

RANCORE E PERDONO

Il Ricino Rifiorito, maggio 2024

È caratterizzato da

- Ruminare pensieri negativi. Concentrandosi ossessivamente sull'accaduto e alimentando pensieri di rabbia e di vendetta.
- Desiderio di punire, come se concentrandoci sulla punizione si potesse essere risarciti per il torto subito.
- Senso di impotenza e di vulnerabilità: l'altro ha il potere di ferirci, dunque è più forte e siamo in sua balia.

COME SI SUPERA

Non portare rancore significa non serbare risentimento verso qualcuno. Esplorare il rancore ci offre l'opportunità di approfondire la nostra comprensione di noi stessi e degli altri. E prendere la decisione di lasciar andare questo sentimento, di non portarlo più con sé, è una scelta di libertà che ci permette di dare una nuova vita alle relazioni. **Il rancore è un sentimento che può appesantire i pensieri e il quotidiano**, come se aggiungesse un carico sulle nostre spalle. Liberarsene non è facile, ma è possibile con impegno e consapevolezza. Il perdono, l'empatia e la cura di sé sono strumenti preziosi per superare questo sentimento negativo.

È importante ricordare che **non portare rancore non significa dimenticare o ignorare le ferite del passato**, ma provare ad **abbracciare una nuova libertà emotiva** e una serenità interiore. È un **atto di coraggio** che ci permette di costruire relazioni più autentiche e forti, basate sulla compassione e la comprensione reciproca.

“Se potessi riscrivere la storia del mio rancore modificando solo il mio comportamento, che cosa cambierei?”

I rancori sono un’occasione per rendersi conto di essere una **parte attiva nel processo**, evitando pensieri distruttivi sul subire unicamente le azioni di qualcun altro.

Una ricerca da poco pubblicata, e condotta presso la York University (Regno Unito), segnala come dopo un torto subito le tipiche reazioni siano: maturare un rancore, pensare a una vendetta o cercare di perdonare la persona che ci ha fatto del male. L’opzione preferibile è l’ultima, ma viene riconosciuta l’importanza del rancore come meccanismo di autodifesa, per evitare di farsi fare ulteriormente del male mentre si cerca di riconciliarsi con qualcuno.

Dallo studio dell’Università di York si possono ricavare cinque modi possibili per superare un rancore.

1. Essere i primi a riconciliare

Se si percepisce un commento come sgarbato o fuori luogo, è meglio chiedere subito un chiarimento o mostrare perché ha suscitato una determinata reazione, in modo non critico e aperto al confronto. Non è detto che si abbia ragione, spesso tendiamo a dare più importanza a un commento che ci viene fatto rispetto a quanto lo sia per chi lo ha pronunciato, ma questo sistema aiuterà anche l’interlocutore a capire meglio le sensibilità della persona che ha davanti.

2. Riconoscere il proprio ruolo nella situazione

Spesso chi mantiene un rancore ha la percezione di essere in una posizione subordinata rispetto all’altro. Fermarsi e pensare a questa differenza è il primo passo per cercare di ridurla, aprendosi al perdono del prossimo.

3. Cercare le cose in comune

In una situazione conflittuale tendono a emergere soprattutto le differenze tra le persone. Questo può esacerbare il confronto e far moltiplicare i rancori, distogliendo l'attenzione da ciò che conta di più: la ricerca di un obiettivo comune.

4. Non lasciare ingigantire le cose

I ricercatori di York scrivono che serbare a lungo un rancore porta a farlo diventare sempre più rilevante e di valore, per se stessi, nel corso del tempo. Per questo consigliano di affrontarlo e scioglierlo il prima possibile, perché in questo modo ha più probabilità di perdersi e diventare un ricordo lontano e innocuo.

5. Ammettere quando il proprio rancore deriva da una paura irrazionale

Come spiega anche Hannah, il rancore può essere un meccanismo di autoprotezione quando temiamo che una persona possa farci nuovamente male. Il problema è che spesso la paura che ciò possa accadere prevale sulla realtà, rendendo impossibile una rappacificazione. I ricercatori di York consigliano in questi casi di ricorrere a una persona terza, di cui ci si fida, che possa aiutare a sciogliere questo timore, confrontandosi con chi ha portato al rancore.

Come in tutte le cose della vita e dei rapporti interpersonali non c'è una ricetta o un sistema che possa funzionare per tutti, nemmeno nel campo dei rancorosi consapevoli e inconsapevoli. Se si tiene al rapporto con una persona, il tempo investito nel provare rancore dovrebbe essere trasformato in tempo dedicato a cercare una rappacificazione, dove possibile.