

# 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.**

