



INSIDE &OUT

Dott.ssa Daniela Maimone
psicologa-psicoterapeuta
tel. 349 32 30 279
psicologiaepsicoterapia.it

“ Il chiedere scusa è una sorta di promessa di cambiamento, per cui non basta il semplice ammettere di aver sbagliato

Scusami ancora...

‘Mi dispiace’. Un’affermazione a cui spesso si ricorre, anche se non sempre perfettamente veritiera, magari per togliersi dall’imbarazzo in alcune circostanze, oppure perché ci si sente a disagio. Poi c’è chi a questa frase non ricorre mai, anche se dovrebbe, bannandola dal proprio vocabolario. In un senso e nell’altro spesso si eccede. Ma quando, come e perché scusarsi ha un senso? Ne parliamo con la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta

di Sabrina Gariddi



Chiedere scusa in modo sincero è un’azione non frequente, spesso l’orgoglio frena. Come ‘educarsi’?

Si apprende a chiedere scusa fin da piccoli, tuttavia, non tutti riescono a utilizzare tale azione in egual misura e i motivi di ciò sono diversi da persona a persona. Per alcuni, chiedere scusa equivale ad ammettere una propria debolezza, per cui spesso evitano per orgoglio e per timore che l’altra persona approfitti della dichiarata ammissione di colpa, foss’anche per evitare che questo vada a minare nel profondo la persona, per esempio, non riuscendo a distinguere tra l’aver commesso un’azione scorretta e l’essere totalmente sbagliati. Per altri, ammettere di aver compiuto un errore significa lasciar affiorare la propria difficoltà nel gestire vissuti ed emozioni, cosa che viene erroneamente considerata come ‘pericolosa’ o comunque da evitare.

In altri casi ancora, affiorano sensi di colpa e di vergogna con cui non ci si vuole misurare. Infine, per alcune persone chiedere scusa viene considerato imprudente in quanto potrebbe generare ulteriori critiche ed accuse. Ciò che fa da comune denominatore alle tante difficoltà nel chiedere scusa sembrerebbe essere, quindi, l’incapacità reale o percepita di entrare in contatto profondo con se stessi e con l’altro.

Quando le scuse sono necessarie, in che modo renderle credibili?

Il chiedere scusa è una sorta di promessa di cambiamento, per cui non basta il semplice ammettere di aver sbagliato. Per rendere le scuse credibili è necessario, in primis, che l’interlocutore ne percepisca la sincerità e che ci si mostri realmente dispiaciuti per l’azione commessa

“Accettarsi e perdonarsi aiuta a liberarsi dal senso di colpevolezza, slegandosi dal timore di non essere approvati dagli altri e dal timore di restare soli...”

o per aver ferito l'altro. Inoltre, è fondamentale che al pentimento segua la promessa di non replicare il torto compiuto. Ammettere di aver sbagliato e chiedere perdono vogliono dire, infatti, dichiarare all'altra persona che è importante per noi. Pertanto, un eventuale richiesta di perdono senza poi riuscire a far seguire un comportamento consequenziale, non fa altro che peggiorare le cose e ledere un rapporto alla sua base.

Quando scusarsi ha un fine anche terapeutico?

Il domandare perdono in modo sincero e reale implica un aprirsi onesto alla persona ferita e può essere trasformato in un'occasione per fare un salto di livello e di qualità all'interno del rapporto stesso, portando maggiore intimità e un cambiamento in meglio alla relazione.

Il percepirsi maggiormente capaci di spiegarsi con l'altro e di essere agenti di un cambiamento in positivo, genera benessere nel singolo. Più in generale, il miglioramento della relazione fornisce un senso di pienezza e di soddisfazione per ognuna delle due parti in causa.

Come lenire il senso di colpa che spesso c'è dietro le scuse poste, ma che non si riesce a superare?

Per superare il senso di colpa, inteso come forte disagio che blocca la persona in modo molto doloroso, bisogna lasciare andare principi troppo rigidi e riformulare il proprio sistema morale di valori, tentando di non lasciarsi influenzare da ciò che proviene dall'esterno (famiglia, religione o società). Bisogna, in altre parole, riappropriarsi di

ciò che personalmente si ritiene essere giusto per se stessi.

Accettarsi e perdonarsi aiuta a liberarsi dal senso di colpevolezza, slegandosi dal timore di non essere approvati dagli altri e dal timore di restare soli... Il tutto, però, non significa passare ad una sorta di irresponsabilità globale. Il senso di colpa, infatti, può essere trasformato in assunzione di responsabilità che conduce a compiere ulteriori azioni e fare scelte più consapevoli.

Come riconoscere se il perdono richiesto è effettivo oppure di circostanza?

Di certo la fiducia di una persona ferita non si riconquista solo attraverso il chiedere scusa, né attraverso l'utilizzo smodato di parole cui non seguono fatti concreti. Il cogliere che la persona che chiede scusa è realmente pentita del proprio comportamento, passa attraverso il percepire la sua onestà e sincerità tramite i feedback forniti dal corpo: essere in armonia col proprio sentire, infatti, permette di sintonizzarsi anche con l'altro e di percepirne la reale autenticità. È chiaro che alla lunga sarà il tempo a dire se un perdono sarà stato meritato o meno.

E a questo punto verrebbe da chiedere: quando si perdona in modo profondo e consapevole, e quando invece ciò non avviene?

Perdonare è un'impresa tutt'altro che semplice che implica una sua processualità e gradualità. Il perdono non significa affatto dimenticare né minimizzare l'esperienza e, in alcuni casi, può anche non essere totale. È un processo che necessita

di tempo e di elaborazione dei vissuti emotivi in causa. Implica il lasciare andare la rabbia, il che non coinvolge una competenza necessariamente innata, ma piuttosto, può essere appresa. 'Perdonare' significa lavorare sul proprio risentimento e, di conseguenza, migliorare la propria qualità di vita e anche la propria salute generale, considerando che al perdono consegue spesso una diminuzione dei livelli di stress, ansia, depressione.

Cosa fare quando, nonostante il perdono o le scuse poste, non si riesce più ad esser come prima all'interno di una coppia, nell'ambito delle amicizie, in famiglia o nei rapporti professionali?

Accettare la conclusione di un rapporto, di qualsiasi tipo esso sia, è sempre doloroso. Il dispiacere e la difficoltà a lasciar andare l'insieme di abitudini e di comportamenti usuali, insieme alla rabbia per l'epilogo dei fatti, possono rendere difficile il riuscire a voltare pagina. Attraversare con fiducia le varie tappe che portano dalla rabbia alla tristezza, consente di accettare gradualmente l'idea che il rapporto in questione non sarà più come prima. Solo la piena accettazione e il superamento della rabbia, anche tramite il perdono, consentiranno di passare ad una condizione successiva di maggiore serenità e a stabilire nuovi rapporti amicali, affettivi e professionali improntati a maggiore chiarezza.

“Attraversare con fiducia le varie tappe che portano dalla rabbia alla tristezza, consente di accettare gradualmente l'idea che il rapporto in questione non sarà più come prima”

