

FrancoAngeli

Collana diretta da Paolo Moderato

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Leslie S. Greenberg
Catalina Woldarsky Meneses

Perdonare e lasciare andare nell'Emotion-Focused Therapy (EFT)



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con **Adobe Acrobat Reader**



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile **con Adobe Digital Editions**.

Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.

PRATICHE COMPORTAMENTALI E COGNITIVE

Direzione: Paolo Moderato

Comitato Scientifico:

Roberto Anchisi (*Università degli Studi di Parma*),
Maurizio Cardaci (*Università degli Studi di Palermo*),
Roberto Cavagnola (*Fondazione Sospiro*),
Fabio Celi (*Università degli Studi di Parma*),
Serafino Corti (*Fondazione Sospiro*),
Rosalba Larcán (*Università degli Studi di Messina*),
Gabriella Pravettoni (*Università degli Studi di Milano*),
Giovambattista Presti (*Università degli Studi di Enna – Kore*),
Francesco Rovetto (*Università degli Studi di Pavia*),
Vincenzo Russo (*Libera Università di Lingue e Comunicazione – IULM*).

La necessità e la richiesta sempre maggiore di psicoterapie brevi basate su evidenze (EBI) ha contribuito alla crescente diffusione delle terapie cognitive comportamentali (CBT). Tali terapie sono presenti nel mondo scientifico e professionale da 50 anni e hanno conosciuto importanti evoluzioni, pur mantenendo il forte radicamento nella visione scientifica della terapia.

La Collana si propone di presentare un panorama di queste buone “pratiche”, prima di tutto in ambito clinico; ma non solo in quello, data la versatilità dimostrata dal modello cognitivo comportamentale anche in ambito evolutivo, organizzativo e nella prevenzione.

I volumi della Collana si rivolgono principalmente ai professionisti del settore, ma si ritengono utili anche a studenti in formazione e specializzandi.

Tutti i volumi della Collana vengono sottoposti a referaggio tra pari.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità o scrivere, inviando il loro indirizzo, a “FrancoAngeli, viale Monza 106, 20127 Milano”.

Leslie S. Greenberg
Catalina Woldarsky Meneses

**Perdonare e
lasciare andare
nell'Emotion-Focused
Therapy (EFT)**

FrancoAngeli

PRATICHE COMPORTAMENTALI
E COGNITIVE

Progetto grafico di copertina: Elena Pellegrini
Immagine di copertina: ID 102505003 © Evilbeau | Dreamstime.com

Titolo originale: Leslie S. Greenberg, Catalina Woldarsky Meneses, *Forgiveness and Letting Go in Emotion-Focused Therapy*, American Psychological Association (APA)
750 First Street, NE
Washington, DC 20002
<http://www.apa.org>

Copyright © 2019 by the American Psychological Association (APA)
All rights reserved. The Work has been translated and republished in the Italian language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

Traduzione dall'inglese: Silvia Di Trapani
Edizione italiana a cura di: Francesca Scaglia

Copyright © 2021 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Questo libro non sarebbe stato scritto senza il sostegno di molte persone. In particolare, vorrei esprimere la mia riconoscenza ai miei mentori, ai colleghi, agli studenti e ai pazienti che hanno contribuito allo sviluppo dell'Emotion-Focused Therapy come trattamento specifico.

Leslie S. Greenberg

A mia Madre, Adela Meneses, che mi ha insegnato ad attraversare la vita a cuore aperto.

Catalina Woldarsky Meneses

Indice

Introduzione	pag.	9
1. Il perdono	»	15
2. L'Emotion-Focused Therapy	»	42
3. L'Emotion-Focused Therapy e il perdono	»	67
4. Esempi di processi di risoluzione nella terapia individuale	»	114
5. Presentazione dell'Emotion-Focused Therapy per le coppie	»	141
6. Emotion-Focused Therapy e perdono o riconciliazione per le coppie	»	157
7. Un modello del processo di perdono nella terapia di coppia	»	175
8. Esempio di caso di perdono di coppia	»	200
Epilogo	»	225
Riferimenti bibliografici	»	227
Gli Autori	»	243

Introduzione

Nel corso degli ultimi vent'anni, il tema del perdono ha assunto grande popolarità negli studi empirici e nei contributi teorici e clinici in ambito psicologico.

I sociologi, i clinici e gli studiosi di altri campi (come filosofia, teologia e scienze politiche) hanno avanzato definizioni e significati diversi di perdono. Sostanzialmente, il termine *perdono* si può ritrovare in ambito sociale, terapeutico e religioso e può assumere pertanto accezioni differenti (Shults, Sandage, 2003).

Significati di perdono

Nella sfera *sociale*, dove giustizia e uguaglianza vengono riconosciuti come criteri di riferimento, il perdono si ottiene quando vengono perdonate le ingiustizie. Ad esempio, Nelson Mandela ha perdonato i suoi carcerieri bianchi per le brutali violenze subite durante i 27 anni di prigionia, invitando persino uno di loro alla cerimonia di inaugurazione del suo mandato presidenziale (Govier, 2002, p. 111). Luis Perez Aguirre, un sacerdote gesuita uruguayano più volte arrestato e torturato per la sua opera in difesa dei diritti umani, ha in seguito incontrato per strada il suo aguzzino e lo ha perdonato, offrendogli assistenza (Walker, 2006; Weschler, 1998). In alcune società comunitarie il perdono si ottiene attraverso riti ufficiali e spesso coinvolge i gruppi familiari. Per esempio, in certi contesti tribali gli scritti sul perdono e sulla reputazione a volte prevedono la regolazione dei conti tra famiglie o clan, e l'armonia all'interno del gruppo costituisce spesso un importante fattore motivazionale alla base del perdono (Wangh, 2005). Si tratta di una prospettiva ben lontana dall'enfasi individualista sui benefici personali che si traggono dall'atto di perdonare.

In ambito *terapeutico*, il perdono è strettamente legato alla salute e alla cura delle ferite emotive. Le definizioni di perdono date dalla psicologia fanno riferimento al tentativo da parte dell'individuo di perdonare gli altri per affrontare il dolore e il risentimento legati alle ferite di natura relazionale. La terapia permette ai pazienti di perdonare le ferite emotive profonde o FEP¹ (*painful emotional injuries*, EIs), come ad esempio gli abusi fisici o sessuali, o le diverse forme di violenza psicologica, come il disinteresse e l'abbandono.

La dimensione *spirituale* prende in considerazione le questioni fondamentali e concepisce il perdono come un vettore positivo di trasformazione spirituale. La maggior parte delle tradizioni religiose e spirituali fa riferimento alla nozione di perdono. Per molte persone il perdono è un concetto sacro che trova significativi richiami nei testi spirituali e religiosi, nei rapporti con il divino e nei rituali collettivi.

Queste diverse concezioni del perdono spesso si sovrappongono, ma una cosa è chiara: il perdono è diventato un costrutto sociale, personale e spirituale di grande rilevanza.

Un approccio non autoritario al perdono

Il presente volume propone un approccio terapeutico al perdono interpersonale attraverso la Emotion-Focused Therapy (EFT) o terapia focalizzata sulle emozioni, che si rivolge alle FEP relazionali. La EFT rappresenta un approccio esperienziale al perdono e si pone in contrasto con altri interventi cognitivi presenti sul campo, contraddistinti da un più marcato carattere psicoeducativo (Enright, Fitzgibbons, 2015; Sells, Hargrave, 1998). Potremmo definire la EFT un approccio non autoritario al trattamento delle emozioni nel processo del perdono, in quanto il terapeuta non esprime giudizi su come i pazienti dovrebbero sentirsi o su quale dovrebbe essere l'obiettivo a cui mira la terapia. Anziché stabilire un percorso e indicare le diverse competenze utili per giungere al perdono, descriviamo i processi di evoluzione delle emozioni desunti empiricamente, i quali determinano la trasformazione emotiva, e ne presentiamo alcuni esempi. Discutiamo inoltre di come i terapeuti e i consulenti possano facilitare questo processo. La nostra attenzione è rivolta all'impatto emotivo dei diversi tipi di FEP che si verificano nella vita delle persone e l'obiettivo ultimo del nostro approccio è quello di promuovere la trasformazione emotiva che avviene lasciando andare, perdonando, mettendo in atto entrambi i mecca-

1. FEP, se vogliamo rendere in italiano l'acronimo [NdC].

nismi, o riconoscendo agli altri la responsabilità dei torti subiti. Pertanto, questo volume si distingue da quegli interventi sul perdono il cui unico obiettivo è costituito dal raggiungimento del perdono. Nella EFT, il perdono è considerato come uno dei possibili percorsi di risoluzione delle EI. L'accettazione di altri sviluppi positivi, come il lasciare andare e andare avanti o riconoscere le responsabilità altrui, apre la strada al "non-perdono salutare", un concetto attualmente poco sviluppato nel campo. Come emergerà nel corso della lettura, il perdono potrebbe anche non essere la soluzione migliore; piuttosto, ciò che conta è la risoluzione delle FEP mediante la trasformazione della rabbia, della tristezza, della paura e della vergogna associate al trauma.

La nozione di FEP sviluppata e utilizzata in questo volume deriva dal riconoscimento del livello di diffusione degli eventi traumatici nella nostra società, nonché degli effetti devastanti dei traumi sulla salute mentale. È risultato che molti pazienti con diagnosi differenti hanno subito dei traumi. Per *trauma* si intende un'EI o l'insieme di tante EI interpersonali come il tradimento, l'abbandono, il maltrattamento e l'abuso. Il perdono viene riconosciuto come uno dei possibili percorsi per risanare queste ferite.

L'etica del perdono

Nonostante la molteplicità di benefici derivanti dal perdono, numerosi esponenti del movimento femminista e altri critici si sono mostrati diffidenti verso l'etica associata alla valorizzazione del perdono. L'ondata a favore della nozione di perdono che ha segnato l'ultimo decennio ha seguito in tempi relativamente brevi la scia di alcuni significativi movimenti di liberazione, tra cui quello a favore dei diritti civili, il femminismo di seconda generazione e la nascita delle politiche *queer*. Come ha osservato Haaken (2002), non è un caso che, proprio quando i gruppi di oppressi riescono a far sentire la propria voce e rivendicano nuovi diritti, tra cui il diritto di liberarsi dalle relazioni violente, chi si trova su un piano più alto della scala sociale (come i terapeuti e i capi religiosi) riconosca le virtù del perdono. Si teme che perdonando troppo facilmente si rinunci a una forma preziosa di protesta morale e politica. Altri temono che la nuova etica del perdono sintetizzi un paradigma familiare e autoritario in base al quale alle vittime, ai gruppi di oppressi e alle donne, in particolare, vengano trasmessi i valori dell'abnegazione e del servilismo, o la preoccupazione per gli altri a scapito dei propri diritti.

Allo stesso tempo, c'è un richiamo istintivo al perdono ispirato a una concezione della moralità che va al di là dei doveri formali e degli obblighi

nei confronti degli altri, e che conferisce valore e significato alle relazioni e ai diritti. Il perdono riconosce l'imperfezione umana e la nostra capacità di cambiamento e progresso. Quando perdoniamo, cerchiamo di ristabilire e rinnovare le relazioni morali tra gli individui a seguito di un torto, invece che interromperle (Walker, 2006). Riteniamo che quest'idea di ricostruzione si allinei perfettamente con il femminismo e con gli altri orientamenti riguardanti la giustizia sociale.

Sintesi del libro

Il pubblico di lettori per cui è pensato questo libro è costituito da tutti quei professionisti che si occupano di persone ferite emotivamente e, in particolare, i terapeuti e i consulenti che si adoperano in prima persona per aiutare i pazienti a risolvere le FEP. Esso è destinato sia ai principianti che hanno appena intrapreso il percorso lavorativo, sia ai terapeuti esperti e a tutti gli specialisti in crescita professionale, indipendentemente dall'esperienza maturata con la EFT. Tra le altre voci, il libro presenta varie precisazioni e diversi esempi di come associare il tema del perdono alla tecnica della sedia vuota. Il testo evidenzia inoltre il supporto empirico fornito dai processi di trasformazione coinvolti nella realizzazione del perdono ai modelli basati sull'analisi del compito.

Il primo capitolo presenta un'introduzione al libro in cui si evidenzia, in primo luogo, quanto siano frequenti le EI, le offese e i sentimenti negativi nei confronti degli altri nella vita quotidiana di ognuno di noi. In seguito, presentiamo le definizioni e tracciamo importanti distinzioni tra i concetti di perdono e il non-perdono, perdono e pseudo-perdono, perdono e riconciliazione. Inoltre, cerchiamo di dare risposta a domande quali "perché perdonare?" o "le persone devono perdonare?". Analizziamo altresì tutte quelle situazioni per cui non sono indicati il perdono e le azioni che lo richiedono.

Nel secondo capitolo, descriviamo l'approccio della EFT e i concetti e principi che la caratterizzano. Viene poi presentata la teoria EFT applicata alle FEP e in relazione al perdono e vengono forniti una serie di esempi che mostrano in cosa dovrebbero consistere la terapia e l'orientamento terapeutico.

Il terzo capitolo offre un'analisi più approfondita dei concetti discussi nelle pagine precedenti e si focalizza maggiormente sull'utilizzo della EFT per la risoluzione delle FEP nella terapia individuale, fornendo un quadro di riferimento per il trattamento.

La EFT per il perdono si basa sull'uso della tecnica della sedia vuota per la risoluzione delle questioni irrisolte o *QI (unfinished business, UB)*, che costituiscono uno degli aspetti caratteristici della EFT. Questo tipo di intervento è stato oggetto di uno studio approfondito che si è servito di diversi casi clinici. Vengono descritte le varie fasi del trattamento, seduta per seduta, inclusi i diversi compiti terapeutici necessari per il processo di trasformazione del paziente e i compiti da svolgere a casa che accompagnano e integrano la terapia. Analizziamo due forme distinte di risoluzione positiva delle FEP, emerse dalla ricerca sui casi reali: la prima consiste nel riconoscere la responsabilità altrui, la seconda nel comprendere e perdonare l'autore del torto subito. Si osservi che nel terzo capitolo, e in generale in tutto il libro, ogni esempio clinico è tratto dalla nostra esperienza. I nomi dei pazienti e le altre informazioni personali sono stati modificati per garantirne la privacy.

Il quarto capitolo riporta la ricerca condotta sulla risoluzione delle FEP attraverso le pratiche individuali di EFT. Vengono presentati due casi studio e due percorsi alternativi di risoluzione: l'uno orientato al perdono, l'altro incentrato sul lasciare andare le FEP, senza perdonare. Abbiamo inserito le trascrizioni delle sedute per mostrare tutte le fasi attraverso cui si snoda l'esperienza e il processo di trasformazione del paziente.

Il quinto capitolo apre l'approfondita sezione dedicata alla EFT per quelle coppie (EFT-C) che si trovano ad affrontare le FEP. Questo capitolo esamina la ricerca sulla EFT-C e fornisce una breve descrizione della EFT-C e del suo adattamento al lavoro sulle FEP di coppia.

Il sesto capitolo analizza a livello teorico le FEP e il perdono nelle relazioni di coppia ed esamina i processi emotivi coinvolti nel perdono e nella riconciliazione.

Viene inoltre discussa la fenomenologia del perdono sulla base di una recente ricerca qualitativa condotta su un campione di donne che ha superato le FEP di coppia attraverso il perdono, seguita da un approfondimento dell'impianto teorico adottato.

Il settimo capitolo descrive il modello del perdono EFT-C ottenuto dall'analisi dei compiti. Segue la disamina del modello e delle sue componenti, presentato insieme ad alcuni esempi di casi reali, e l'analisi dei blocchi che le coppie talvolta si ritrovano ad affrontare durante il percorso verso il perdono.

Infine, l'ottavo capitolo presenta il caso di una coppia che ha risolto con successo le proprie FEP, con la moglie ferita che ha perdonato il marito per una passata relazione extraconiugale, e riporta alcuni estratti che chiariscono il modello del perdono EFT-C. Il caso analizzato illustra gli aspetti clinici e teorici presentati nei capitoli precedenti.

Nell'epilogo vengono riportate le nostre osservazioni conclusive.

1. Il perdono

Un numero sorprendentemente elevato di persone sopporta quotidianamente il peso dei sentimenti negativi e irrisolti nei confronti degli altri, spesso verso i componenti della cerchia più ristretta di cari, come genitori, fratelli, ex coniugi, o partner. Il rancore, il risentimento e il non perdono avvelenano la vita e la salute di molti. Provare astio per un'altra persona può essere una forma di tortura verso se stessi (Winch, 2014).

Eppure, decidere di perdonare può essere ancora più complesso che convivere con i sentimenti negativi. In un certo senso, perdonare richiede coraggio: è una faccenda destinata a chi è disposto a confrontarsi con il proprio dolore, ad accettare le trasformazioni permanenti che riguardano la propria persona e compiere scelte difficili.

Quasi tutti sono stati feriti dalle azioni o dalle parole di qualcun altro: dai continui rimproveri di una madre e dalle critiche ricevute da parte di quest'ultima verso le proprie capacità genitoriali in età adulta; da un padre violento, o dai sabotaggi di un progetto da parte di un collega e dal vedersi rubare da qualcun altro i meriti del proprio lavoro; o, ancora, dall'essere traditi o umiliati in pubblico dal proprio coniuge. Queste ferite possono suscitare sentimenti indelebili di rabbia o di vendetta. Quando le persone vengono ferite da qualcuno che amano e di cui si fidano, si arrabbiano o provano tristezza e smarrimento. Se si soffermano sulle situazioni o sugli eventi dolorosi, i pensieri ostili e il rancore potrebbero radicarsi in profondità; se lasciano che i pensieri negativi crescano e si inaspriscano, è possibile che l'amarrezza e il senso di ingiustizia prendano il sopravvento; questi sentimenti condizionerebbero le loro relazioni con gli altri e costoro si troverebbero così concentrati sul torto, tanto da non riuscire a godersi il presente, portando rancore e sviluppando probabilmente ansia e depressione.

L'importanza della rabbia

Una delle principali fonti di rancore è la rabbia assertiva inespressa. Noi terapeuti siamo testimoni della drammatica realtà in cui si trovano le parti coinvolte in una relazione quando la rabbia viene sostituita dal silenzio. È questo il momento in cui nascono i risentimenti più profondi e non vengono più affrontate le questioni importanti. Quando un matrimonio va male, per esempio, i coniugi spesso dichiarano di essersi annoiati l'uno dell'altra. Ma la noia, quasi sempre, è il segnale di un rancore silente. L'alternativa è quella di spiegare ciò che ci infastidisce, di esprimere il dolore e la rabbia costruttiva e sforzarci di affrontare questi sentimenti, piuttosto che allontanarli e seppellirli come irrisolti.

Quando si è feriti ingiustamente da un'altra persona, si perdona nel momento in cui si supera il risentimento verso chi ci fa del male, non negando il proprio diritto al risentimento, ma offrendo invece all'offensore compassione, benevolenza e amore. Si tratta di un processo che inizia con il risentimento e il dolore e termina con lo sviluppo di sentimenti positivi verso l'altro. Per molti studiosi di questo campo (Enright, Fitzgibbons, 2015; Webb, Hirsch, Toussaint, 2015; Worthington, 2006), perdonare significa rinunciare all'indignazione, al risentimento, alla rabbia e a qualsiasi tentativo di ritorsione. Il perdono, dunque, priva l'individuo del diritto di adirarsi? Poiché il torto è ingiusto, e tale continuerà a essere, la persona colpita si sentirà inevitabilmente offesa e proverà rabbia e indignazione. Crediamo che l'espressione della rabbia e di altri sentimenti che provocano dolore sia guidata da un intento positivo, e che essa non debba essere considerata come qualcosa di controproducente e contrario al perdono o come un modo per dimostrare la propria superiorità. Bisogna dar voce a queste emozioni. L'esperienza e l'espressione della rabbia e dell'indignazione giocano un ruolo importante nelle fasi iniziali del processo del perdono (Enright, Fitzgibbons, 2015; Greenberg, Warwar, Malcolm, 2008; Worthington, 2006).

Per molti, i concetti di perdono e di rabbia affondano le proprie radici nella tradizione e nella pratica religiosa. Non di rado, le dottrine religiose predicano contro l'esperienza e l'espressione della rabbia, soprattutto in relazione al perdono e alla salvezza. L'offesa e la rabbia vengono spesso considerate come esperienze da affrontare e superare il più rapidamente possibile. Molti degli autori che menzionano la rabbia in relazione al perdono, ne presentano una connotazione negativa e si focalizzano esclusivamente sugli effetti inibitori e sulla sua potenza distruttiva. In queste descrizioni, la rabbia trova posto accanto a elementi negativi quali l'ostilità, la vendetta e la ruminazione, ed è raffigurata come un fattore di impedimento al perdono (Baskin, Enright, 2004; Miller, Worthington, McDaniel, 2008; Wade,

Worthington, 2005). La rabbia, dunque, è intesa come un ostacolo al perdono e non come parte del processo verso il perdono.

Tuttavia, riteniamo che quando si affronta un dolore personale profondo, le emozioni forti quali la rabbia e la tristezza siano parte integrante del processo che porta al perdono (Greenberg, Warwar, Malcolm, 2010). Chi ha subito un'offesa ha il diritto di sentirsi indignato e adirato; crediamo che queste emozioni giochino un ruolo importante nelle fasi iniziali del perdono, aiutando la persona ferita a identificare e comprendere gli errori commessi e chiarire la natura del torto subito.

La rabbia può anche motivare i pazienti ad agire, a rimediare i torti, a rialzarsi e affrontare i problemi, a lottare per i propri diritti e ad accrescere la propria autostima.

Per agevolare il processo di perdono è necessario riconoscere la legittimità di emozioni come il risentimento e il rancore verso colui che ha offeso.

Provare emozioni forti

Oltre al riconoscimento del ruolo della rabbia, un altro grande ostacolo alla cura delle ferite emotive profonde consiste nel dolore inespresso, nella tristezza, nella perdita, nel malessere e in tutte quelle forme di dolore che si considerano intollerabili. Nel corso della nostra esperienza clinica, abbiamo potuto notare come le persone siano spesso tormentate dalla profonda tristezza inespressa legata a una grave perdita. I pazienti provano grande sollievo quando cominciano a dare un nome a quello che hanno dimenticato e a riconoscere ciò che hanno perduto. Questo li aiuta ad accettare le perdite e a dedicarsi ai propri bisogni rimasti insoddisfatti. Concedersi la possibilità di vivere liberamente la tristezza aiuta le persone ad affermare le proprie convinzioni più care, che sono state violate, e ad aprirsi alla creazione di nuovi significati, modificando la prospettiva sull'accaduto. Il perdono, così, non dovrebbe eludere un processo che contempra la tristezza, il dispiacere o il compianto. È altrettanto importante considerare che la tristezza legata a una perdita o a un torto è spesso mascherata dalla rabbia, anche se talvolta accade il contrario, quando la tristezza nasconde la rabbia; in ogni caso, è importante riconoscere ed elaborare entrambe le emozioni.

Si prenda l'esempio di Joyce¹, una donna sposata di 34 anni, che ha avuto un padre alcolizzato. Quest'ultimo non era un uomo violento, ma

1. Tutti i casi clinici sono tratti dall'esperienza personale degli autori. I nomi dei pazienti e altri dettagli sono stati modificati per garantirne la privacy.

spesso tornava a casa e collassava per terra e lei doveva occuparsi di lui e metterlo a letto perché sua madre faceva i turni di lavoro di notte. Joyce si è sempre vergognata di lui e non l'ha mai perdonato per essere stato un padre inadeguato e un marito e un adulto inaffidabile. La donna è diventata la caretaker del fratello disabile, di cui la madre non aveva le forze di occuparsi, trascurando il suo matrimonio. In terapia, Joyce ha fatto appello ai sentimenti irrisolti nei confronti del padre. Il terapeuta l'ha incoraggiata a immaginarselo seduto di fronte a lei su una sedia vuota e a esprimere le proprie emozioni, la rabbia, la tristezza e la vergogna. Sono riaffiorati in lei ricordi dolorosi, il senso di solitudine, di paura e di responsabilità, e la sofferenza per la mancata serenità durante l'infanzia. Inizialmente, la donna ha esternato la sua rabbia facendosene una colpa, ma poi ha cominciato a rivendicare in maniera costruttiva i suoi bisogni di bambina, fino a raggiungere consapevolezza del fatto che avrebbe meritato un'infanzia priva del peso della responsabilità verso un padre alcolizzato e un fratello disabile e di ricevere sostegno e conforto.

Una volta espressi i propri sentimenti e bisogni e ricevuta una validazione da parte dell'analista, Joyce ha cominciato a guardare il padre con occhi nuovi. Ha immaginato che fosse molto dispiaciuto per il dolore che le ha provocato ed è rimasta colpita dal rammarico e dalle scuse che le avrebbe idealmente posto. Dopo averlo immaginato provare compassione per la sofferenza che le ha arrecato, si è sentita più affettuosa e generosa nei suoi confronti e l'ha perdonato per averla delusa come padre e come genitore.

Abbiamo riscontrato come, nella terapia individuale, questo tipo di processo (che implica l'apertura ai sentimenti dolorosi legati alla mancanza, la sensazione di aver meritato la soddisfazione dei propri bisogni e la comunicazione di tali emozioni a una figura immaginaria seduta su una sedia vuota, cui segue lo sviluppo del dolore e della rabbia assertiva) porti a immaginare che il colpevole possa essere compassionevole nei confronti del dolore causato e induca così al perdono. Tale processo, sviluppato nell'ambito della terapia focalizzata sulle emozioni, si è rivelato essere il più utile nella facilitazione della risoluzione delle FEP, nel lasciare andare e nel perdonare.

Approcci terapeutici al perdono

Sono stati elaborati diversi approcci terapeutici volti a incoraggiare il perdono (si veda Enright, 2001; Luskin, 2007; Worthington, 2001). Il modello terapeutico proposto da Enright (2001) enfatizza l'idea del perdono

come una scelta e distingue quattro fasi (Enright, Fitzgibbons, 2000): la fase di consapevolezza (sentimenti negativi verso il responsabile della propria sofferenza), la fase decisionale (intraprendere il percorso di perdono in un caso specifico), la fase operativa (comprendere il punto di vista dell'offensore) e la fase di scoperta (scoprire risultati positivi inaspettati e scoprire di coltivare emozioni benevole verso l'offensore). Il modello di Worthington denominato REACH (2001), invece, è più focalizzato sul perdono emotivo. In questo modello, la persona ricorda la ferita subita e i sentimenti a essa associati (R = Recall); successivamente, lavora sull'empatia, sull'assunzione della prospettiva dell'altro e sulle motivazioni che possono aver condotto l'offensore ad agire in quel modo (E = Empathy). In seguito, i partecipanti cominciano a prendere in considerazione l'idea che si possa offrire il perdono come un regalo all'offensore (A = Altruistic Gift) e si impegnano a perdonare (C = Commit to Forgive). Infine, cercano di mantenere il perdono (H = Hold Onto Forgiveness), anche nei periodi di incertezza o qualora dovessero riemergere rabbia o risentimento.

Il presente volume si basa sulla nostra Emotion-Focused Therapy ovvero Terapia Focalizzata sulle Emozioni (EFT) e, dunque, sulla risoluzione individuale o di coppia delle FEP attraverso l'elaborazione delle emozioni dolorose. Questo approccio intende il perdono come un processo di cambiamento emotivo. Nella terapia individuale, un aspetto chiave è la promozione del dialogo della sedia vuota al fine di facilitare nel paziente il processo emozionale dei sentimenti irrisolti. Un meccanismo leggermente differente è quello che avviene durante la terapia di sostegno alle coppie, in cui è presente anche il responsabile delle ferite dell'altro. In questo caso, nel percorso verso il perdono sono importanti alcuni processi interpersonali, come ad esempio l'espressione di vergogna e rimorso da parte dell'offensore e la manifestazione delle emozioni inesprese da parte della persona ferita. Occorre altresì sottolineare che la nostra EFT non si propone di insegnare ai pazienti come perdonare, né concepisce il perdono come l'unica o la migliore soluzione alle FEP, ma come uno dei possibili percorsi terapeutici utili a tal fine. Per questo motivo, prendiamo in considerazione quelle situazioni in cui il perdono non corrisponde alla risoluzione delle ferite emotive, consapevoli del fatto che non sempre e non tutti siano nella condizione di perdonare e che le persone possano accettare o lasciare andare senza necessariamente perdonare. Per prima cosa, definiamo il concetto di perdono.