



Interpersonal forgiveness: a concept analysis. Effectiveness, risks and benefits for psychological wellbeing of forgiveness therapy

Il perdono interpersonale: analisi del costrutto. Efficacia, rischi e benefici per il benessere psicologico della terapia del perdono

Barbara Barcaccia^{a,b}

^a *Associazione di Psicologia Cognitiva APC e Scuola di Psicoterapia Cognitiva srl SPC*

^b *Dipartimento di Scienze della Formazione, Università degli Studi Roma Tre*

ARTICLE INFO

Submitted: 09 June 2017
Accepted: 02 November 2017
DOI: 10.4458/9453-04

ABSTRACT

The scientific study of forgiveness dates back to the '80s of the last century. There is now a large bulk of correlational, longitudinal and experimental data on forgiveness. A series of cross-sectional studies show a high negative correlation between forgiveness and various dimensions of psychological suffering: individuals who are more forgiving are also less depressed and anxious. Moreover, several experimental studies demonstrate that modulating and increasing forgiving disposition and behaviours, as in Forgiveness Therapy, not only determines a significant decrease in psychopathological suffering, such as anxiety, anger, and depression, but it also causes an increase in several psychological variables of wellbeing, such as trust, hope, self-efficacy, and joy. In the present article, a concept analysis of forgiveness is presented; its function and the related variables are examined, such as revenge and avoidance. Finally, the effectiveness, along with the benefits and risks of Forgiveness Therapy are explored.

Keywords: Interpersonal forgiveness; benefits of forgiveness; forgiveness therapy; psychopathology; effectiveness of forgiveness therapy.

RIASSUNTO

Lo studio scientifico del perdono ha avuto inizio a partire dagli anni '80 del secolo scorso. La letteratura scientifica comprende ormai una mole molto ampia di ricerche sul perdono, lavori correlazionali, longitudinali e sperimentali. Una serie di studi correlazionali dimostra elevata correlazione negativa tra perdono e dimensioni di sofferenza psicologica: le persone che tendono a perdonare di più sono anche meno depresse e meno ansiose. Sono stati inoltre pubblicati anche numerosi studi sperimentali in cui si è dimostrato che incrementando la disposizione a perdonare e i comportamenti di perdono, come nella *terapia del perdono*, non solo diminuiscono significativamente diverse dimensioni di sofferenza psicopatologica, come ansia, rabbia e depressione, ma aumentano le variabili di benessere, come fiducia, speranza, auto-efficacia, e gioia. Nell'articolo si definisce il costrutto del perdono, si esamina la sua funzione e le variabili a esso connesse, come la vendetta e l'evitamento, si esplorano infine l'efficacia, i benefici e i rischi della terapia del perdono.

Parole chiave: Perdono interpersonale; benefici del perdono; terapia del perdono; psicopatologia; efficacia della terapia del perdono.

*Corresponding author.

Barbara Barcaccia
Viale Castro Pretorio n.116
00185 Roma
Email: barbara.barcaccia@uniroma1.it



RdP

Definizione del costrutto del perdono

I primi studi per la comprensione scientifica del perdono si devono a Enright e collaboratori (Enright, 1996; Enright, Freedman, Rique, 1998), che lo definiscono come il superamento dei giudizi e dei sentimenti negativi verso l'offensore, rinunciando al diritto a provare rancore, a coltivare pensieri ed emozioni negativi e a volersi vendicare, insieme a un incremento dei sentimenti di benevolenza e compassione. Il perdono è stato definito da Worthington e colleghi come la motivazione a ridurre evitamenti e vendetta contro una persona che ne ha ferito un'altra, e favorire riconciliazione tra le parti, se sicura, prudente e possibile (Worthington, Wade, 1999). McCullough (2000) ha invece enfatizzato il valore prosociale del perdono definendolo l'insieme di cambiamenti prosociali verso l'offensore, che porta la vittima a essere meno evitante e meno vendicativa verso di lui, e più benevola (McCullough, 2000).

Seguendo l'accezione di Worthington, il perdono è una delle possibili risposte a un'offesa percepita di entità tale da poter suscitare una reazione di vendetta, evitamento, o, per l'appunto, perdono. Le tipiche reazioni emotive alle offese gravi includono lo shock, il disorientamento, la rabbia, l'odio, la tristezza, il senso di colpa, la paura. Le attitudini comportamentali che si possono attivare sono tipicamente la vendetta, l'evitamento e il perdono.

Secondo Regalia e Paleari (2008), si possono rintracciare tre elementi comuni a tutte le offese in grado di elicitare una delle tre reazioni susposte: 1) ingiustizia e immoralità: si tratta di atti che violano le norme socialmente condivise e/o i principi soggettivamente condivisi. La persona che subisce il torto ritiene che l'offensore *avrebbe dovuto* comportarsi diversamente. 2) Intenzionalità e deliberazione: sono azioni intenzionali, volontarie, soggette al controllo e al libero arbitrio dell'individuo. La persona offesa crede che il trasgressore *avrebbe potuto* comportarsi diversamente. 3) Sofferenza persistente: le offese provocano alla vittima una sofferenza intensa e che perdura nel tempo (Regalia, Paleari, 2008).

Tutti gli autori che se ne sono occupati sono concordi nel ritenere che il percorso del perdono comporti necessariamente due aspetti: infatti, esso non presuppone solo l'abbandono di sentimenti negativi, ruminazioni rabbiose, desiderio di vendetta, ma implica anche una crescita, perché contiene sempre una dimensione costruttiva (Paleari, Pelucchi, 2013; Regalia, Paleari, 2008). Il perdono è un processo che implica la modificazione delle emozioni, pensieri e attitudini nei confronti di una persona che ci ha fatto del male. Gli studiosi sono concordi nel ritenere che le componenti principali di questo costrutto sono una diminuzione nelle emozioni, pensieri e attitudini negativi, nella motivazione alla vendetta e/o all'evitamento, e un aumento di emozioni, pensieri e attitudini positivi (Berry, Worthington, 2001; Enright, Fitzgibbons, 2000; McCullough, 2000). Ciò significa che perdonare vuol dire anche coltivare sentimenti di benevolenza e compassione nei confronti dell'offensore, se non altro come essere umano.

Gli studiosi sono anche concordi nel ritenere che il perdono vada distinto da altri costrutti, come "giustificare", o "scusare", o "minimizzare" o anche "dimenticare" (Paleari, Pelucchi, 2013; Regalia, Paleari, 2008). Infatti, perché il processo di perdono possa avere luogo, è necessario che l'evento sia ricordato, che non lo si giustifichi troppo superficialmente, né che si minimizzi la gravità dell'offesa: per poter perdonare è necessario ricordare l'evento, avendo chiara consapevolezza delle sue conseguenze dannose, solo che si tratta di una modalità di ricordare diversa da quella che è caratteristica della reazione dell'odio, del rancore e della vendetta, caratterizzate da ruminazioni rabbiose e dolorose. Nel processo di perdono, il ricordare serve a ripercorrere e rielaborare la sofferenza, per coltivare poi la capacità di porre quella sofferenza nella giusta dimensione, il passato (McCullough *et al.*, 2002; Paleari, Pelucchi, 2013).

È importante poi distinguere il perdono dal processo di riconciliazione: il perdono è sempre possibile, anche in assenza dell'offensore, anche se l'offensore non c'è più (ad es. perché è deceduto da tempo), ed è un atto unilaterale, cioè non necessita dell'intervento dell'offensore per poter avere luogo, può attuarsi anche in situazioni paradossali, in cui il trasgressore non solo non si è pentito, non ha chiesto perdono, ma non è neanche consapevole del male causato. Il perdono può essere

praticato in qualunque circostanza e in qualunque situazione, non esistono offese che, da un punto di vista psicologico, siano impossibili da perdonare (Paleari, Pelucchi, 2013; Regalia, Paleari, 2008). Il tema del limite del perdono è semmai di natura morale, ed è stato sollevato da molti studiosi, da Hannah Arendt (1994) a Vladimir Jankélévitch (2004), dando luogo a un dibattito estremamente interessante, che esula però dagli scopi di questo lavoro. Dunque, anche se da un punto di vista psicologico è sempre praticabile, il perdono non coincide necessariamente con un atto di riconciliazione, anzi, quest'ultima va evitata se può mettere a rischio l'incolumità psico-fisica della vittima. La riconciliazione quindi si distingue dal perdono perché comprende sempre la presenza e la collaborazione dell'offensore, ed è un atto che può avvenire solo ed esclusivamente in seguito a un accordo tra le parti, in cui l'offensore prende un impegno nei confronti della vittima, a provare a risanare la relazione, a non mettere in atto più determinati comportamenti. La riconciliazione, quindi, è un processo che prevede una negoziazione tra le parti, a differenza del perdono (Regalia, Paleari, 2008).

Il perdono deve anche essere distinto dal perdono giudiziale, che è un concetto legale (indulto, amnistia, grazia, etc.), e indipendente dal perdono interpersonale. Inoltre non coincide con il dimenticare, anche perché per poter perdonare si deve ricordare bene l'offesa subita. Tale concetto è ben espresso da Ricoeur (2004) nella sua opera *Ricordare, dimenticare, perdonare*. Infine, il perdono non è neanche una forma di negazione, perché ciò implicherebbe un'incapacità di rendersi conto delle conseguenze subite a causa del danno (McCullough, Witvliet, 2002), e renderebbe inutile il processo del perdono.

Il costrutto che stiamo esaminando può far riferimento a una disposizione, o tratto, oppure a uno stato. Il perdono di tratto è una tendenza costante a perdonare le offese in situazioni diverse nel corso del tempo, mentre quello di stato è la capacità dell'individuo di perdonare in situazioni specifiche, legato quindi a offese specifiche (Berry *et al.* 2005; Roberts, 1995).

Le alternative al perdono: vendetta ed evitamento

Il perdono e la vendetta sono stati studiati anche in ottica evuzionistica. In tale prospettiva, essi rappresenterebbero delle forme di adattamento psicologico che sono diventati specie-specifici a causa della loro efficacia nel risolvere problemi sociali ricorrenti nel corso dell'evoluzione (Williams, 1966). Su questa linea, McCullough, Kurzban e Tabak (2013) rilevano che, mentre i meccanismi di perdono servono a risolvere i problemi relativi alla preservazione delle relazioni significative, anche in seguito alla perpetrazione di offese, i meccanismi di vendetta funzionano da deterrenti contro future potenziali aggressioni.

Per Heider (1958) la vendetta è una modalità di ottenere controllo sull'offensore. A livello sociale, la funzione inter-gruppi è quella di impedire aggressioni future. Vendicarsi è un modo per tentare di ristabilire la giustizia, attraverso la perpetrazione di un danno all'offensore. Si tratta di un comportamento che non può disfare il male fatto, ma costituisce un tentativo di colmare lo sbilanciamento di sofferenze che si è creato tra offensore e vittima (Schumann, Ross, 2010), e di restituire un senso di valore personale alla vittima (Frijda, 1994).

Esperimenti svolti nell'ambito della teoria dei giochi dimostrano che le persone tendono a essere meno punitive quando sanno, o ipotizzano che il loro offensore avrà la possibilità di vendicarsi. Il rischio di una successiva aggressione rende gli individui più "miti", anche dopo una provocazione, e inibisce il ricorso a tattiche di ritorsione (Diamond, 1977; Ford, Blegen, 1992). In uno studio su un campione di studenti universitari olandesi, è stato chiesto di ricordare un'occasione recente in cui erano stati vittima di un'offesa, e di riportare se avessero messo in atto o meno un comportamento di vendetta. Tra coloro che si erano vendicati, circa la metà hanno riportato che il loro scopo principale era stato quello di «rendere chiaro all'offensore che nessuno può mettermi i piedi in testa» (Crombag, Rassin, Horselenberg, 2003, p.340).

Nella maggior parte dei casi però, mettere in atto comportamenti vendicativi espone al coinvolgimento in spirali di aggressioni e ritorsioni senza fine: uno dei costi maggiori della vendetta risiede proprio nel fatto che l'altro può a sua volta attuare una ritorsione (Cinyabuguma, Page,

Putterman, 2006; Denant-Boemont, Masclet, Noussair, 2007; Schumann, Ross, 2010). La vendetta, infatti, motiva spesso a un'ulteriore rappresaglia, conducendo così a faide virtualmente infinite, anche perché uno stesso comportamento punitivo, quando è considerato sia dal punto di vista di chi lo ha attuato che del recipiente dello stesso, produce valutazioni molto diverse tra loro: il vendicatore lo considera equo, mentre la controparte lo valuta profondamente iniquo, e più grave dell'offesa messa precedentemente in atto (Stillwell, Baumeister, Del Priore, 2008), ed è proprio questa discrepanza nell'interpretazione a motivare un'*escalation* della *lex talionis*. Infatti, gli offensori che divengono bersagli della vendetta di coloro che in precedenza erano state le loro stesse vittime, percepiscono le azioni subite successivamente come esageratamente malevole e ingiuste, e quindi meritevoli di un'ulteriore rivalsa (Schumann, Ross, 2010).

Inoltre, dal punto di vista degli effetti psicologici della vendetta, è noto che un atteggiamento vendicativo è correlato a minore benessere psicologico e minore soddisfazione (McCullough *et al.*, 2001; Ysseldyk, Matheson, Anisman, 2007). Anche studi sperimentali hanno evidenziato gli svantaggi della vendetta. È stato dimostrato quanto siano errate le previsioni che gli individui compiono sulle conseguenze emotive e cognitive che si potranno patire una volta attuato un comportamento vendicativo: quando ci si vendica, si prevede che quell'azione riparerà uno stato emotivo negativo, si crede che chiuderà il cerchio, ci si illude che si abbandoneranno finalmente i pensieri negativi sulla vicenda, ma in realtà la vendetta, lungi dal placare l'animo, prolunga le reazioni emotive negative, e non le abbrevia, aumentando la ruminazione e gli stati affettivi negativi (Carlsmith, Wilson, Gilbert, 2008).

Un'altra possibile reazione all'offesa è la fuga, o evitamento. La decisione di interrompere ogni interazione con l'aggressore ha la funzione di ridurre la probabilità che quest'ultimo possa ancora fare del male alla vittima. Secondo Barnes, Brown e Osterman (2009), anche se tradizionalmente le reazioni di evitamento e di vendetta sono sempre state considerate come due forme distinte di non-perdono, in realtà l'evitamento, almeno in alcuni casi, servirebbe sia lo scopo dell'auto-protezione che quello della vendetta. Gli autori interpretano l'evitamento come non solo uno scudo protettivo impiegato dalla vittima per evitare ulteriori danni, ma anche come una sorta di arma da brandire contro l'offensore per il male che ha causato (Barnes, Brown, Osterman, 2009). Pertanto, si può considerare la motivazione all'evitamento di un offensore come mossa anche, in alcune circostanze, dalla rabbia e dal desiderio di vendetta. In particolare, quando l'allontanamento drastico della vittima dalla relazione ha lo scopo di privare l'offensore di beni/benefici che avrebbe potuto acquisire da un'interazione cooperativa con chi mette in atto l'evitamento, quando non ha quindi solo una funzione di auto-protezione ma di ostracismo, allora l'evitamento può essere considerato una forma di vendetta (Barnes, Brown, Osterman, 2009).

Infine, va considerato che forme esplicite di vendetta possono non essere socialmente o culturalmente accettate, e per questo indurre alcuni individui, che avrebbero in realtà un intento vendicativo, a indirizzarsi verso forme più nascoste di ritorsione, come l'evitamento. Quest'ultimo può, dunque, diventare un'alternativa accettabile agli occhi di una vittima che non volesse andare incontro né al giudizio negativo da parte del proprio ambiente/società, né a possibili ulteriori rappresaglie (McCullough, Kurzban, Tabak, 2013).

I benefici del perdono

La ricerca sul perdono in ambito psicologico ha una storia abbastanza breve, avendo avuto inizio negli anni '80 del secolo scorso negli Stati Uniti (Paleari, Pelucchi, 2013; Regalia, Paleari, 2008), e più di recente sviluppatasi anche nel nostro paese (Barcaccia, Mancini, 2013), in particolare grazie ai lavori di Regalia e Paleari (Paleari *et al.*, 2005; Paleari *et al.*, 2009). Vi sono numerosi dati correlazionali e longitudinali che mostrano come gli adulti con una più elevata disposizione al perdono facciano meno uso di farmaci, siano meno depressi, meno rabbiosi, meno ansiosi, presentino una più elevata qualità del sonno, e in generale una maggior soddisfazione di vita (Recine, Werner, Recine, 2009). Similmente, in adolescenza, è stato dimostrato che i ragazzi più vendicativi sono anche quelli più rabbiosi e più depressi (Barcaccia *et al.*, 2017a; Barcaccia *et al.*, 2017b).

La ricerca ha evidenziato anche i benefici del perdono per la salute fisica (Elliot, 2015). In uno studio di Witvliet e colleghi (2010), i partecipanti dovevano richiamare alla mente un torto ingiusto che avevano subito e che aveva arrecato loro molta sofferenza. Dopo aver pensato a quell'episodio, i ricercatori chiedevano loro di immaginare di perdonare, oppure di immaginare di non perdonare e di continuare a ruminare sulla sofferenza subita. Nello scenario di perdono, i partecipanti mostravano un livello di attivazione ridotta del simpatico, misurata con la conduttanza cutanea, minore pressione arteriosa e minore *Heart Rate Variability* (HRV) rispetto a coloro che erano stati assegnati alla condizione *non-perdono*. Anche dal punto di vista emotivo emergevano delle differenze: nello scenario *non-perdono* i partecipanti esperivano più emozioni negative, mentre quello di perdono evocava livelli maggiori di controllo, empatia, e gioia. Ricerche successive hanno confermato gli effetti negativi sulla salute fisica del *non-perdono* e delle ruminazioni rabbiose sui torti subiti, mostrando come queste ultime inibiscano il funzionamento del parasimpatico incrementando la HRV, mentre reazioni di perdono mantengono la HRV a livelli di baseline (Witvliet *et al.*, 2011). È noto come incrementi cronici dell'attivazione del sistema simpatico comportino effetti negativi per la salute fisica (Golbidi, *et al.*, 2015). I dati di ricerca indicano infatti che differenti agenti stressanti (*stressor*), anche di natura psicologica, stimolano il sistema nervoso a produrre risposte per fronteggiarli (Scharf, Schmidt, 2012), e a incrementi cronici dell'attivazione del sistema simpatico e di de-attivazione del parasimpatico si associano effetti nocivi per la salute. Un'offesa interpersonale può costituire uno *stressor* significativo, e se non si perdona e si è "inclementi" con gli altri, la ruminazione rabbiosa e depressiva può portare a danni a livello cardiocircolatorio (da Silva *et al.*, 2017).

Le ricerche sul processo di elaborazione delle offese che può portare al perdono mostrano come la rabbia costituisca una delle emozioni più coinvolte in questo processo. Gli individui con una bassa disposizione al perdono tendono anche a essere più rabbiosi e a ruminare di più sulle offese passate e a mettere di più in atto comportamenti vendicativi rispetto a coloro che hanno un'alta disposizione al perdono. È inoltre importante notare come un'intensa rabbia disfunzionale sia correlata a un rischio accresciuto di una varietà di problematiche psicologiche, inclusa la depressione (Dozier *et al.*, 1999). Infatti, gli individui che presentano una grande difficoltà a perdonare, e che tendono ad alimentare ruminazioni rabbiose e vendicative, possono più facilmente mettere in atto anche comportamenti aggressivi nei confronti dell'offensore, o di evitamento/ isolamento interpersonale in seguito alla percezione di un'offesa. Questi comportamenti portano facilmente alla rottura della relazione, e a una situazione di conseguente isolamento, solitudine e mancanza di risorse affettive, contribuendo alla genesi e al mantenimento di stati depressivi (Kuzubova, 2015).

Il processo del perdono è in grado di modulare i sentimenti negativi e di riparare le relazioni interpersonali, restituendo all'individuo la ricchezza delle proprie risorse affettive (Burnette *et al.*, 2012). Esso implica quindi una sana capacità di regolare le proprie emozioni e un'equilibrata considerazione delle relazioni interpersonali, in modo tale da accettare gli errori e le debolezze altrui e da preservare il mantenimento del rapporto con l'altro. Rappresenta una via d'uscita salutare dalle emozioni negative di rabbia, tristezza, ansia, pertanto può essere considerato una forma efficace di autoregolazione emotiva.

Gli interventi orientati al perdono in psicoterapia

Per i motivi suesposti, negli ultimi vent'anni, sempre di più nell'ambito della psicoterapia si è tentato di utilizzare il potenziale benefico del perdono nel ridurre il malessere e incrementare il benessere, anche all'interno della psicoterapia (Wade *et al.*, 2014). Uno degli ostacoli che si debbono spesso affrontare in terapia, indipendentemente dalla specifica diagnosi presentata dal paziente, è rappresentato dal mancato superamento di *ferite* interpersonali (Macaskill, 2005). Ma gli interventi orientati al perdono hanno anche il potenziale di migliorare la qualità di vita, facilitare un impegno positivo nell'esistenza, e migliorare il benessere psicologico in tutte le fasi del ciclo vitale (Akhtar, Barlow, 2016; Chaves *et al.*, 2015; Turner *et al.*, 2017), obiettivi auspicabili in qualsiasi terapia.

I due principali modelli di intervento specifici sul perdono sono stati messi a punto da Enright e Human Development Study Group (1991), e da Worthington (2001). Di entrambi delincheremo brevemente i punti principali.

Il modello di Robert Enright & Human Development Study Group (1991)

Il modello di trattamento di Enright prevede 20 passi (Enright, Fitzgibbons, 2000), che possono essere raggruppati in quattro fasi distinte:

1. Fase di consapevolezza: si tratta di riconoscere l'offesa e la sofferenza a essa collegata e raggiungere la consapevolezza di come l'ingiustizia e il danno conseguente abbiano compromesso la propria esistenza. È il tempo del dolore. Per tale motivo, può essere un tempo in cui la persona inizia a prendere in considerazione il perdono, proprio come via d'uscita dalla propria sofferenza emotiva.
2. Fase decisionale: si decide consapevolmente di perdonare e dunque di intraprendere il percorso del perdono. In questa fase è importante chiarire cosa sia, ma anche cosa non sia il perdono. Decidere è l'inizio di un percorso, implica un'elaborazione che richiede tempo, e che non può concludersi nel momento della presa di decisione.
3. Fase operativa: si lavora sul perdono, si incrementa l'assunzione di prospettiva e l'empatia, aiutando il paziente a vedere le cose dal punto di vista dell'offensore. In questa fase comincia a insorgere una valutazione meno negativa dell'offensore. La vittima inizia a considerarlo come qualcosa di più che solo il torto commesso. Gli esercizi principali proposti in questa fase sono mirati a incrementare l'assunzione di prospettiva del trasgressore, per cercare di comprendere le ragioni che possono averlo condotto a comportarsi in quel modo. La rabbia diminuisce. La comprensione è sul piano razionale, non vi è ancora un desiderio di perdonare, né sentimenti positivi nei suoi confronti. Secondo Enright e Fitzgibbons (2000), la sequenza che più tipicamente si presenta è quella del cambiamento cognitivo, al quale segue quello emotivo.
4. Fase di approfondimento: la comprensione conquistata nella fase precedente può determinare una serie di riflessioni nella persona ferita, come ad esempio quella relativa ai propri errori passati e alla necessità che anche lei ha avuto di essere perdonata da altri. Si approfondisce il significato del perdono e le sue conseguenze. Si può iniziare a individuare un significato nella sofferenza, sentendosi più in connessione con gli altri, si sperimenta la significativa diminuzione di emozioni negative, si scopre il senso profondo di ciò che è accaduto, fino a coltivare emozioni e cognizioni benevole verso l'offensore.

Il modello di Everett Worthington

Tra i più importanti studiosi di perdono, Worthington ha messo a punto il modello a cinque punti denominato REACH (Worthington, 2001). Nel primo punto la persona ricorda la ferita subita, e i sentimenti a essa associati (R= Recall the Hurt). Successivamente, si lavora sull'assunzione di prospettiva e sulle motivazioni che possono avere condotto l'offensore ad agire in quel modo (E=Empathy). In corrispondenza del terzo punto i partecipanti cominciano a prendere in considerazione l'idea che si possa offrire il perdono come un regalo all'offensore, e ricordarsi quando si è stati a propria volta beneficiati dal perdono altrui (A= Altruistic Gift). Nell'ultima fase (C=Commit to Forgive), le persone prendono un impegno a perdonare, a mantenere la nuova prospettiva che hanno raggiunto, ma anche ad approfondirla, nella consapevolezza che il processo del perdono richiede tempo per essere elaborato, accettando la possibilità che riemergano sentimenti negativi nel corso del processo. Anche in questo caso, l'esito atteso è una modificazione di emozioni, pensieri e azioni nei confronti dell'offensore nella direzione della benevolenza e della compassione (H=Hold Onto Forgiveness).

Per tutti i modelli di terapia del perdono si potrebbe affermare, in un certo senso, che il processo del perdono è compiuto quando il perdonante ha riaccolto benevolmente l'offensore nel consesso umano (Holmgren, 1993).

Efficacia della terapia del perdono

Le ricerche relative agli interventi sul perdono mostrano come essi contribuiscano alla cura di disturbi psicologici e alla promozione del benessere (Akhtar, Barlow, 2016; Elliot, 2015; Wade *et al.*, 2014). In particolare, numerosi studi clinici randomizzati controllati (RCTs) sull'efficacia di interventi centrati sul perdono hanno dimostrato che essi riducono ansia, rabbia e depressione in campioni clinici, come messo in evidenza da due importanti meta-analisi sull'efficacia di programmi e terapie centrate sul perdono (Akhtar, Barlow, 2016; Wade *et al.*, 2014), che dimostrano la loro efficacia non solo nel ridurre la depressione, l'ansia e la rabbia, ma anche nell'incrementare, oltre che al perdono, la speranza.

La terapia del perdono (*Forgiveness Therapy, FT*) si è dimostrata efficace nella riduzione di sintomi ansiosi e depressivi e nell'incrementare il benessere psicofisico (Baskin, Enright, 2004; Enright, Fitzgibbons, 2000; Worthington, 2006; McCullough, 2000). Il perdono accresce, in chi lo accorda, la fiducia in sé, le emozioni positive, la speranza, la gratitudine (Lundahl *et al.*, 2008; van Tongeren *et al.*, 2015), e interventi volti a promuovere il perdono migliorano la condizione psicologica delle donne vittime di abusi (Freedman, Enright, 2015), delle donne con disturbo da stress post-traumatico vittime di violenza domestica (Reed, Enright, 2006), figli adulti di alcolisti (Osterndorf *et al.*, 2011), persone con abuso di sostanze (Lin *et al.*, 2004) e con disturbo borderline di personalità (Sandage *et al.*, 2015), genitori che hanno adottato bambini con bisogni speciali (Baskin *et al.*, 2011), pazienti oncologici con neoplasie in fase terminale (Hansen *et al.*, 2009); la terapia del perdono si è inoltre rivelata efficace per il trattamento della depressione, dell'ansia e della rabbia (Akhtar, Barlow, 2016; Allemand *et al.*, 2013; Goldman, Wade, 2012; Wade *et al.*, 2014).

Per ciò che concerne gli studi sperimentali, gli interventi sul perdono sono più efficaci quando confrontati con gruppi di controllo (sia attivi che in lista d'attesa). Le componenti efficaci degli interventi sul perdono sono fondamentalmente le seguenti: 1) ricordare l'offesa 2) empatizzare con l'offensore 3) assumersi l'impegno di perdonare 4) superare i sentimenti di non-perdono (Wade *et al.*, 2005).

Un elemento interessante da considerare è la relativa indipendenza dell'efficacia degli interventi sul perdono dal modello teorico di riferimento, indicando quindi che protocolli differenti di terapia del perdono sono ugualmente efficaci (Recine, 2015). Per quanto riguarda invece il fattore "tempo", si è visto che questo è un elemento-chiave, e necessita di una durata minima per poter produrre effetti benefici: Rainey, Readdick e Thyer (2012), nella loro meta-analisi sull'efficacia degli interventi di perdono svolti in terapia di gruppo, hanno rilevato che il protocollo, per essere efficace, deve prevedere *almeno* sei ore di lavoro specifico sul perdono.

I terapeuti che sono perplessi di fronte alla proposta di interventi sul perdono dovrebbero prendere in considerazione alcuni elementi relativi alla loro efficacia e utilità, prima di prendere una decisione sul loro utilizzo (Freedman, Zarifkar, 2016), e considerare che in molte tipologie di disturbi mentali i problemi dei pazienti possono essere legati a tematiche relazionali irrisolte, a difficoltà nello stabilire rapporti duraturi, a incapacità a lasciar andare offese passate. In particolare in pazienti con disturbi di personalità, ma anche semplicemente con aspetti caratteriali problematici, lavorare sul perdono può consentire un punto di svolta importante del trattamento, ad es. perché il paziente continua a ruminare sulle ingiustizie passate e non riesce a investire le proprie energie per il raggiungimento di obiettivi significativi per la propria vita nel presente. In fondo, la sopravvivenza stessa della specie dipende dalla capacità di superare i conflitti attraverso meccanismi di riparazione quale quello del perdono (Farrow *et al.*, 2001).

I rischi della terapia del perdono

Se non si comprende a fondo cosa sia il perdono, può essere facile trovare alcune motivazioni per non utilizzarlo in terapia (Menahem, Love, 2013). La critica che più spesso viene rivolta a questo tipo di trattamenti riguarda il supposto potenziale distruttivo, legato al fatto che si potrebbe spingere al perdono le vittime di relazioni abusanti, e per questo motivo favorire la riconciliazione con il carnefice, in grado di perpetrare nuovamente gli stessi abusi. In realtà, come illustrato nella prima parte del lavoro, la riconciliazione non è la conseguenza scontata del perdono, pertanto si valuterà caso per caso l'opportunità di favorirla o meno. Alcuni studi di McNulty (2010; 2011) evidenziano infatti che, se si fanno sovrapporre perdono e riconciliazione, senza tenere sufficientemente in conto fattori quali la salvaguardia dell'incolumità della vittima, l'importanza dell'assunzione di un impegno esplicito da parte dell'offensore a non mettere più in atto comportamenti dannosi per l'altro, l'importanza che la giustizia segua il suo corso, se si sono verificati atti penalmente perseguibili, si rischia di procedere a una riconciliazione non opportuna, e che espone la vittima al rischio di nuove aggressioni. La conclusione che il perdono possa portare a degli svantaggi per chi è stato ferito, come ad es. nel valore personale o in altre dimensioni psicologiche quali l'auto-efficacia, è in realtà fondata sul fraintendimento perdono=riconciliazione. È infatti comprensibile che se all'interno di una relazione di coppia, la vittima di uno o più offese decide di riconciliarsi con il partner senza che quest'ultimo abbia chiesto perdono, senza che abbia dimostrato con atti concreti la volontà di cambiamento, senza essersi impegnato a mettere in campo tutte le risorse per non ripetere i propri errori, potranno verificarsi dei problemi legati all'erroneo messaggio implicitamente comunicato al partner abusante: "puoi fare ciò che vuoi". Non solo ci si espone a successive offese, ma la riconciliazione potrà anche avere degli effetti negativi sul senso di valore personale e di auto-efficacia.

Un'altra critica riguarda il rischio di un perdono che arrivi troppo rapidamente, e pertanto non consenta un vero lavoro di elaborazione, impedendo il raggiungimento del vero perdono, e quindi di un autentico benessere. In questi casi, però, si parla di pseudo-perdono, magari messo in atto per aderire alle credenze normative del proprio ambiente, o per manifestare a se stessi e agli altri la propria supposta superiorità morale. Di fatto, non si tratta di perdono. E naturalmente non ci si può attendere che i benefici psico-fisici che normalmente ne conseguono possano emergere, se quel processo non si è svolto, ma è stato sostituito da una qualche forma di pseudo-perdono.

I supposti rischi della terapia perdono, sono, come abbiamo visto, fondati su fraintendimenti su cosa sia effettivamente il perdono e cosa non sia. È più probabile, invece, incappare nel rischio opposto: non supportare il paziente in una scelta che quest'ultimo avrebbe il desiderio di compiere (Freedman, Zarifkar, 2016) perché ne intuisce le potenzialità di riparazione affettiva, perché in linea con i propri valori, ma sulla quale ha necessità di essere incoraggiato all'interno del percorso terapeutico. Non cogliere questa opportunità per incoraggiare il paziente a percorrere insieme un processo di perdono, significa sottrargli una possibile via d'uscita dalla sofferenza.

Bibliografia

- Akhtar, S., & Barlow J. (2016). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, and Abuse*. doi: 10.1177/1524838016637079.
- Allemand, M., Steiner, M. & Hill, P. L. (2013). Effects of forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology*, 60(2), 279-286. doi: 10.1037/a0031839
- Arendt H. (1994). *Vita activa. La condizione umana*, Bompiani: Milano.
- Barcaccia B., Mancini F. 2013 (a cura di). *Teoria e clinica del perdono*. Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Barcaccia B., Pallini S., Milioni M., Vecchio G.M. (2017a). Resentment or forgivingness? The assessment of forgiveness in Italian adolescents. *Child Indicators Research*, doi: 10.1007/s12187-017-9483-6.

- Barcaccia B., Schneider B.H., Pallini S., Baiocco R. (2017b). Bullying and the detrimental role of un-forgiveness in adolescents' wellbeing. *Psicothema*, 29 (2), 217–222. doi:10.7334/psicothema2016.251
- Barnes, C. D., Brown, R. P., & Osterman, L. L. (2009). Protection, payback, or both? Emotional and motivational mechanisms underlying avoidance among victims of transgressions. *Motivation and Emotion*, 33, 400-411. doi:10.1007/s11031-009-9142- 4
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention studies on forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development*, 82, 79-90. doi:10.1002,/j.1556-6678.2004. tb00288.x
- Baskin, T. W., Rhody, M., Schoolmeesters, S., & Ellingson, C. (2011). Supporting special-needs adoptive couples: Assessing an intervention to enhance forgiveness, increase marital satisfaction, and prevent depression ϕ . *The Counseling Psychologist*, 39(7), 933-955. doi: 10.1177/0011000010397554
- Berry, J. W., & Worthington Jr, E. L. (2001). Forgivingness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447–455. doi:10.1037/0022-0167.48.4.447
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E., Parrott, L., & Wade, N. G. (2005). Forgivingness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183–226. doi:10.1111/j.1467-6494.2004.00308.x
- Burnette, J. L., McCullough, M. E., Van Tongeren, D. R., & Davis, D. E. (2012). Forgiveness results from integrating information about relationship value and exploitation risk. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38, 345–356. doi: 10.1177/0146167211424582
- Carlsmith, K. M., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2008). The paradoxical consequences of revenge. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1316–1324. doi: 10.1037/a0012165
- Chaves, C., Hervas, G., García, F. E., & Vazquez, C. (2015). Building life satisfaction through well-being dimensions: A longitudinal study in children with a life-threatening illness. *Journal of Happiness Studies*, 17(3), 1051–1067. doi:10.1007/s10902-015-9631-y
- Cinyabuguma, M., Page, T., & Putterman, L. (2006). Can second-order punishment deter perverse punishment? *Experimental Economics*, 9, 265–279. doi:10.1007/s10683-006-9127-z
- Crombag, H., Rassin, E., & Horselenberg, R. (2003). On vengeance. *Psychology, Crime & Law*, 9, 333–344. doi: 10.1080/1068316031000068647
- da Silva, S. P., vanOyen Witvliet, C., & Riek, B. (2017). Self-forgiveness and forgiveness-seeking in response to rumination: Cardiac and emotional responses of transgressors. *The Journal of Positive Psychology*, 12(4), 362-372. doi: 10.1080/17439760.2016.1187200
- Denant-Boemont, L., Masclet, D., & Noussair, C. N. (2007). Punishment, counterpunishment and sanction enforcement in a social dilemma experiment. *Economic Theory*, 33, 145–167. doi:10.1007/s00199-007- 0212-0
- Diamond, S. R. (1977). The effect of fear on the aggressive responses of anger aroused and revenge motivated subjects. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 95, 185–188.
- Dozier, M., Stovall, K. C., & Albus, K. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P.R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment theory and research* (497-519). New York: Guilford.
- Elliott, B. (2015). Forgiveness Interventions to Promote Physical Health. In: L. Toussaint, E. Worthington, D. Williams (eds), *Forgiveness and Health* (pp. 271-285). Springer, Dordrecht.
- Enright R.D., Fitzgibbons R.P. (2000). *Helping Clients Forgive: An Empirical Guide for Resolving Anger and Restoring Hope*. APA, Books Washington, DC.

- Enright, R. D. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and values*, 40(2), 107-126.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). *The psychology of interpersonal forgiveness. Exploring forgiveness*, 46-62.
- Farrow, T. F., Zheng, Y., Wilkinson, I. D., Spence, S. A., Deakin, J. F., Tarrrier, N., ... & Woodruff, P. W. (2001). Investigating the functional anatomy of empathy and forgiveness. *Neuroreport*, 12(11), 2433-2438.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2015). The Use of Forgiveness Therapy with Female Survivors of Abuse. *Journal of Women's Health Care*, 6 (3), doi: 10.4172/2167-0420.1000369
- Freedman, S., & Zarifkar, T. (2016). The Psychology of Interpersonal Forgiveness and Guidelines for Forgiveness Therapy. *Spirituality in Clinical Practice*, 3(1), 45-58. doi: 10.1037/scp0000087
- Ford, R., & Blegen, M. A. (1992). Offensive and defensive use of punitive tactics in explicit bargaining. *Social Psychology Quarterly*, 55, 351-362. doi: 10.2307/2786952
- Frijda, N. H. (1994). The lex talionis: On vengeance. In S. H. M. van Goozen, N. E. Van de Poll & J. A. Sargeant (Eds.), *Emotions: Essays on Emotion Theory* (pp. 263–289). Hillsdale NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Golbidi, S., Frisbee, J. C., & Laher, I. (2015). Chronic stress impacts the cardiovascular system: animal models and clinical outcomes. *American Journal of Physiology-Heart and Circulatory Physiology*, 308(12), doi:10.1152/ajpheart.00859.2014
- Goldman, D. B., & Wade, N. G. (2012). Comparison of forgiveness and anger-reduction group treatments: A randomized controlled trial. *Psychotherapy Research*, 22, 604 – 620. doi: 10.1080/10503307.2012.692954
- Hansen M.J., Enright R.D., Baskin T.W., et al. (2009). A palliative care intervention in forgiveness therapy for elderly terminally ill cancer patients. *Journal of Palliative Care*, 25(1), 51–60.
- Holmgren, M. (1993). Forgiveness and the intrinsic value of persons. *American Philosophical Quarterly*, 30, 341–351.
- Heider, F. (1958). *The psychology of interpersonal relations*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Jankélévitch, V. (2004). *Perdonare?*. Giuntina: Firenze.
- Kuzubova, K. (2015). *Forgiveness and Depression among Adolescents* (Doctoral dissertation, University of Toledo).
- Lin, W. F., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1114 – 1121. doi: 10.1037/0022-006X.72.6.1114
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytical review. *Research on Social Work Practice*, 18, 465–478. doi: 10.1177/1049731507313979
- Macaskill, A. (2005). The treatment of forgiveness in counselling and therapy. *Counselling Psychology Review*, 20(1), 26-33.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as human strength: Theory, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19(1), 43–55. doi: 10.1521/jscp.2000.19.1.43
- McCullough, M. E., Bellah, C., Kilpatrick, S., & Johnson, J. L. (2001). Vengefulness: Relationships with forgiveness, rumination, well-being, and the Big Five. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27, 601-610. doi:10.1177/0146167201275008
- McCullough, M. E., Kurzban, R., & Tabak, B. A. (2013). Cognitive systems for revenge and forgiveness. *Behavioral and Brain Sciences*, 36, 1–58.
- McCullough, M. E., Sandage, S. J., & Worthington, E. L., Jr. (2002). *To forgive is human: How to put your past in the past*. Downers Grove: InterVarsity Press.

- McCullough, M., Worthington, E.L., Rachal K.C. (1997). Interpersonal Forgiving in Close Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- McNulty, J.K. (2010). Forgiveness increases the likelihood of subsequent partner transgressions in marriage. *Journal of Family Psychology*, 24, 787–790. doi: 10.1037/a0021678
- McNulty, J. K. (2011). The dark side of forgiveness: The tendency to forgive predicts continued psychological and physical aggression in marriage. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(6), 770-783. doi: 10.1177/0146167211407077
- Menahem, S., & Love, M. (2013). Forgiveness in psychotherapy: the key to healing. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 829–835. doi: 10.1002/jclp.22018
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C., & Klatt, J. S. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(3), 274-292. 10.1080/07347324.2011.586285
- Paleari, F. G., Pelucchi, S. (2013). La ricerca psicosociale sul perdono interpersonale tra un passato recente e possibili sviluppi futuri. In, B. Barcaccia e F. Mancini (Eds.), *Teoria e clinica del perdono* (pp.17-58). Milano: Cortina.
- Paleari, F. G., Regalia, C., & Fincham, F. (2005). Marital quality, forgiveness, empathy, and rumination: A longitudinal analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(3), 368-378. doi:10.1177/0146167204271597
- Paleari, F. G, Regalia, C., & Fincham, F.D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21, 194-209. doi: 10.1037/a0016068
- Rainey, C. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993–2006. *Best Practices in Mental Health: An International Journal*, 8, 29–51.
- Recine, A. C. (2015). Designing Forgiveness Interventions Guidance from Five Meta-Analyses. *Journal of Holistic Nursing*, 33(2), 161-167.
- Recine, A. C., Werner, J. S., & Recine, L. (2009). Health promotion through forgiveness intervention. *Journal of Holistic Nursing*, 27, 115-123. doi:10.1177/0898010108327214
- Regalia, C., Paleari, F. G. 2008. *Perdonare*. Bologna: Il Mulino.
- Reed, G.L. & Enright, R.D. (2006). The Effects of Forgiveness Therapy on Depression, Anxiety, and Post-Traumatic Stress for Women After Spousal Emotional Abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929.
- Roberts, R. C. (1995). Forgivingness. *American Philosophical Quarterly*, 32, 289– 306.
- Sandage, S. J., Long, B., Moen, R., Jankowski, P. J., Worthington, E. L., Wade, N. G., & Rye, M. S. (2015). Forgiveness in the treatment of borderline personality disorder: A quasi-experimental study. *Journal of Clinical Psychology*, 71, 625-640. doi: 10.1002/jclp.22185
- Scharf, S. H., & Schmidt, M. V. (2012). Animal Models of Stress Vulnerability and Resilience in Translational Research. *Current Psychiatry Reports*, 14(2), 159-165. doi: 10.1007/s11920-012-0256-0
- Schumann, K., & Ross, M. (2010). The benefits, costs, and paradox of revenge. *Social and Personality Psychology Compass*, 4, 1193–1205. doi:10.1111/j.1751-9004.2010.00322.x
- Stillwell, A. M., Baumeister, R. F., & Del Priore, R. E. (2008). We're all victims here: Toward a psychology of revenge. *Basic and Applied Social Psychology*, 30, 253–263. doi: 10.1080/019735308023 75094
- Turner, J., Greenawalt, K., Goodwin, S., Rathie, E., & Orsega-Smith, E. (2017). The development and implementation of the Art of Happiness intervention for community-dwelling older adults. *Educational Gerontology*, 1-11. doi: 10.1080/03601277.2017.1380894

- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, *6*, 47–55. doi: 10.1177/1948550614541298
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L., Jr. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *82*, 154–170. doi:10.1037/a0035268
- Williams, G. C. (1966). *Adaptation and Natural Selection*. Princeton: Princeton University Press.
- Witvliet, C.V.O., DeYoung, N.J., Hofelich, A.J., and DeYoung, P.A. (2011). Compassionate reappraisal and emotion suppression as alternatives to offense-focused rumination: Implications for forgiveness and psychophysiological well-being. *The Journal of Positive Psychology*, *6*, 286-299. doi: 10.1080/17439760.2011.577091
- Witvliet, C. V. O., Knoll, R. W., Hinman, N. G., & DeYoung, P. A. (2010). Compassion-focused reappraisal, benefit-focused reappraisal, and rumination after an interpersonal offense: emotion-regulation implications for subjective emotion, linguistic responses, and physiology. *The Journal of Positive Psychology*, *5*, 226–242. doi:10.1080/17439761003790997
- Worthington, L.L., & Wade, N.G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *18*, 385-418.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). *Forgiveness and reconciliation: Theory and application*. New York, NY: Routledge.
- Ysseldyk, R., Matheson, K., & Anisman, H. (2011). Coping with identity threat: The role of religious orientation and implications for emotions and action intentions. *Psychology of Religion and Spirituality*, *3*, 132-148. doi:10.1037/a0021599