

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi GIOVEDÌ ' 25 GIUGNO 2020.

Scusarsi è importante, ma non tutte le scuse sono efficaci. Vediamone quattro tipi.

Le scuse vuote. [voce seccata] «Mi dispiace. Ho detto che mi dispiace.»

Se sono frettolose e contengono poco dispiacere per ciò che è successo, le scuse sono inutili; in questi casi, più che le parole, è il tono di voce che tradisce la poca sincerità. Può accadere quando ci sentiamo obbligati a scusarci, o se siamo frustrati per la situazione che si è creata a seguito di ciò che abbiamo fatto o detto, anche se non ne siamo pentiti fino in fondo: in quei casi chiediamo scusa per sistemare le cose, ma senza una vera partecipazione emotiva. Chi riceve questo genere di scuse (sarà capitato anche a te di ascoltarne), si accorge immediatamente che hanno ben poco valore.

Le scuse eccessive. [voce disperata] «Oh, sono così dispiaciuto! Sapessi, mi sento così male. C'è qualcosa che posso fare? Sto così male per quello che è successo...» Apparentemente sono scuse ricche di dispiacere; il problema è che in scuse di questo tipo l'attenzione non è focalizzata sull'altro, ma su di sé e sul proprio senso di colpa. Invece di preoccuparsi per lo stato interiore dell'altro, scuse del genere possono dare l'impressione che sei tu che hai bisogno del fatto che l'altro accetti le tue scuse perché tu possa sentirti meglio. Ecco un chiaro indizio per riconoscerle: quando ci scusiamo mille volte per un episodio da nulla.

La negazione. [voce distaccata] «Mi spiace per ciò che è accaduto, ma non è stata colpa mia.» Se chiedere scusa ha il fine di riparare una crepa in una relazione, negare la propria responsabilità non aiuterà a ricostruire un rapporto di fiducia. E se nonostante un profondo esame di coscienza si arriva alla conclusione che davvero non si ha nessuna colpa?

Credo che nelle relazioni ciò che conti non sia capire capire di chi è la colpa, ma provare a focalizzarsi sull'esperienza soggettiva che l'altro sta vivendo: capiremo così l'importanza di andargli incontro per riconoscere i suoi sentimenti e i suoi bisogni, che, seppur in buona fede e senza volerlo, possiamo avere comunque ferito.

E infine, ci sono le scuse incomplete. [voce sincera, ma conclusione secca] «Ok, hai ragione: mi dispiace che sia successo.» Non basta essere dispiaciuti e chiedere scusa: occorrono tanti ingredienti, che domani vedremo nel dettaglio.

Per oggi prova a pensare se a volte ti capita di scusarti in uno di questi quattro modi.

