemmeno l'acqua per lavarsi la sera, nella mia impotenza di fronte a tanta povertà, paura e disperazione mi sono trovato in vera difficoltà. La difficoltà era la mancanza di una sicurezza, della sicurezza di farcela. La sicurezza in una persona vicina, il sentirti solo con le tue sole forze mi dava tanta angoscia.

Quando ho superato la difficoltà? Quando ho visto che non ero solo, quando la mia fede mi ha dato una certezza, quando la relazione con gli altri mi ha dato concretezza.

Da allora la difficoltà dei ragazzi la vedo così: una mancanza. Una mancanza di affetti, di relazioni, di certezze su cui poggiare il proprio futuro.

Don Bosco ci dà la risposta: l'inno ai Corinzi 13 è il suo riferimento pedagogico. È l'affettività, la relazione, la confidenza, l'amore, il dare a un ragazzo la certezza di essere amato, l'unica cosa che dà un senso anche ai momenti di dolore; è il sapere che c'è qualcuno che ci tiene a lui, che fa superare la difficoltà che crea la resilienza. Oggi è certo apparentemente più difficile questo approccio, in una società che non

perde tempo, che corre che offre alle relazioni un ambito di solo profitto e non di perdita per l'altro.

La difficoltà mia di educatore è saper dare il tempo, sapersi fermare, saper ascoltare, saper perdere, accettare di non raccogliere oggi.

Come educatori siamo chiamati ad avere tanta fantasia, ad avere tanta fiducia in loro.

Questo vuol dire agire concretamente, offrire loro luoghi ed esperienze forti di protagonismo, di avventura che sappiano irrompere in una realtà piatta.

Penso alle proposte che si aprono al servizio alla condivisione facendo scelte anche un po' azzardate. In Rwanda quando ci sono andato la prima volta ci sono andato con i ragazzi e c'erano ancora gli Interamwe. Incoscienti? Forse, ma è stata un'esperienza che ha segnato la vita di tutti.

Quando c'è stata la guerra in Bosnia siamo andati a Mostar nel 1991, non abbiamo aspettato, ci siamo andati e abbiamo fatto quello che potevamo, portato cibo.

Quando c'è stata l'alluvione ad Alessandria ci siamo andati.

Tra gli zingari dell'Andalusia, in Polonia appena crollato il muro, in Georgia, in Macedonia, in Romania con i ragazzi delle fogne.

Ogni avventura mi ricorda dei volti, che hanno avuto occasioni per sentirsi protagonisti per capire che anche loro ragazzi considerati sbagliati valevano qualche cosa, che avevano fatto cose importanti, come un ragazzo una volta in Rwanda mi disse: "oggi per la prima volta ho fatto qualche cosa di veramente gratuito, sto veramente bene, perché quello che ho fatto non ha nessun torna conto, io domani me ne andrò e quello che ho fatto a loro, loro non potranno ricambiarmelo, se non col sentire che ho altri amici dall'altra parte del mondo".

Certo oltre a questo serve la quotidianità, progettare percorsi, progetti educativi, proporre cammini faticosi, a volte un po' incomprensibili per i ragazzi, ma sopportabili e pregnanti di senso solo se accompagnati da questi momenti di profonda condivisione.

Ogni volta che penso a un progetto cerco di trovare il modo di offrire ai ragazzi nuovi modi per sentirsi protagonisti, per sentirsi validi, utili, capaci.

Penso a come offrire loro luoghi di relazione, di famiglia.

In questi anni sofferti per non vedere sempre chiaro verso il futuro del mio Centro, mi sono anche abituato a pensare e guardare la realtà con una modalità di accoglienza del cambiamento, nell'accettazione delle sfide proposte dalla realtà quotidiana.

Non sempre le sfide però, sono qualcosa di nuovo, penso che il nuovo a volte significhi fare meglio quello che già si fa, riappropriarselo attraverso nuove motivazioni che danno un nuovo smalto a ciò che è solidamente fondato sul metodo preventivo.

Un pensiero per terminare:

L'amore rimane l'insondabile mistero del mondo.

Mi piaci. E il mistero si annuncia.

Ti voglio bene. E il mistero si illumina.

Ti amo. E il mistero si accende.

## STARE ACCANTO A CHI HA SBAGLIATO, STARE ACCANTO A CHI SOFFRE.

Giustizia e giudizio

*Grazia Maria Costa*<sup>16</sup>

---

### **Il “controtransfert” può travolgere, ma “perdono e giustizia sono due facce della stessa medaglia”**

Certamente lo stare accanto a chi ha sbagliato e a chi soffre quasi “contagia” il disagio che la persona prova, *rischiando di esserne coinvolti o travolti, sia a livello emotivo, sia a livello razionale, sia nelle proprie convinzioni di fede.*

*Si tratta di un controtransfert talvolta molto forte e che richiede una buona capacità di controllo.*

*Sembra qui necessario ribadire il principio che non si può stare accanto alla persona che sta male, senza correre il rischio di ferirsi o anche di essere parzialmente distrutti dal suo processo di sofferenza anche spirituale.*

Si tratta così di dare la vita per gli altri. Forse il vero martirio significa una testimonianza che comincia con la volontà di piangere con quelli che piangono, di mettere a disposizione le proprie esperienze di dolore e di gioia come fonti di chiarificazione e di comprensione.

Chi può salvare un bambino da una casa in fiamme senza correre il rischio di essere investito dal fuoco? Chi può prestare ascolto ad una storia di isolamento e disperazione senza correre il rischio di sperimentare nel cuore simili sofferenze, e di perdere anche la sua

---

<sup>16</sup> Medico chirurgo Igienista e Pneumologo - Dr. in Scienze e Tecniche di Psicologia della Comunicazione - Dipl. di Esperto in Teologia Pastorale (PUL) - Consigliera generale delegata per la Formazione e per il Collegamento Vocazionale nel suo Istituto Secolare Mater Misericordiae - Preside, Insegnante e Counselor Trainer nella Scuola EdiSI per Consulenti di Formazione in Scienze umane nella Vita Consacrata e Comunità Educative Ecclesiali - Presidente dell'Associazione Edith Stein Edi.S.I. - Genova

preziosa pace mentale ? In breve : *chi può togliere il dolore senza parteciparvi ?*

*Fino a quando pensiamo che la relazione verso l'altro è una assunzione di corresponsabilità verso un astratto bene generale, rischiamo di dimenticarci che nessun Dio può salvarci se non è un Dio che soffre e che nessun uomo può guidare il suo popolo se non è un uomo schiantato dai peccati di quel popolo.*<sup>17</sup>

Proprio perché il dolore "contagiato" può essere molto, il ricorrere nella propria ragione alla richiesta di giustizia rischia di sovrapporsi ad un inconsapevole desiderio di vendetta e di soddisfazione per la sofferenza ricevuta dalla persona.

Ecco come le parole di Giovanni Bachelet riportano questa sovrapposizione, e come ne indicano vie di percorsi positivi.

*A cominciare*<sup>18</sup> *dal motto che lo riassume, "senza giustizia non c'è pace, senza perdono non c'è giustizia", il messaggio del Papa per la giornata della pace, che merita di essere letto per intero, mi ha toccato profondamente. Ci ho ritrovato la serena ma non banale unità interiore del cristiano che ammiravo in mio padre: da lui, che era un giurista, ho imparato da ragazzo l'idea che perdono e giustizia non sono due termini antitetici, ma piuttosto due elementi che si completano a vicenda. Da lui, che come il Papa era figlio di un militare, ho imparato l'orrore per la guerra e la violenza, ma anche la coscienza che qualche volta la minaccia e perfino l'uso della forza possano essere tragicamente necessari.*

*Un cristiano può rinunciare alla difesa di se stesso - mio padre aveva rinunciato alla scorta, che pure gli era stata proposta - ma non alla difesa dei deboli, di persone innocenti e inermi che vengono oppresse, aggredite o sterminate. Un cristiano può avere dubbi anche gravi sul modo in cui fermare efficacemente la violenza e le tante ingiustizie del mondo. Eppure per lui il tentativo di arginare il male, nella misura in cui è possibile farlo con mezzi umani e quindi in modo certamente imperfetto, non solo è legittimo, ma può essere addirittura un dovere.*

---

<sup>17</sup> cfr. Domenico Cancian in *Misericordia, volto di Dio e dell'umanità nuova*. Ed. Paoline 1999

<sup>18</sup> Bachelet: *Ma perdono e giustizia non fanno a pugni* - di Giovanni Bachelet (da "Avvenire" del 30 dicembre 2001) - <http://chiesa.espresso.repubblica.it>

*E' falsa la contrapposizione fra una giustizia fredda e disumana ed un perdono ricco di calore e umanità: essi sono invece due facce della stessa medaglia, perché non si può fondare la pace sulla sopraffazione dei deboli, né si può considerare pace l'assenza di conflitto e il silenzio delle armi quando il più forte ha messo a tacere l'inerte. Giustizia e perdono sono due volti dell'amore e costituiscono, come dice il Papa, i veri pilastri della pace.*

*Certo l'innesto nella civiltà umana del perdono cristiano non è cosa banale. A causa del peccato, anche dopo secoli e millenni riemerge sempre in ciascuno di noi la vecchia, barbara legge: occhio per occhio! D'altra parte non possiamo dirci cristiani se non sappiamo perdonare; il perdono è sostanza stessa del messaggio evangelico e aspetto costitutivo della nostra vocazione. La cultura del perdono, proiezione comunitaria (nei secoli e nelle diverse nazioni) di tante vite autenticamente evangeliche e quindi orientate alla salvezza, non alla condanna, è uno dei contributi più preziosi che, in quanto cristiani, abbiamo offerto e offriamo alla società.*

*In questo senso alcuni importanti principi di chiara impronta cristiana - la responsabilità penale è personale, e perfino un'azione di forza deve tendere al ricupero di chi sbaglia - sono stati recepiti più di cinquant'anni fa nella Costituzione Italiana e in altre carte europee. Ma è importante che il Papa li ribadisca in questo messaggio, non solo perché vengano attuati dove già sono riconosciuti, ma perché diventino patrimonio anche delle non poche nazioni in cui sono sconosciuti: ancora oggi, in alcune grandi nazioni, vige infatti la pena di morte, ed è perfino previsto che i parenti delle vittime assistano alla sua esecuzione. Ciò però è incompatibile col Vangelo, e anche umanamente, numeri alla mano, non riduce l'incidenza statistica della violenza omicida.*

*Giovanni Paolo II lo ripete con chiarezza in questo messaggio: la semplice e attraente matematica della vendetta - occhio per occhio - è alla base di una spirale di violenza che finisce col colpire sempre nuovi innocenti, portando alla guerra di tutti contro tutti, non alla giustizia e alla pace: benché il perdono, annunciato con pienezza da Gesù, possa apparire paradossale, nel lungo periodo esso risulta efficace anche nel curare le ferite sociali e internazionali: nel perdonare, dice il Papa, vi è in realtà una certa 'ragionevolezza'. Mio padre, quando ero bambino, aveva riferito una frase di Kennedy di simile tenore, che non ho dimenticato: conviene sempre lasciare*

*un'onorevole via di scampo all'avversario. Offrire una via d'uscita è al tempo stesso un atto di amore e un gesto prudente, lungimirante e ragionevole: lo spirito di riconciliazione è destinato a produrre, nel lungo periodo, frutti positivi.*

*Del resto, dice il Papa, l'autentica giustizia è agli antipodi della vendetta: non è mai una gustosa rivalsea dei buoni contro i cattivi, un regolamento di conti tra vittima e colpevole, quanto il tentativo della comunità degli uomini, imperfetto eppure necessario, di difendere i deboli e la possibilità di un'ordinata ed equa vita comune. Ad un'azione negativa, che dovrebbe essere mirata ai colpevoli e non coinvolgere interi gruppi nazionali, etnici o religiosi, va dunque sempre accompagnata un'azione positiva capace di estirpare le radici della violenza.*

*In questa prospettiva il perdono non consiste in un buonismo sdolcinato; è invece l'impegno a superare, anzitutto con la volontà del cuore, a livello personale, e poi anche comunitario, i limiti di questi dolorosi, ma a volte inevitabili interventi. La coscienza che tutti abbiamo in qualche misura contribuito al male, che la nostra giustizia è sempre finita (summum ius, summa iniuria, dicevano gli antichi), che non si uccide in nome di Dio, che ogni uomo è nostro fratello - come diceva il motto di una delle prime giornate della pace quando ero giovane - deve fare da guida alla nostra azione.*

*Facile a dirsi ma non a farsi - direbbero a questo punto molti austeri cultori della realpolitik: le inerzie dei governanti e dei capi delle nazioni non sono meno tragiche delle guerre, come insegna la storia dell'Europa di fronte al nazismo. Ma proprio il superamento delle ferite della seconda guerra mondiale attraverso una progressiva integrazione europea, o l'uscita dell'Italia dal tunnel del terrorismo negli anni 70 e 80, suggeriscono che, come già gridava Paolo VI alle Nazioni Unite, la pace è possibile. E' possibile conciliare giustizia e pace, giustizia e perdono.*

*Certo si tratta sempre di una pace imperfetta, la pace che può dare il mondo: finché siamo su questa terra, essa consiste solo nella progressiva trasformazione dei conflitti in competizioni regolate. Una giustizia aperta alla riconciliazione resta un ideale a cui ogni generazione deve tendere sapendo di non poterlo mai riassumere in una formula definitiva. A quanti però, negli articoli di fondo dei grandi quotidiani, guardano con sufficienza*

*a questi richiami del Papa, o addirittura considerano il rifiuto della guerra di religione come l'ultimo tabù da infrangere - basta con questa storia che non si uccide in nome di Dio, basta col dialogo interreligioso - occorrerebbe ricordare che anche alcuni dittatori dicevano di avere Dio dalla loro parte (Gott mit uns) mentre altri si domandavano con ironia quante divisioni avesse il Papa. Ma avevano fatto male i loro conti.*

Ecco alcune delle parole del Papa Giovanni Paolo II a cui appunto si riferisce Bachelet.

*La convinzione <sup>19</sup>, a cui sono giunto ragionando e confrontandomi con la Rivelazione biblica, è che non si ristabilisce appieno l'ordine infranto, se non coniugando fra loro giustizia e perdono. I pilastri della vera pace sono la giustizia e quella particolare forma dell'amore che è il perdono. Ma come parlare, nelle circostanze attuali, di giustizia e insieme di perdono quali fonti e condizioni della pace? La mia risposta è che si può e si deve parlarne, nonostante la difficoltà che questo discorso comporta, anche perché si tende a pensare alla giustizia e al perdono in termini alternativi. Ma il perdono si oppone al rancore e alla vendetta, non alla giustizia.*

*La vera pace, in realtà, è "opera della giustizia" (Is 32, 17). Come ha affermato il Concilio Vaticano II, la pace è "il frutto dell'ordine immesso nella società umana dal suo Fondatore e che deve essere attuato dagli uomini assetati di una giustizia sempre più perfetta" (Costituzione pastorale Gaudium et spes, 78). Da oltre quindici secoli, nella Chiesa cattolica risuona l'insegnamento di Agostino di Ippona, il quale ci ha ricordato che la pace, a cui mirare con l'apporto di tutti, consiste nella tranquillitas ordinis, nella tranquillità dell'ordine (cfr De civitate Dei, 19, 13).*

*La vera pace, pertanto, è frutto della giustizia, virtù morale e garanzia legale che vigila sul pieno rispetto di diritti e doveri e sull'equa distribuzione di benefici e oneri.*

*Ma poiché la giustizia umana è sempre fragile e imperfetta, esposta com'è ai limiti e agli egoismi personali e di gruppo, essa va esercitata e in certo senso completata con il perdono che risana le ferite e ristabilisce in profondità i*

---

<sup>19</sup> GIOVANNI PAOLO II dal messaggio in occasione della Giornata Mondiale della Pace per l'anno 2002

*rapporti umani turbati. Ciò vale tanto nelle tensioni che coinvolgono i singoli quanto in quelle di portata più generale ed anche internazionale. Il perdono non si contrappone in alcun modo alla giustizia, perché non consiste nel soprassedere alle legittime esigenze di riparazione dell'ordine leso. Il perdono mira piuttosto a quella pienezza di giustizia che conduce alla tranquillità dell'ordine, la quale è ben più che una fragile e temporanea cessazione delle ostilità, ma è risanamento in profondità delle ferite che sanguinano negli animi. Per un tale risanamento la giustizia e il perdono sono ambedue essenziali.*

*Non c'è pace senza giustizia, non c'è giustizia senza perdono: ecco ciò che voglio annunciare in questo Messaggio a credenti e non credenti, agli uomini e alle donne di buona volontà, che hanno a cuore il bene della famiglia umana e il suo futuro.*

*Non c'è pace senza giustizia, non c'è giustizia senza perdono: questo voglio ricordare a quanti detengono le sorti delle comunità umane, affinché si lascino sempre guidare, nelle loro scelte gravi e difficili, dalla luce del vero bene dell'uomo, nella prospettiva del bene comune.*

*Non c'è pace senza giustizia, non c'è giustizia senza perdono: questo monito non mi stancherò di ripetere a quanti, per una ragione o per l'altra, coltivano dentro di sé odio, desiderio di vendetta, bramosia di distruzione.*

*A voler guardare <sup>20</sup> le cose a fondo, si deve riconoscere che la pace non è tanto questione di strutture, quanto di persone. Strutture e procedure di pace - giuridiche, politiche ed economiche - sono certamente necessarie e fortunatamente sono spesso presenti. Esse tuttavia non sono che il frutto della saggezza e dell'esperienza accumulata lungo la storia mediante innumerevoli gesti di pace, posti da uomini e donne che hanno saputo sperare senza cedere mai allo scoraggiamento. Gesti di pace nascono dalla vita di persone che coltivano nel proprio animo costanti atteggiamenti di pace. Sono frutto della mente e del cuore di "operatori di pace" (Mt 5, 9).*

*Gesti di pace sono possibili quando la gente apprezza pienamente la dimensione comunitaria della vita, così da percepire il significato e le*

---

<sup>20</sup> GIOVANNI PAOLO II dal messaggio in occasione della Giornata Mondiale della Pace per l'anno 2003

*conseguenze che certi eventi hanno sulla propria comunità e sul mondo nel suo insieme.*

*Gesti di pace creano una tradizione e una cultura di pace. La religione possiede un ruolo vitale nel suscitare gesti di pace e nel consolidare condizioni di pace. Essa può esercitare questo ruolo tanto più efficacemente, quanto più decisamente si concentra su ciò che le è proprio: l'apertura a Dio, l'insegnamento di una fratellanza universale e la promozione di una cultura di solidarietà.*

*La "Giornata di preghiera per la pace", che ho promosso ad Assisi il 24 gennaio 2002 coinvolgendo i rappresentanti di numerose religioni, aveva proprio questo scopo. Voleva esprimere il desiderio di educare alla pace attraverso la diffusione di una spiritualità e di una cultura di pace.*

*E' questo l'augurio che mi sale spontaneo dal profondo del cuore: che nell'animo di tutti possa sbocciare uno slancio di rinnovata adesione alla nobile missione che l'Enciclica *Pacem in terris* proponeva quarant'anni fa a tutti gli uomini e le donne di buona volontà. Tale compito, che l'Enciclica qualificava come "immenso", era indicato nel "ricomporre i rapporti della convivenza nella verità, nella giustizia, nell'amore, nella libertà". Il Papa precisava poi di riferirsi ai "rapporti stesse comunità politiche; fra individui, famiglie, corpi intermedi e comunità politiche, da una parte, e, dall'altra, la comunità mondiale". E concludeva ribadendo che l'impegno di "attuare la vera pace nell'ordine stabilito da Dio costituiva un ufficio nobilissimo" (*Pacem in terris*, V). Accompagno questi auspici con la preghiera a Dio Onnipotente, sorgente di ogni nostro bene. Egli, che dalle condizioni di oppressione e di conflitto ci chiama alla libertà e alla cooperazione per il bene di tutti, aiuti le persone in ogni angolo della terra a costruire un mondo di pace, sempre più saldamente fondato sui quattro pilastri che il beato Giovanni XXIII ha indicato a tutti nella sua storica Enciclica: verità, giustizia, amore e libertà.*

### **Linee sulla progressione nella Bibbia dalla vendetta al perdono**

S. Agostino sembra fotografare con una frase *la progressione pedagogica* che troviamo nella Bibbia per percorrere lentamente, attraverso i secoli e le diverse culture, il passaggio dalla vendetta al perdono.

*La legge <sup>21</sup> minaccia, Cristo attira; la legge dice: " Se non fai questo o quello, io ti punirò "; Cristo dice: "Qualsiasi peccato abbia tu fatto, io te lo perdono; d'ora in avanti guardati dal peccare ".*

*È stato spiegato <sup>22</sup> a più riprese dagli studiosi che i limiti dell'Antico Testamento sono legati a un dato fondamentale della Bibbia. Essa non è una collezione di tesi teologiche e morali perfette e atemporali, come sono i teoremi in geometria, bensì è la storia di una manifestazione di Dio all'interno delle vicende umane. È dunque un percorso lento di illuminazione dell'umanità perché esca dalle caverne dell'odio, dell'impurità, della falsità e s'incammini verso l'amore, la coscienza limpida e la verità. Sant' Agostino definiva appunto la Bibbia come il libro della pazienza di Dio che vuole condurre gli uomini e le donne verso un orizzonte più alto (I Comandamenti).*

*La rivelazione quindi è progressiva. Dio prende in considerazione la capacità di comprendere delle persone che egli ha scelto nonostante la loro ignoranza e la loro incapacità. Rivela loro la propria parola in proporzione alle capacità e, nonostante i limiti e le carenze, affida loro la missione di annunciare il suo messaggio a ogni uomo, in ogni tempo e in ogni luogo. Per questo, Dio si è comportato, nella sacra Scrittura e nella rivelazione, come un buon pedagogo dei popoli. Parla ai popoli in modo progressivo, attraverso il ministero dei profeti e degli autori sacri, ogni volta secondo quanto possono comprendere.*

*In questo ambito, troviamo l'uso della vendetta come un primo passo per far regnare la giustizia tra le persone e tra i popoli. Essa consisteva nel rispondere al male con un male maggiore. Nel libro della Genesi, a proposito di Caino, leggiamo: "Chiunque ucciderà Caino subirà la vendetta sette volte" (Gen 4,15). E nel versetto 24: "Sette volte sarà vendicato Caino ma Lamech settantasette".*

*In un secondo momento, la legge del taglione, nonostante la sua durezza, costituisce un progresso rispetto alla sua prima tappa. Essa limita la legge*

---

<sup>21</sup> Discorso 272/B augm. - DISCORSO DI SANT'AGOSTINO SULLA PENTECOSTE

<sup>22</sup> cfr. + Mons. Gianfranco Ravasi

della vendetta alla reciprocità; uno per uno, e non più sette o settantasette volte per uno: "Vita per vita, occhio per occhio, dente per dente, mano per mano, piede per piede" (Dt 19,21).

Nel libro di Tobia, si nota un altro progresso nel modo di considerare i rapporti tra le persone: "Non fare a nessuno ciò che non piace a te" (Tb 4,15).

*Il progresso più tangibile e rivoluzionario appare con il perfezionamento della rivelazione nel Nuovo Testamento. La regola d'oro ordina di dare agli altri il bene che si vorrebbe per se stessi, e non più soltanto di non fare loro il male: "Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro" (Mt 7,12).*

*Questa rivoluzione è frutto della legge dell'amore che sostituisce quella del taglione (occhio per occhio e dente per dente), e che spinge fino all'amore per i nemici: "Avete inteso che fu detto: Occhio per occhio e dente per dente; ma io vi dico di non opporvi al malvagio... Avete inteso dire che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico; ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per i vostri persecutori" (Mt 5,38.43-44).*

Per questo, nel Nuovo Testamento, passiamo dalla lotta con le armi materiali di distruzione al combattimento spirituale <sup>23</sup>. *Le armi sono "le armi della luce" (Rm 13,12), ossia le buone azioni e la parola di verità. In questo senso, S. Paolo dice: "Attingete forza dal Signore e nel vigore della sua potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio... La nostra battaglia, infatti, non è contro creature fatte di sangue e di carne... Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. State dunque ben fermi, cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia... Prendete la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio" (cfr. Ef 6,10-17).*

---

<sup>23</sup> cfr. n.58 - 2011 - Rivista Horeb, tracce di spiritualità a cura dei Carmelitani - La lotta spirituale

**“L’ascoltare” come momento preferenziale dello “stare accanto” e dell’iniziare il cammino giustizia/perdono**

*Ascoltare vuol dire sospendere le proprie attività per dedicarsi ad un’altra persona con un atto volontario.*

*Si tratta di “udire attentamente l’altro” : ciò sottolinea il fatto che siamo coinvolti, che c’è un impegno da parte nostra, altrimenti potremmo solamente sentire l’altro che parla come se fosse un rumore di sottofondo.*

*Vuol dire anche che ci interessa tutto ciò che viene detto, che prima di tutto viene l’atto di ascoltare e che questo atto non prevede di per sé l’espressione dell’interpretazione o del giudizio e nessuna azione verso chi parla diversa dall’ascoltare.*

*Quando parliamo dell’ascolto parliamo in fondo di tre parti o aspetti:  
mi ascolto,  
sono ascoltato e  
ascolto un’altra persona.*

In un dialogo o in una conversazione noi ci sperimentiamo in tutte e tre queste parti, quindi ci ascoltiamo, siamo ascoltati, ascoltiamo un’altra persona.

E’ chiaro che vi sono momenti e circostanze in cui qualcuno chiede di essere ascoltato perché le sue parole e la sua esperienza siano valutati e giudicati da chi, secondo lui, ha la competenza per farlo, perché possano così emergere cause, errori, decisioni.

Questo tipo di ascolto è certamente importante e spesso decisivo nell’aiutare una persona a risolvere gravi difficoltà, ma è ugualmente necessario che ciascuno recuperi il proprio diritto a definire, e quindi a chiedere, l’ascolto che desidera nelle forme e quantità che desidera.

Per iniziare<sup>24</sup> questa modalità positiva dell’ascoltarsi reciprocamente, si possono indicare schematicamente alcuni percorsi .

---

<sup>24</sup> cfr. dr. Marianella Sclavi, docente universitaria al Politecnico di Milano, antropologa

1. *Non avere fretta di arrivare a delle conclusioni.* Le conclusioni sono la parte piu' effimera dell'ascoltarsi. Esiste una frattura tra la velocità della nostra evoluzione culturale e quella delle nostre strutture psichiche. È come nella scienza: puoi essere sicuro in certi momenti che hai torto, mentre è difficile essere sicuri che si ha ragione.

2. *Quel che vedi dipende dal tuo punto di vista.* Per riuscire a vedere il tuo punto di vista, devi cambiare punto di vista, cogliendo anche quello dell'altro, pure non condividendolo.

3. *Se vuoi comprendere quello che un altro sta dicendo, devi assumere che ha ragione e chiedergli di aiutarti a vedere le cose e gli eventi dalla sua prospettiva.*

Nessuno di noi è in grado di possedere la pienezza della verità e di essere in ogni momento della parte del giusto. *Assumere la prospettiva dell'altro non significa rinunciare alla propria o assumere a priori che abbia ragione lui. È un modo per arricchire la propria prospettiva:* la comunicazione aggiunge a entrambi, non sottrae. Non è un gioco a somma zero, per cui se qualcuno guadagna ci deve essere un altro che perde. Non si tratta di una posizione "buonista", ma la constatazione che è stata la comunicazione a moltiplicare le risorse intellettuali degli esseri umani.

4. *Le emozioni sono degli strumenti conoscitivi fondamentali se sai comprendere il loro linguaggio.* Non ti informano del tutto su cosa vedi, ma su come guardi. Il loro codice e' relazionale e analogico. Una tradizione intellettualistica tendeva a minimizzare il ruolo delle emozioni, oppure a considerarle un ostacolo nella comunicazione. Esse sono invece importanti, a patto di ricordare che non ci dicono cosa vediamo ma come guardiamo.

5. *Un buon ascoltatore è un esploratore di mondi possibili.* I segnali più importanti per lui sono quelli che si presentano alla coscienza come al tempo stesso trascurabili e fastidiosi, marginali e irritanti, perché

incongruenti con le proprie certezze. *Esplorare mondi possibili vuol dire uscire dagli stereotipi, immaginare soluzioni alternative, non rimanere bloccati da una situazione.*

6. *Un buon ascoltatore accoglie volentieri i paradossi del pensiero e della comunicazione interpersonale. Affronta i dissensi come occasioni per esercitarsi in un campo che lo appassiona: la gestione creativa dei conflitti. Il paradosso, il dissenso, il conflitto, tutto quanto “non torna” e “non funziona come dovrebbe” sono elementi ineliminabili perché nessuno ha la chiave della comunicazione perfetta, senza equivoci e in grado di controllare pienamente il contesto.*

### **Alcuni blocchi nell’ascolto**

Tra gli ostacoli che più facilmente incontriamo nel non ascoltarci reciprocamente, si parla di veri e propri “blocchi” all’ascolto, che possiamo cercare di enumerare di seguito.

► **Primo gruppo:** mettere al centro il proprio io.

In questo gruppo gli atteggiamenti prevalenti sono quelli centrati su di sé: la propria capacità di discernere, giudicare, valutare, controllare... Fare confronti: i nostri “cassetti mentali” sono lì pronti, attendono di mettere in atto le procedure di classificazione.

*Prepararsi mentalmente:* mentre l’altro parla la mia attenzione è solo superficiale. Mi sto preparando a ribattere, a trovare le parole giuste, a dire la mia quando verrà il mio turno.

*Fare filtro:* non tutto ciò che l’altro dice giunge allo stesso modo alla mia mente. Secondo gradi diversi di consapevolezza, seleziono alcune informazioni, attribuisco loro maggiore importanza, le enfatizzo o le sminuisco.

*Giudicare:* se quanto mi viene detto non corrisponde al mio modo di intendere le cose sono pronto a emettere la sentenza e il giudizio di condanna. Si tratta di un blocco all’ascolto molto frequente. Naturalmente si tratta del miglior modo per bloccare il dialogo, perché l’interlocutore non riprenderà l’argomento su cui è stato

sbrigativamente condannato. Nessuno ama sentirsi puntare addosso un dito giudicante. Dà senso di inadeguatezza, può essere fonte di angoscia, inibizione o rabbia. E' un atteggiamento che mina ogni possibilità di incontro. L'assenza di giudizio è una delle caratteristiche primarie di uno spazio autentico di comunicazione in cui ci si concede reciprocamente di incontrarsi e accettarsi per "ciò che si è", senza etichettarsi a priori.

*Sognare ad occhi aperti*: quello che i francesi chiamano rêverie è un modello a volte molto efficace per far emergere nella mente nuove idee o soluzioni impreviste. Ma non è consigliabile utilizzarlo proprio mentre qualcuno parla con noi.

*Interpretare* : Ogni tentativo di interpretazione tende inevitabilmente a generalizzare e allontana da un contatto più autentico con la persona che sta di fronte, trasmette un senso di fraintendimento e genera facilmente irritazione. Le persone si sentono, giustamente, in diritto di essere ascoltate senza venire inserite in "scatolette preconfezionate".

► Secondo gruppo: credere di mettere al centro l'io dell'altro

In questo gruppo gli atteggiamenti prevalenti sono in apparenza positivi e "aperti": si ritiene di mettersi nei panni dell'altro, di comprenderlo, di aiutarlo.

*Leggere nel pensiero*: "Io conosco talmente bene che so che cosa sta pensando". Ne siamo sicuri? Possiamo arrogarci questa capacità? 'è però un altro significato, più raffinato, di questo blocco all'ascolto. Si tratta non della pretesa di chi parla di leggere nel pensiero dell'altro, ma della pretesa - eguale e contraria - dell'interlocutore di essere "compreso" senza fare nulla.: "Se mi vuole bene deve sapere che cosa mi passa in mente".

La fatica, il rischio e il peso di rendere visibile all'altro chi si è, che cosa si teme o si desidera, che cosa si sta vivendo sono ineliminabili: non si può chiedere all'altro, per quanto bene ci voglia, di essere così onnipotente da capire senza che da parte nostra ci sia un qualche

contributo. Altrimenti ricadiamo nella pretesa infantile che qualcun altro pensi per noi.

*Identificarsi:* sembra la soluzione ideale nella comunicazione. Ti posso comprendere così bene perché la tua situazione è così simile alla mia. Non è possibile che il mio ascolto sia apparente o distratto perché quanto dici tocca corde profondissime in me, vivo la tua stessa esperienza. Eppure tale atteggiamento non è affatto un aiuto per l'ascoltarsi.

Pensiamoci bene: siamo proprio sicuri che identificarsi con l'altro sia il modo migliore per ascoltarlo? Non sarà che stiamo facendo filtro rispetto a quanto dice, selezionando gli aspetti che sembrano richiamare il nostro vissuto mentre la situazione in realtà è diversa? In genere ogni situazione umana è così complessa da essere il risultato di interazioni specifiche, formate da soggetti non interscambiabili che agiscono in contesti e tempi non prevedibili e non ripetibili. L'idea di potersi "identificare" con l'altro può essere una sorta di "colonizzazione" dell'altro, che non viene visto nella sua specificità irripetibile ma come una copia di me.

*Fornire suggerimenti:* la comunicazione ha certamente un valore duplice. Noi comunichiamo per scambiarsi informazioni, risolvere problemi, dare suggerimenti, ordini, divieti.

C'è un altro aspetto della comunicazione: quello relazionale, nel quale conta soprattutto il contatto, lo scambio, il riconoscimento reciproco.

Il blocco all'ascolto di "fornire suggerimenti" ha una caratteristica specifica: negare la relazione dando subito una "ricetta" pronta all'uso.

Nella maggioranza dei casi, tra l'altro, non solo la nostra "ricetta" dà l'impressione di una sequenza di indicazioni pronte da tempo per l'uso, ma non è per nulla quello che ricerca l'interlocutore. Nella maggior parte dei casi non chiediamo la soluzione di un problema, ma appunto l'ascolto.

Si tratta quindi di non dare soluzioni. Quando qualcuno racconta un suo problema, spesso ha solo bisogno di sfogarsi e di chiarirsi le idee

parlandone. Guai a interromperlo, pur se con la migliore delle intenzioni, per fornirgli soluzioni! Le soluzioni, giustamente, ognuno può trovarsele da solo e il fatto di parlare di quanto sta a cuore è il modo migliore per cominciare. Se vogliamo davvero aiutare chi ha un problema, facciamolo parlare!

► Terzo gruppo: la conflittualità tra noi e gli altri

In questo gruppo troviamo atteggiamenti accomunati da una tendenza allo scontro con l'altro.

*Disputare su tutto*: mettere l'accento sulle mille piccole cose che possono darci fastidio.

*Rigidità su convinzioni e preferenze*: "dove tu vivi è soltanto un piccolo angolo di questa terra" ha scritto il poeta indiano Tagore. Ma noi spesso rendiamo assoluto il nostro punto di vista.

*Umiliazione dell'altro con il sarcasmo*: il sarcasmo è cosa ben diversa dall'umorismo. Il sarcasmo ferisce, anche se qualche persona ad esempio pensa di essere divertente.

*Incapacità di ricevere un complimento*. Saper ricevere un complimento è un'accoglienza, respingerlo non sempre è modestia, può essere conflittuale.

*Avere sempre ragione*: non c'è bisogno di commento.

*Cambiare argomento*: è una forma di sottovalutazione che può ferire l'interlocutore. Lo si può fare anche in modo morbido, ad esempio attraverso il "buttarla sullo scherzo".

*Essere troppo concilianti*: anche questa è una forma di conflittualità, perché è proprio essa che si vuole esorcizzare cercando di essere concilianti a tutti i costi.

Schematicamente, si può così sottolineare :

Ascolto finto	Ascolto "a tratti", lasciandosi catturare da distrazioni, dall'immaginazione e comunque fidandosi dell'intuito che precocemente cattura le cose "importanti" tralasciando quelle meno
---------------	---

	importanti. Ascolto quindi passivo, senza reazioni, vissuto solo come opportunità per poter parlare.
Ascolto logico	Ci si sente già soddisfatti quando ci si scopre ad ascoltare applicando un efficace controllo del significato logico di quello che ci viene detto. L'attenzione sarà concentrata sul contenuto di ciò che viene espresso ed anche l'interlocutore potrebbe avere l'errata convinzione di essere stato capito
Ascolto attivo	Ci si mette in condizione di "ascolto efficace" provando a mettersi "nei panni dell' altro", cercando di entrare nel punto di vista del nostro interlocutore e comunque condividendo, per quello che è umanamente possibile, le sensazioni che manifesta. Attenzione: da questa modalità è escluso il giudizio, ma anche il consiglio e la tensione del "dover darsi da fare" per risolvere il problema.

### **Il decentrarsi da sé come frutto della pedagogia del limite che non limita**

Si tratta di individuare se la fonte del proprio interesse, se l'attenzione, se il valore in fondo in fondo è riposto in se stesso oppure se si trova al di fuori di sé, cioè nel percorso verso l'altro e verso i Valori in cui si crede.

*Per individuare questo, si possono analizzare più dettagliatamente i vari aspetti del decentrarsi.*

► *Decentrarsi dalla propria fisicità*

Nel rapporto con se stessi certamente si rivede il rapporto col proprio corpo, con le proprie esigenze fisiologiche (es. proprio ritmo sonno - veglia, proprie esigenze di alimentazione, ecc), con la propria salute. Si raggiunge così una prima armonia, che deriva dalla conoscenza e dall'accettazione della propria fisicità.

Nel rapporto con gli altri occorre però che *ciascuno non abbia se stesso come criterio per il rapporto che le altre singole persone hanno con il loro corpo*. Senz'altro i singoli avranno col corpo un rapporto diverso da quello che il singolo ha col proprio corpo.

A ciascuno è richiesto il cammino di decentrarsi dal proprio modo di percepire il corpo e le sue esigenze, per aiutare gli altri a cogliere essi stessi il proprio corpo, e per andare insieme verso il Valore della corporeità.

► *Decentrarsi dal proprio mondo culturale*

Certamente ciascuno ha elaborato un proprio modo di procedere dal punto di vista intellettuale, culturale, ha una sua terminologia nell'esprimersi, ha una modalità di porsi più o meno collegata con la propria Nazione o Regione di provenienza.

Può amare lo studio, l'arte ; può avere un approccio più sintetico o più analitico alle diverse realtà; può essere più intuitivo oppure più deduttivo, ecc.

*Se ognuno è consapevole del proprio modo di essere intellettualmente, potrà decentrarsi da tale modo, cioè pure restando se stesso, non pretenderà che anche gli altri abbiano il suo stesso approccio .*

Userà tutta la sua capacità intellettuale per cogliere negli altri il loro tipo di approccio. Non si tratterà poi soltanto di assecondare tale approccio, ma confrontarlo col disegno personale richiesto agli altri stessi.

Per esempio, se si intuisce che una giovane, che sta iniziando gli studi, non ha sufficiente intelligenza per tali studi, non si può pensare di supplire e di aiutarla con la propria intelligenza perché così....poverina.....può diventare qualcuno ! Decentrandosi da sé, si

potrà rendere consapevole la giovane del suo limite intellettuale ed eventualmente indirizzarlo a studi più pratici.

In sintesi è opportuno da parte di ciascuno evitare alcuni sentieri che possono indurre a fuorviare la qualità intellettuale degli altri.

► *Decentrarsi da ideali propri*

Ogni persona guarda verso i Valori naturali o trascendenti, che le vengono proposti e se ne fa un'idea, se ne crea un'immagine: i valori vengono così assunti dalla singola persona secondo un proprio taglio, secondo la propria sensibilità, secondo le proprie conoscenze, secondo il proprio ambiente sociale; di questi valori la persona se ne fa un'idea, o meglio se ne fa un ideale. *Ognuno così crea, formula dentro di sé gli ideali, le mete da raggiungere, che corrispondono ai Valori.*

Questa forza ideale è quella che condiziona il comportamento, le scelte, gli atteggiamenti. La persona desidera che il suo atteggiamento, il suo modo di fare, le sue abitudini, il suo stile siano quanto più possibile adeguati ai suoi ideali, che immagina molto aderenti ai Valori.

Se la persona non è decentrata dai propri ideali, può essere che *desideri essere attraente rispetto agli altri*, e desideri, anche se talvolta inconsapevolmente, che gli altri abbiano come punto di riferimento se stesso.

Infatti se la persona dice: << Fai così perché piace a me; fai così perché io penso così; fai così perché così rimaniamo amici; fai così che allora non c'è nessun contrasto tra di noi; fai così perché questa è stata la mia esperienza >>, succede che la persona presenta come punto di riferimento se stessa e non i Valori.

► *Decentrarsi dalla propria percezione di "male"*

■ Un primo aspetto di percezione personale di "male" per il singolo può essere proprio mettere al centro il proprio "male", cioè gli aspetti negativi di sé, per cui si sente incapace di fare bene il suo compito.

E' implicito sentire il proprio limite, i propri condizionamenti del passato, del presente ma, accanto a questo, ci sono i propri desideri e le proprie positività.

■ *Un secondo aspetto per decentrarsi dalla propria percezione di "male" può essere verificare in sé quanto margine di errore si lascia alle singole persone . Talvolta qualcuno può esprimersi da una parte sotto forma protettiva, che è buona, ma può andare verso un certo protezionismo. Aiuta e incoraggia a fare nuove esperienze, a esplorare nuove situazioni, e guida questa esplorazione, però può guidare come farebbe con un robot radiocomandato. In qualche modo guida il cammino degli altri , li invita a fare passi in avanti, ma li protegge troppo, per cui non fa fare quei passi in cui vede la possibilità di sbagli.*

E questo non aiuta. C'è talvolta bisogno di *dare la possibilità di sbagliare* per vedere come la persona reagisce allo sbaglio.

Lo stesso, spesso fanno i genitori con i figli. Fanno fare loro tante cose nuove, ma devono essere tutti viaggi organizzati, tutto previsto, senza uno spazio per l'imprevisto e l'iniziativa personale. La persona acquisisce sì nuove esperienze, ma non fa *l'esperienza del superare ostacoli, dove da sola deve reagire.*

Chi è riuscito a decentrarsi non lascia al caso la persona, ma la avvisa di quanto le può succedere, cerca di farla ragionare, però poi *la lascia andare*: sarà la persona stessa che deve reagire alle conseguenze del proprio comportamento.

Ciò non significa che lasciare fare tutti gli errori alla persona, ma la mette in guardia sugli errori possibili e anche vede gli spazi di errore che può fare. Questa parte è importante per la relazione "positiva".

► *Decentrarsi dalle proprie modalità di gioia*

*In quanto persona, ciascuno percepisce momenti di gioia e di felicità per ciò che solitamente la rende gioioso e felice ; e i singoli altri a loro volta hanno momenti di gioia e felicità probabilmente per altre cause.*

E' bene quindi che ciascuno non proponga le sue gioie agli altri perché non è detto che siano le stesse gioie, e inoltre il decentrarsi lo porta ad aiutare meglio le persone ad andare verso la Gioia.

Si può esemplificare con *l'esempio del profumo*.

Si tratta di un piccolo elemento immaginativo.

Un profumo si diffonde, avvolge e penetra, *però ogni profumo è diverso dall'altro*.

► *Decentrarsi dai propri canali sublimatori*

*Per canali sublimatori si intendono le modalità che la persona usa per rilassarsi, per ritrovare un suo equilibrio, per staccare dall'eventuale stress.*

Proprio perché tali canali sono soggettivi, è utile non pensare – e conseguentemente non imporre – che gli altri abbiano lo stesso modo di riposarsi e di rilassarsi che abbiamo noi.

### **Dall'ascoltarsi allo stimarsi**

*"Noi ti ascoltiamo anche perché ti stimiamo!"*

Cos'è la stima? È una serie di fattori che si collegano l'uno all'altro, fatta di storia, di esperienze vissute con gli altri, di momenti in cui si è dimostrata serietà e impegno anche in situazioni di emergenza.

L'esperienza e la stima la può ottenere se ci si ascolta dentro e se ci si ascolta l'un l'altro.

La stima allora può essere data:

*dalle capacità personali dimostrate nel lavoro/servizio*

*dall'esperienza unita alla conoscenza*

*dalla stima sociale e personale*

*dalla coerenza personale nella propria vita*

*dalla continuità dell'impegno e dalla sicurezza che se prometti qualcosa farai il massimo per mantenerla*

*dalla capacità di mettersi in discussione*

*dalla capacità di instaurare rapporti di fiducia profondi*

*dalla capacità di ascoltare.*

*Certamente, se non ci si ascolta e non ci si stima, sopraggiungono i momenti di aggressività, di conflitto, di offesa e quasi di...odio.*

*Si diventa nemici, e Gesù aveva previsto questo quando ha chiesto di amare i nemici. Non aveva chiesto di eliminare il fatto che qualcuno ci sia nemico (o noi siamo nemici per qualcun'altro), ma di amare il proprio nemico, che esiste all'interno e all'esterno di noi.*

Qui si inserisce il grosso tema del perdono e del perdonarsi reciprocamente.

### **L'icona del perdonarsi reciprocamente: "Quante volte...?"**

*In quel tempo, Pietro si avvicinò a Gesù e gli disse: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette. A questo proposito, il regno dei cieli è simile a un re che volle fare i conti con i suoi servi. Incominciati i conti, gli fu presentato uno che gli era debitore di diecimila talenti. Non avendo però costui il denaro da restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, con i figli e con quanto possedeva, e saldasse così il debito. Allora quel servo, gettatosi a terra, lo supplicava: "Signore, abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa". Impietositosi del servo, il padrone lo lasciò andare e gli condonò il debito. Appena uscito, quel servo trovò un altro servo come lui che gli doveva cento denari e, afferratolo, lo soffocava e diceva: "Paga quel che devi!". (...)E lo fece gettare in carcere, fino a che non avesse pagato il debito.(...) Allora sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non gli avesse restituito tutto il dovuto. Così anche il mio Padre celeste farà a ciascuno di voi, se non perdonerete di cuore al vostro fratello».*

Matteo 18,21-35

Pietro un giorno, "sparando un po' alto" si avvicina a Gesù e gli chiede: "Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?". 7 è per l'ebreo il numero della totalità. Era la misura massima della proposta umana, la disponibilità a perdonare solo fino a 7 volte. Gesù gli rispose: "Non ti dico fino a sette volte, ma sino a settanta volte sette".

*Settanta volte sette è un modo per dire sempre, all'infinito, illimitatamente, è la misura di Dio, che è una DIS-MISURA.*

Gesù ci fa comprendere questa dismisura con la parabola del re che condona al servo un debito di diecimila talenti. Una somma astronomica! Il servo invece non è capace di condonare nemmeno cento denari, una cifra in confronto irrisoria. Un denaro era la paga giornaliera di un operaio. Uno studioso, O. Knoch, fa notare che "le rendite annuali di Erode il Grande ammontavano a novecento talenti e l'intera Galilea e Perea nel 4 a.C. avevano avuto un gettito fiscale non superiore ai duecento talenti". L'exasperazione della cifra è intenzionale per mettere in risalto la misura sproporzionata tra il condono fatto dal re e la non disponibilità a condonare il debito del servo.

*Una dis-misura divina e una misura umana.*

Il fatto viene riferito al re il quale fa' chiamare il servo e gli dice: "Come, io ti ho condonato un debito così enorme e tu non sei stato capace di condonare il piccolo debito a un tuo simile che ti pregava?". E fa gettare anche lui nella prigione, finché non abbia pagato il debito.

Dalla parabola appare chiaramente *perché si deve perdonare: perché Dio per primo ha perdonato e perdona noi! L'uomo diventa capace di perdonare, proprio perché per primo è stato perdonato.*

L'uomo, creato a immagine di Dio, ha ricevuto una dis-misura, una capacità massima di perdonare secondo il cuore di Dio che è infinita misericordia.

E' superata la legge antica del taglione: "Occhio per occhio, dente per dente". Il criterio non è più: "Quello che l'altro ha fatto a te, tu fallo a lui"; ma è: "*Quello che Dio ha fatto a te, tu fallo all'altro*".

Dovremmo mostrare con i fatti che il perdono e la riconciliazione è - anche umanamente parlando - la via più efficace per porre fine a certi conflitti. Più efficace di ogni vendetta e rappresaglia, perché spezza la catena dell'odio e della violenza, anziché aggiungere ad essa un nuovo anello.

Mentre stavano inchiodando sulla croce Gesù egli pregò dicendo: "Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno!"

Quelli si stavano accanendo contro di lui, straziavano la sua carne, e lui dice: "Padre, perdona loro". Non solo li perdona, ma li scusa. Così facendo, Cristo non ci ha dato solo un esempio sublime di perdono, ci ha meritato anche la grazia di perdonare. Ci ha procurato una forza e una capacità nuova, che non viene dalla natura, ma dalla fede.

Anche Buddha ha lasciato ai suoi la massima: "*Non è con il risentimento che si placa il risentimento; è con il non - risentimento che si placa il risentimento*".

Gesù ci invita a perdonare di cuore.

*Perdonare nel cuore*, perdonare con tutta la persona, impegnando la parte più profonda e intima di noi stessi, il cuore, la sede dei sentimenti, sradicare lì le radici dell'odio per piantarvi quelle del perdono.

Molti dicono: "Io vorrei perdonare, ma non ci riesco. Non riesco a dimenticare; appena vedo la persona, il sangue mi ribolle..." .

*Il perdono è dunque una ricerca, una scoperta, una conquista.*

In un tessuto sociale talvolta lacerato, il perdono diventa, spesso, l'unica via d'uscita, l'unica risposta a situazioni altrimenti insostenibili. Il perdono, realtà umana e divina, è il solo mezzo che permette di superare l'angoscia, la desolazione, permette di risanare ferite recondite e profonde.

### **Aspetti antropologici del perdonarsi reciprocamente**

Le difficoltà di vivere in società e in Comunità sono numerose e le ritroviamo ovunque: momenti di aggressività nelle coppie, in Comunità, nelle famiglie, tra persone separate o divorziate, tra padroni e dipendenti, tra amici, tra vicini, tra etnie e nazioni.

Tutti hanno bisogno di perdonare in certi momenti, per ristabilire la pace e continuare a vivere insieme. *Dal perdono infatti dipendono la possibilità di continuare a mantenere rapporti sociali e il recupero della propria serenità interiore.*<sup>25</sup>

---

<sup>25</sup> Jean Monbourquette. L'arte di perdonare. Paoline editoriale libri 1996.

Quali sono le possibilità al posto del perdono?

Le opzioni sono quattro:

*perpetuare in se stessi e negli altri il torto subito;*

*vivere nel risentimento;*

*rimanere agganciati al passato e*

*vendicarsi.*

Il termine perdono, così come viene utilizzato nel linguaggio comune può ingannare in quanto non esprime tutta la complessa realtà che dovrebbe descrivere. Il più delle volte rimanda a un atto di volontà istantaneo e isolato del suo contesto. Ma il perdono vero e proprio è molto più di questo. Il processo del perdono fa appello a tutte le facoltà della persona e si scagiona in periodi più o meno lunghi, vale a dire comporta un prima, un durante e un dopo.

*L'atto di perdonare richiede numerose condizioni tutte necessarie nella stessa misura:*

*tempo,*

*pazienza con se stessi,*

*capacità di trattenere la propria voglia di successo e*

*perseveranza nella propria decisione fino alla fine.*

Il primo passo da fare sul lungo cammino del perdono è *decidere di non vendicarsi.*

Questa decisione non è il risultato di un impulso, ma dettata dalla volontà di guarire e di crescere. Il perdono impone inoltre *un ritorno su se stessi.* L'offesa provoca disturbo e panico. L'armonia della persona offesa ne è scombussolata; la sua tranquillità disturbata; la sua integrità interiore minacciata. I suoi ideali o meglio le sue illusioni di tolleranza e generosità, sono messi alla prova. Viene quindi alla luce l'ombra della sua personalità.

*Il perdono punta sul valore di chi ha offeso.* Per arrivare a perdonare infatti è essenziale continuare a credere nella dignità di colui o colei che ci ha ferito, oppresso o tradito. *Perdonare non è soltanto liberarsi dal peso del proprio dolore, ma anche liberare l'altro dal peso del giudizio malevolo e severo che grava su di lui; è riabilitarlo ai propri occhi nella sua dignità umana.*

I rapporti umani diventerebbero impossibili senza perdono, esso infatti si rivolge prima di tutto a se stessi, ai membri della propria Comunità, ad amici e conoscenti, ma anche a estranei e istituzioni, a nemici tradizionali e infine a Dio.

### **Il rifiuto del perdono come ferita della persona**

*Quando si parla di ferite si dimentica spesso che oltre alla ferita dell'offeso esistono altre due ferite: quella dell'offensore e quella legata alla perdita del rapporto interpersonale.*

Il rifiuto di perdonare è innanzitutto una perdita grave per l'offeso. Esso genera tutta una sintomatologia che non risparmia la persona sotto alcun aspetto, sia fisico, sia affettivo, sia spirituale.<sup>26</sup>

#### ► Conseguenze somatiche

Un risentimento fisico, quale la ferita causata nell'anima da un perdono rifiutato può intaccare l'organismo. Questa affermazione non dovrebbe più sorprendere in un'epoca in cui psicologia e medicina psicosomatica hanno finalmente consentito di ritrovare l'unità di anima e corpo.

Fabrice Dudot sosteneva che il corpo esprime ciò che l'anima non dice, egli affermava altresì in base alla propria esperienza che *"l'individuo, trovandosi davanti a una situazione difficile, piuttosto che affrontarla si ammala"*. In effetti ogni essere umano prima o poi ha dovuto superare prove difficili e dolorose. Queste esperienze possono essere affrontate in due modi: vivendole pienamente, ovvero esprimendo sul momento, tutte le emozioni che esse suscitano (rabbia, dolore, ecc), oppure non vivendole e quindi fermandosi, tenendo chiuse in sé tutte le emozioni che esse provocano senza mai esprimerle.

#### ► Conseguenze affettive

---

<sup>26</sup> Cfr. Pascal Ide - È possibile perdonare - Ancora editrice 1997.

La negazione del perdono è *causa di tristezza*. Il rancore è il raccolto del perdono rifiutato. Il perdono non dato può anche generare odio e disperazione. Questa disperazione diventa particolarmente profonda quando si tratta di perdonare noi stessi.

► Conseguenze sull'intelligenza e sulla volontà

Il rifiuto del perdono *mortifica la volontà, cioè la capacità di amare. Infatti non perdonare significa amare di meno, e vivere sotto il dominio dell'asprezza, dell'amarezza, dell'infelicità*, che finiscono per coinvolgere e danneggiare le relazioni.

*Il rifiuto del perdono riduce l'intelligenza della persona in quanto getta la ragione nelle tenebre* poiché falsifica lo sguardo della persona sull'altro. Questo avviene perché in un certo senso, esso, ci obbliga a far coincidere la persona con l'atto ingiusto che ha compiuto; chi ha recato offesa si ritrova in questo modo doppiamente rinchiuso: sia nel suo agire presente, sia nel suo mero atto.

Il rifiuto di perdonare provoca inoltre gli effetti di una valanga: progressivamente si estende dall'offensore a coloro che entrano in rapporto con lui, in un modo o nell'altro, sino al punto che l'offeso non riesce più a identificare tra le persone che incontra individui piacevoli.

Il risentimento genera inoltre delle convinzioni intellettuali e alcune volte persino una morale. Paul Bourget sosteneva nel suo *Démon de midi*, "se non si vive come si pensa, si finisce col pensare come si vive". In altri termini l'intelligenza ha bisogno di giustificare il comportamento ferito di colui che ha rifiutato di perdonare. L'unica soluzione consiste allora nel crearsi una pseudo-morale, secondo la quale sarà definito "bene" ciò che alimenta il rancore e "male" ciò che ne costituisce l'origine nascosta e inconfessata.<sup>27</sup>

Rifiutare il perdono significa distruggere progressivamente la propria umanità. Questo rifiuto causa tuttavia ulteriori danni quali,

---

<sup>27</sup> Cfr. Pascal Ide - È possibile perdonare - Ancora editrice 1997.

la negazione della comunione tra le persone e la negazione del bene comune.

► Il rifiuto del perdono: un rifiuto della comunione

L'uomo è un essere di dono. Essendo un dono tutto ciò che è richiama un'azione di grazia. Il dono rende conto con la massima esattezza della condizione umana e apporta un estremo fondamento alle relazioni. L'uomo infatti può essere definito come un essere donato a lui stesso. Egli diviene fedele alla sua profonda natura soltanto donando a sua volta. *Il dono* quindi non rappresenta all'inizio una scelta morale, un'opzione etica, o piuttosto un atteggiamento spirituale, ma *una necessità esistenziale*.

Il dono poi presuppone la comunione: *come posso donarmi se sono solo?*. Ecco perché l'uomo trova il suo compimento soltanto nella vita di relazione e, in misura ancora maggiore, nella comunione. Al riguardo la psicologia ha abbondantemente dimostrato che la presenza dell'altro è necessaria alla strutturazione della persona.

*Io posso dire "io" se e soltanto se qualcuno mi dice "tu".*

Il dono perciò è iscritto nella natura stessa dell'uomo, così l'istinto naturale verso l'altro, la comunione e l'amicizia costituiscono una parte della persona stessa, che dunque può trovare la felicità solo amando.

In sintesi l'amore è semplice: si sposta verso l'altra persona e stabilisce naturalmente una comunione. Questa comunione tuttavia è spezzata dall'offesa nel momento in cui essa si verifica. Pertanto il perdono che la ristabilisce, è vitale e necessario: se permane la divisione, la nostra vocazione al dono e la comunione tra le persone vengono minacciate.

*Il perdono è indubbiamente la forma più sublime di dono.*

► Il rifiuto del perdono: una negazione del bene comune

Per la mentalità contemporanea, così fortemente segnata dall'individualismo, è difficile percepire quanto la comunione tra le persone rappresenti uno dei nostri beni più preziosi: *abbiamo*

*identificato troppo il bene con il "proprio bene" per lasciare ancora spazio al bene comune. Tuttavia noi verifichiamo di continuo la superiorità e la grandissima influenza del bene comune rispetto al bene particolare. Il bene comune in effetti lungi dall'essere nemico del bene in senso proprio ne è la concretizzazione. Il bene comune è quindi per ciascuno di noi il bene più autentico. Esso infatti si oppone al bene del singolo ma non al bene proprio.*

► **Il rifiuto del perdono: una ferita all'immagine di Dio**

Certamente <sup>28</sup> non c'è perdono senza offesa e Gesù durante tutta la sua vita ha conosciuto l'offesa più grande. Egli, il Figlio del Padre venne *trattato come un pazzo* (cf Mc 3,21), *un mentitore, un blasfemo* (cf Lc 11,15), *un indemoniato* (cf Gv 8,48 e 52), *un peccatore* (cf Gv 9, 34; Lc 5,30). Per questo *la vita stessa di Gesù è una parabola del perdono.*

Uno degli ultimi atti di Gesù sulla croce consistette nel perdonare: "Padre, perdona loro perché non sanno quello ch fanno" (Lc 23,24). Allo stesso modo, non appena risorto, egli rende i suoi discepoli capaci, a loro volta di perdonare: "Ricevete lo Spirito Santo". A chi rimetterete i peccati saranno rimessi, a chi li riterrete saranno ritenuti. (Gv 20, 22-23).<sup>29</sup>

**Di fronte alle offese**

*Chiunque* <sup>30</sup> *sia stato vittima di qualcosa* (crimini, incidenti, abusi, tradimenti e così via) *si trova prima o poi chiedersi se concedere o meno il perdono.*

Il perdono infatti è un mezzo attraverso il quale una persona, offesa da un torto subito, cessa di provare risentimento e ostilità verso un'altra persona, che ha perpetrato il torto.

Può essere concesso come atto di bontà, altruismo, oppure, pragmaticamente, perché il fine di vivere meglio giustifica il mezzo del perdono.

---

<sup>28</sup> Padre Robert de Grandis. Fai il primo passo perdona. Edizioni S. Michele

<sup>29</sup> Padre Robert de Grandis. Il perdono è opera di Dio in noi. Edizioni S. Michele.

<sup>30</sup> Cfr. dr.Giuliana Proietti (Ancona)

Perdonare infatti molto spesso produce una sensazione di sollievo, annullando quella tensione e quel legame esclusivo che lega vittima e offensore e che li rende parte separata . Il perdono può essere concesso anche se non è stato richiesto e può riguardare anche persone che non si incontrano più nella propria vita, anche perché potrebbero essere decedute.

Sono state le religioni ad insegnare per prime la pratica del perdono, sull'esempio del perdono che Dio riserva agli esseri umani. Ma ci sono state anche molte *voci contrarie*.

Nel *Talmud* ad esempio è scritto che 'chi è pietoso contro i crudeli finisce con l'essere crudele verso i pietosi'.

*Voltaire* diceva che 'chi perdona al delitto ne diventa complice'.

*Friederich Nietzsche* era contrario al perdono, ma soprattutto era contrario alla morale cristiana, che riteneva essere la 'morale degli schiavi'. Per il filosofo, chi perdona è un debole, è un incapace di far valere i propri diritti; la bontà è solo la dimostrazione della incapacità di ribellarsi, di rivalersi; la pazienza è codardia ed il perdono è l'incapacità di vendicarsi.

*Schopenhauer* è della stessa idea: tra i suoi aforismi sulla saggezza della vita troviamo il seguente: 'Perdonare e dimenticare vuol dire gettare dalla finestra una preziosa esperienza già fatta'

Anche *Freud* aveva affrontato l'argomento, mostrandosi anch'egli contrario al perdono.

Lo riteneva infatti una pretesa assurda e incomprensibile, dannosa per la salute psichica dell'individuo, perché avrebbe fatto toccare il limite di sopportazione dell'Io rispetto alle pressioni pulsionali interne, producendo o una rivolta o la nevrosi (cfr. Freud S., Il disagio della civiltà). Perdonare, secondo Freud, può aver senso solo in due casi: come prova di sottomissione alla legge del più forte, in modo da lenire la sua aggressività, o come accettazione del predominio del SuperIo, per ricavarne una soddisfazione narcisistica nel ritenersi superiori agli altri.

Oggi, sia dal punto di vista religioso che da quello psicologico, *perdonare le offese ricevute, producendo una diminuzione di amarezza e*

*risentimento, ha un effetto catartico, di liberazione, perché è capace di eliminare o attenuare i sentimenti di rabbia, di vendetta, di vergogna e di risentimento, liberando delle energie, che possono essere dunque meglio spese su altri fronti.*

Perché ci sia vero perdono devono essere coinvolti tutti i sistemi: *cognitivo, emotivo e comportamentale.*

*Dal punto di vista cognitivo ed emotivo, il perdono richiede tempo: infatti può avvenire solo dopo che vi sia stato un processo mentale capace di far tacere il risentimento, la rabbia, il desiderio di vendetta o di punizione della persona che ha perpetrato l'offesa. Il gesto del perdono è solo l'ultimo atto che riguarda questo lungo processo.*

Il perdono richiede dunque *un grande sforzo, emotivo ed intellettuale* e non dovrebbe dunque essere confuso con la timidezza o la debolezza morale. Chi perdona non è chi non vuole assumersi la responsabilità di punire, correggere, vendicare, non è chi vuole necessariamente chiudere un occhio sulla realtà che lo fa soffrire, lasciando correre e guardando oltre: perdonare non significa cercare di dimenticare l'offesa ricevuta, ma solo fare in modo che essa, pur permanendosi nel ricordo, non provochi più dolore. La dimenticanza infatti non equivale al perdono.

Il perdono implica *la propria liberazione da un nemico interno, costituito dall'odio*. L'odio, come l'amore, è un sentimento molto forte, che può legare indissolubilmente ad una persona e che dunque fa sì che l'offensore sia sempre nei pensieri dell'offeso, nei suoi ricordi, nei suoi progetti. L'odio crea una dipendenza. Per questo, dal punto di vista psicologico, il perdono viene considerato un valido strumento terapeutico: permette di lenire la sofferenza, di riguadagnare la fiducia in sé stessi, e spesso di ristabilire relazioni interrotte fra due persone, attraverso una rinegoziazione delle regole del rapporto.

*Il perdono tuttavia non implica la riconciliazione: vi possono essere valide ragioni per scegliere di non vedere più il proprio offensore (che tra l'altro potrebbe anche non essere più in vita), sebbene si sia concesso il perdono. Al contrario, non può esservi una vera riconciliazione senza perdono.*

*Un atto offensivo* subito ingiustamente del resto suscita nella persona una sofferenza psicologica, che si esprime poi in reazioni di tipo aggressivo, etero o auto-dirette. L'aggressività nei confronti dell'offensore può esprimersi nella rabbia, nel desiderio di vendetta o di punizione dell'altro, mentre l'autoaggressività la si riscontra nei sensi di insicurezza di sé e di vergogna per l'umiliazione subita, nelle costanti ruminazioni del pensiero relative al ricordo dell'offesa.

*Il desiderio di giustizia* potrebbe essere una razionalizzazione, un modo per canalizzare le proprie emozioni verso consolazioni più socialmente accettate, ma esso non implica automaticamente il perdono.

Per perdonare occorre *sapersi spogliare dei propri panni e sapersi mettere in quelli dell'offensore*, cercando di vivere e reinterpretare la realtà guardandola da un'altra prospettiva, giustificando e comprendendo quelle che possono essere state le motivazioni o le pulsioni delle quali possa essere stato, a sua volta, vittima chi ha offeso.

*Quando si riceve un'offesa* per prima cosa si sperimenta uno stato generale di smarrimento, di perdita momentanea dell'equilibrio, anche a causa dell'effetto-sorpresa e della mancanza di adeguate strategie difensive. Questo è ancor più vero quando fra vittima e offensore c'è un legame profondo di affetto o di amore, come può avvenire fra parenti, coniugi, amici o soci. Dal momento in cui si riceve l'offesa viene messo in crisi tutto un sistema di attribuzioni e di aspettative riguardo ad una certa persona, il tutto abbinato ad emozioni fortemente negative e distruttive, difficili da contenere, come accade quando si sperimentano dolore, rabbia, delusione, depressione, vergogna.

La vergogna soprattutto è ciò che influisce particolarmente nella stima di sé stessi: 'come ho fatto a lasciarmi ingannare dalla persona con cui vivo? 'Come ho fatto ad essere così debole e stupido di fronte agli inganni altrui'?

Del resto, cercare di comprendere è sicuramente necessario, anche per comprendere e avere com-passione dei fattori esterni che possono aver contribuito a creare le condizioni del gesto offensivo,

valutando anche eventuali possibili responsabilità nell'aver determinato nell'altro la volontà offensiva. Pur nella asimmetria delle responsabilità, spesso il rendersi conto che in una relazione tutti possono fare errori, avere colpe o essere causa di mancanze, può essere un fattore facilitante nella comunicazione.

*Ammettere i propri errori, se ce ne sono, può facilitare infatti l'ammissione del torto da parte dell'offensore e permettere all'offeso una meno traumatica concessione del perdono. Sicuramente questo è un buon punto di partenza per reimpostare la relazione su basi più solide, che prevedano un codice di maggiore rispetto reciproco.*

### **Le tappe del perdonarsi reciprocamente**

*Il perdono è una medicina "salvaavita" e, come tale, va assunta quotidianamente. Ogni giorno noi tutti ci confrontiamo con la necessità di perdonare: o in famiglia o i colleghi di lavoro... Il perdono modifica i nostri rapporti perché cambia il nostro atteggiamento verso l'offensore e ci rende consapevoli di quanto desideriamo e siamo disponibili a ricostruire la relazione incrinata. Il desiderio e la disponibilità a perdonare sono, perciò, alla base di ogni perdono ma diventano effettivi solo con l'"atto del far pace".*

Questo atto non è automatico né si esaurisce in una buona intenzione, ma esige alcune rinunce spesso dolorose che implicano un travaglio di lutto di cui è necessario conoscere le tappe. Prenderemo in considerazione le tappe usate dalla dottoressa Elisabeth Kubler-Ross nell'accompagnamento dei malati terminali. Perché? Per l'analogia esistente fra il cammino necessario ad affrontare la nostra morte corporale e quello dell'affrontare la rinuncia, la morte a se stessi contenuta nel perdono; infatti morte corporale e morte a se stessi hanno bisogno entrambi di un lavoro di riconciliazione che si attua attraverso rinunce e accettazioni, vale a dire attraverso un movimento di morte-risurrezione.

Una tale analogia ci spinge ad affermare che la pace e la serenità con cui affronteremo la nostra morte corporale dipenderanno molto da

come avremo vissuto quotidianamente le nostre riconciliazioni attraverso il morire a se stessi.

Perché, allora non osare *suggerire un'altra funzione del perdono, quella di essere un'eccellente preparazione alla morte?*

La conoscenza di queste tappe rientra in quella "competenza" di cui dovremmo arrivare soprattutto nella formazione.

Tali tappe non hanno i contorni ben definiti, come in uno schema rigido perciò, anche se noi le prenderemo in considerazione in maniera successiva, tuttavia esse, vanno sempre ritenute un tutto armonico da custodire evitando tagli arbitrari.

► *I tappa: è la rivelazione, cioè la presa di coscienza, a volte scioccante, della propria parte di responsabilità nel conflitto relazionale e, quindi, della necessità di dare il perdono, ma anche di chiederlo; la speranza non è ancora espressa; i sentimenti sono di smarrimento e ancora poco espressi; la rinuncia è teorica, in quanto si sa che per perdonare bisogna morire a se stessi; l'aiuto da darsi è quello del rispetto e della preghiera.*

A questa prima tappa succede, quasi simultaneamente, la seguente.

► *II tappa: è la negazione, ovvero il rifiuto di guardare in faccia la realtà; sopravvengono sentimenti di paura e di ansia che provocano sofferenza che si cerca di fuggire attraverso compensazioni di vario genere quali, per esempio, la bulimia, l'alcool, la droga, talvolta il sesso, i viaggi, il lavoro eccessivo ecc.; è una reazione arcaica di difesa verso una realtà troppo dura da affrontare in quel momento. La speranza è che non sia vero, che non sia necessario chiedere perdono; ci si aspetta una soluzione miracolosa del problema. La rinuncia è quella di rifiutarsi di attraversare la sofferenza implicita nel morire a se stessi.*

L'aiuto da darsi è quello di un ascolto rispettoso del ritmo di marcia della persona, rispetto che si esplicita sia nell'evitare di far crollare precipitosamente il suddetto sistema difensivo, sia nell'evitare di

mantenere la persona in questa tappa di negazione poiché le si toglierebbe la possibilità di fare il necessario travaglio di lutto.

► *III tappa: è la rivolta;* essa è distinta dalla collera. Di quest'ultima, infatti, prendiamo coscienza ogni volta che c'è una ferita, un'ingiustizia subita, una situazione dolorosa impostaci contro la nostra volontà ecc.; questa collera è il grido della sofferenza e, come tale, persisterà finché vivremo sulla terra.

*La rivolta, invece, è la reazione, spesso inconscia, di risentimento e di odio verso la/le persone che ci hanno ferito;* la presa di coscienza della propria parte di responsabilità provoca una rivolta esplicita attraverso l'esprimersi di sentimenti quali la rabbia, l'aggressività, la regressione, la violenza, il rifiuto di chiedere perdono... La speranza accarezzata è quella di trovare una nuova e diversa soluzione. La rinuncia si esprime attraverso il rifiuto di rinunciare alla propria rivolta che si reputa giusta.

L'aiuto da darsi è quello di non impedire l'espressione di questi sentimenti, che possono essere considerati come l'espressione aggressiva di una grande angoscia, perciò ascoltarsi con compassione senza interventi moraleggianti; c'è, infatti, in questo momento - come in tutto il cammino un bisogno profondo di sentirsi amati e accettati per ciò che si è. Questa fase è, molto spesso, mescolata con la quarta tappa.

► *IV tappa: è la depressione reattiva;* essa è rivolta al passato e traduce il pensiero di non aver capito nulla e di avere sempre sbagliato nella vita. I sentimenti sono di paura, di tristezza, a volte persino disperazione... La speranza è che la scadenza della riconciliazione sia ancora lontana. La rinuncia che si impone, e che provoca questo primo stato di abbattimento, è quella di abbandonare certi meccanismi difensivi.

L'aiuto da darsi sarà quello di accettare questa tristezza attraverso un ascolto paziente, una sicura e fedele presenza, spesso silenziosa, e un sostegno spirituale. È il momento in cui è possibile fare una nuova

rilettura dell'evento e, quindi, della propria vita scoprendone i tanti elementi positivi.

► *V tappa: è il mercanteggiamento, il "sì-ma", il "d'accordo-però", vale a dire: mettiamo davanti un'infinità di motivazioni che ci permettono di dire che forse non siamo noi a dover fare il primo passo o che, se anche lo facessimo, non è sicuro che esso avrà un esito positivo. Questo ci permette di rimanere in una situazione dove non si muove nulla. È un tentativo di fuga che spinge a cercare una soluzione diversa da quella che si rende realisticamente necessaria. I sentimenti espressi sono agitazione, inquietudine, ricatto, aumento di attitudini magiche il cui scopo è quello di esorcizzare la realtà da affrontare. La speranza è quella di un cambiamento improvviso della situazione. La rinuncia necessaria - e che non si vuol fare - è quella di lasciare questi tentativi di fuga irreali e illusori.*

L'aiuto da darsi è sempre quello dell'ascolto che non impedisce l'espressione di questo travaglio e che, perciò, rassicura ma che, tuttavia, non rinforza. Questa è una fase che si trova spesso mescolata con le altre e, in modo particolare, con la rivolta. La sua risoluzione apre la persona alla sesta tappa.

► *VI tappa: è la depressione per anticipazione, che è una reazione riguardante il futuro.*

I sentimenti espressi sono: paura di diventare vulnerabili, di essere respinti, dubbio, angoscia... La speranza è quella di essere capiti, accolti, amati. La rinuncia alla propria "giusta ragione", che era il proprio punto forte di riferimento, si fa sempre più angosciante.

L'aiuto da darsi è il dialogo con una presenza più serrata e con un aiuto nel trovare nuovi punti di riferimento per poter creare legami più spirituali. È una fase molto importante, perché apre alla dimensione spirituale che è quella non più di fare ma di "lasciar fare", di accogliere il dono di Dio. Questa tappa esprime l'abbandono dei sistemi difensivi, perciò è segnata dall'angoscia.

I tentativi di fuggire questa dura realtà del morire a se stessi si fanno più frequenti fra le due depressioni - quella reattiva e quella anticipatoria -, per cui vediamo spesso risorgere vecchie modalità di compensazione o di consolazioni egocentriche. Il superamento di questa tappa porta alla settima tappa.

► *VII tappa: è l'accettazione, cioè il riconoscimento dei propri errori e l'accettazione di riconciliarci.*

I sentimenti espressi sono la pace, la gioia e, soprattutto, la serenità. È il momento in cui ci si apre al perdono, all'offerta e il perdono diventa effettivo.

Infatti la rinuncia alla rivolta è così reale da portare, come logica conseguenza, l'accettazione della propria vulnerabilità, l'accettazione dell'altro e la gioiosa scoperta che ciò che si vive non solo ha un senso, ma vi si trova un considerevole guadagno umano e spirituale. Si capisce, attraverso questa dolorosa e felice esperienza la parola di Gesù: «*Colui che vuole salvare la propria vita la perderà, ma colui che perderà la sua vita per me la troverà*» (cf Gv 12, 25). Si scopre che il travaglio di lutto ha prodotto il frutto di un amore più grande e più libero perché non più nascosto da veli difensivi.

La speranza sarà quella di incontrare l'altro e di amarlo sempre di più. L'aiuto da darsi sarà quello di aiutarsi a discernere ciò che conviene fare e come agire nella nuova situazione.

L'accettazione ha, ormai, preparato il terreno per una irruzione dello Spirito Santo recante in dono l'amore stesso di Gesù vale a dire *l'amore-agape, l'amore dei nemici*. La persona sperimenta questo agire divino in lei, tanto che desidera ardentemente una riconciliazione profonda. È il momento di aiutarsi nel favorire incontri di riconciliazione. Più la riconciliazione diventa un atto effettivo, più la persona viene introdotta dallo Spirito Santo stesso nella dimensione dell'offerta, ben espressa da: «*è bene che lui cresca e io diminuisca*» (cf Gv 3, 30), e «*non c'è amore più grande di quello che dà la vita...*» (cf Gv 15, 13).

## **Per riconoscere gli pseudoperdoni**

Il perdono è al contempo così vitale e sovraumano che con la nostra psicologia e con la complicità cosciente delle nostre debolezze e del nostro amor proprio abbiamo inventato numerose illusioni per mimetizzarlo.<sup>31</sup>

*Le illusioni del perdono* possono essere classificate nella misura in cui si avvicinano o si discostano dall'autentico perdono.

Le diverse tipologie sono: il perdono- negazione,  
il perdono-oblio,  
il perdono automatismo,  
il perdono liberazione,  
il perdono indifferenza,  
il perdono raccontato e  
il perdono autocentrato.

### ► Il perdono-negazione

Si definisce negazione uno dei molteplici meccanismi di difesa di cui si serve la persona per proteggersi dallo stress dell'offesa o dall'incapacità di perdonare.

Il riconoscimento della ferita e delle sue conseguenze, soprattutto affettive, è un presupposto indispensabile al vero perdono. Perdonare non significa negare l'offesa, né per l'offeso, né per l'offensore. C'è un modo di negare il danno commesso che costituisce una suprema forma di disprezzo per l'altro, un modo di dirgli: " Non sei abbastanza intelligente per essere colpevole". Nel processo del perdono vi è quindi un sottile ma vitale equilibrio da mantenere: la scusante è una condizione necessaria al perdono ma non totalizzante, inoltre, è una disposizione interiore , non esteriore.

### ► Il perdono-oblio

Considerare l'oblio una prova del perdono non è corretto. Piuttosto è vero il contrario. Il perdono aiuta la memoria a guarire e, per suo

---

<sup>31</sup> cfr. Pascal Ide - È' possibile perdonare - Ancora editrice. Milano. 1997.

tramite, il ricordo della ferita perde la propria virulenza. Ecco perché la memoria guarita si libera e può dedicarsi ad altro piuttosto che al pensiero deprimente dell'offesa.

► Il perdono automatico e il perdono liberazione

*Il perdono automatico non è il risultato di una riflessione e pertanto non ha misurato l'ampiezza dell'offesa commessa. Il perdono svolge il proprio ruolo nel rinnovamento di una relazione. È importante che il soggetto stabilisca una differenza tra il meccanismo aggiustamento della causa della rottura e la reale preoccupazione di ristabilire le relazioni precedenti. Il modo di percepire il perdono che la persona sviluppa nel corso della propria esistenza dipende spesso dalla sua prima esperienza: il perdono cioè può essere recepito come espressione di una riparazione meramente meccanica, oppure, al contrario come un autentico ripristino della relazione.*

Il perdono-liberazione è affine al perdono automatico. Lasciar perdere e voltar pagina non significa avere dei rapporti con gli altri, ma piuttosto rompere ogni tipo di relazione.

► Il perdono-indifferenza

Molte persone sostengono di aver perdonato e tuttavia sembra che non l'abbiano fatto: è facile constatarlo da alcuni segni che compaiono quando si allude all'offensore. I segni generali di fronte a una ferita sono soprattutto la chiusura e la rigidità.

La rabbia che si ripresenta ogni volta che viene evocata la causa che ha ferito non è un segno infallibile, posto che il perdono non guarisce immediatamente la memoria. Tuttavia se la rabbia esplode frequentemente e con violenza, è lecito sospettare che il perdono non sia stato concesso.

*L'indifferenza nei confronti delle persone che ci hanno ferito è l'ultimo stadio della chiusura del cuore che comincia con la rabbia, continua con l'odio e termina appunto con l'indifferenza glaciale. L'indifferenza è anche un modo per proteggersi: essa costituisce un male minore che permette di sopravvivere quando la ferita è eccessivamente dolorosa. L'indifferenza serve anche a camuffare una violenza che non si osa*

confessare. Essa è di fatto una negazione: la persona crede di poter fare a meno dell'altro, che realmente è la causa di questa negazione. Tuttavia, l'odio rimasto inconscio cova sotto l'apatia come il fuoco sotto la cenere e impregna di sé tutte le facoltà razionali.

Per quale motivo però crediamo che il perdono sia stato concesso? Spesso è estremamente colpevolizzante confessare che si prova rancore nei confronti di qualcuno ed è umiliante ammettere che ancora si rimastica questo sentimento.

E quindi, fino a quando il perdono non è concesso, l'offesa viene rimossa, e si prova dunque una calma che è soltanto pace apparente.

#### ► Il perdono raccontato

Il perdono raccontato ha senso soltanto quando è preceduto dall'onerosa ma generosa offerta interiore del perdono, questo passo presuppone un'apertura che solo la volontà può assicurare. La narrazione è quindi in questo caso di ordine psicologico; il perdono invece è un atto etico. Il racconto però è minacciato da una soddisfazione narcisistica, se non è supportato dalla volontà di amare, che d'altro canto dosa in modo giusto le parole: colui che si racconta finisce sempre col ferire il proprio interlocutore, perché la sua logica egocentrica esclude immediatamente non tanto l'offesa dell'altro, quanto la sua persona.

#### **Verso il coraggio di un progressivo perdonarsi**

Jean Monbourquette nella sua opera "L'arte di perdonare" afferma che per giungere a un perdono autentico sono necessarie dodici tappe.<sup>32</sup> Dividendo la difficoltà di perdonare in diverse tappe egli ha inteso creare una particolare pedagogia del perdono, in modo da renderla accessibile al maggior numero di persone. Dette tappe sono state elaborate in maniera cronologica nel modo seguente:

1. *Decidere di non vendicarsi e far cessare i gesti offensivi.*

---

<sup>32</sup> Cfr. Jean Monbourquette - L'arte di perdonare - Paoline editoriale libri. Milano 1994.

2. *Riconoscere la propria ferita e la propria povertà interiore.*
3. *Condividere la propria ferita con qualcuno.*
4. *Individuare bene la propria perdita per rinunciarvi.*
5. *Accettare la propria collera e la voglia di vendicarsi.*
6. *Perdonare a se stessi.*
7. *Cominciare a capire chi ci ha offeso.*
8. *Scoprire il significato della ferita nell'ambito della propria vita.*
9. *Sapere di essere degni di perdono e già graziati.*
10. *Smettere di accanirsi a voler perdonare.*
11. *Aprirsi alla grazia di perdonare.*
12. *Decidere se porre fine al rapporto o rinnovarlo.*

Questo elenco non ha la presunzione di essere una ricetta infallibile per il perdono. Resta chiaro che ciascuno può utilizzarlo nel lungo pellegrinaggio del perdono.

Tutto questo richiede un grande coraggio.

Perdonare una persona che ha creato qualche disagio sembra sia un atto di coraggio importante.

E' uno di quegli atti che sempre più raramente si vedono compiere.

Occorre una dose elevata di coraggio perché è più semplice, apparentemente, "tenere il punto", coltivare un risentimento!

*Si tratta di una coltivazione vera e propria : il seme, generato dall'azione dell'altra persona, si posa sul nostro terreno e, piano, piano si interra. Poi succede che lo innaffiamo, lo proteggiamo dal gelo, sino a quando, in "primavera", iniziano a spuntare le prime radici, e poi inizia a crescere la pianticella che, se lasciata crescere, diventa una bella pianta rigogliosa con una bella chioma.*

In che cosa consiste il coraggio?

Consiste nel fare in modo che il seme non si "interri".

Consiste nel cercare di spazzarlo via non appena si genera.

Il perdono può essere paragonato ad un potente anticrittogamico che toglie la vita al seme ed impedisce che si sviluppi e cresca..

Potrebbe sembrare un'azione contro la natura ma non è così perché, *fare attecchire il seme del risentimento, è come lasciare crescere una pianta velenosa, come la zizzania che può invadere tutta la coltivazione.*

Se non si interviene con coraggio e volontà il risentimento cresce, e nel crescere, si nutre di noi, del nostro desiderio di gioia, della nostra serenità, della nostra limpidezza sino a soffocarci, a non lasciarci più vivere.

### **Conservare nel “disagio” la capacità di dare fiducia**

Durante le tappe di disagio talvolta tutto sembra crollare, e conservare la fiducia verso l'altro può essere difficile.

Il rapporto fiducia - sfiducia <sup>33</sup> si configura in noi *durante i primi sei mesi di vita*. Occorre qui risalire all'infanzia, se pure con rilevanza non assolutamente deterministica ma di un certo peso, e al rapporto con la figura che più costantemente sta accanto al neonato, cioè solitamente la figura materna.

Perché nel neonato si sviluppi un senso di fiducia (come dice lo psichiatra tedesco Erikson, che ha approfondito particolarmente tale tema), e' necessario che egli provi una sensazione di benessere e che sia ridotta al minimo l'esperienza della paura e dell'incertezza. In queste condizioni, egli potrà estendere la sua fiducia a nuove esperienze: da esperienze fisiche ed emotive insoddisfacenti, invece nasce un senso di sfiducia che porterà il bambino a prefigurarsi come paurose le situazioni future e a temerle. Dipenderà quindi in buona misura da come il bambino viene trattato, si potrebbe dire “maneggiato” (toccato, accarezzato, accostato al seno, ecc), se diventerà da adulto una persona fiduciosa e benevola verso la società, o invece una persona diffidente, esigente e preoccupata.

Chi non ha avuto tali esperienze positive nell'infanzia, *non pensi però che tale situazione sarà irreversibile.*

---

<sup>33</sup> Cfr. Marco Guzzi - Darsi pace. Un manuale di liberazione interiore - Edizioni Paoline 2005

Puo' però tenere conto che avrà in sé una difficoltà a dare o a percepire la fiducia, ma tale difficoltà può piano piano essere superata.

*Certamente se la persona ha difficoltà ad avere fiducia in sé stessa, a trovare dentro di sé qualità positive, a dare fiducia agli altri, a pensare che gli altri possano avere fiducia in lei, la stessa difficoltà ci sarà anche nel rapporto col Signore, anche se la persona tenderà a non rendersene conto.*

Ecco qualche esempio di frasi , che possono esprimere una certa non fiducia nei momenti di disagio : “ La Parola del Signore dice così ma io non ce la farò mai” ; “Se mi affido troppo a Dio, lui poi mi intrappola “ ; “Io non valgo niente e devo sempre stare attento che gli altri non mi danneggino” ; “Ho paura del Signore : quando arriverò davanti a lui va a finire che nemmeno mi capirà” ; e così via.

Qualche esempio di fiducia : “Anche se riconosco di avere dei limiti, con l'aiuto di una guida e affidandomi al Signore forse posso farcela” ; “Quando prego col Vangelo, confido nell'aiuto del Signore, anche se non mi sento all'altezza” ; “Ho provato tante volte a pregare quando ero stanco e sembra quasi che il Signore supplisca alla mia debolezza e alla mia stanchezza” ; e così via.

*Il contatto con l'altro e con la Parola del Signore solitamente aiuta a migliorare il rapporto fiducia - sfiducia : se la persona si sente inutile, degna di sfiducia, può diventare molto importante il messaggio della creazione in cui il Signore ci ha voluto creare e ci ha amato creandoci.*

*Se la persona elabora fiducia in sé e negli altri, si sente capace di stare insieme agli altri. Infatti, con la fiducia, la persona riesce a percepire e a interiorizzare meglio l'essere fratelli e sorelle. La fiducia diventa un elemento quasi indispensabile perché la persona possa accettare le mediazioni.*

### **Verso la com-passione fraterna**

Attraverso l'amabilità relazionale e lo sguardo buono verso se stessi e gli altri si giunge nella accettazione alla com-passione fraterna.

Ci si potrebbe chiedere se la compassione sia umanamente possibile, se non vada in senso contrario rispetto alla nostra esistenza basata sulla competizione.

Per interpretare bene l'atteggiamento di compassione (usando il termine tratto dalla fenomenologia - cfr. Edith Stein - e poi ripreso dalla scuola psicologica di Rogers, in cui si parla di "empatia"), si può dire che *l'atteggiamento di "com-passione"* non è né la simpatia e neppure una sorta di amore generico : è la capacità di mettersi nei panni dell'altro, rimanendo se stessi. E' così *la capacità di vivere quello che l'altro sta vivendo, senza però identificarsi con lui, perché altrimenti, se ci si identifica totalmente con l'altro, si perde il valore di aiuto e di sostegno.* Questa "compassione" rende particolarmente attenti a quello che l'altro vive, sente, alle sue vibrazioni interiori. Fa quasi sorgere un '*terzo orecchio*', cioè quello che permette di ascoltare quello che l'altro non dice. *Spesso quello che l'altro non dice è più importante di quello che dice.*

E allora un atteggiamento di "compassione", di reale condivisione, permette di entrare nella vita dell'altro prima ancora che questi abbia parlato ; ed egli l'avverte subito.

*La capacità di compassione è strettamente legata alla maturità affettiva* <sup>34</sup> perchè è libertà dalle proprie esigenze e dai propri bisogni e quindi permette di aprirsi e di accogliere la persona e la sua realtà intima senza perturbazioni.

*Mettersi nell'ottica dell'altro non significa confondersi con l'altro perdendosi nel suo modo di percepire ma significa comprendere la sua soggettività ed essergli accanto nel suo modo di percepire che può essere diverso dal nostro. E' comprendere ed accogliere il mondo interiore dell'altro senza rinunciare al proprio, nella consapevolezza della diversità.*

In fondo questo è entrare nell'ottica dei Valori, non solo dal punto di vista intellettuale, ma esistenziale e cogliere l'esistenza dell'altro come unica e irripetibile davanti a Dio e agli uomini.

---

<sup>34</sup> cfr. Marco Guzzi - Per donarsi . Un manuale di guarigione profonda - Edizioni Paoline, 2007

L'atteggiamento comprensivo accetta e ama la persona come diversa da sè e, oltre che dalla libertà, è animato dalla sincerità e dalla fiducia che, trasmesse, aiutano le persone a crescere nella fiducia in se stessi e nelle proprie possibilità.

Sembra molto significativo a riguardo un testo di Henri J-M. Nouwen <sup>35</sup>.

*La compassione non è uno dei fondamenti della nostra vita? Ci si potrebbe addirittura chiedere se la compassione sia umanamente possibile, se non vada in senso contrario rispetto alla nostra esistenza basata sulla competizione. Scopriremo così che siamo incapaci di essere compassionevoli, incapaci di fondare la nostra vita sul desiderio di identificarci con coloro che soffrono. La compassione, in senso pieno, può essere attribuita solamente a Dio.*

*È forse il messaggio centrale dell'evangelo: Dio, che non è per nulla in competizione con noi, è il solo che possa essere veramente compassionevole. Colui che è totalmente altro, che non può essere paragonato a noi, che è radicalmente diverso, costui ha potuto divenire uno di noi. Colui che è totalmente al di là di noi non ha dovuto trattenere gelosamente la propria divinità, ma ha potuto annientare se stesso e farsi simile a noi, entrare nella nostra condizione umana a tal punto da diventare totalmente uomo e sperimentare la nostra umanità più pienamente e più intimamente di quanto noi possiamo mai fare.*

*Lui che era totalmente altro si è fatto totalmente simile a noi.*

*Lui che non entrava per nulla in competizione con noi ha potuto essere pienamente compassionevole.*

*Lui che non aveva mai sofferto ha potuto soffrire con noi. Ecco la buona notizia del Nuovo Testamento e dell'intera Scrittura. Dio non è venuto a mettersi al nostro posto, a prendersi cura dei poveri, a cambiare alcune cose o a riorganizzare il mondo. Dio non è venuto a dire: «Io sono forte e voi siete deboli: mi prenderò cura di voi, vi guarirà e mi occuperà di tutti i vostri problemi». No, ecco qual è la buona notizia: colui che è venuto non è venuto per eliminare le nostre sofferenze, ma per dividerle, per entrarvi, per*

---

<sup>35</sup> Henri J-M. Nouwen da Reflexions sur compassion in «Vie Consacrée» 1983/2

*assumerle pienamente. Dio è venuto a condividere la nostra condizione umana, a vivere, a soffrire e a morire da uomo.*

*Come esercitare nelle nostre vite il ministero della compassione?*

*Da un punto di vista strettamente teologico, esercitare un ministero non consiste nel fare ciò che fa Dio; piuttosto nel vivere in modo tale che la compassione di Dio si manifesti nelle nostre vite e in quelle degli altri, che la nostra vita riveli, renda visibile, faccia scoprire la compassione di Dio.*

*Dio è presente oggi, anzi in questo momento stesso, e vogliamo che altri facciano l'esperienza*

*della sua presenza, una presenza che guarisce, conforta, consola. In questo consiste il nostro ministero di compassione: nel manifestare, rivelare, rendere visibile la compassione di Dio, di questo Dio onnipotente che è diventato vulnerabile. Ma in che modo possiamo fare questo? Come possiamo manifestare la compassione di Dio senza agire come se fossimo Dio?*

*Noi manifestiamo la compassione di Dio con il nostro desiderio di essere presenti agli altri. Ecco uno dei mezzi di guarigione più potenti: la nostra capacità di essere presenti agli altri. Dobbiamo prendere pienamente coscienza di questo potere di guarigione che ci è affidato. Noi manifestiamo la compassione di Dio quando crediamo che vale la pena di essere con un altro anche se non possiamo far nulla, anche se non vediamo nessun risultato, anche se non constatiamo nessun cambiamento.*

*Ma possiamo manifestare la compassione di Dio anche con la nostra assenza. Il mistero della memoria è un mistero davvero grande nella vita. «E venuto a trovarmi». Abbiamo fatto tutti l'esperienza di questo mistero. Siamo andati a trovare qualcuno e abbiamo parlato di cose apparentemente molto semplici, del più e del meno. Ci è sembrato che quella fosse una piccola visita. Invece più tardi quella persona ne ha fatto parola con qualcun altro. Noi ce ne eravamo già andati da un po', eppure quella visita rimaneva efficace. È un fatto di cui dobbiamo prendere coscienza: noi esercitiamo un ministero presso le persone non solo con la nostra presenza, ma anche con la nostra assenza. Quando ci accomiatiamo dall'altro, allora la compassione di Dio che è ben più grande della nostra, diviene manifesta.*

*Molti di noi sentono di non poter fare abbastanza per gli altri. Abbiamo i nostri impegni personali che ci prendono molto tempo e spesso siamo*

*coscienti dei bisogni di tanta gente, dei loro problemi, delle loro sofferenze, e ci rendiamo conto continuamente di non fare abbastanza per loro. Dovremmo vederli più spesso, andarli a trovare, essere maggiormente presenti, fare di più... e a poco a poco la nostra vita interiore si sovraccarica di sensi di colpa. La nostra vita è piena di promesse che non siamo capaci di mantenere. E ci sentiamo a disagio. Continuiamo a ripetere agli altri di sentirci in colpa per non riuscire a mantenere le promesse. Non siamo con loro, in realtà, ma con il nostro senso di colpa. Ci torturiamo di non essere Dio.*

*E questa convinzione che dovremmo fare di più, essere migliori, rispondere a tutte le esigenze dell'evangelo, fa parte della nostra cultura, del nostro modo di vivere. Ma non è ciò che ci mostra l'evangelo.*

*L'evangelo ci dice che Dio solo è compassionevole, non noi. A noi spetta unicamente rivelare la sua compassione, e non solo con la nostra presenza, ma anche con la nostra assenza. Quando lasciamo l'altro, infatti, non facciamo che riconoscere che noi siamo umani e che Dio solo è Dio. Attraverso i nostri limiti diventa manifesta la compassione di Dio. Noi non possiamo fare tutto: dobbiamo lasciar parlare Dio, lasciarlo divenire presente. Allora, lasciare l'altro non è soltanto una presa di coscienza dolorosa che noi non possiamo far tutto, lasciare è la gioiosa celebrazione di una certezza: Dio è colui che rimane mentre noi ce ne andiamo. È quanto ha detto Gesù ai suoi discepoli: «È bene per voi che io me ne vada, perché se non me ne vado, non verrà a voi il Consolatore» (Gv 16, 7).*

*In altre parole: «Ho vissuto la vostra vita, ho sofferto e sono morto con voi. Vi resto presente. Ma è bene che me ne vada, perché con la mia partenza vi rivelerà chi sono io e chi è Dio».*

### **Il “divieto di guardare oltre i polpacci” nella lavanda dei piedi, per vivere l'essenzialità del perdono**

Un aspetto maturo che qui si sottolinea è quello dello *stare accanto all'altro che ha sbagliato o che soffre, senza quasi conoscere i risultati del servizio stesso.*

Sembra quanto ha sperimentato Gesù nella *lavanda dei piedi*, un servizio che ha compreso tutti, anche Giuda.

Che la lavanda dei piedi sia un aspetto maturo nel servizio, si coglie anche dal fatto che Gesù non ha compiuto questo gesto all'inizio della sua vita, ma più tardi, quando gli Apostoli erano già da tempo con lui e potevano essere più capaci di addentrarsi nella sua logica.

Il Vescovo don Tonino Bello sottolinea bene questo aspetto della lavanda dei piedi e qui si riportano alcune sue parole.

*Vorrei parlarvi dei piedi di Giuda, perché Gesù ha lavato anche i piedi di Giuda, e Giuda ha mosso contro di lui il suo calcagno. Ti viene quasi da pensare che quando Giuda ha sollevato il piedi sul catino per farselo lavare, gli volesse dare un calcio sotto il mento, a Gesù, perché a questo forse allude quella espressione pronunciata da Gesù: <<Ecco, colui che mi sta vicino muove contro di me il suo calcagno>>.*

*Che cosa voglio dire con <<i piedi di Giuda>>? Noi ci troviamo sempre immersi nel problema del tradimento, quello nostro personale e quello degli altri. Forse che non sbagliamo anche noi? Forse che per qualche attimo soltanto non abbiamo anche noi spartito la condizione di Giuda? Eppure Gesù lava i piedi a chi sbaglia, li lava e allora pure noi dobbiamo avere questa tenerezza del Signore, questa attenzione del Signore che non è una posa, non è una messa in scena. Se Gesù ha lavato i piedi di Giuda non l'ha fatto per poter dire: <<Guarda come sono grande: nonostante il tradimento io gli lavo i piedi>>. No, quello è un atteggiamento del Signore proprio grande, spontaneo!*

*Non importa quale sia l'esito della lavanda, così come non importa sapere se il destino finale di Giuda sia stato di salvezza o di perdizione: sono affari del Signore! Si è salvato Giuda, o no? Si è dannato? Non ponetevelo, questo problema! Se dovete dare una risposta, dite che il Signore avrà trovato pure per lui un biglietto di seconda mano per farlo entrare! Sono affari del Signore, che è l'unico capace di accogliere fino in fondo il mistero della libertà umana e di comporne le scelte, anche le più assurde, nell'oceano della sua misericordia.*

*Se la misericordia è un oceano... a noi tocca solo entrare nella logica del servizio di fronte alla quale non esiste ambiguità di calcagni che possa legittimare il rifiuto o la discriminazione.*

*<<A quello i piedi glieli lavo, a quell'altro no...! Perché quello non merita, quello non vuole, quello ritorna a sporcarsi i piedi, quello ha fatto quella*

scelta>>. No, no! Se Giuda è il simbolo di chi nella vita ha sbagliato in modo pesante, il gesto di Cristo curvo sui suoi piedi ci chiama a rivedere giudizi e comportamenti nei riguardi di coloro che, secondo gli schemi mentali in circolazione, sono andati a finire sui binari morti di un'esistenza fallimentare. Quanta gente ha fallito! Esistenze fallimentari!... E noi dobbiamo andare lì. Verso chi è finito fuoristrada per colpa propria o per malizia altrui. Noi dobbiamo rivedere i giudizi nei riguardi di questa gente andata a finire fuori strada: per colpa sua o per cattiveria degli altri, non importa! Verso chi ha calpestato i sentimenti più puri ed è stato vigliacco e traditore! Verso chi ha ripagato la tenerezza con l'ingratitude più nera, chi ha deviato dalle rotte di una fedeltà promessa: <<Come? hai giurato fedeltà per sempre al Signore...hai fatto i voti, la professione perpetua... e poi dopo hai lasciato, sei andato via, hai tradito...>>.

Anche verso chi ha infranto le regole di una amicizia giurata. Devi rivedere i giudizi anche nei confronti di questi, di chi non ce l'ha fatta a seguire Gesù fino al Calvario. Quanta gente ha cominciato, cammina cammina con Gesù, ma poi quando i tornanti del Calvario si sono fatti più aspri, non ce l'ha fatta più. Devi rivedere i tuoi giudizi nei confronti di chi dai chiarori del Cenacolo è precipitato nella notte della strada, come Giuda.

Quel gesto di Gesù allora ci obbliga a rivedere i nostri giudizi nei confronti di queste persone, sui loro piedi, sui piedi di questi fratelli: col divieto assoluto di sollevare lo sguardo al di sopra dei loro polpacci. Noi, protagonisti di tradimenti al dettaglio e all'ingrosso, abbiamo l'obbligo di versare l'acqua tiepida della preghiera, dell'accoglienza, dell'accredito generoso di mille possibilità di ravvedimento, col divieto di sollevare lo sguardo al di sopra dei polpacci.

Un giorno mi è capitato un episodio particolare. Ho conosciuto un sacerdote, il quale ha avuto parecchie traversie e ha cominciato a bere.... al punto che si è ridotto in uno stato pietoso.

Una notte d'estate, la vigilia della Madonna del Carmine, un mese prima della Madonna Assunta, mi telefona il maresciallo dei carabinieri di un paese. Dice: <<Senti, vieni per favore, perché c'è un Sacerdote che è uscito in pantaloncini corti per la strada, è venuto in caserma, ha messo tutto sottosopra. Vieni, vuole parlare con te!>>.

*Io mi sono alzato, mi sono messo in macchina, sono andato e ho visto questo qui... sulla strada, con un bastone in mano, in pantaloncini. C'era una luna splendida! Questa figura sulla strada sembrava un poco come quel lebbroso che implora Gesù... Mi sono avvicinato, aveva la barba lunga, mi ha abbracciato e mi ha detto: <<Portami con te!>>. Gli ho detto: <<Vuoi venire in episcopio? Vieni...>>.*

*L'ho accompagnato in macchina. Lungo il viaggio si è addormentato. Siamo arrivati in episcopio, ho aperto, l'ho tirato fuori, me lo sono messo sulle spalle perché non ce la faceva a camminare, come Enea che si carica Anchise (chi ha letto l'Eneide lo ricorda). L'ho portato sopra in episcopio, ho aperto, l'ho fatto sedere su una sedia e ho detto: <<Guarda, don Angelo, adesso ti porto nella stanza del Cardinale, ti faccio dormire lì>>. Ha risposto: <<No, nella stanza del Cardinale, no!>>. Chissà che gli è sembrato...*

*<<Voglio dormire per terra!>>. <<No, per terra no>> gli dico io, <<ti ho portato fin qua e che ospitalità ti do? Devo portarti a letto...>>. <<No, non voglio assolutamente... Voglio coricarmi per terra>>.*

*Allora ho preso un materasso e l'ho messo a terra. Ma lui a dire: <<Non sul materasso!>>. Si è seduto, si è sdraiato per terra e si è addormentato.*

*Il giorno dopo io dovevo partire e fare altre cose, dovevo prepararmi non so per quale convegno. Mi ha detto: <<Senti, riportami a casa!>>. Ho cominciato a spazientirmi e gli ho detto: <<Ma no, non è possibile! Macchè casa, mi fai diventare matto, non è possibile!>>. Insomma, ho cominciato ad alterarmi, anche per scuoterlo. Ha detto: <<Ma io voglio andare a casa, chiamami un taxi!>>. <<Macchè taxi!>> ho detto, e mi è uscita una frase infelice: <<Io chiamo un'ambulanza adesso, ti faccio portare all'ospedale!>>.*

*Allora lui si è fermato, mi ha guardato con tenerezza, e incredulo ha detto: <<Un'ambulanza?>>. Allora ho detto: <<Vuoi restare qua?>>. <<No, portami a casa!>>.*

*Di nuovo l'ho messo in macchina e siamo partiti. Durante il viaggio si è addormentato. Russava. Poi si è svegliato e mi ha detto: <<Perdonami sai...>>. <<Macchè perdonami e perdonami... non si fa così, questo non è modo, questo non è modo: svegli le persone, chiami il maresciallo, chiami me...>>. Gli ho risposto male.*

*Siamo arrivati vicino alla sua casa e io ho proseguito, per andare su di una altura, dove c'è un santuario di campagna molto bello, dove lui era stato per tanto tempo il custode, il padre spirituale, il sacerdote addetto, proprio in campagna, in solitudine...*

*C'era una luna splendida, quella notte, sulla spianata e ha detto: <<Dove mi porti?>>. Ho risposto: <<Al santuario>>. <<No>> ha detto, <<ti ringrazio...>>. <<No, non voglio ringraziamenti!>>.*

*Siamo arrivati là sopra, la macchina era ancora chiusa e un cane è comparso, poi un altro e un altro ancora. <<Questo è Book>> ha detto, <<veniva tutte le notti, d'inverno, quando pioveva... Questo è Dick... Questo è Bobby... Questo è ...>>, conosceva tutti i cani della zona! A un certo momento un cagnaccio di quelli, che ancora ricordo con terrore, vicino alla macchina, si è alzato su due zampe, minaccioso. Allora don Angelo ha aperto il portello e io ho detto: <<Ma che stai facendo?>>. Nel parossismo della preoccupazione io ho aperto subito dall'altra parte per prendere un bastone. Ho preso un bastone, poi mi giro... e don Angelo era appoggiato al muro, perché ancora vacillava, e ai suoi piedi il cane che lui conosceva, Book, con le zampe lo accarezzava e mugolava e lui stava come un signore, retto davanti a quel cane che aveva riconosciuto il suo signore!*

*Mentre io non ero stato capace di scorgere in un mio sacerdote l'ombra di Gesù!... Capite?*

*Una cosa che non dimenticherò mai: il cane si appiattiva a terra, vicino ai suoi piedi, si accoccolava lì, guaiava di felicità perché dopo tanto tempo aveva ritrovato il suo padrone. Poi gli ho detto: <<Don Angelo, fra un mese è la festa della Madonna Assunta. Vuoi venire tu a celebrare?>>. Ha risposto: <<Sarebbe per me una grazia!>>. Poi abbiamo salutato il cane, l'ho messo in macchina e l'ho riportato a casa sua.*

*E noi, con i nostri giudizi: <<Quello è un ubriaco, quella è come una prostituta, quello ha l'amante, quello è un perfido, quello è un vigliacco, quello è un traditore, quello è sudicio, quello è insensibile, quella è così, quello ha tradito, quello ha fatto...>>*

*Penso ai Sacerdoti e ai Consacrati che hanno sbagliato, che sono andati dai chiarori del cenacolo all'oscurità dei buoi, nella notte. A chi non ha avuto fortuna: perché tanti hanno sbagliato solo perché hanno abdicato per*

*debolezza o per ingenuità ai progetti della gioventù. Tanta gente ha coltivato grandi progetti, in gioventù, poi via via se li è rimangiati.*

*Allora, soprattutto, deve sorgere dentro di noi questo desiderio profondo di non giudicare la gente, di non giudicare... e di fare accreditati fortissimi sulle possibilità di recupero che hanno tutte le persone, proprio tutte.*<sup>36</sup>

*Con l'augurio di imparare a guardare oltre i polpacci nel lavare i nostri piedi quando siamo nello "sbaglio", e quelli degli altri nello "sbaglio", si conclude questa riflessione.*

---

<sup>36</sup> cfr. don Tonino Bello – Fotografie del futuro – Ediz. Paoline 2003



# IL SENSO DI COLPA DEI MINORI PER LA VIOLENZA SUBITA DAI GENITORI

*Don Ezio Risatti*<sup>37</sup>

---

## **L'infanzia deprivata**

È possibile che un bambino, dopo aver subito violenza da parte dei genitori, si senta ancora lui in colpa per cosa è capitato? La risposta che viene dalla psicologia è sicura: sì, è possibile. Seguiamo un percorso per arrivare a capire i meccanismi che entrano in gioco in questa strana, ma dolorosa realtà.

## **Il senso di colpa**

È un disagio, una fatica, una sofferenza, un problema psicologico presente in tutti gli uomini, ma cambia notevolmente secondo l'intensità e la gestione. Parlerò sempre di disagio, ma l'intensità del senso di colpa può raggiungere livelli di sofferenza molto alti, può arrivare a destabilizzare una persona e può condurla alla pazzia. Qui io mi fermerò alle ordinarie storie di pazzia: un disagio inutile, vissuto magari per lunghissimi anni.

Tanto per cominciare vediamo le origini possibili:

- L'origine più facile è la percezione di aver fatto qualcosa di proibito, di cattivo, di male. Ma la persona sente un disagio sproporzionato rispetto alla bruttezza della cosa fatta. Ad esempio: ha rigato un'auto in un parcheggio e se ne è andato senza lasciare il suo telefono alla persona danneggiata. Sicuramente ha fatto male, ma il senso di colpa comincia dove il disagio sentito diventa sproporzionato rispetto alla reale colpa commessa. Se c'è proporzione tra i due elementi (disagio = grandezza oggettiva del male commesso) il fenomeno è completamente diverso. Si parla allora di coscienza della colpa

---

<sup>37</sup> Preside Istituto Rebaudengo, Torino

ed è una percezione sana e augurabile in tutti. La patologia sta proprio nella sproporzione.

La differenza non percepita risiede nell'inconscio (vedi § 2.). Il collegamento operato dall'inconscio somma alla reale e valida coscienza della colpa un tot di sofferenza vissuta nel passato tale da rendere patologica la percezione di oggi attribuita esclusivamente al fatto recente.

La patologia si vede ancora meglio quando il senso di colpa è vissuto per un male che uno non ha fatto. Come può essere il caso di quei genitori hanno mandato il figlio in quella scuola dove ha incontrato qualcuno che lo ha introdotto alla droga, al crimine... e ha fatto una brutta fine. La patologia del senso di colpa sta nel fatto che, onestamente, nel momento della decisione, la conseguenza cattiva non era prevedibile (se lo era, allora si torna alla coscienza della colpa). Non si può, col senno del poi, giudicare una decisione presa nel migliore dei modi, anche se, dopo, risulta sbagliata. Senza tenere conto che ogni altra alternativa avrebbe potuto magari finire ancora peggio.

- Naturalmente l'origine del senso di colpa può anche essere girata dall'altra parte: non aver fatto qualcosa che andava assolutamente fatto. Ad esempio: avrebbe dovuto aiutare quella persona e non lo ha fatto; avrebbe dovuto avvisare, avrebbe dovuto parlare, intervenire...

Anche qui, la mancanza può non esserci del tutto. Ad esempio: è morto un genitore e il figlio comincia a pensare che, se lo avesse portato in quell'altra clinica, se avesse richiesto o autorizzato anche quell'intervento, se avesse, se avesse... il genitore sarebbe ancora vivo. In realtà la decisione può essere stata presa correttamente e prima non poteva essere diversa.

Quando trovo qualcuno bloccato su questo punto faccio anche l'esempio di chi, onestamente, ha comprato il biglietto sbagliato della lotteria. Perché non ha comprato quello vincente? Ha sbagliato, ma che senso ha un senso di colpa?

- Un'altra origine possibile è sentire un senso di colpa per

vivere un bene, a differenza di altri, soprattutto persone care, che non lo vivono. Ad esempio: sentirsi in colpa per essere sopravvissuti ad un incidente in cui altre persone care sono morte. Vivere un benessere pensando a quante persone al mondo soffrono... Anche qui la patologia viene dalla mancanza di azione cattive (ingiuste, violente...) compiute appositamente per raggiungere quel benessere a scapito degli altri, proporzionate al disagio provato. E magari anche dal fatto che, qualcosa per gli altri pure lo fa, ma tutto non è possibile.

- Ancora un'origine possibile, e secondo me la più comune, viene dalla percezione di rivolta contro se stessi. Una persona ha la sensazione di aver deluso se stessa, di non essere stata all'altezza delle sue aspettative nei propri confronti. La persona è arrabbiata con se stessa per colpa propria. Si punirebbe, si picchierebbe (e magari lo fa proprio, più o meno simbolicamente)... Si rivolta nel suo dolore di cui lui stesso è la causa. Di fatto questa è una delle origine delle malattie psicosomatiche: la ribellione contro di sé si traduce in un malanno fisico, come meritata punizione. Un tipo di malanno ricordato, in modo analogico o metaforico, dall'inconscio al senso di colpa.

Va distinto il caso del narcisista. Per lui vale il principio: chiodo scaccia chiodo. La sua patologia impedisce il sorgere di quest'altra. La persona che si sente patologicamente superiore agli altri, perfetta, al di sopra delle leggi... non attribuisce a sé la causa della mancanza di risultato o dell'errore compiuto. La attribuisce agli altri (lui è perfetto, quindi non può essere un suo sbaglio); se la prende con gli altri che sono tutti inferiori, piccoli, brutti e cattivi. Lontano da lui il senso di colpa.

### **Poi entra l'inconscio**

Ma per essere un vero senso di colpa, secondo quello che intende la psicologia, deve essere tutto o in maggior parte inconscio. Vuol dire

che la persona non è ben consapevole dell'origine del suo disagio o il disagio percepito è notevolmente superiore alla cause coscientizzate. Qui bisogna precisare un meccanismo psicologico collegato alle sensazioni e alle emozioni. Prendiamo come esempio la sofferenza (è spiacevole, ma è l'origine di molti problemi): quanto è grande la sofferenza che una persona prova nel pestarsi un dito con il martello mentre pianta un chiodo? Si direbbe: dipende dalla forza della martellata. La psicologia dice invece che la sofferenza è pari alla somma di tre elementi.

- 1) *Quello che capita in questo momento.* Ed è proprio questa la forza della martellata. Questa dimensione è facilmente percepibile e valutabile.
- 2) *La previsione del futuro.* È diversa la percezione del dolore se la martellata sul dito se la dà al primo di 100 chiodi che deve ancora piantare o all'ultimo, al centesimo chiodo. All'ultimo sgorgherà più facilmente un: pazienza. Se invece capita al primo chiodo, al dolore fisico si aggiunge la paura, la previsione di tante altre martellate sulle dita. È come se la forza della martellata (in realtà del dolore) si moltiplicasse per la probabilità che il fatto ha di ripetersi (ancora 100 chiodi!), sentita dalla persona.

Un altro fatto facilmente immaginabile: l'emozione con cui una persona saluta i suoi cari mentre esce di casa. Dipende da tante cose, e una di queste è proprio la previsione di futuro: se la persona pensa di rientrare dopo 10 minuti, magari neppure saluta. Se pensa di rientrare la sera, saluta in un certo modo. Se pensa di rientrare tra una settimana, saluta diversamente. Se tra un mese, tra un anno... Il saluto è condizionato dalla previsione del futuro. Ma anche questa dimensione può essere facilmente percepita, basta pensarci un momento.

- 3) *Quello che ricorda del passato.* E qui viene il bello. Il collegamento con il passato è fatto dall'inconscio. Si sente adesso, ma se uno vuole ritrovare la causa lontana, deve fare un lungo e doloroso lavoro, e non è neppure detto che ci riesca. Facciamo un esempio abbastanza comune. Se un

ragazzo ha sofferto di abbandono da piccolo (NB: non è necessario che i genitori lo abbiano abbandonato, basta che lui si sia sentito abbandonato. Ad esempio: la mamma è stata in ospedale per un mese; lo hanno lasciato dai nonni un anno; o anche, più semplicemente, i genitori non avevano mai tempo per lui). Il giorno in cui quel ragazzo, magari 25enne, viene abbandonato dalla sua ragazza, schizza in modo folle, tenta il suicidio (magari solo dimostrativo, per fortuna), va in depressione... Come mai tanto dolore? Basta sommare cosa è capitato in quel momento, più le previsioni del futuro (non tanto solitudine o derisione, quanto: quindi può ripetersi, quindi potrà ancora essere abbandonato). E più... il dolore vissuto da piccolo e così si spiega la reazione sproporzionata all'oggi, ma proporzionata alla somma dei tre elementi. Bisogna ancora aggiungere un elemento. Quando era piccolo nel corpo, anche la sua psiche era piccola (diciamo 10) e il dolore provato era, diciamo, grande 9. Ora che è cresciuto, la sua psiche è grande 100. Ebbene, il dolore risvegliato sarà grande in proporzione, cioè grande 90.

### **Ma anche il piacere dà i suoi problemi**

Ora passiamo al piacere. Qui bisogna riportare un'altra legge della psicologia, fondata sulla soddisfazione dei bisogni primari. La regolazione di ogni bisogno non è perfetta, ma in ogni persona è collocata con una certa approssimazione. Per evitare che la persona risponda ai propri bisogni in modo insufficiente (mangiare sempre meno del necessario, dormire sempre meno del necessario...), la natura tara il bisogno percepito sopra il reale bisogno, in modo che, se nel gioco delle approssimazioni, uno finisce sotto la media (circa la metà è sotto la media) ugualmente percepisce il bisogno in modo sufficiente. Ad esempio: il bisogno di dormire è 10 (uso i numeri per illustrare il fenomeno, naturalmente non si può tradurre la sete in una quantità numericamente definita), la taratura sarà fatta attorno a 12. Così, se anche uno finisce a 11,5 o a 10,8, sarà sempre sopra il

bisogno reale. Dormire sempre meno del necessario, infatti, porta a nevrosi e anche a pazzia.

Le conseguenze di questo meccanismo sono sotto gli occhi di tutti: se uno mangia quanto ne ha voglia... ingrassa. Se uno dorme tanto quanto ne ha voglia, perde tempo. Se uno si diverte tanto quanto ne ha voglia... lavora pochino. Da qui ne viene che ogni persona deve regolare i suoi bisogni in modo cosciente e riflesso e valido.

Ma il bambino, no. Il bambino non sa regolare i suoi bisogni, e allora, di quello che gli piace, ne vuole sempre troppo. Magari poi non lo mangia, ma vuole il piatto pieno. Magari poi si addormenta sul tappeto, ma vuole continuare a giocare... Di qui l'intervento dei genitori che, a volte in modo poco pedagogico, bloccano la sua ricerca di piacere. Così il piacere porta con sé un senso diffuso di colpevolezza, comunemente inciso dai genitori nella psiche infantile. Ne viene una gestione difficile del piacere. È difficile stabilire se uno se ne procura una quantità sufficiente o esagerata. L'esperienza di psicoterapeuta mi ha insegnato che certe masturbazioni irrefrenabili, sono dovute alla mancanza di gestione opportuna del divertimento e del piacere, legato proprio ad un senso di colpa di origine infantile. Dunque si capisce come nell'inconscio ci siano dei problemi, e problemi grossi, nei confronti dei genitori. Ma il più deve ancora venire.

### **Contro i genitori**

Il bambino viene al mondo con un corredo di conoscenze genetiche, una memoria che contiene già quello che gli serve per cominciare a vivere o per affrontare i momenti più cruciali della sua vita. Non intendo affrontare qui la nascita dell'istinto, certo ci sono oggi teorie che ci dicono tante cose belle dell'uomo e di chi lo ha creato.

Una di queste realtà che il bambino si trova dentro è che lui proviene da qualcuno che è onnipotente, onnisciente e che lo ama di amore infinito. Bene, il bambino si guarda attorno e in chi identifica questa persona? Nella mamma, naturalmente. Tutti i manuali di psicologia dell'età evolutiva riportano questa percezione decisamente

sproporzionata che il bambino ha della mamma. E poi che cosa capita? La mamma lo delude completamente. Un po' alla volta il bambino si rende conto che non è vero che la mamma sa tutto. La prima bugia che gli viene creduta è per lui fonte di grande stupore e anche di sofferenza, perché gli dimostra che non è vero che la mamma sa tutto. Così non è vero che la mamma può tutto: anche con un banale mal di pancia si rende conto che la mamma vorrebbe farlo guarire, ma non è capace: dunque non può tutto. Il fatto che non lo ami di amore infinito, lo riscontra molto presto. Per lui amarlo vorrebbe dire accontentarlo in tutto e per tutto e questo la mamma non lo fa, quindi non è vero che lo ama di amore infinito. Il bambino ci riprova poi con papà: ecco, è lui che può realmente tutto. Ma anche qui incontra la delusione.

Il bello è che il bambino resta convinto che i genitori abbiano voluto imbrogliarlo apposta. Si sono approfittati di lui, hanno voluto fargli credere di essere così perfetti e poi lo hanno tradito. Lo hanno ingannato apposta. Il bambino prova una rabbia terribile contro i genitori, ma non può manifestarla tutta. Solo un pochino e solo a volte. Può dire: mamma brutta e cattiva; ma poi sente il bisogno di fare la pace con la mamma, perché ha paura di distruggere, con la sua rabbia, la mamma stessa. Il bambino sa (sempre memoria genetica) che ha bisogno dei genitori. Se non c'è qualche adulto che si prende cura di lui, lui è letteralmente morto. Ha paura di allontanare la mamma da lui, di perderla, il che vorrebbe dire morire. Non per nulla il trauma da abbandono è così diffuso e sentito.

E così il bambino si rimangia la sua rabbia, la rimuove nell'inconscio e può di nuovo far festa alla mamma e mettere in atto tutte le strategie dell'amore captativo che prova per i genitori per, appunto, catturarli e tenerli vicino a sé.

Ma questo non dura per sempre. Quando il ragazzo si sente capace di vivere anche senza i genitori (non importa se è vero, importa che lui lo senta), ecco che tutte quelle rabbie represses gli tornano a galla. Il ragazzo non sa perché, ma sa che ha voglia di vendicarsi dei genitori. Mi riportavano dei genitori esterrefatti: ci ha detto che ci

farà pagare tutto il male che gli abbiamo fatto. Ma abbiamo sempre fatto quello che voleva lui! Il ragazzo non sa perché, ma sa bene quello che prova. E poi puntuale arriva anche il senso di colpa per i sentimenti negativi provati.

(Tra parentesi. È facile che il ragazzo, quando sente parlare di Dio che è onnipotente, onnisciente e che lo ama di amore infinito, pensi: mi hanno già imbrogliato una volta, non mi lascio imbrogliare più. E si allontana dalla fede senza neppure chiedersi perché).

Credo che tutti abbiano presenti degli esempi di ribellione adolescenziale. Non ha solo questa causa, ma questa pesa significativamente. Dunque l'adolescente prova una serie di sentimenti contrastanti che emergono caoticamente dal suo inconscio.

### **La somatizzazione infantile**

Dobbiamo ancora prendere in considerazione un fenomeno infantile: l'appoggio sul corpo. Il bambino si riconosce nel suo corpo, per questo bisogna dirgli che è bello, e non che è bravo, perché non riconosce ancora i valori morali. Il suo corpo è tutto lui, solo in un secondo tempo percepirà qualcosa dentro di sé: prima le emozioni, poi i pensieri... Restando al corpo, il bambino somatizza tutto: traduce in sensazioni corporee anche quello psichiche. Così, il bambino trattato duramente, sgridato in modo troppo forte per lui, anche senza essere stato minimamente picchiato, può somatizzare la sensazione e trovare poi dentro di sé un vago ricordo, non circostanziato, ma pure presente, che quella persona lo abbia violentato, magari abusato di lui. La sofferenza interiore è ricordata come sofferenza fisica. Diventa difficile stabilire se un ricordo di violenza è vero o è una somatizzazione. Anche tenendo conto del fatto che non è necessario un evento terrificante per lasciare un trauma nel bambino. Anche la ripetizione costante di una piccola sofferenza (i compagni di scuola che lo prendono in giro dalla Prima alla Quinta Primaria), pur riconoscendo in ogni singolo fatto niente

di così grave, alla fine il bambino resta ugualmente traumatizzato. Qualcuno diceva: gutta cavat lapidem.

### **Il senso del peccato**

Mettiamo a posto un tassello dopo l'altro. È tutta un'altra cosa. Il peccato è una realtà ontologica in quanto limita il nostro essere. Adesso prenderemo in considerazione la percezione del peccato in relazione con Gesù Cristo. Siccome il peccato è questione di relazione, ha caratteristiche diverse con ogni persona della Trinità. Con Dio Padre è questione di distanza da lui (vedi la parabola del Figlio prodigo). In rapporto allo Spirito Santo è mancanza (vedi i doni dello Spirito Santo) e in rapporto con Gesù Cristo è differenza da lui. Essere diversi da lui è il nostro peccato. Perché? Perché lui è l'uomo perfetto e, in quanto noi non siamo uomini perfetti come lui, vuol dire che siamo peccatori. La nostra differenza da lui è la misura del nostro peccato. Ma notate come emerge un'immagine di peccato, diversa da quella più diffusamente conosciuta. Facciamo un esempio: quell'uomo era chiamato a diventare una casa di 10 piani ed è diventato solo una casa di otto piani. Il suo peccato sono i due piani che gli mancano: quello che gli manca per essere uguale a Cristo, quello che lo rende diverso da Cristo. Allora il peccato è una dimensione della vita dell'uomo. Non è tanto qualcosa che uno fa quel giorno a quell'ora. Quella è solo la manifestazione del peccato, è il sintomo del peccato. Come mai mercoledì alle 4 e mezza ha ucciso quello là? Ha ucciso quello là in conseguenza a questo suo essere diverso da Cristo. Perché, se fosse stato più simile a Cristo, non avrebbe ucciso, ma essendo diverso da lui è stato capace di compiere dei gesti diversi da quelli che compiva lui. Ma il gesto è la conseguenza, non la realtà stessa.

Ecco perché la maggior parte dei comandamenti sono espressi al negativo, il che è una cosa strana. La teoria della comunicazione umana dice che il positivo ha senso, non il negativo; che si determina per positivi, non per negativi. E allora ecco che si trova questa strana cosa: una serie di comandamenti messi al negativo. Sono una

conseguenza, non sono la radice profonda del peccato. In realtà è la sua differenza da Cristo che fa sì che i suoi gesti non siano come quelli di Cristo.

### **Un cammino mai finito**

Questa visione del peccato a cosa porta? Porta a un bisogno di cammino costante, ad un bisogno di trasformazione e di revisione continua. C'è questa dimensione di peccato nella vita di ogni uomo per cui ogni uomo è sempre chiamato ad una conversione. Non è che, a un certo punto della sua vita, uno debba convertirmi e poi basta, poi è convertito. È sempre chiamato ad una conversione continua. La Chiesa stessa è santa e peccatrice, perché? Perché la Chiesa comprende tutti noi cristiani e in noi c'è questa realtà. Così la Chiesa è santa e peccatrice. La Chiesa ha sempre bisogno di essere riformata perché vive questa realtà.

Ma questo non ci deve portare allo scoraggiamento, a farci cadere le braccia, a farci disperare di poter raggiungere qualcosa di buono. Perché abbiamo un Dio che è un Padre buono, abbiamo un Signore Gesù fratello, amico, addirittura sposo, che ci è vicino, che ci sostiene in questo cammino. Allora il cammino diventa perfino entusiasmante, un cammino che attira, che fa venir voglia di correre, perché quella meta è affascinante. Noi la raggiungeremo in pienezza nel Regno di Dio, prima no. Prima saremo sempre lì che dovremo ancora cambiare, ancora correggere.

### **Poveri peccatori**

Nel rapporto con Cristo, si realizza un fenomeno che si trova solo nella religione cristiana. Chi cammina realmente verso Gesù Cristo, si sente molto peccatore. Chi invece non è interessato a diventare somigliante a Cristo, non si sente peccatore. In ultima analisi: se una persona, onestamente, sinceramente si sente lontana dall'uomo perfetto, vuol dire che sta camminando sulla strada giusta. Se invece si sente buona, giusta, perfetta... allora è fuori strada. Non si può semplificare il discorso fino a dire che, chi sinceramente si sente

bravo è cattivo e chi sinceramente si sente cattivo è bravo, ma ci andiamo vicino.

Come avviene questo? Avviene proprio in base al principio della differenza da Cristo. Chi è che vede meglio questa differenza? Ma chi è più vicino a Cristo. Proprio chi continuamente si confronta con Cristo, costui vede bene la sua differenza da Cristo. Chi non si confronta con Cristo, onestamente non la vede la differenza, non vede nessuna differenza e quindi può sinceramente dichiararsi a posto.

Facciamo un esempio: viene bene parlando di alberi. Davanti alla vostra finestra c'è un abete. Domanda: quell'abete, quanto è simile e quanto è diverso da quell'abete che avete visto in montagna 25 anni fa? La risposta può esser solo approssimativa: mi pare che questo sia un po' più piccolo di quello là; ma alla fine, abete questo, abete quello, sono all'incirca uguali. È difficile dire molto di più.

Ma se davanti alla vostra finestra avere due abeti, uno vicino all'altro e la domanda è la stessa: sono diversi? Voi vedete già benissimo una differenza di altezza di meno di mezzo metro. E poi: questo è più largo, quell'altro è più allungato. Questo tende più a destra, l'altro di meno. Se poi cominciate a guardare il primo ramo, vedete come questo ce l'ha più a sinistra dell'altro. E se poi seguite il ramo, vedete che ogni rametto è diverso. Insomma, se voi vorreste trovare mille, diecimila differenze, potreste trovarle: vi mettete lì, seguite ramo per ramo di queste due piante vicine e trovate tutte le diecimila differenze. Cosa impossibile se confrontate due piante lontane 25 anni.

Allo stesso modo immaginate un uomo a cui hanno parlato di Cristo quando ha fatto la prima comunione. Vent'anni dopo quando si sposa, gli dicono: devi confessarti. Allora lui ricupera quella lontana immagine di Cristo, si paragona e dice: onestamente, non vedo differenze, siamo praticamente la stessa cosa. Ed è un'esperienza che tutti i preti hanno fatto: persone che vengono a confessarsi dopo 10 - 15 - 20 anni di lontananza da Cristo e dicono: non ho mai fatto peccati. E sono onesti nel dire questo, perché, per quanto aguzzino

la loro attenzione, non vedono nessuna differenza: le due realtà sono troppo lontane.

Adesso immaginate una persona che tutti i giorni prega. Tutti i giorni si pone davanti a Cristo: guarda Cristo e poi guarda se stesso. Guarda se stesso e poi guarda Cristo. Guarda il Vangelo e poi guarda se stesso. Guarda se stesso e poi guarda il Vangelo. Guarda l'Eucarestia e poi guarda se stesso, guarda se stesso e poi guarda l'Eucarestia. Ebbene, costui scoprirà una quantità immensa di differenze da Cristo, proprio perché il confronto è tra due realtà vicine. E più vicino è costui a Cristo e più frequenti sono i confronti e più diverso si scopre e più peccatore si dichiarerà costui. Ecco perché i santi si dichiaravano grandi peccatori! Perché vedevano chiaramente le loro differenze da Cristo.

E allora ecco questa strana cosa: se un cristiano dice onestamente, sinceramente, profondamente: io sono una brava persona, è un cattivo cristiano. Se invece onestamente, sinceramente, dolorosamente, dice: sono un cattivo cristiano, vuol dire che sta camminando sulla strada giusta. Ma sinceramente, onestamente, profondamente! Non si può barare davanti al Signore! Non si può mettersi davanti a lui e recitare una lezione imparata a memoria: *"Signore, guarda che cosa ti dico: sono un peccatore! Non è vero, con il cuore non lo penso, ma tu guarda che cosa dico con la bocca, non che cosa pensa il mio cuore"*. Questi giochi con il Signore non funzionano. Non si può dire una cosa con la bocca e viverne un'altra nella profondità del cuore. Così si prende in giro se stessi, non il Signore.

Ed ecco questa strana cosa, questa strana caratteristica della vita cristiana: che è buona cosa scoprirsi peccatori, percepire la grandezza, percepire l'incombenza, percepire il permanere del peccato nella propria vita. E invece percepire di essere buoni e giusti, è una cosa che marca male, è una cosa brutta, perché vuol dire che manca il confronto con l'uomo perfetto, con Gesù, con

quello che ogni uomo dovrebbe essere, e la constatazione di quello che invece è<sup>38</sup>.

### **Dal sapere al gestire**

Cominciamo con la gestione sana. Ci sono diversi passi da fare.

- 1) Riconoscere la sproporzione del sentimento provato. È certo possibile che ci sia una parte di verità, di colpa. Allora, per quel pezzo di verità, si richiede l'assunzione di responsabilità: è vero, ho fatto ciò che è male. Interessante notare come questo riconoscimento sia doloroso, ma non patologico, ovvero disperato, sproporzionato, indefinito... Si deve parlare di rimorso proporzionato, sapendo che la proporzione potrebbe anche essere vicino alla zero.
- 2) Perdonare se stesso. A qualcuno potrà sembrare una facile e comoda scappatoia per liberarsi dalla colpa. Invece il perdono di sé richiede un lungo cammino di relazione positiva verso di sé. Richiede autocompassione, autobenevolenza, autocomprensione, verità, giustizia...
- 3) E poi ne consegue automaticamente, inevitabilmente, necessariamente il proposito di non farlo più. Non è possibile percepire il danno che uno ha recato a se stesso e pensare di continuare a farlo. Ci sarebbe una terribile patologia in corso che cambierebbe tutta la situazione: il masochismo. Non è possibile sedersi su una piastra rovente, sentire il dolore e pensare: dovrei alzarmi, ma intanto mi va bene restare qui seduto.

La conclusione è una crescita della persona, uno stato di maggior benessere interiore, un cammino nella verità che rende liberi.

E poi la gestione non corretta.

- 1) Autopunizione: La persona si punisce da sola in modo da spiare il suo sbaglio e tornare ad essere perfetta come si

---

<sup>38</sup> Non sviluppo qui il problema psicologia dell'autostima necessaria per crescere. Inserisco solo una battuta: l'autostima si basa sulla percezione della propria realtà positiva (gli otto piani dell'esempio prima riportato) e sull'impegno nella crescita.

sentiva prima. Le punizioni possono essere durissime. Tornano qui le somatizzazioni e poi si aggiunge l'estrema durezza e perfino cattiveria verso di sé.

- 2) Autopurificazione: è lo scopo dell'autopunizione: tornare puri. Ma anche il gioco dovesse riuscire, è una falsificazione di sé, un mentirsi. La propria autostima resta recitata, non vera. Bisogna innalzare una serie di difese perché nessuno possa intaccarla. Bisogna continuamente difendersi dagli altri e, più ancora, da se stessi.
- 3) Autoassoluzione. È una strada più sbrigativa e più superficiale di quella precedente. Ma il risultato è ancora più problematico del precedente. La persona impara a vivere di finzioni, di storie che si racconta, di fatiche continue.
- 4) Ma la strada sbagliata più comune è il semplice abbassamento della propria soddisfazione di vita. Mi accontento per non fare fatica. Mi accontento e mi sforzo di sentirmi furbo perché ho scansato il problema. E, purtroppo, si trova tanta gente in giro con una bassa qualità di vita. Stare bene costa, allora sembra più astuto stare male, non troppo, ma abbastanza da non stare mai bene.

## **Conclusione**

Ora abbiamo gli elementi per motivare la risposta data subito all'inizio: sì, il bambino può sentirsi in colpa per avere subito lui una violenza. Basta che scatti uno dei tanti meccanismi perversi riportati sopra. Basta che non ci sia una gestione corretta dei sensi di colpa.

Certo le persone che potrebbero aiutarlo di più sarebbero proprio i suoi genitori, ma dopo che cosa è capitato, diventa difficile che quei genitori facciano un cammino tale da diventare positivi e sostenere la guarigione del figlio.

Possiamo solo augurare qualcuno che si metta al suo fianco e che sostenga una crescita fino ad una qualità di vita nella media. Sarebbe già un risultato stupendo.

## PSICOTERAPIA E SENSATO PERDONO

*Gianni Cambiaso*<sup>39</sup>

---

Il concetto di perdono è stato, per lungo tempo, appannaggio quasi esclusivo della filosofia e della religione e solo negli ultimi tempi ha risvegliato l'interesse della psicologia. In questo intervento cercherò di mettere in evidenza come il perdono, quale agente di cambiamento di prospettiva, abbia in sé una valenza clinica all'interno di un percorso psicoterapeutico. Procediamo facendo un passo a monte.

### **Perdono e teoria dell'attaccamento**

In sintesi, secondo la Teoria dell'attaccamento, ogni individuo elabora nella propria mente un modello di funzionamento del mondo (una "mappa") in grado di fornire indicazioni per muoversi nel proprio ambiente e di fare su di esso previsioni sufficientemente attendibili. Tale "mappa" comprende sia un'immagine di sé che degli altri (e di conseguenza della relazione e dell'emozione associata alla relazione tra sé e gli altri); si viene via via costruendo a partire dalle primissime esperienze del bambino ed è influenzata, di conseguenza, dal tipo di risposta che viene data ai suoi bisogni ed in particolare dalla necessità che ogni essere umano ha di difendersi dai sentimenti dolorosi. Il tipo di relazione che il bambino struttura con le sue figure di accudimento (attraverso le tracce mnestiche delle diverse esperienze a livello di memoria procedurale, semantica ed episodica) viene quindi generalizzato, dando luogo alla costruzione di veri e propri modelli rappresentativi interni che, in particolari situazioni, possono portare ad una visione di sé e del mondo distorta e che, con il passare del tempo, risulterà sempre più difficile modificare.

In particolare, strategie relazionali costruite sull'"emergenza", in contesti cioè di marcato disaccudimento, determinano la necessità di

---

<sup>39</sup> Terapeuta, didatta della Scuola di Specializzazione in Psicoterapia "Mara Selvini Palazzoli" a Milano e a Brescia

essere affrontate con delle vere e proprie “leggi speciali”. Queste ultime perdono col tempo il carattere di “emergenza” e si trasformano in strutture relazionali operanti anche in seguito, in contesti e relazioni per così dire “normali”.

In ogni individuo, come già accennato, si sviluppano tre differenti sistemi di memoria (procedurale, semantica ed episodica) a cui si associano i modelli rappresentativi interni, e che hanno il compito di elaborare ed integrare via via le nuove informazioni che nel corso della crescita si vengono ad assumere, per trasformarle poi in azioni e comportamenti ad essi coerenti. Per la costruzione di un modello operativo interno coerente, è necessario che le tre forme di memoria non presentino particolari discrepanze, che siano cioè coerenti e sufficientemente plastiche

Citando Liotti<sup>40</sup> “Ogni modello operativo di sé e dell’altro è composto da strutture mnestiche che riflettono sia le esperienze soggettive del bambino durante i vari episodi di interazione con la Figura di Attaccamento (FdA), sia le azioni della FdA verso il bambino durante tali episodi. Queste strutture della memoria costituiscono il supporto per l’elaborazione di aspettative su come la FdA risponderà in futuro alle richieste di attaccamento del bambino - aspettative che servono al bambino per orientare il comportamento verso la FdA in successivi episodi di attivazione del proprio sistema di attaccamento”

Sia i ricordi semantici che quelli episodici, in situazioni in cui l’individuo si trova ad essere particolarmente esposto, sono però a rischio di distorsione. Desideri e sogni possono essere codificati come ricordi, così come ricordi precoci possono contenere desideri, paure, esagerazioni, esperienze di altre persone.

I ricordi degli eventi traumatici sono particolarmente vulnerabili alle distorsioni sistematiche: la memoria procedurale si trasforma in un copione rigido e generalizzato (“la mia mamma non mi aiutava mai” > “il mondo è inaffidabile); le attribuzioni di significato nei confronti di proprie azioni (memoria semantica) si confondono con

---

<sup>40</sup> Liotti, *La dimensione interpersonale della coscienza*, NIS, Roma, 1994, p. 76

atteggiamenti di giudizio nei riguardi della propria persona (“ho fatto male a fare quella cosa” > “io sono cattivo”); la memoria episodica, a fronte di una frustrazione costante dei propri bisogni, confonde piano di realtà e fantasia, produce falsi ricordi e si struttura in modo deformato.

### **La teoria di Lorna Benjamin**

Un altro modello teorico che ci fornisce interessanti indicazioni, utili al nostro scopo, è quello di Lorna Benjamin, in particolare per quello che riguarda la genesi delle strategie interazionali, ed il processo terapeutico.

L'autrice<sup>41</sup> propone un'ipotesi patogenetica basata sulla ricostruzione delle esperienze con le Figure di Attaccamento strutturate secondo i tre seguenti passaggi:

Esperienze con le FdA.

Rappresentazioni internalizzate delle FdA.

Comportamento attuale per:

Identificazione: comportarsi come le FdA.

Ricapitolazione: comportarsi come ci siamo comportati con le FdA.

Introiezione: trattare se stessi come si è stati trattati dalle FdA.

Il processo terapeutico, secondo questo modello, prevede diversi passaggi e, in particolare:

Facilitare il riconoscimento dei modelli interpersonali del presente e del passato e le relazioni tra essi.

Bloccare i modelli disfunzionali.

Affrontare paure e desideri sottostanti.

Facilitare nuovi apprendimenti.

Potremmo immaginare uno schema del genere:

Tizio si comporta così... come faceva con... per ottenere che... perché si doveva difendere/proteggere da... (ad es. la paura di essere rifiutato, o abbandonato, o controllato, ecc.).

---

<sup>41</sup> L. Benjamin, *Diagnosi interpersonale e trattamento dei disturbi di personalità*, LAS, Roma, 1999

## **Il destino delle figure interiorizzate**

Arrivati a questo punto, potremmo porci la domanda su quale sia il destino delle figure interiorizzate. E qui vorrei proporre una distinzione tra tre differenti esiti: rabbia, idealizzazione e perdono, e soffermarmi inizialmente sugli ultimi due concetti. Questi ad un primo impatto rischiano di apparire piuttosto simili, ma che un punto di vista clinico risultano agli antipodi: se l'idealizzazione rappresenta infatti un meccanismo di difesa basato su una distorsione della realtà, il perdono rappresenta una rielaborazione evolutivamente costruttiva di quello stesso meccanismo.

Per rendere più immediato il concetto citerò un paio di stralci da una intervista sugli attaccamenti in età adulta (A.A.I.). Entrambi riguardano il rapporto col padre in età infantile. Il primo è relativo ad una signora di trentacinque anni.

*“Con mio padre, non saprei... non saprei bene come definire il mio rapporto con lui. Ci penso spesso ancora adesso, soprattutto quando vedo come si comporta mio marito con nostro figlio... Non so, come dire... mi vengono in mente dei paragoni... Anche se io ero una femmina... Penso mio padre che ci tenesse molto ad avere un figlio maschio e invece ha avuto tre femmine. E quando sono nata io, che sono l'ultima, penso di averlo molto deluso... mi sento quasi in colpa a pensarci, anche se evidentemente io non c'entro nulla. Comunque ci siamo voluti molto bene tutti e due, anche se nessuno dei due è riuscito a dimostrarlo all'altro. Sarà perché, in fondo, abbiamo lo stesso carattere... Ma comunque sono sicura che mi adorava...”*

Il secondo stralcio è relativo ad un uomo di una quarantina d'anni.

*“Mio padre lo ricordo come una persona seria, gran lavoratore... molto attaccato alla famiglia, e a noi figli in particolare, per cui ha dato tutto. In realtà in casa c'era molto poco... né io né i miei fratelli lo vedevamo molto perché sia lui che la mamma volevano che andassimo a dormire presto... sa con la scuola... Certo, c'era la domenica, anche se lui passava lunghe ore a lavorare nel suo studio. In realtà devo dire che non ho sentito la sua mancanza più di tanto... Ho imparato a cavarmela da solo, a non essere uno di quei bambini sempre attaccati alla gonna di mamma o alla giacchetta di papà... Da piccolino ero un bambino capriccioso, ma sono grato ai miei che non mi hanno viziato... mi hanno aiutato a diventare più forte...”*

Come si può intuire da questi due brevissimi stralci, relativi per altro a situazioni nella norma, quando la figura d'attaccamento viene idealizzata, c'è la tendenza a riporre su di sé la negatività (*"l'ho deluso..."*, *"ero un bambino capriccioso..."*).

Questo meccanismo viene decisamente amplificato quando si è stati esposti ad una relazione decisamente maltrattante. È come se, per salvare la figura di attaccamento si dovesse porre in qualche modo su di sé il polo negativo della relazione disfunzionante. Perché quella figura resti "buona", quello inadeguato/"cattivo" devo essere io. È questo, molto in sintesi, il meccanismo dell'idealizzazione.

### **Il perdono passa da una donazione di senso**

Il perdono, al contrario di quest'ultima, passa attraverso una attribuzione di significato della disfunzione relazionale.

Utilizzerò, per chiarire meglio la differenza, ancora uno stralcio da un'intervista sull'attaccamento ad una donna di una cinquantina d'anni, che parla del rapporto con la propria madre.

*"Insomma, mia madre era così: oggi bianco, domani nero... Non so se mi sono spiegata. Certo per un bambino non deve essere stata facile questa assoluta imprevedibilità... A quel tempo, ricordo, quando mia madre mi sgridava ingiustamente ero disperata... a volte pensavo che fosse colpa mia... che non riuscissi a farmi voler bene abbastanza. Altre volte mi veniva invece una gran rabbia dentro, una rabbia furiosa! Certo che con quello che deve aver passato anche lei da piccola... Glie l'ho detto prima... no? Da piccola era stata parecchi anni in collegio... suo padre morto quando aveva sei anni... insomma non deve aver avuto certo un'infanzia felice. Sicuramente peggio della mia! Anche se quelle ingiustizie mi hanno fatto proprio soffrire..."*

Possiamo vedere come in questo caso la figura del genitore non venga idealizzata. Al suo comportamento viene invece attribuito un significato. Viene dato un riconoscimento alla sofferenza, ma viene dato anche un valore ai torti subiti. E' possibile, attraverso la comprensione arrivare al perdono senza misconoscere la propria

sofferenza. Questa signora può capire il genitore, senza per questo dover pensare di essere stata lei stessa una bambina difficile.

Il perdono passa attraverso una donazione di senso al comportamento, diventando fondamentale per la costruzione di modelli operativi più funzionali.

In questo senso si potrebbe dire che molti percorsi psicoterapeutici passano attraverso l'elaborazione di un perdono che permette alla rabbia di non essere né proiettata all'esterno, né rivolta verso se stessi.

E' attraverso questo passaggio che è possibile organizzare una narrazione bonificata della nostra storia, favorendo la competenza metacognitiva e la funzione riflessiva (per altro due validi fattori di protezione per l'equilibrio psicologico dell'individuo). E in questo consiste la funzione di cambiamento e il mutamento di prospettiva che il perdono innesca.

Scrivono Oliver Sachs in *L'uomo che scambiò la moglie per un cappello*: *"Ognuno di noi costruisce e vive un racconto, e questo racconto è noi stessi, la nostra identità... Per essere noi stessi dobbiamo avere noi stessi, possedere, se necessario ri-possedere, la storia del nostro vissuto... L'uomo ha bisogno di questo racconto... per conservare la sua dignità, il suo sé"*.

Per stare meglio con noi stessi e per poter costruire scenari evolutivi soddisfacenti, abbiamo quindi bisogno di un "racconto". Ma questo racconto risulterà più funzionale e meno a rischio di farci rimanere ancorati al passato, nel momento in cui, da un lato, diamo un senso alle sofferenze senza dover necessariamente ricorrere a meccanismi di distorsione della realtà e in cui, dall'altro, la rabbia risulti sufficientemente rielaborata. Il perdono, come del resto la stessa terapia, non è un atto immediato, ma un percorso, è anch'esso una narrazione, è la meta di un viaggio a volte lungo e difficile. Un atto di creatività che riordinando la propria storia permette di riprendere il cammino.

Definisce Wikipedia il perdono: "un gesto umanitario con cui vincendo rancori e risentimenti, si rinuncia ad ogni forma di rivalsa

di punizione o di vendetta...". E' quindi un'operazione che permette di chiudere i conti con il passato di tornare a guardare avanti. È questa operazione di riscrittura della propria narrazione, a questa liberazione dalla rabbia o dalle idealizzazioni, che penso si possa dare il nome di sensato perdono.



## PICCOLE COSE DI VALORE NON QUANTIFICABILE CORTOMETRAGGIO

Luca Miniero, Paolo Genovese<sup>42</sup>

---

**Carabiniere:** la sottoscritta Boitani Francesca nata a Roma e ivi residente sporge denuncia per il furto subito nel suo appartamento ubicato in Roma alla via Cerveteri 21, quarto piano, scala B, interno 9.

Allora signorina, mi dica cosa le è stato sottratto.

**Donna:** tutti i miei sogni, brigadiere.

**Carabiniere:** allora: tutti i suoi soldi... in ammontare di...?

**Donna:** non i miei soldi, i miei sogni...

**Carabiniere:** tutti i miei sogni... nel numero di...? Quanti erano questi sogni Signora Boitani?

**Donna:** tantissimi, davvero tanti, tutti quelli che può avere una ragazza.

**Carabiniere:** la denunciante non ricorda il numero esatto dei sogni sottrattigli. Ora signorina mi dovrebbe dire quando è avvenuto il furto.

**Donna:** non saprei dirlo con precisione.

**Carabiniere:** si sforzi signorina... minuto più minuto meno... all'incirca... va...

**Donna:** direi negli ultimi dieci anni.

**Carabiniere:** Negli ultimi dieci anni... dunque siamo nel 1999 meno 10... sì: dal 1989 al 1999 anno corrente a codesta denuncia. Ora mi descriva il contenuto dei sogni sottrattigli.

**Donna:** non saprei neanche da dove cominciare.

**Carabiniere:** eh signorì, cominci da dove vuole! Basta che me ne descriva alcuni. Quelli più importanti.

**Donna:** sicuramente l'amore.

**Carabiniere:** eh l'amore... l'amore è troppo generico signorina, sia più precisa... il colore, le dimensioni, la foggia...

---

<sup>42</sup> Registi e autori

**Donna:** un amore... un amore grande (e allarga le braccia).

**Carabiniere:** numero un amore di dimensioni pari alla apertura alare della suddetta signorina Francesca.

**Donna:** un amore fatto di piccole cose... di cose semplici.

**Carabiniere:** suppellettili! Suppellettili e piccole cose di valore non quantificabile. Andiamo avanti...

**Donna:** è scomparsa la fiducia. In me stessa e anche negli altri.

**Carabiniere:** benissimo! Numero una fiducia in sé stessa.

Quella negli altri non la possiamo mettere perché non è di proprietà. Cos'altro?

**Donna:** cos'altro? È difficile dire...

**Carabiniere:** con calma signorina non si preoccupi.

Faccia mente locale, non c'è fretta, tanto non ci corre dietro nessuno, anzi solitamente siamo noi che corriamo dietro alla gente... cioè nel senso... voglio dire... che abbiamo tutto il tempo che vuole.

**Donna:** anche certi piccoli gesti mi hanno rubato... vorrei ritrovare la dolcezza di una mano che ti accarezza i capelli.

**Carabiniere:** una mano.

**Donna:** sì... una mano che ti dia coraggio, che ti sfiori la testa.

**Carabiniere:** signorì, la descrizione di per sé è sufficiente... una mano è... una mano.

**Donna:** un'altra cosa ti rendi conto che è importante soltanto quando non ce l'hai più: il ricordo di una canzone... ha presente brigadiere?

**Carabiniere:** come no, signorì? Chi non possiede almeno una canzone... a me per esempio piace tanto... si ricorda quella che fa: "parlami d'amore Mariù... tutta la mia vita sei tu" ...quella sì che è una bella canzone, mi ricorda l'estate a Monopoli, provincia di Bari.

**Donna:** a me mi è stato rubato.

**Carabiniere:** la denunciante Boitani Francesca aggiunge che le sono state sottratte numero una canzone di autore imprecisato.

La vedo stanca, si vuole riposare?

**Donna:** no, possiamo continuare.

**Carabiniere:** signorina mi faccia capire meglio. Questi sogni dov'erano custoditi? Nella camera da letto? Nel salone? In un cofanetto? In una cassaforte? Dove li teneva, signori?

**Donna:** erano nel fondo del mio cuore.

**Carabiniere:** c'era un allarme?

**Donna:** no. Mi fidavo, poi ho cominciato a sentire che si stavano sporcando".

**Carabiniere:** ah questo non me l'ha detto! Lei vuole dire che prima che le rubassero i sogni ha trovato sopra delle macchie? ...delle impronte?"

**Donna:** si, possiamo dire macchie, ombre... ma ero confusa, ho cominciato a sentire che mi stavano derubando dal profondo, ma non volevo ammetterlo... Mi sentivo in colpa.

**Carabiniere:** forse se avesse denunciato prima la presenza delle impronte... chissà...

**Donna:** mi fidavo glielo ho detto.

**Carabiniere:** mai fidarsi signorina, glielo dico per esperienza... potrei essere suo padre.

**Donna:** potrei avere un bicchiere d'acqua per favore?

**Carabiniere:** certo glielo porto subito.

Signorina, no... non volevo spaventarla... le ho portato l'acqua.

**Donna:** grazie

**Carabiniere:** signora Boitani, adesso mi deve aiutare lei a capire certi punti che mi sono poco chiari. Insomma... io non voglio entrare nei particolari, però ci devo entrare.

Questi sogni che sono scomparsi... il più importante dei quali un amore grande... come ha detto lei... insomma io le chiedo di raccontarmi la dinamica, esattamente quello che è successo.

**Donna:** cerchi di capirmi io non posso dirle esattamente come sono andate le cose.

Che ne sapevo io dell'amore pensavo fosse così! Per tutta la vita ti insegnano a mitizzarlo, e così cresci con l'idea che l'amore è buono, è buono e basta, non ci sono cartelli che ti avvertono di stare attenta, o

cani poliziotto pronti a difenderti, non ci sono istruzioni... anzi spesso le regole le scrive chi è più forte di te!

È successo esattamente come le ho raccontato brigadiere: una mattina mi sono svegliata e ho scoperto di essere stata derubata di tutti i miei sogni, non posso dirle di più.

**Carabiniere:** mi scusi ma perché lo denuncia solo ora.

**Donna:** Brigadiere, mi sentivo in colpa.

**Carabiniere:** già... ha sospetti su qualcuno? Signorì, io capisco che non è facile, ma se lei è qui vuol dire che i suoi sogni li vuole ritrovare... ci vorrà del tempo purtroppo non è come ritrovare una punto.

**Donna:** lo so.

**Carabiniere:** lo sa? Bene abbiamo quasi finito, solo un attimo di pazienza... Adesso rilegga la sua deposizione e metta una firma in calce... legga attentamente... sa una volta firmato un verbale è come se lo avesse scritto lei stessa.

**Donna:** Roma, 8 agosto 1999 in data odierna la qui presente Boitani Francesca nata a Roma il 17/6/1975 utilizzando un linguaggio sibillino dichiara di aver subito ripetutamente atti carnali a scopo di libidine dal di lei padre e dichiara altresì di esserne stata ripetutamente danneggiata, nel fisico e nel morale.

## VOCE, PIANO E SASSOFONO

Annamaria Sotgiu<sup>43</sup> Paolo Maffi<sup>44</sup>

---

### I testi delle narrazioni musicali

*Oltre alla musicalità di questa canzone, per la quale essa assume un valore a se stante, il testo, particolarmente evocativo delle immagini che in questi seminari abbiamo voluto esporre, evidenzia un cammino interiore che la persona percorre verso una presa di coscienza di come il perdono sia la chiave del Mondo. Un mondo che è sì esterno – per cui “chiave” significa competenza nell’affrontarlo – ma che è interiore. Perdono dunque come strada per sciogliere ed affrontare le paure e le difficoltà che la vita impone.*

### **Forgiveness**

**Artista: Elisa**

**Album: Ivy**

I’m lost and scared to live this life  
I thought i’d always be strong  
This rage this dark side i don’t want to see  
Lays there... Lays there... lays there...

There on the bottom inside  
Looking lost like a child  
But i know that you’re mine  
We only need...

Forgiveness our key to the world  
Forgiveness i’m frightened to deserve  
Forgiveness all that we need  
It’s forgiveness i am not sure i know...

---

<sup>43</sup> Musicista, [www.myspace.com/annamariasotgiu](http://www.myspace.com/annamariasotgiu)

<sup>44</sup> Musicista, <http://www.jazzitalia.net/Artisti/paolomaffi.asp>

It was the love untaught  
Trapped in your mind  
So empty with me...  
A silent stone that struck my heart  
While i looked for a sign a sign...

You felt the pain  
You felt the fear  
But you chose not to see  
Made it your destiny,  
Is it time for...

Forgiveness... For we have paid  
Forgiveness is our key to the world  
Forgiveness for the love untaught  
It's forgiveness i'll be... Waiting for...  
Forgiveness... For we have paid  
Forgiveness is our key to the world  
Forgiveness for the love untaught  
It's forgiveness i'll be... Waiting for...

## **Traduzione**

### **Perdono**

Mi sento persa e  
mi spaventa vivere questa vita  
pensavo che sarei sempre stata forte  
questa rabbia, questo lato oscuro che  
non voglio vedere, è lì, è lì, è lì...

lì, all'interno, nel fondo di me

sembro persa come una bambina  
ma so che sei mio  
abbiamo solo bisogno di...

perdono, la nostra chiave per il mondo  
perdono, sono spaventata di meritare  
perdono, tutto quello di cui abbiamo bisogno  
è il perdono, non sono sicura di saperlo...

è stato l'amore innato  
intrappolato nella tua mente  
così vuoto dentro di me  
una pietra silenziosa che  
ha colpito il mio cuore  
mentre cercavo un segno, un segno...

tu hai provato dolore  
tu hai provato paura  
ma hai scelto di non vedere  
ti sei creato il tuo stesso destino  
è tempo di...

perdono, per quel che abbiamo pagato  
perdono, la nostra chiave per il mondo  
perdono, per l'amore innato  
è il perdono che aspetterò

perdono, per quel che abbiamo pagato  
perdono, la nostra chiave per il mondo  
perdono, per l'amore innato  
è il perdono che aspetterò

*Chiedere scusa, chiederlo quando si è giunti ad una soluzione personale della situazione nella quale ci si trova, è difficile perché, dopo il cammino interiore si deve ora affrontare quello del confronto con l'altro che si è offeso. Chiedere scusa allora è la parola difficile da pronunciare perché ci costringe di nuovo ad affrontare la ferita, l'altro. Ed è anche difficile perché l'altro non sappiamo quale cammino interiore abbia percorso, quale strada dell'anima lo abbia consolato e se mai ne ha intrapresa una. Dunque chiedere scusa, chiedere perdono è vedere che riverbero ha avuto la violenza negli occhi degli altri e domandarsi cosa mai dobbiamo fare affinché torni l'amore, il desiderio di ritrovarsi.*

### **Sorry seems to be the hardest word**

**Artista: Elton Jhon**

**Album: Blue Moves**

What have I got to do to make you love me  
What have I got to do to make you care  
What do I do when lightning strikes me  
And I wake to find that you're not there  
What do I do to make you want me  
What have I got to do to be heard  
What do I say when it's all over  
And sorry seems to be the hardest word

It's sad, so sad  
It's a sad, sad situation  
And it's getting more and more absurd  
It's sad, so sad  
Why can't we talk it over  
Oh it seems to me  
That sorry seems to be the hardest word

What do I do to make you love me  
What have I got to do to be heard

What do I do when lightning strikes me  
What have I got to do  
What have I got to do  
When sorry seems to be the hardest word

### **Traduzione**

#### **Scusa sembra essere la parola più difficile da dire**

Cosa devo fare per farmi amare da te  
Cosa devo fare per fare in modo che a te importi qualcosa  
Cosa devo fare quando il fulmine mi colpisce  
E mi sono reso conto che non eri più lì?

Cosa devo fare per farmi desiderare da te  
Cosa devo fare per essere sentito da te  
Cosa dico quando tutto è finito  
E scusa sembra essere la parola più difficile da dire

E' triste (così triste)  
E' una triste, triste situazione  
E sta diventando sempre più ridicola.  
E' triste (così triste)  
Perché non ne possiamo parlare?  
Oh mi sembra  
Che scusa sia la parola più difficile da dire

Cosa devo fare per farmi desiderare da te  
Cosa devo fare per essere sentito da te  
Cosa dico quando tutto è finito  
Scusa sembra essere la parola più difficile da dire

E' triste (così triste)  
E' una triste, triste situazione

E sta diventando sempre più ridicola.  
E' triste (così triste)  
Perché non ne possiamo parlare?  
Oh mi sembra  
Scusa sia la parola più difficile da dire

Cosa devo fare per farmi amare da te  
Cosa devo fare per essere sentito da te  
Cosa devo fare quando il fulmine mi colpisce\*  
Cosa devo fare?  
Cosa devo fare?  
E scusa mi sembra la parola più difficile da dire?

*Nato sotto una stella arrabbiata. Questo è il destino, precoce, di tante persone, di moltissimi ragazzi che incontriamo. Ed essere nato sotto una stella arrabbiata fa di un uomo un percorso ad ostacoli che lo porta, spesso, a sbagliare. Ecco l'essenza umana, la fragilità di ognuno che, considerata da questo punto di vista, permette anche di perdonare l'altro.*

## **Fragile**

**Artista: Sting**

**Album: ...Nothing Like the Sun**

If blood will flow when flesh and steel are one  
Drying in the colour of the evening sun  
Tomorrow's rain will wash the stains away  
But something in our minds will always stay

Perhaps this final act was meant  
To clinch a lifetime's argument  
That nothing comes from violence and nothing ever could  
For all those born beneath an angry star  
Lest we forget how fragile we are

On and on the rain will fall  
Like tears from a star, like tears from a star  
On and on the rain will say  
How fragile we are, how fragile we are

On and on the rain will fall  
Like tears from a star, like tears from a star  
On and on the rain will say  
How fragile we are, how fragile we are  
How fragile we are, how fragile we are

## **Traduzione**

**Fragili**

Se il sangue scorrerà, quando la spada incontrerà la carne,  
seccandosi al sole della sera,  
la pioggia di domani laverà via le macchie  
Ma qualcosa rimarrà per sempre nelle nostre menti

Forse questo ultimo atto è destinato  
a ribadire una fondamentale verità:  
che dalla violenza non può  
e non è mai potuto nascere nulla  
Per tutti quelli nati sotto una stella arrabbiata  
per paura che ci dimentichiamo quanto siamo fragili

La pioggia continuerà a cadere su di noi  
come lacrime da una stella  
La pioggia continuerà a dirci  
quanto siamo fragili, quanto siamo fragili

*Di fronte alla vita e alla violenza che essa genera, occorre un atteggiamento di arrendevolezza. Amare la vita significa lasciare la lotta e accettare che essa si accomodi dentro la mia carne viva. E se questo può sembrare assurdo, e per certi versi lo è, l'accettazione è la base della ripartenza. Non dimenticando, accogliendo, si fa strada dentro di noi una luminosità diversa che è per noi e per chi ne ravvede in noi la forza luminescente del nostro procedere quotidiano. "Quello che non posso cambiare" è la canzone dell'accettazione di ciò che accade di positivo nella vita e delle sue contraddizioni.*

### **What I cannot change**

**Artista: LeAnn Rimes**

**Album: Family**

I know what makes me comfortable  
And I know what makes me tick  
And I when I need to get my way  
I know how to pour it on thick  
Cream and sugar in my coffee  
Right away when I awake  
I face the day, and pray to God  
I won't make the same mistakes  
All the rest is out of my hands  
I will learn to let go what I cannot change  
I will learn to forgive what I cannot change  
I will learn to love what I cannot change  
But I will change, yeah I will change  
Whatever I, whenever I can

Yeah I don't know my father  
Or my mother well enough  
It seems like every time we talk  
We can't get passed the little stuff  
The pain is self-inflicted

I know it's not good for my health  
But it's easier to please the world  
Then it is to please myself

All the rest is out of my hands  
I will learn to let go what I cannot change  
I will learn to forgive what I cannot change  
I will learn to love what I cannot change  
But I will change, yeah I will change  
Whatever I, whenever I can

Well I know I can't care about how everyone else really feels  
I have enough hurt of my own to heal

I will learn to let go what I cannot change  
I will learn to forgive what I cannot change  
I will learn to let go what I cannot change  
I will learn to forgive what I cannot change  
I will learn to love what I cannot change  
But I will change, yeah I will change  
Whatever I, whenever I can

### **Traduzione**

#### **Quello che non posso cambiare**

So cosa mi fa stare bene  
so cosa mi fa sentire a disagio  
E quando ho bisogno di cercare la mia strada  
io so come chiedere fortemente scusa  
Panna e zucchero nel mio caffè  
appena sveglia  
Mi affaccio al giorno  
e prego Dio perché io non commetta gli stessi errori

il resto è fuori dal mio controllo

Voglio imparare a lasciar andare quello che non posso cambiare  
Voglio imparare a perdonare quello che non posso cambiare  
Voglio imparare ad amare ciò che non posso cambiare  
cambierò, cambierò  
in qualsiasi modo e con tutte le mie forze.

Non conosco abbastanza nè mio padre nè mia madre  
Ogni volta che parliamo sembra quasi che non si possa andare oltre  
le cose futili  
Il dolore è radicato dentro  
e tutto ciò non è buono per la mia salute  
ma è più facile compiacere il mondo piuttosto che il contrario  
il resto è fuori dal mio controllo

Voglio imparare a lasciar andare quello che non posso cambiare  
Voglio imparare a perdonare quello che non posso cambiare  
voglio imparare ad amare ciò che non posso cambiare  
cambierò, cambierò  
in qualsiasi modo e con tutte le mie forze

in questo momento non posso preoccuparmi di come si sentono gli  
altri  
sto già abbastanza male per conto mio  
voglio imparare a lasciar andare quello che non posso cambiare  
Voglio imparare a perdonare quello che non posso cambiare  
Voglio imparare ad amare ciò che non posso cambiare  
cambierò, cambierò  
in qualsiasi modo e con tutte le mie forze.

*Dopo aver vissuto si può essere illuminati dalla grazia - stupenda, meravigliosa - di riempirsi la vita di quel qualcosa indefinibile con le parole, che afferisce al mondo delle emozioni profonde: una gioia potente e intima che rende la vita un'esperienza imperdibile.*

## **Amazing Grace**

**Artista: AA. VV.**

**Autore: John Newton**

Amazing grace! how sweet the sound  
That saved a wretch like me!  
I once was lost, but now I am found  
Was blind but now I see.

'Twas grace that taught my heart to fear  
And grace my fears relieved:  
How precious did that grace appear  
The hour I first believed!

Through many dangers, toils and snares  
I have already come  
'Tis grace has brought me safe thus far  
And grace will lead me home.

The Lord has promised good to me  
His word my hope secures  
He will my shield and portion be  
As long as life endures

Yea, when this flesh and heart shall fail  
And mortal life shall cease I shall possess, within the veil  
A life of joy and peace.

## Traduzione

### Meravigliosa grazia

Meravigliosa grazia! Che lieta novella  
che ha salvato una miserabile come me!  
Un tempo ero perduto, ma ora sono ritrovato  
Ero cieco ma ora vedo

E' stata la grazia ad insegnare  
al mio cuore a sentire  
ed è la grazia a sollevarmi dalla paura  
Quanto preziosa mi apparve quella grazia  
Nell'ora in cui ho cominciato a credere!

Attraverso molti pericoli,  
travagli e insidie sono già passato;  
La grazia mi ha condotto in salvo fin qui,  
E la grazia mi condurrà a casa.

Il Signore mi ha promesso il bene,  
la sua parola sostiene la mia speranza;  
Egli sarà la mia difesa e la mia eredità,  
per tutta la durata della vita

Sì, quando questa carne  
e questo cuore verranno meno,  
E la vita mortale cesserà,  
io entrerò in possesso, oltre il velo,  
di una vita di gioia e di pace.

Meravigliosa grazia! Che lieta novella...









Finito di stampare nel mese di maggio 2011  
Presso la Divisione Stampa Digitale  
Associazione Padre Monti  
Info: [produzione@associazionepadremonti.it](mailto:produzione@associazionepadremonti.it)







Comune di Genova



Provincia di Genova



REGIONE LIGURIA

Regione Liguria

**fondazione**  
 **CARIGE**

**PROGETTO GIOVANI**  
  
www.progetto-giovani.com

*EdiSI*

