



# «Perdonare? È una medicina prima per noi stessi»

*L'opera di misericordia: perdonare le offese*

La miglior vendetta è il perdono. Un detto molto saggio ma si direbbe poco praticato in una società come la nostra dove per il minimo torto subito ci si rivolge all'avvocato e perdonare le offese – opera di misericordia spirituale – anziché un gesto di grande spessore, viene spesso considerato un segnale di debolezza. Ci sono dunque meno persone buone disposte a perdonare o c'è più gente che tende a prevaricare sugli altri? Lo abbiamo chiesto a Marco Cunico, psicologo, psicoterapeuta e sessuologo, nonché direttore del Consultorio familiare di Verona Sud.

«Probabilmente sono vere entrambe le cose. Ormai da qualche decennio è prevalen-

te l'immagine culturale dell'uomo che non deve mai chiedere scusa; l'arroganza viene scambiata per forza; le persone fanno fatica a mettersi nell'ottica del dover domandare "per piacere" e "scusa". Certi valori come l'umiltà si stanno sempre più perdendo. Se l'uomo forte è quello che ha sempre ragione, difficilmente riesce a porsi in discussione. Ed è uno dei punti nodali. Infatti quando le persone vengono da me per problemi legati alle rabbie raramente ammettono: "Beh, forse ho sbagliato anch'io qualcosa in quella situazione". No, il torto è sempre tutto dall'altra parte».

– Cosa si fa dinanzi a chi si sente vittima di un sopruso?

«Prima di tutto ci deve essere l'ascolto che consente di verificare quanto vi sia di oggettivo e quanto magari di delirante. Perché talora le persone paranoiche sono convinte di subire tutti i torti di questa terra mentre in realtà il problema è psichico. A volte poi la persona può essere equilibrata ma emotivamente molto ferita dai torti subiti. Per cui diventa importante farla ragionare sul fatto che la realtà è complessa. Faccio un esempio: se le mostro questa agenda (*la solleva*) che colore vede?».

– Nero (il colore della sovrapposizione in pelle, ndr).

«Io vedo rosa e bianco (il colore delle pagine dell'agenda, ndr). Questo per

dire che il soggetto dinanzi ad una situazione concreta attiva degli insight, delle illuminazioni, per cui in quel momento capisce che effettivamente la realtà può essere complessa. Quindi a volte ci sono veramente persone cattive che fanno danni (e mi viene in mente l'imbroglione), ma in tante altre situazioni risulta determinante il fatto che ognuno dà più valore a certe cose, a certe parole piuttosto che ad altre. Far cogliere questa complessità, può essere di aiuto».

– Ma questo da solo non può bastare...

«Infatti, occorre poi ragionare sul senso della rabbia che si muove dentro, perché essa è una reazione fisiologica, normale e per certi versi anche sana, all'inizio. Il problema è quando continua. Allora c'è da chiedersi: ma quella rabbia che provo è utile oppure no? Nel film *Il vento del perdono*, con Robert Redford, vengono affrontate tante dinamiche famigliari legate alle rabbie e c'era una frase molto bella – che poi, non so perché, è stata tagliata – dove uno dei personaggi diceva all'altro: "Ho letto da qualche parte che continuare a coltivare il senso della vendetta è come bere veleno e pensare che morirà l'altro". Ed è un esempio che faccio spesso alle persone. Perché di fatto noi continuiamo ad avvelenarci, mentre all'altro sta succedendo qualcosa? "Tra un po' sì – mi risponde qualcuno – perché lo aspetto sotto casa!" e allora in questo caso bisogna far ragionare sul fatto se ne valga la pena... Se il soggetto non ha queste intenzioni aggressive, comprende che la rabbia interiore diventa solo un boomerang emotivo, per cui può far scattare questa idea del perdono, che serve cioè prima di tutto per se stessi, per il proprio benessere, per stare meglio dentro».

– Spesso le relazioni s'incrinano anche per cause banali, per comportamenti posti in atto senza cattiveria, ma per distrazione, che



Marco Cunico

però creano delle divisioni e innalzano muri anche nelle famiglie, tra vicini di casa, colleghi di lavoro...

«Si fa fatica a dire, molto semplicemente: possiamo sederci, possiamo parlare un attimo con calma di quello che è successo? Cosa ho sbagliato io, cosa hai sbagliato tu? A volte essere permeati di egocentrismo ed essere quindi stralunati che la nostra realtà sia l'unica possibile, condiziona i rapporti. Viviamo in una società nella quale ci chiudiamo sempre più a riccio, per cui è un attimo che il piccolo malinteso, il fatto che qualcuno abbia alzato la voce o che abbia parcheggiato davanti alla mia porta, scateni un finimondo».

– Lei riscontra questo incremento dell'aggressività?

«Sì. Le liti di condominio penso siano una delle cause più frequenti portate in tribunale. Ma si tende sempre più a colpevolizzare subito anche medici e infermieri, nel caso un proprio caro si sia aggravato o sia deceduto, mentre fino a pochi decenni fa la figura del dottore era idealizzata. Così pure l'idea del pubblico dipendente che non lavora, che è un menefreghista... Purtroppo si ragiona sempre più per stereotipi e non ci si rende conto che questo meccanismo ci si ritorce contro perché si vive con l'idea che l'altro sia sempre un nemico e ci voglia fregare. Quando si è già prevenuti in partenza, è facilissimo arrivare poi allo scontro».

– Capita che qualcuno si rivolga a lei perché ricono-

**Lo psicologo Marco Cunico:**  
**«Si ragiona sempre più per stereotipi così l'altro diventa un nemico che ci vuole fregare...»**

sce di essere troppo aggressivo?

«Nell'80-90% dei casi viene chi subisce, sentendo di aver dentro tanta rabbia, tanto dolore. Chi è molto aggressivo è raro che ricorra allo psicologo. Nei casi di bullismo a scuola, mentre mi è capitato di vedere spesso ragazzini che ne sono stati vittime, invece non mi è mai successo che venisse da me il ragazzo bullo, una volta identificato, perché il più delle volte sostiene di non aver fatto nulla di male, che è a posto. Qualcuno poi nel tempo, per fortuna, matura, mentre qualcun altro diventa un mezzo delinquente».

– Perdonare le offese, perché aiuta?

«Aiuta perché continuare a rimuginare, ad accumulare dentro di noi rancori serve solo per strutturare delle ossessività. Tutti tendiamo a essere ogni tanto un po' ossessivi, ma un conto è esserlo sulle cose positive, mentre invece se lo siamo sugli elementi negativi ci roviniamo la vita e i potenziali rapporti futuri, perché se io continuo ad alimentare l'idea che quella persona mi ha trattato male e mi ha offeso, poi sarò prevenuto nei confronti di tutte le altre. Capire che il perdono ci serve anzitutto per star bene con noi stessi e con gli altri è il passaggio per riuscire a praticarlo. Che poi questo sia difficile, sono il primo a dirlo, però è uno sviluppo necessario, perché altrimenti continuiamo a cincischiare nelle nostre difficoltà».

Aveva quindi ragione Tertulliano che agli inizi del III secolo scriveva: "Vuoi essere felice per un istante? Vendicati! Vuoi essere felice per sempre? Perdona!".

Alberto Margoni  
(10 - continua)

## Il Don Calabria ai vertici europei per qualità nell'ambito sociale

*Il Centro polifunzionale propone un metodo per rafforzare le potenzialità di chi cerca lavoro*

Al Centro polifunzionale don Calabria di via San Marco è arrivata, per la seconda volta, la certificazione europea Equass che attesta la qualità dei servizi sociali. Il Don Calabria è l'unico ente in Italia ad aver ricevuto questo riconoscimento, anche quest'anno ottenuto per le attività gestite dal servizio Medialabor (che dal 1983 si occupa di inserimento lavorativo principalmente di persone con disabilità) e in particolare per la messa a punto del sistema "Sevuoi puoi!".

Si tratta di una metodologia, manualizzata grazie al contributo della Fondazione San Zeno, che prevede dei training speci-

fici e delle simulazioni di colloqui di lavoro; è rivolta non solo ai disabili ma anche a disoccupati e studenti in alternanza scuola-lavoro. Lo scopo è sviluppare l'autodeterminazione nella sfera professionale e aumentare la consapevolezza delle proprie potenzialità e dei limiti. È una risposta alle richieste del mondo del lavoro, che oggi più che mai cerca non solo le competenze tecniche ma anche quelle trasversali, le cosiddette *soft skills*: fiducia in se stessi, capacità di compiere scelte autonome, di capire l'influenza e la conseguenza delle proprie decisioni, di saper operare in gruppo.

Spiega Alessandro Galvani, direttore del Centro polifunzionale, che «ampliare e potenziare le attività di Medialabor nell'ambito delle politiche attive del lavoro significa rispondere alle esigenze che le persone incontrano in questi anni di crisi. Di fatto a livello regionale non esistono al momento altre iniziative analoghe e la decisione di sottoporci a una certificazione esterna era finalizzata a dare al cittadino e alle strutture che si rivolgono a noi un elemento di garanzia». «Garanzia che i servizi partono dai bisogni delle persone – gli fa eco Cristina Ribul Moro, responsabile di Medialabor –. Infatti il sistema prevede che l'utente partecipi in modo attivo alle varie fasi e venga coinvolto nella valutazione e nella programmazione delle attività. I percorsi sono stati molto efficaci, gli utenti ci hanno detto di aver acquistato più fiducia circa la possibilità di trovare un lavoro, di aver imparato ad accettare le critiche e di aver acquisito più coraggio nell'affrontare le situazioni difficili».

"Sevuoi puoi!" è stato proposto in un corso pilota rivolto ad una ventina di ope-

ratori del sociale del Comune di Verona e di Comuni della provincia e del Dipartimento di Psichiatria dell'Ulss 20, con lo scopo di realizzare le condizioni e di sviluppare le abilità necessarie per favorire il potenziamento delle capacità delle persone destinatarie dei servizi sociali. Fra i partecipanti, alcuni docenti che si occupano di orientamento.

Medialabor fa parte della rete dei servizi pubblici e privati che si occupano dell'accompagnamento al lavoro. È una struttura senza scopo di lucro che collabora con la Regione Veneto, la Provincia e il Comune di Verona, le Ulss del territorio, la Fondazione Cariverona, gli Enti di formazione, le cooperative sociali ed altre realtà del Veronese. Nel 2015 ha avviato 81 progetti di accompagnamento al lavoro per persone con disabilità (fisica, intellettuale, psichica, psicofisica, sensoriale), con un tasso di collocamento del 34,6%. Offre inoltre consulenza alle aziende per il miglioramento delle capacità di gestione del personale con disabilità o in situazioni di disagio.

L. Per.