

NOETICAMENTE

ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE

II

Direttore

Ferdinando BRANCALEONE
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Responsabile del coordinamento

Valentina TETTAMANTI
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Comitato scientifico

Gianfranco BUFFARDI
Istituto Italiano di Scienze Umane ed Esistenziali – ISUE

Fabio GABRIELLI
School of Management – Università LUM Jean Monnet

Pietro GRASSI
ISSR all'Apollinare – Pontificia Università della Santa Croce – Roma

Antonio Gioacchino SPAGNOLO
Università Cattolica del Sacro Cuore

Comitato editoriale

Lisa DE LUCA
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Francesca GUERCIO
Centro Ricerche Noetiche – CRN

Valeria SALSI
Centro Ricerche Noetiche – CRN

NOETICAMENTE

ANTROPOLOGIA NEO-ESISTENZIALE



Che cosa posso sapere?
Che cosa devo fare?
Che cosa mi è dato sperare?
Che cosa è l'uomo?

Immanuel KANT

“NoeticaMente”, collana curata dal Centro Ricerche Noetiche (CRN), promuove materiale afferente all’ambito dell’antropologia neo-esistenziale; orientamento, quest’ultimo, che considera l’uomo come “Singolo” (quindi come essere unico e irripetibile) e, al tempo stesso, come parte di un “Tutto”, con il quale è costantemente interconnesso. Lo studio della natura umana, quindi, non può prescindere dallo studio dell’ambiente in cui l’uomo vive e con il quale ha un legame inscindibile. Ambiente nel quale il “Singolo” si trova, inevitabilmente, in relazione (oltre che con il “Mondo”) con l’“Altro”.

Emerge quindi l’importanza di uno studio dell’uomo capace di cogliere la pluridimensionalità, schematizzabile nelle tre dimensioni di “soma”, “psiche” e “nous”.

I più recenti studi in ambito antropologico neo-esistenziale mostrano la necessità di mantenere una prospettiva multidisciplinare che possa avvalersi, in uguale misura, del contributo delle discipline umanistiche e di quelle scientifiche per sviluppare una visione “meta-disciplinare”, capace di moltiplicare i punti di vista sull’uomo, evitando la settorializzazione e la staticità a cui essa può portare.

È da sottolineare, in tale ambito di considerazioni, l’importanza della “dimensione noetica” dell’esistenza: essa rappresenta la caratteristica distintiva dell’uomo, quel *quid* in più che lo differenzia da ogni altro essere vivente.

L’approccio neo-esistenziale ha visto inoltre la sua applicazione nei diversi ambiti delle professioni di aiuto, per i quali sono stati sviluppati strumenti in linea con i principi di tale approccio.

Floriana Irtelli

Sul perdono

L'esperienza umana della rinascita



la Bussola



la Bussola

Copyright © MMXXI

www.labussolaedizioni.it

info@labussolaedizioni.it

0039 06 87646960

ISBN 979-12-80317-30-8

I edizione: maggio 2021

A Ireneo

Indice

- 11 *Prefazione*
- 19 **Capitolo 1. Subire o non subire? Questo è il dilemma**
1.1. Il discernimento necessario: relazioni sane e relazioni malsane, 19 – 1.2. Una visione perversa: l'altro come oggetto, 29 – 1.3. Guardare fuori e guardarsi dentro, 33 – 1.4. La salute nelle relazioni, 44
- 49 **Capitolo 2. Rabbia, compatimento, compassione e perdono: un tortuoso sentiero**
2.1. Il sentiero emotivo, 49 – 2.2. La rabbia, 54 – 2.3. Compatimento e compassione, 66 – 2.4. Il perdono, 70
- 79 **Capitolo 3. Incastri relazionali**
3.1. Aveva la coscienza pulitissima: mai usata, 79 – 3.2. L'Invidia e la sua sconosciuta: la gratitudine, 99
- 109 **Capitolo 4. Il perdono nelle relazioni: andare oltre, guardare al futuro**
4.1. Persona, non atto. Rabbia, non rancore. Azione, non reazione, 109 – 4.2. Gli ingredienti del vero perdono, 118 – 4.3. L'arte di andar oltre, 124 – 4.4. Perdonare sé stessi, 129 – 4.5. La curiosa globalizzazione del perdono, 138
- 143 **Capitolo 5. Evolvendo**
5.1. Il salto, 143 – 5.2. La crescita che non ti aspetti, 146 – 5.3. La psicoanalisi che non ti aspetti, 154
- 161 *Bibliografia*

Prefazione

di FERDINANDO BRANCALEONE*

Mi ha sempre affascinato l'etimologia delle parole. Mi permette di assaporarne il senso più autentico e primigenio. Da quel "sapore antico" ho sempre tratto un vero e proprio nutrimento per la mia mente, che mi ha consentito una più valida comprensione dell'*altro in relazione a me* (e di *me in relazione all'altro*), nel processo di "comunicazione", che contraddistingue appunto il mondo della *relazione* (il *Mit-Welt* di Ludwig Binswanger), per cui ogni singolo essere umano, nella sua incomparabile unicità e irripetibilità, è sempre e primigeniamente "essere-con-l'altro" (*Mit-Sein*), in questa dimensione dell'esistenza in cui ci troviamo immersi.

L'etimo del termine "perdono", e del corrispettivo verbo "perdonare", deriva dal latino medievale *perdonare*, che risulta composto dal prefisso "per" (forma rafforzativa dal senso di *completamente, generosamente, in grande abbondanza*) e da verbo "donare". L'atto del "perdono", quindi, assume il sapore e la valenza dell'essere disposti a saper "donare". E "donare" in maniera generosa, abbondante, completa! Il *Perdono* è (prima di tutto e innanzitutto) un *Dono*. E ogni dono (se è veramente tale) è, sempre e comunque, un atto essenzialmente "gratuito".

Questo bel saggio di Floriana Irtelli tratta appunto del "Perdono".

Si intitola, infatti, "*Sul perdono*" ed ha come indicativo sottotitolo "*L'esperienza umana della rinascita*". E sì! Perché, per essere disposti e capaci di "donare generosamente" a chi ti ha ferito, colpito,

* Sede CRN – ISAC, Centro Ricerche Noetiche, Istituto Superiore di Antropologia Clinica.

offeso, umiliato, traumatizzato, bisogna veramente essere in grado di “ri-nascere” dal di dentro (nella propria interiorità, nel mondo della profondità del proprio essere, nell’ *Eigen-Welt* di Binswanger)! E si tratta di una “ri-nascita” che (se attuata ... ma è così difficile!) permette il “miracolo” della *nascita-di-nuovi-rapporti* ... nonostante tutto!

Come afferma testualmente l’Autrice, il libro propone “... una riflessione clinica e teorica sulla salute nelle relazioni e sulla dinamica propria del perdono”.

È estremamente interessante questo “audace” accostamento tra la “dinamica del perdono” e la “salute nelle relazioni”. Da questa angolazione prospettica, il “perdono” (come afferma ancora l’Autrice) appare come “... una luce in fondo al tunnel, dopo lo schianto aspro e forte del torto, del tradimento e dell’abuso”.

Quello di Floriana Irtelli è un testo composito. Una sorta di mosaico dalle molteplici sfaccettature, eppure con una sua sostanziale ed intima unità e coerenza interna. Attraverso il processo espositivo, prende infatti forma una “trattazione” che permette il dipanarsi (anche con l’ausilio della presentazione di specifiche e concrete esperienze, scaturite dalla pratica professionale dell’Autrice) di un intimo intreccio tra le puntuali formulazioni concettuali derivanti dalle prospettive teorico-antropologiche e la messa a fuoco di singole (e, nel contempo, paradigmatiche) situazioni esistenti, nella pluralità delle dinamiche psichiche, noetiche e relazionali, che dal tormento dell’*offesa* e dell’*abuso* (e perciò dall’impulso al *risentimento* e alla *vendetta*) possono evolutivamente condurre fino al “perdono” e alla “compassione”. E, quindi, alla *salute* ... nonostante tutto!

Ma è opportuno chiarirlo con forza e decisione: il perdono non va assolutamente inteso come legittimazione del “sopruso”, né identificato con la giustificazione (ed il protrarsi) di “relazioni tossiche”! Assolutamente no!

Per essere un effettivo ed autentico fattore di evoluzione personale, il “perdono dell’altro” deve passare attraverso il “rispetto-vero-se-stesso”, ed anche (e soprattutto) “il-perdono-di-sé”. E ... non è così facile. Anzi!

La *rabbia* lastrica il sentiero del perdono. Ed è dalla *rabbia* che bisogna necessariamente prendere le mosse. Tenendola nel dovuto conto e non fingendone l'assenza o dissimulandone la presenza.

Ed è appunto del tema inerente alla *rabbia* che tratta il secondo capitolo del Saggio. Più specificamente affronta il complesso (ma "rigenerativo") percorso che dalla *rabbia* può condurre al *compatimento* e, finalmente, al "perdono", attraverso la *compassione*.

Ma, per poter adeguatamente compiere tale percorso è necessario porsi in grado (come afferma l'Autrice) di "... dare un nome ad una propria emozione". E, innanzitutto, avere il coraggio di riconoscerla, la propria emozione! Offrendo in tal modo a se stessi la possibilità di divenire maggiormente consapevoli di se stessi. E, attraverso il *riconoscimento-di-sé*, chiarirci altresì che cosa veramente rappresenti "il mondo" per noi. Solo in tal modo è possibile arricchire la nostra esperienza di vita (sempre e comunque *unica, irripetibile e incomparabile*), aprendoci *coraggiosamente* (con l'energia di un *cuore* forte) al futuro, e con l'impegnativo obiettivo di dare nuovi significati alla nostra esistenza ... nonostante tutto!

In tale ordine di considerazioni, degno di interesse appare, allora, il parallelismo tra il "percorso del perdono" e la "elaborazione del lutto", così come limpidamente posto dall'Autrice. Ambedue i percorsi prevedono il susseguirsi di fasi: *rifiuto, rabbia, patteggiamento, depressione, accettazione*.

Si tratta di "stadi" (dolorosi e, talora, drammatici), che (se adeguatamente percorsi, gestiti e "superati") rappresentano potenti strumenti di potenziale "crescita" ed autentico sviluppo esistenziale. Come afferma B. Barcaccia: "... È proprio quando si riescono ad affrontare le esperienze dolorose ... usandole come fondamenta di una nuova costruzione che entrano in gioco realmente le potenzialità dell'uomo".

Ulteriore e specifico interesse, in tale ambito, desta la tematica relativa ai già accennati "sentimenti" del *compatimento* e della *compassione*.

Ambedue, secondo l'Autrice, rappresentano un potenziale "anello di congiunzione" tra la *rabbia* e il *perdono*. Come ella testualmente afferma, "... tra gli sforzi di elaborazione del torto

subito, nel percorso più o meno consapevole verso il perdono, possono infatti manifestarsi anche questi due sentimenti verso chi ha arrecato danno”. Da tenere ben presente, però, che *compatimento* e *compassione*, seppur “simili”, risultano tra loro diversi!

Come precisa sempre l’Autrice, il *compatimento* è, sì, caratterizzato da “... indulgenza ... comprensione ... pietà ... pena ... tolleranza ... sopportazione”. Però esso, spesso, può celare anche “... un certo senso di disprezzo verso chi viene compatito”, nonché rivelare “... uno strascico di risentimento”. In altri termini, il *risentimento* sembra non costituire un sentimento del tutto “benevolo”. Sovente esso può nascondere una “benevolenza” inficiata da un sottile senso di “superiorità” nei confronti di chi ne è l’oggetto.

La *compassione*, invece, è (se è veramente tale) autenticamente “bene-volente”. Comporta la percezione profonda della “sofferenza” (e del “limite”) dell’altro. Così come nella cultura buddhista, essa viene rappresentata come “... il desiderio del bene verso il prossimo e verso ogni essere senziente”.

Fatta tale precisazione, è da tener presente, comunque, che la “compassione” non coincide (di per sé) col “perdono”, anche se essa tende certamente a promuoverlo e a facilitarlo. Per altro, anche il “compatimento” (almeno in una certa fase e per alcune strutture di personalità) può fungere da facilitatore del “perdono”, anche se indubbiamente costituisce un fattore di “minore pregnanza etica” rispetto alla “compassione”.

Inoltre, come già prima precisato, “perdonare” non significa “giustificare”. Non equivale a “dimenticare”. Non coincide con “scusare”. Non elimina (in altri termini) la “responsabilità” del colpevole.

Il processo (complesso e difficile) che conduce al perdono comporta, però, la progressiva “diluizione” (fino alla auspicabile “eliminazione”) di sentimenti negativi nei confronti dell’offensore. Anche se, realisticamente, ciò non implica di necessità la presenza di sentimenti “positivi”! Come, a tal proposito, afferma testualmente l’Autrice, “... benché la *compassione* possa essere un anello di congiunzione verso il perdono, bisogna specificare che in alcuni casi

si arriva al perdono passando invece dal *compatimento*, fino ad arrivare alla completa *indifferenza* (che può rappresentare già un buon traguardo, se si considera che la tappa di partenza potrebbe essere l'*odio*”).

Il processo del “perdono”, per altro, non coincide neanche con la “misericordia”! A differenza di quest’ultima, perdonare concerne il *come-mi-sento-nei-tuoi-confronti*. Non il *come-ti tratto*. E, in tal senso, il “perdono” non comporta necessariamente (e di per sé) la “bontà”. Proprio come, per converso, non perviene alla “vendetta”. Anzi esso implica il conseguimento di uno “stato interiore” che consente appunto di “andare oltre” l’impulso a vendicarsi. D’altronde, la “vendetta” (diversamente da quanto spesso si suppone) non ha affatto un effetto catartico. Al pari del “rancore”, “la vendetta” comporta sempre un enorme “dispendio psico-energetico”.

D’altra parte, riuscire a conseguire la capacità di perdonare tende ad assumere (quasi sempre) una *valenza terapeutica*. Anche se il processo di rielaborazione interiore, necessario per giungere al perdono, può risultare sovente doloroso e difficile, pare esistere (come si diceva) una fondamentale e stretta connessione tra perdono e *salute mentale*.

È appunto in tale prospettiva, allora, che l’Autrice ha potuto affermare (basandosi anche sulla propria esperienza clinica) che “... il perdono si palesa ... come via d’uscita dalla propria sofferenza emotiva”. Così, per converso, “... il covare risentimento è spesso collegato a sviluppare una seria patologia”, in quanto “... il risentimento porta all’intossicazione”.

Quali sono, allora, i presupposti perché possa aver luogo un congruo processo in grado di condurre ad un autentico perdono?

Secondo l’Autrice, risulta essenziale conseguire la capacità di “distanziarsi da se stessi”, considerando che (in fondo) ognuno di noi ha bisogno di “essere perdonato”. In quanto esseri umani, chiunque è sempre a rischio di compiere errori ... *Chi è senza peccato...*

Come ella ci ricorda, è importante tener presente che “... tutti, prima o poi, ci macchiamo di un torto: per questo la persona razionale e *umile* riconosce ciò, evitando la metaforica *lapidazione*

definitiva del responsabile del sopruso”. Ed è in questo senso che ella pone a fondamento della capacità di perdonare l’acquisizione di una valida ed autentica “umiltà” (che non equivale affatto a *minorità*, quanto piuttosto ad *autenticità* spogliata da incongruo “narcisismo”).

Solo a tali condizioni è consentito distinguere il *male* dal *malfattore* e, quindi, a non confondere la “persona” con gli “atti” compiuti. Perché nessun individuo (in quanto “persona”) coincide totalmente con i suoi “atti”.

In tal senso, si può *per-donare* la “persona”. Non *giustificare* gli atti!

E, sempre e solo in tal senso e in tale prospettiva, risulta possibile all’*offeso* affrontare la propria (legittima) “ira”, riconoscendola e, quindi, affrontandola per consentirsi di superarla e ... *andare-oltre-nonostante-tutto*.

“Andare oltre” ed “Evolvendo” sono i termini con cui si concludono gli ultimi due capitoli di questo interessante Volume di Floriana Irtelli. E sono termini che a me “stanno molto a cuore”!

Perdonare (autenticamente!) è, a mio parere, sempre un *atto evolutivo*. Comporta sempre un tendere verso un *oltre*, un “orizzonte” (come direbbe Karl Jaspers) verso cui l’uomo è continuamente proiettato in questa dimensione dell’esistenza in cui si trova “gettato”. Dimensione misteriosa, a volte tremenda, ma pur sempre “meravigliosa” (degnata di meraviglia) che ogni singolo essere umano si trova a vivere e sperimentare.

E in particolare, dal momento che (come già prima considerato e come afferma l’Autrice) “... quando si entra nel campo del perdono ... ci si confronta anche con l’esigenza del perdono di se stessi”, sono convinto che l’*oltre*, cui si perviene attraverso il *processo-che-porta-al-perdono*, attiene profondamente ad una crescita e ad una evoluzione (difficile ma “esaltante”) del proprio “mondo-interiore” (l’*Eigen-Welt* di L. Binswanger), nonostante le miserie e le difficoltà di questa *strana e stupefacente esistenza* in cui ci troviamo immersi. E, tutto questo, in vista di un *Oltre*, in cui (kantianamente) possiamo solo “sperare”.

Un bel libro, dunque! Bello e (per molti versi) illuminante!

Auguro, pertanto, a questo Volume la diffusione che merita e a tutti coloro che vorranno leggerlo il beneficio di poterne trarre valido stimolo per una personale *evoluzione*, al fine di autentico arricchimento esistenziale.

Subire o non subire? Questo è il dilemma

Prendi tempo per raccogliere il passato in modo che sarai in grado di imparare dalla tua esperienza e investirla nel futuro.

JIM ROHN

1.1. Il discernimento necessario: relazioni sane e relazioni malsane

Gli uomini sono esseri relazionali¹, sentono quindi naturalmente il bisogno di vicinanza emotiva e fisica da parte dei propri simili.

Come indica anche Maslow², nella sua celebre teoria in merito alla gerarchia dei bisogni umani, dopo aver soddisfatto il proprio senso di sicurezza (trovar nutrimento, un rifugio ecc.) sono i beni relazionali quelli che si propongono con più forza all'attenzione dell'individuo: banalmente, la vita condivisa con altri è sicuramente più soddisfacente di un'esistenza trascorsa in solitudine.

Bisogna tuttavia specificare che, per quanto il soggetto sia portato a cercare spontaneamente le relazioni interpersonali, esse possono essere fonte di insidie e pericoli, inoltre, non è infrequente che le persone siano poco consapevoli dei propri modelli (anche disfunzionali) appresi in passato³, e sguarnite dal punto di vista della gestione affettiva delle relazioni, quindi "inciampano in se stessi e sull'altro".

1. Per approfondimenti vedi Siegel D.J. (1999), *La mente relazionale*, Raffaello Cortina, Milano.

2. Per approfondimenti vedi Maslow A.H. (1954), *Motivation and Personality*, Harper & Row, New York. Trad. it. (1992) *Motivazione e Personalità*, Armando, Roma.

3. In famiglia (e da figure significative).

Questo libro si dedica invero al tema del perdono, che non deve tuttavia divenir facile pretesto per arroccarsi inconsapevolmente a tempo indeterminato in relazioni disfunzionali, distruttive, tossiche e predatorie: è opportuno specificare che il perdono non coincide affatto con la riconciliazione, come vedremo, ed in caso di relazioni violente/malsane esso non deve rappresentare l'occasione, per chi perdona, di concedere sempre una nuova occasione per subire maltrattamenti e abusi.

Ad ogni modo, il perdono è sicuramente un tema interessante perché molto incisivo sulla salute mentale e fisica⁴, tuttavia, purtroppo risulta un argomento spesso accantonato dalla psicoanalisi⁵: un approfondimento in merito è quindi sicuramente opportuno.

Esso rappresenta, invero, una delle prove più dure della vita, ed è sempre preceduto da un evento potenzialmente traumatico: sappiamo, a questo proposito, che ogni ferita investe sempre, come una sorta di evento sismico, il senso generale del mondo e della propria esistenza; infatti, è l'ordine stesso del mondo che si frantuma: esso diviene irricognoscibile e cade nel non-senso dopo tale evento⁶. Ciò implica, dunque, spesso, un notevole dispendio di energie del soggetto per farvi fronte, e raccapezzarsi.

Andiamo, in questo contesto, oltre alle utopie ed al buonismo: sicuramente le relazioni interpersonali richiedono, in sé, un certo sforzo di adattamento, ed una quota di flessibilità, per confrontarsi con i difetti del prossimo, con i propri, con le delusioni ed i limiti di tutti: ci sono situazioni in cui, tuttavia, questo sforzo "fisiologico" va oltre "un certo limite", e si arriva ad un livello, che potremmo definire propriamente "tossico"; per tutelare la propria salute, i confini tra una relazione salubre ed un rapporto malsano vanno dunque conosciuti e riconosciuti, anche se non è sempre immediata e semplice l'opera di discernimento (anche perché certi processi relazionali sono gra-

4. Per approfondimenti vedi Barcaccia B., Mancini F. (2013), *Teoria e clinica del Perdono*, Raffaello Cortina, Milano.

5. Per approfondimenti vedi Recalcati M. (2014), *Non è più come prima, elogio del perdono nella vita amorosa*, Raffaello Cortina, Milano.

6. Per approfondimenti vedi nota precedente.