



L'ARTE DI PERDONARE

L'IMPORTANZA DEL PERDONO NELLA NOSTRA VITA

COMINCIAMO DA QUI...

- Perché avete deciso di prender parte a questo cammino?
- Cosa vi aspettate?

IL PERDONO...

- Proviamo a dare noi qualche definizione: **cosa intendiamo per perdono?**
- Certamente, il perdono è un cammino, lungo, faticoso, ma decisamente dal gusto sanante. È la strada che si pone innanzi a noi, quando facciamo i conti con una ferita che ci è stata inflitta, **perché la Vita si rinnovi.**
- **Perché la Vita si rinnovi.** Teniamo a mente questo, allora sarà possibile sentire questo cammino come dono da accogliere.

L'IMPORTANZA DEL PERDONO NELLA NOSTRA VITA

- Henri Lacordaire dice: “Volete essere felici per un istante? Vendicatevi. Volete essere felici per sempre? Perdonate”.
- Il perdono è sempre d'attualità nel nostro mondo secolarizzato?
- **Il conflitto è ovunque, sempre a rischio di esplodere nella nostra vita.**
Per questo dobbiamo riconoscere che tutti hanno bisogno di perdonare in certi momenti, per ristabilire la pace e continuare a vivere insieme.
- Tante sono le TESTIMONIANZE.

PRIMA TESTIMONIANZA



SECONDA TESTIMONIANZA



- Per scoprire l'importanza del perdono nei rapporti umani, cerchiamo di immaginarci **che cosa sarebbe il mondo senza perdono. Quali gravi conseguenze ne deriverebbero?**
- Io penso che, in forma ampia, possiamo riconoscere che si sarebbe **condannati a queste quattro scelte:**
 1. *Perpetuare in se stessi e negli altri il torto subito.*
 2. *Vivere nel risentimento.*
 3. *Rimanere agganciati al passato.*
 4. *Vendicarsi.*

PERPETUARE IN SE STESSI E NEGLI ALTRI IL MALE SUBITO

- **Quando si è colpiti nella propria integrità fisica, morale e spirituale, qualche cosa d'importante si verifica in noi.** Una parte del nostro essere viene toccata, segnata, direi quasi infangata e violata, come se la cattiveria di chi ci offende avesse raggiunto il nostro **io intimo**.
- Si diventa **inclinati a imitare chi ci ha offeso**, come se fossimo stati infettati da un virus contagioso.
- Imitare il proprio aggressore è un meccanismo ben noto in psicologia. Per un riflesso di sopravvivenza la vittima si identifica con il suo carnefice.

- Non intendo parlare qui della vendetta in quanto tale, ma dei riflessi sepolti nell'inconscio individuale e collettivo.
- È per questo che, **nel perdono, non ci si limita a non vendicarsi, ma si deve avere il coraggio di andare alla radice delle tendenze aggressive deviate,** per estirparle da se stessi e per fermarne gli effetti devastanti prima che sia troppo tardi.
- Infatti, queste predisposizioni all'ostilità e al dominio degli altri rischiano di trasmettersi di generazione in generazione, nelle famiglie e nelle culture. Soltanto il perdono può interrompere queste reazioni a catena, fermando i gesti ripetitivi della vendetta per trasformarli in gesti creatori di vita.

VIVERE IN UN COSTANTE RISENTIMENTO

- Sono molti a soffrire per il fatto di vivere in costante risentimento (es. studi su persone divorziate).
- **Vivere contrariati, anche se a livello inconscio, consuma molte energie e alimenta uno stress senza fine.**
- Si capirà meglio ciò che avviene se si presta attenzione alla **differenza tra il RISENTIMENTO, che genera lo stress, e la COLLERA, che invece non lo provoca.** Mentre la collera è in se stessa una emozione sana, che scompare dopo la sua espressione, il risentimento e l'ostilità si insediano in pianta stabile come atteggiamento di difesa, sempre all'erta.

- In questo modo chi, nel corso della sua infanzia, è stato dominato e umiliato assumerà la determinazione di non lasciarsi mai più maltrattare. Per fare questo, starà continuamente in guardia. Soltanto la guarigione operata in profondità dal perdono potrà porre rimedio a questa situazione interiore di tensione.
- **Il risentimento, questa specie di collera mascherata che è l'infezione di una ferita non ben guarita, ha anche altri effetti dannosi.** Per esempio, è all'origine di diverse malattie psicosomatiche.
- Fra le migliori strategie di difesa contro gli effetti malefici del risentimento c'è proprio la pratica abituale del perdono.

RIMANERE AGGANCIATI AL PASSATO

- La persona che non vuole o che non può perdonare non riesce facilmente a vivere il **momento presente**. Si aggancia con ostinazione al passato e, proprio per questo, si condanna a sciupare il presente e a bloccare il futuro (es. ciò si vede nell'accompagnare chi ha vissuto una «perdita» e che deve essere aiutata a perdonare se stessa e liberarsi dalla colpa).
- Nella dinamica del lutto, il perdono rappresenta una tappa molto importante e decisiva, perché dispone l'anima alla tappa seguente, quella dell'**eredità**, in cui la persona in lutto recupera tutto quello che aveva amato nell'altra. La tappa dell'eredità avremo modo di approfondirla.

VENDICARSI

- Le prime conseguenze di una vita senza perdono non offrono nulla di veramente gratificante, come abbiamo avuto modo di constatare.
- Che cosa dire della **vendetta? È senza dubbio la risposta più istintiva e più spontanea all'affronto.**
- Pohier scrive: “Cercare di compensare la propria sofferenza infliggendola nella stessa misura a chi ci ha offeso significa attribuire alla sofferenza una portata magica che essa non ha. È vero che vedere umiliato e sofferente colui che lo ha offeso procura a chi si vendica un godimento narcisistico, spandendo un balsamo momentaneo sulla sua sofferenza personale e sulla sua umiliazione. In questo modo l'offeso prova la sensazione di non sentirsi più solo nella disgrazia. Ma a quale prezzo? Si tratta di una soddisfazione da poco, senza possibilità di sviluppo e di creatività a livello di rapporti”.

- La vendetta è in qualche modo **una giustizia istintiva che proviene dagli «dèi primitivi dell'inconscio»**. Essa mira a ristabilire un'uguaglianza basata sulla sofferenza inflitta in modo reciproco. Nella tradizione del giudaismo la famosa legge del taglione “occhio per occhio, dente per dente” aveva lo scopo di regolamentare la vendetta (intendeva attenuare le parole di Lamech in Gen 4,23-24). L'istinto di vendetta rende cieco chi gli cede. Com'è possibile calcolare il valore esatto di una sofferenza per esigere da chi ce l'ha inflitta una sofferenza equivalente? (Il classico esempio della faida).
- Quando si instaura un clima di vendetta, si dimentica spesso l'impatto distruttivo che questa provoca su un ambiente nel suo insieme. La soddisfazione che essa procura è di brevissima durata.
- **Non bisogna credere che la sola decisione di non vendicarsi costituisca di per sé il perdono.** Tuttavia essa rimane il **primo passo** importante e decisivo per impegnarsi sul cammino del perdono.

PER CONCLUDERE...

Se abbiamo tempo, possiamo scegliere tra:

1. Un esercizio

- Preghiera di Alleanza
- Lasciarsi i pesi alle spalle

2. Un brano del Vangelo: Mt 18,21-35