

Comunicare il sorriso di Dio

Proposta per oggi VENERDI' 26 GIUGNO 2020.

Ecco i cinque ingredienti per scusarti in modo efficace:

1 - Una chiara dichiarazione di dispiacere. : In questo primo passo l'attenzione è su di noi, per far capire che ciò che è accaduto non ci è scivolato addosso, ma ha avuto una risonanza nel nostro intimo. «Francescantonio, sono incredibilmente dispiaciuto per ieri sera.»

2 - Esprimere dispiacere per ciò che è accaduto. : Raccontando ciò che è successo, dimostriamo di essere consapevoli del motivo per cui l'altro si è sentito ferito. «Francescantonio, sono incredibilmente dispiaciuto per ieri sera, per non essere venuto alla tua festa di compleanno.»

3 - Riconoscere il motivo per cui ciò che è successo è una cosa grave. : In questo terzo passo l'attenzione è sulla gravità di ciò che abbiamo fatto, in quanto abbiamo violato norme sociali o aspettative interpersonali. «Ieri sul lavoro ho avuto una giornata terribile ed ero di pessimo umore; appena arrivato a casa ho mangiato un boccone e mi sono buttato a letto. Ma non è certo un buon motivo per non presentarsi alla tua festa, e soprattutto per non averti neppure avvisato che non sarei venuto.». Attenzione: se esponiamo le cause della nostra azione, dobbiamo stare attenti a non farle apparire come giustificazioni.

4 - Esprimere comprensione esplicita di come l'altro si può essere sentito. : Questo è l'ingrediente fondamentale che viene omesso più spesso: mettere al centro l'altro e i suoi sentimenti, per fargli sentire che abbiamo capito cosa ha provato; perché possa accogliere le nostre scuse, l'altra persona ha bisogno di sapere che abbiamo capito come si è sentita a fronte delle nostre azioni.

5 - Infine, una richiesta di perdono. : Nell'ultimo passo l'attenzione è rivolta al rapporto: se chiediamo di essere perdonati è perché desideriamo ricuperare l'errore, sperando che esso non sia di ostacolo al ristabilimento della relazione. Dopo aver chiesto perdono, dobbiamo riconoscere all'altro la libertà e il tempo di accettare le nostre scuse: non pretendere di essere perdonati subito è un grande segno di rispetto per l'altro e per il dolore che può aver vissuto.

Un'ultima cosa: le scuse possono essere formalmente perfette ed espresse con sincerità piena, ma la loro efficacia non può essere garantita, perché essa dipende anche da altri fattori: da ciò che l'altro sta vivendo, da come si è sentito quando è successa quella cosa, dai pensieri che possono essersi risvegliati in lui e dalla sua libertà; motivo in più per provare a scusarci nel modo migliore.

Riepilogando, scusarsi in questo modo ha molteplici vantaggi: 1) ci fa assumere le nostre responsabilità; 2) allevia i nostri sensi di colpa; 3) fa capire all'altro che teniamo a lui e alla nostra relazione, facendogli più facilmente prendere in considerazione l'ipotesi di perdonarci.

All'inizio potrà sembrarti innaturale

il pensare di formulare

le tue scuse in modo così completo ed elaborato,

ma vedrai che con la pratica

riuscirai ad integrare con spontaneità

tutti i singoli ingredienti:

soprattutto ti accorgerai quanto

può fare la differenza

il quarto ingrediente,

ovvero l'esprimere comprensione

di come l'altro si può essere sentito.

