

# Pestare i piedi all'anima

L'offesa  
nelle relazioni significative

*A cura di Mariapina Accardo  
e Roberto Lorenzini*

**FrancoAngeli**

**PSICOTERAPIE**



## Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



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.





I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: [www.francoangeli.it](http://www.francoangeli.it) e iscriversi nella home page al servizio “Informatemi” per ricevere via e.mail le segnalazioni delle novità.

# **Pestare i piedi all'anima**

L'offesa  
nelle relazioni significative

*A cura di* Mariapina Accardo  
e Roberto Lorenzini

**FrancoAngeli**

PSICOTERAPIE

In copertina: *Fiori del Calendula* © Irina Khudoliy | Dreamstime.com

Copyright © 2020 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](http://www.francoangeli.it).*

# *Indice*

<b>Prefazione</b>		
di Antonio Scarinci	pag.	11
<b>Introduzione e ringraziamenti</b>		
di Mariapina Accardo	»	15
Bibliografia	»	17
<b>Prima parte. La dimensione affettiva</b>		
<b>1. Le relazioni significative</b>		
di Loredana Boccia	»	21
1. L'attaccamento prenatale	»	22
2. I sistemi motivazionali interpersonali	»	23
3. La regolazione emotiva	»	25
4. La teoria dell'attaccamento	»	26
5. Come si sviluppa il sistema di attaccamento	»	28
6. I modelli operativi interni	»	30
7. Gli stili di attaccamento	»	30
8. Dalla madre in poi: il comportamento esplorativo e le relazioni significative	»	33
Bibliografia	»	34
<b>2. SAP: lo spazio affettivo peripersonale</b>		
di Mariapina Accardo e Roberto Lorenzini	»	37
1. Spazio corporeo, extracorporeo e peripersonale	»	37
2. Cognizione sociale e spazio peripersonale	»	38

3. Lo spazio affettivo peripersonale	»	40
3.1. La prossemica affettiva	»	41
3.2. Invalidazioni e attribuzioni	»	42
4. Relazioni significative ed evitamento	»	43
5. Gli altri e la nostra identità	»	44
Bibliografia	»	47

## Seconda parte. L'offesa

### 3. Offendere, insultare, provare pena: istruzioni per l'uso

di Cristiano Castelfranchi	»	51
1. Un'offesa cosa "ferisce"/"offende"?	»	51
1.1. Il Sé prezioso bene rappresentazionale	»	51
1.2. Giudizio di valore "negativo"	»	52
1.3. Il Sé è anche esternalizzato ed esteso	»	53
1.4. Beni offesi	»	54
2. Modi di offendere	»	55
2.1. Comunicare con atti	»	56
2.2. Atti offensivi e insultanti	»	57
2.3. Offese preterintenzionali	»	58
3. Insulto: meta-cognizione e meta-messaggi	»	59
3.1. Motivazioni per l'insulto	»	60
3.2. Insulti alle cose	»	61
3.3. L'insulto come "messa in scena" per il pubblico	»	62
3.4. Condivisione dei valori?	»	62
4. Offesa e insulto di disprezzo, scherno, disgusto	»	63
4.1. Ridere di, schernire, deridere	»	63
4.2. Disprezzo vs disgusto	»	65
4.3. "Mancare di rispetto", "dignità", "onorabilità"	»	67
5. L'offesa dai buoni sentimenti	»	69
5.1. Perché pena e compassione possono offendere	»	69
5.2. La pena/compassione	»	69
5.3. Perdono	»	72
5.4. Politically correct	»	72
Bibliografia	»	73

### 4. Il tradimento: l'offesa in amore

di Roberto Lorenzini	»	74
1. Questione d'investimenti	»	74
2. Gusti diversi	»	76



3. Perché tradire?	»	78
4. Il vissuto del traditore	»	79
5. Gelosi diversamente	»	80
Bibliografia	»	82
<b>5. L'offesa tra genitori e figli</b>		
di Giuseppe Romano e Margherita Signorini	»	83
1. L'offesa: un costrutto complesso	»	83
1.1. Le varie tipologie di offesa	»	86
1.1.1. Il rimprovero e la punizione	»	87
1.1.2. Abuso e trascuratezza	»	91
1.2. L'offesa nella relazione genitore-figlio: incidenza del fenomeno	»	94
2. Principali motivazioni dell'utilizzo dell'offesa nella relazione genitore-figlio	»	95
2.1. Il genitore che utilizza l'offesa per incapacità	»	99
2.2. L'offesa all'interno del progetto educativo genitoriale	»	100
2.3. L'offesa come condotta intenzionale altamente disfunzionale	»	103
3. Tipologie di offesa: possibili effetti	»	105
3.1. Effetti sul legame genitore-figlio	»	106
3.2. Effetti sullo sviluppo del bambino	»	107
4. I modulatori dell'effetto dell'offesa	»	110
Bibliografia	»	113
<b>6. Rivalità e conflitti tra fratelli</b>		
di Carlo Buonanno	»	116
1. La rivalità tra fratelli	»	117
1.1. Un punto di vista evolucionistico	»	119
1.1.1. Fattori che alimentano la rivalità e l'intensità del conflitto	»	120
2. L'investimento e il successo riproduttivo	»	121
2.1. La teoria del ciclo vitale	»	122
2.2. Come attivare l'investimento dei genitori	»	123
2.2.1. La gelosia	»	123
2.2.2. L'invidia	»	124
2.2.3. Oltre la gelosia: non solo perdita della relazione esclusiva	»	126
3. La soluzione dei conflitti	»	129
4. Conclusioni	»	130
Bibliografia	»	131

<b>7. L'ingiustizia degli affetti: il "complesso di Ruben"</b>	
di Mariapina Accardo e Roberto Lorenzini	» 135
1. Ruben il protettore degli affetti familiari	» 136
1.1. L'offesa di Giacobbe a Ruben: l'umiliazione	» 136
1.2. L'offesa di Ruben a Giacobbe: la vendetta	» 137
1.3. Il perdono di Giacobbe	» 138
2. La giustizia degli affetti	» 138
Bibliografia	» 138

### **Terza parte. Perdonare l'offesa?**

<b>8. Scusa, non l'ho fatto apposta</b>	
di Mauro Giacomantonio	» 141
1. Anatomia delle scuse: cosa sono e come funzionano	» 142
2. Non solo perdono. Quali sono le altre conseguenze delle scuse?	» 145
3. Non mi scuserò mai! Gli ostacoli psicologici che impediscono le scuse	» 147
4. So che mi perdonerai. Che cosa rende le scuse efficaci?	» 151
5. Scusarsi fa bene! Ma con cautela	» 155
Bibliografia	» 157
<b>9. La vendetta nelle relazioni interpersonali</b>	
di Barbara Barcaccia, Francesco Mancini e Susanna Pallini	» 160
1. La funzione della vendetta	» 161
2. L'evitamento può essere una forma mascherata di vendetta?	» 163
3. Le conseguenze sull'equilibrio psico-fisico per colui che si vendica	» 164
4. Le piccole-grandi "ripicche" quotidiane come forma di vendetta	» 167
5. Conclusioni	» 169
Bibliografia	» 169
<b>10. Offesa e guarigione dell'offesa dalla prospettiva della Compassion Focused Therapy</b>	
di Nicola Petrocchi e Simone Cheli	» 175
1. "Proprio tu, come hai potuto": offesa in una relazione significativa	» 176

2. La compassione dalla prospettiva evuzionistica della CFT	»	181
3. Le declinazioni evolutive dell'offesa	»	183
4. Le funzioni dell'offesa	»	187
5. Offesa del paziente al terapeuta e viceversa	»	190
6. Perdita e riconquista della sicurezza	»	194
Bibliografia	»	195
<b>11. La prospettiva umile e la tecnica del doppio standard inverso</b>		
di Mariapina Accardo e Roberto Lorenzini	»	198
1. Cenni di terapia del perdono	»	198
2. La prospettiva umile e l'empatia	»	199
2.1. Riconoscimento delle proprie colpe	»	202
2.2. Attribuzioni e valutazioni verso il comportamento dell'offensore e ruminazione	»	203
3. Il doppio standard inverso: tutti possono sbagliare	»	204
3.1. Procedura di utilizzo della tecnica del doppio standard inverso	»	205
3.1.1. Scheda tecnica del doppio standard inverso	»	207
Bibliografia	»	208
<b>Autori</b>	»	213



## *Prefazione*

di Antonio Scarinci\*

L'offesa è apparsa nell'intreccio delle vicende umane da quando le narrazioni mitologiche hanno cercato di dare senso alla realtà.

Prometeo ruba il fuoco e lo dona agli uomini, reca così offesa agli dei che lo incatenano a una roccia ai confini della terra. Il popolo d'Israele, liberato dalla schiavitù in Egitto, costruisce il vitello d'oro e lo adora insultando il Dio di Abramo, Isacco e Giacobbe. Agamennone si prende la schiava di Achille, Briseide, e l'ira del Pelide si placa e si trasforma in ingiuria solo per l'intervento di Pallade Atena. La prima cantica della Divina Commedia è piena d'insulti e offese, per il vero, di motteggio che provoca "onta". E tutta la letteratura, come sosteneva Cesare Pavese, è una difesa contro le offese della vita.

Basti aprire un quotidiano, accendere il televisore, gironzolare nel web, frequentare luoghi di ritrovo per imbattersi in comportamenti offensivi.

La rabbia nei confronti dell'altro, della sua diversità che è ridefinita come differenza, perché ha un certo orientamento politico, perché tifa per un'altra squadra, perché ha un'identità di genere o preferenze sessuali o il colore della pelle di un certo tipo, è agita con insulti e offese.

Quando poi l'offesa è praticata dalle persone care con le quali si hanno relazioni significative "*dagli amici mi guardi Dio che dai nemici mi guardo io*".

Il tradimento del partner, la critica rancorosa e astiosa di un figlio, l'indifferenza di un amico in un momento di bisogno rappresentano ferite che

\* Psicologo-psicoterapeuta. Dirigente psicologo presso il Dipartimento di Salute Mentale della Asl di Viterbo. Didatta della Società Italiana di Terapia Comportamentale e Cognitiva. Docente delle scuole di specializzazione universitaria in Psicoterapia "Studi Cognitivi" di Milano e Humanitas - LUMSA di Roma.

minacciano la propria identità, sono una lesione al Sé come rappresentazione e posizione relazionale, un danno dovuto alla perdita del bene amato e di quella reciproca rappresentazione identitaria per cui come affermano gli autori “tu mi rimandi che sono effettivamente come mi piace pensare di essere perché io faccio altrettanto con te”.

I diversi capitoli del volume esaminano la categoria dell’offesa sotto diverse angolature, dando particolare risalto alle relazioni significative nelle quali lo spazio affettivo peripersonale, uno spazio definito del cuore, del pensiero, del valore, della memoria autobiografica dovrebbe essere maggiormente garantito.

Nell’ambito delle relazioni affettive, i sistemi motivazionali interpersonali complementari dell’attaccamento/accudimento recitano un ruolo di primo piano nella regolazione del comportamento intersoggettivo e nella modulazione degli stati emotivi. La violazione dello spazio affettivo peripersonale disorienta e rende increduli perché i tre elementi che caratterizzano tutte le offese (l’ingiustizia dell’atto, l’intenzionalità di chi lo compie e la sofferenza provocata) sono inaspettati.

Naturalmente, le motivazioni che spingono a offendere sono diverse:

- nel tradimento del partner, uomini e donne hanno ragioni evolutivamente selezionate che portano gli uni a perseguire lo scopo di avere una prole numerosa e le altre a garantirsi protezione e cura per i propri figli;
- vi può essere in gioco un attacco all’autorità e alla posizione di rango o la riaffermazione di entrambi tra genitori e figli all’insegna di un progetto sostenuto da scopi e credenze orientate al controllo;
- la rivalità tra fratelli per ottenere maggiore attenzione e benefici dai *caregiver*;
- la riaffermazione di un senso di giustizia affettiva oltraggiata da parte di un figlio che si carica dell’accudimento di un genitore, di farlo felice al posto del coniuge assente che può sfociare in una faida familiare intragenerazionale o transgenerazionale.

Dalla critica aspra e umiliante all’omicidio le offese possono assumere varie forme, dalle meno gravi fino a eventi delittuosi efferati.

Il dizionario Treccani fornisce diverse definizioni del termine, tra cui questa:

un danno morale recato alla dignità di una persona con atti o con parole; un atto o comportamento con cui si viola un principio, un valore etico, una norma comunemente accettata, o che sia comunque con questi in contrasto; azione devastatrice su persone o cose.

Credo sia importante focalizzare l'attenzione su due concetti che sono richiamati: dignità e persona, dove la dignità, mantenuta e tutelata, è il rispetto per l'uomo, dotato di valore intrinseco, considerato come fine e mai come mezzo. Leggendo i vari capitoli del libro e riflettendo sulle preziose indicazioni, emerge chiaramente che alla base dell'agito offensivo vi è un mancato riconoscimento dell'altro come persona e del prezioso valore che rappresenta la relazione.

Il tema affrontato dai curatori di quest'appassionante volume che si legge con grande interesse tutto d'un fiato è quanto mai d'attualità.

In un contesto in cui una cultura dominante oggettivizza l'altro e offusca la relazione Io-Tu per privilegiare una dimensione relazionale Io-Oggetto, l'offesa perde la caratteristica d'inaccettabilità ed entra in un territorio in cui il conflitto per accedere alla soddisfazione piena del desiderio può contemplarla come strumento necessario. Non solo nelle forme meno dannose, ma anche in quelle tipologie che prevedono comportamenti eterolesivi gravi.

La violenza ai soggetti più deboli è in aumento (violenza alle donne, bullismo, razzismo, omofobia, ecc.) ed è evidente che sia cresciuta di pari passo una forte sensibilità nella società civile al dilagare di questi fenomeni, ma è importante restare in guardia per evitare che certe tendenze disumanizzanti si diffondano. La vendetta, cui gli autori dedicano un capitolo specifico, ad esempio potrebbe soppiantare il perdono e aprire una spirale di ritorsioni e aggressioni, magistralmente descritta nel film *Pietà* dal regista Kim Ki-Duk.

D'altra parte, il riconoscimento dell'altro è la condizione necessaria perché si possa chiedere scusa per l'offesa inferta con conseguenze positive sia sull'offensore, sia sull'offeso, come i numerosi studi citati evidenziano.

L'offesa va riconosciuta, assumendone la responsabilità, rammaricandosi per l'accaduto, offrendo un giusto risarcimento, con l'impegno a non reiterare il comportamento.

Oggi è, però, così facile che si attivi il ciclo scuse-perdono? O vi sono ostacoli che si frappongono?

Una riflessione in questo senso dovrebbe essere rivolta alla percezione soggettiva dell'aver offeso.

Quanto oggi si tende a ignorare di aver oltraggiato, ingiuriato, maltrattato e quanto si è disposti a perdonare?

Il concetto di "persona" dovrebbe essere al centro di questa riflessione perché riassume in sé l'individuo unico e la sua relazionalità. Una persona non è una cosa e l'offesa la rende tale. Nella storia, anche recente, quando si è negato il valore della dignità della persona, l'offesa ha prevalso e ha assunto i caratteri di un'offesa all'intera umanità.

Gli antidoti che sono proposti nel volume sono un'attitudine compassio-

nevole non solo verso l'altro ma anche verso se stessi, e il perdono che passa per l'umiltà di riconoscersi imperfetti e perciò capaci di sospendere un atteggiamento eccessivamente valutativo e giudicante.

Libri come *Pestare i piedi all'anima. L'offesa nelle relazioni significative* hanno una doppia funzione: scientifica, nell'accrescere la conoscenza per portarla a livelli più alti, ed edificante, nel sollecitare la riflessione intorno a temi delicati e formare le coscienze a non subire passivamente eventi che, diffondendosi largamente, potrebbero portare al mancato riconoscimento della dignità di tutti i membri della famiglia umana e dei loro diritti uguali e inalienabili.



# *Introduzione e ringraziamenti*

di Mariapina Accardo

Il giorno in cui ho perdonato i nazisti ho perdonato anche i miei genitori, che avevo odiato per tutta la vita per non avermi salvato da Auschwitz. I bambini si aspettano sempre che i genitori li proteggano, e i miei non hanno potuto farlo. E poi ho perdonato me stessa per aver odiato i miei genitori. Non appena ho perdonato, ho sentito come se mi avessero tolto dalle spalle un fardello di dolore. Finalmente ero libera. Il perdono in realtà non è altro che un atto di guarigione personale.

Eva Mozes Kor<sup>1</sup>, 2017

Mi è stato sagacemente chiesto se questo volume, nonostante un titolo così chiaro, fosse un lavoro sul perdono.

Il tema del perdono di sé, del perdono interpersonale, dell'evitamento e della vendetta è stato affrontato da diverse prospettive in ambito psicologico e psicoterapeutico. Con questo volume viene affrontato da un punto di vista nuovo: ciò che il perdono dovrebbe sanare, cioè il concetto di "offesa".

Roberto Lorenzini ed io abbiamo ritenuto importante approfondire cosa c'è prima del perdono, l'antefatto insomma. Prima del perdono c'è l'offesa, appunto, e nell'ampio territorio dell'offesa abbiamo selezionato le relazioni significative: genitori, figli, fratelli, partner.

Il volume ha un interessante taglio clinico con contributi provenienti da differenti modelli di ricerca e terapia tra cui la teoria dell'attaccamento, la terapia focalizzata sulla compassione e la psicologia evolucionista.

In questo lavoro intendiamo l'offesa come un danno morale, un'invalidezza, un danno all'integrità psicofisica e alla dignità della persona, una ferita dolorosa, una minaccia alla sicurezza previsionale.

Nella dimensione dello spazio affettivo peripersonale, in cui rientrano le relazioni significative, offendere è pestare i piedi all'anima e la grandezza dell'offesa dipende dalla posizione che l'offensore occupa all'interno di questo nostro spazio.

Mi sono talvolta chiesta, e non ho ancora una risposta definitiva, se l'offesa nelle relazioni significative abbia in sé già il seme del perdono, se nell'espressione "non ti perdonerò mai!" ci sia in realtà già la traccia per perdonare.

<sup>1</sup> Saggista rumena naturalizzata statunitense, sopravvissuta alla Shoah e agli esperimenti medici di Josef Mengele.

È soprattutto la relazione genitori-figli che mi fa porre questa domanda. Come Emma che un giorno mi disse: “Per me mio padre è come se fosse morto, non esiste più, non lo perdonerò mai. Per tutta la vita non dimenticherò quello che mi ha fatto e per tutta la vita gli farò guerra”.

Insomma, Emma continua a chiamare quell'uomo “mio padre”, impiega un'enorme energia per pensare a lui ogni giorno con dolore, ed ho avuto modo di capire che quella che lei chiama “guerra” è in realtà un insieme di ripetuti e interminabili test affettivi che Emma continua tutt'oggi a rivolgergli a suo padre, nell'attesa instancabile che lui ne superi almeno uno, tanto è significativa quella relazione. Da qui il richiamo al fiore di calendula in copertina, un fiore associato a dolore e dispiacere, ma con sorprendenti proprietà cicatrizzanti.

Recalcati, in un lavoro del 2013, ha detto: “Siamo tutti Telemaco alla ricerca del padre”; io mi sono domandata: “Una volta trovato, siamo disposti a perdonarlo?”. Cercare qualcuno non è sempre per riconciliarsi; a volte cerchiamo qualcuno per perdonare noi stessi, altre volte per prenderci l'amore che ci è stato negato.

Ad oggi, continuo a chiedermi se nell'energia, nella fatica, nel dolore di una delle offese più dure, proprio quella che giuriamo fermamente di non perdonare, ci sia il seme del perdono. Potremmo quasi dire che certe promesse, del tipo “non ti perdonerò mai!”, le riserviamo a chi davvero occupa un posto esclusivo nella nostra dimensione affettiva.

Ecco che riteniamo che, seppur si provi a evitarla, una relazione significativa sia significativa nella sua etimologia, non si può scegliere che non lo sia, persino quando il nostro interlocutore privilegiato diventa invalidante la nostra identità. Questa condizione rende l'offesa ancora più difficile da tollerare, quando insomma viene sferrata proprio dalla persona che dovrebbe proteggerci o conoscerci meglio, a cui si riconoscono intenzioni più o meno implicite. Così ciò che ci offende non sono tanto azioni o omissioni, ma l'aver inferito una motivazione nella mente dell'altro, colui che ci avrebbe dovuto definire, e per questo ci ferisce davvero.

L'offesa minaccia l'aspettativa implicita che un legame all'interno dello spazio affettivo peripersonale, connotato da uno specifico carico cognitivo e affettivo, resti lì e ci permetta di riconoscerci e di trovare conferma di ciò che sentiamo e di ciò che crediamo. Alla domanda “dopo un'offesa perdonare, evitare o vendicarsi?” risponderemo anche ponendo l'accento sulle conseguenze per l'equilibrio psicofisico che le rispettive scelte possono comportare e raccomanderemo in ogni caso: “cautela!”. Teniamo conto che il dilemma è anche dell'offensore, che potrebbe interrogarsi se chiedere scusa o meno per l'offesa commessa. Credo fermamente che perdonare non significhi dimenticare, ma assumere una distanza che ci permetta di esami-

nare il passato e non sentirci più vittima, persino quando chi ci ha offeso non si pente e non ci chiede scusa, persino quando al perdono non segue la riconciliazione. Il perdono è un dono che facciamo a noi stessi.

All'eterna domanda "c'è vita dopo la morte?" non saprei rispondere che affermando: "Di sicuro può esserci il perdono" poiché possiamo perdonare anche chi non c'è più.

E allora sì, a questo punto dichiaro apertamente di collocare questo volume all'interno del lavoro clinico sulla terapia del perdono.

Mi appresto alla conclusione di questa introduzione rivolgendo i miei più profondi ringraziamenti a Barbara Barcaccia, Loredana Boccia, Carlo Buonanno, Cristiano Castelfranchi, Simone Cheli, Mauro Giacomantonio, Francesco Mancini, Susanna Pallini, Nicola Petrocchi, Giuseppe Romano, Margherita Signorini: è stato un onore poter curare ciascuno dei vostri preziosi contributi, siete professionisti appassionati e soprattutto brave persone, che le vostre vite possano essere sempre illuminate dalla luce del perdono.

A te, Roberto, un abbraccio fortissimo e un ringraziamento che supera lo spazio e il tempo; artigiano, esperto maestro dell'animo umano, grazie per aver percorso con me questo pezzetto della tua lunga strada.

A Emanuele, Benedetta e Gabriele, grazie perché rappresentate il futuro in cui credere, che possiate essere giusti, leali e gentili sempre.

Concludo con un pensiero di Paola Felice (2014), che casualmente ho scoperto appena qualche giorno fa:

Ho un rapporto strano con le porte. Non le chiudo mai a chiave. Piuttosto le accosto. È un difetto, credo. Mancanza di coraggio, forse. Ma mi succede di non chiudere le porte. Lascio che siano gli eventi a farlo.

Dopotutto chi sono io per stabilire chi deve uscire per sempre dalla mia vita? In genere chi prende un'altra strada lo fa da solo. Piano piano. Un passo alla volta. Una scelta dopo l'altra.

Così, io lascio aperto. Perché non si sa mai.

Magari un giorno chi era uscito, si presenta davanti a quell'uscio, e trovando aperto, si siede per un caffè. E se sarà passato abbastanza tempo, abbastanza orgoglio, e abbastanza dolore, chiederò: "Con quanto zucchero?".

## Bibliografia

- Felice P. (2014), *Ho cercato nei vostri cuori. Frasi e aforismi*, La Lettera Scarlatta.  
Mozes Kor E. (2017), *Ad Auschwitz ho imparato il perdono. Una storia di liberazione*, Sperling e Kupfer, Milano.  
Recalcati M. (2013), *Il complesso di Telemaco*, Feltrinelli, Milano.



*Prima parte.*  
*La dimensione affettiva*