



L'ARTE DI PERDONARE

SMASCHERARE LE FALSE CONCEZIONI DEL PERDONO

LA QUESTIONE

- Madame Swetchine afferma: “Perdoniamo troppo poco e dimentichiamo troppo”.
- Prima di imparare a perdonare, è assolutamente necessario che ci sbarazziamo delle **false idee sul perdono**. Siamo immersi in una cultura **cristiana** in cui talvolta certi valori, proprio per mancanza di discernimento (sempre lui!!!), sono esposti a alla contaminazione di interpretazioni “folcloristiche”. Il perdono non sfugge a questo tipo di deformazione. È un peccato perché perdono e amore sono elementi centrali degli insegnamenti evangelici e in quelli di altre tradizioni spirituali.
- Per questo è urgente denunciare le false concezioni che ci si è fabbricati attorno al perdono e al suo uso.

COS'È IL PERDONO PER ME?

- Perdonare e essere perdonati. Secondo me è una grande grazia, sempre con la presenza del Signore, affidarci a Lui sempre.
- È una presa di posizione accompagnata dalla speranza che chi lo riceve ne sappia fare buon uso e dia segno tangibile a chi lo accorda di essere pentito. Non è pensabile perdonare all'infinito.
- Per me significa nutrire una ferita, come balsamo e dare una nuova luce ad una relazione.
- È la libertà di amare, dialogo di relazione, per riuscire ad essere dono l'uno per l'altro.
- È la capacità di allontanare da sé il senso di rabbia, delusione, sofferenza, frustrazione causato dall'episodio o persona coinvolta, cercando empaticamente di uscire dalle proprie logiche e capire quelle dell'altro e, pur non riuscendo a farlo, lasciar andare le sensazioni negative per sentirsi liberati dal senso di oppressione che essa procura.
- Dare un nome alla propria ferita, trovarle un posto nel dipinto della mia vita, un dettaglio che lo arricchisce e, soprattutto, raggiungere la disponibilità del cuore a dare un'altra chance all'autore della ferita.
- Accettazione, accoglienza, comprensione...
- Donare all'altro misericordia, perdonare me stessa, ovvero: cercare la misericordia di Dio o la mia?
- Essere capaci e liberi di guardare Dio senza paura. Prima viene il perdono verso sé e poi verso gli altri.

- Imparare ad amare l'altro senza chiedersi il perché.
- La pace interiore per il cammino della vita.
- Non vendicarsi del male ricevuto.
- Un gesto di umiltà.
- Avere fiducia nell'altro donando una nuova possibilità di relazione autentica
- Assumersi la responsabilità di fare il primo passo anche se si ritiene di essere dalla parte giusta.
- È liberazione, stare in pace con se stessi.
- Rendersi disponibili senza farsi prevaricare.
- Liberare il cuore da un grande peso.
- Rinunciare alle offese subite, senza portare rancore a colui che te lo ha inflitte.
- Sentire e provare pace interiore perché il perdono non dato non fa male solo alla persona da perdonare ma anche a chi lo deve dare.
- Può essere una macigno o un sassolino, ma è un peso che appesantisce il cuore.

PRIMO. PERDONARE NON È DIMENTICARE

- Quante volte ci è capitato di sentire queste parole: “Non posso perdonargli perché non riesco a dimenticare”, oppure: “Dimentica tutto questo!”, “Bisogna voltare pagina!”, “Non fermarti su questo affronto, continua la tua vita”. Questo modo di parlare e di agire è senza sbocco.
- La ragione? Molto semplice, **il fatto di dimenticare un episodio negativo, ammesso che sia possibile, impedirebbe di perdonare, perché non si saprebbe più che cosa si perdona.**
- D'altra parte, se perdonare significasse dimenticare, che cosa ne sarebbe delle persone dotate di memoria eccellente? Il perdono sarebbe per loro inaccessibile.
- Ne consegue che **l'iniziativa del perdono comporta una buona memoria e una conoscenza lucida dell'offesa**; in caso contrario, la chirurgia del cuore richiesta dal perdono non sarebbe più possibile.

- **È un errore fare della dimenticanza il test del perdono. È invece vero il contrario.** Il perdono aiuta la memoria a guarire, alleviando l'intensità del ricordo della ferita. La memoria risanata riesce a liberarsi e a occuparsi di qualcosa di diverso dal pensiero deprimente dell'offesa.
- Perciò le persone che dicono: "Perdono, ma non dimentico" danno prova di una buona salute mentale. Hanno capito che il perdono non comporta l'amnesia dell'offesa. Se invece, parlando in questo modo, vogliono esprimere la loro decisione di non fidarsi più di nessuno e di stare sempre in guardia, significa che non hanno condotto a termine il percorso del perdono.

SECONDO. PERDONARE NON SIGNIFICA NEGARE

- Quando si riceve un duro colpo, una delle reazioni più frequenti è quella di corazzarsi contro la sofferenza e l'emergere delle emozioni. Questa **reazione di difesa** assume spesso la forma di un diniego dell'offesa.
- Se persiste, il riflesso di difesa può alla fine diventare patologico. La persona afflitta si sentirà stressata, completamente assente, non sapendo bene per la maggior parte del tempo cosa le succede. A volte non proverà il bisogno e neanche il desiderio di guarire, e ancor meno quello di perdonare. È allora evidente che **l'alchimia del perdono non riuscirà a produrre il suo effetto fino a quando la persona in questione si rifiuterà di riconoscere l'offesa con il suo strascico di sofferenza.**

- Ora, ad onore del vero, ci sono tanti “maestri spirituali” che non considerano il diniego un ostacolo rilevante al perdono. Al contrario, lo ritengono l’unica strada che possa portare al perdono. Una autrice, ispirandosi al codice di condotta degli Esseni, afferma: “Perdonare significa annullare qualsiasi esigenza, condizione o attesa trattenute nello spirito che bloccano un atteggiamento d’amore”. Vuole forse dire che, per perdonare, sarebbe prima di tutto necessario rinnegare una parte di sé? Un perdono di questo tipo non si identificherebbe in una semplice rimozione psicologica con le conseguenze note a tutti?
- Anche se motivato dall’amore incondizionato, **il perdono che richiede la rimozione o l’amputazione di una parte di se stessi mi sembra molto pericoloso.**
- Mi pare che si tratti di un approccio impregnato di spiritualismo, che non tiene conto del ruolo dell’emotività.

TERZO. PERDONARE COMPORTA PIÙ CHE UN SEMPLICE ATTO DI VOLONTÀ

- Ecco due scene familiari.
- La prima: a un ragazzo viene ingiunto di chiedere perdono alla sorella per aver frugato nel suo diario intimo e averla poi stuzzicata sui suoi flirt.
- La seconda: un'insegnante separa due bambini che bisticciano in cortile durante la ricreazione e li obbliga, seduta stante, a perdonarsi a vicenda.
- La nostra prima idea del perdono non è forse nata da esperienze infantili come queste? **I nostri educatori sfoderavano il perdono allo stesso modo di una formula magica, adatta a sanare qualsiasi torto.** Senza alcun riguardo per il vissuto emozionale del bambino, **il perdono veniva ridotto a un semplice atto di volontà in grado di risolvere qualsiasi conflitto in modo istantaneo e definitivo.** A quell'età, giustamente, non ci veniva il dubbio di un perdono così artificiale. E questo più che educare il bambino, serviva a placare l'ansia dell'educatore.

- Non è facile sfuggire al perdono magico e istantaneo della nostra infanzia. Quell'illusione ci dava tale sensazione di onnipotenza sul mondo delle nostre emozioni. Più tardi abbiamo dovuto cambiare registro.
- **Lo sbaglio sta nel ridurre il perdono a un semplice atto di volontà, invece di farne il traguardo di un apprendistato.** La sua realizzazione è più o meno lunga a seconda della **ferita**, delle **reazioni di chi ha offeso** e delle **risorse dell'offeso**.
- La volontà è certamente chiamata a giocare un grande ruolo, ma non compie da sola il lavoro del perdono. **Tutte le facoltà sono mobilitate nel perdono:** la sensibilità, il cuore, l'intelligenza, il giudizio, l'immaginazione, la fede, ecc.

QUARTO. PERDONARE NON PUÒ ESSERE IMPOSTO

- **Il perdono o è libero o non esiste.** Ma grande è la tentazione, soprattutto in certi predicatori, di *obbligare* le persone a perdonare *liberamente*.
- Mi è capitato di sentire la predica di un vescovo che parlando di perdono come atto sublime di generosità e superamento di se stessi, perdeva terreno insistendo unicamente sull'“obbligo” cristiano del perdono. Il discorso era pieno di espressioni tipo: “*Bisogna perdonare*”, “*Si deve perdonare gli altri*”, “*Comandamento dell'amore verso i nemici*”, “*Precetto cristiano...*”. Non so cosa ne pensiate voi, ma di certo in un discorso del genere a me pare piuttosto chiaro come la volontà di perdonare si scontri con le reticenze dei sentimenti e delle emozioni che chiedono di **essere ascoltate**.

- È controindicato ridurre il perdono, come ogni altra pratica spirituale, a un **obbligo morale**. Così facendo, ci si condanna a far perdere al perdono il suo carattere gratuito e spontaneo. Tutto ciò è tuttavia confermato da una certa pratica cristiana. Ne vediamo una tra le più chiare: recitando il Padre Nostro diciamo: “Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori”.
- Una falsa interpretazione di questo versetto assimila il perdono ad un atto di giustizia imposto. I cristiani credono di dover necessariamente compiere un gesto di perdono prima di poter essere a loro volta perdonati da Dio. Dimenticando che **il perdono di Dio non è condizionato dai poveri perdoni umani**. Ci sarà occasione di parlare di questo argomento che sarà approfondito, intanto mentre la recitiamo (è chiaro che continueremo ad utilizzare questa formula) potremmo imparare ad intenderla alla San Paolo: “Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi”.

CINQUE. PERDONARE NON VUOL DIRE RITROVARSI COME PRIMA DELL'OFFESA

- Quante volte mi è capitato di sentire persone dirmi: “Non posso perdonare quella persona, perché mi sento incapace di ritornare ad essere quello che ero prima la relazione...”.
- **Ci capita spesso di confondere il perdono con la riconciliazione, come se l'atto di perdonare consistesse nel ristabilire rapporti identici a quelli che avevamo prima dell'offesa.** Nei rapporti intimi di parentela, di vita in comune, di lavoro, la riconciliazione dovrebbe essere la conseguenza normale del perdono. **Ma in se stesso il perdono non è sinonimo di riconciliazione,** in quanto può avere la sua ragione d'essere senza che ci sia riconciliazione.

- Possiamo, ad esempio, perdonare una persona assente, morta o anche sconosciuta. È evidente che in questo caso la riconciliazione è impossibile. In fondo qualcosa l'abbiamo visto nei video della scorsa volta. Spesso nella pratica dell'elaborazione del lutto c'è proprio questo "esercizio" di perdono del caro estinto.
- A volte si tratta di casi di abuso o di violenza e si consiglia alla vittima di porre termine al rapporto con il suo aggressore per proteggersi. Tutto questo non significa che si debba escludere il perdono in un prossimo futuro.
- È tuttavia **falso pensare che, una volta accordato il perdono, sia possibile ritrovarsi come prima con chi ci ha offeso.**

SEI. PERDONARE NON COMPORTA LA RINUNCIA AI PROPRI DIRITTI

- Non di rado capita di sentire persone, che hanno subito un torto da un malfattore, affermare come perdonare **potrebbe significare rinunciare ai propri diritti e alla possibilità che la giustizia segua il suo corso.**
- I cristiani si fanno spesso rimproverare di assimilare il perdono a una forma di resa di fronte all'ingiustizia, soprattutto quando tendono ad offrire con eccessiva facilità "l'altra guancia".
- È l'intera questione dei **rapporti tra la giustizia e il perdono** che viene qui sollevata. È importante sapere che la giustizia si preoccupa di ristabilire su basi oggettive i diritti della persona lesa, il perdono è prima di tutto un atto di benevolenza gratuita. Questo non significa che perdonando si rinuncia all'applicazione della giustizia. Spesso davanti alla storia di persone abbandonate (penso soprattutto alle mogli) l'invito che faccio è a **distinguere tra il cammino per perdonare e la scelta di un buon avvocato.**
- Il **perdono che non combatte l'ingiustizia non è per nulla un segno di forza e di coraggio, ma piuttosto un segno di debolezza e di falsa tolleranza.**

SETTE. PERDONARE ALL'ALTRO NON VUOL DIRE SCUSARLO

- “Lo perdono, non è colpa sua”. Ecco un'altra concezione erronea del perdono. Erronea perché **perdonare non equivale a scusare l'altro, cioè a scaricarlo di ogni responsabilità morale**. Non si può dare un colpo di spugna su tutto ciò che è stato commesso.
- La falsa scusa ha spesso l'aspetto di una manovra abile e camuffata che **si utilizza per attenuare la propria sofferenza**. Essere persuasi che chi ci ha offesi non è responsabile è meno doloroso da sopportare della consapevolezza che il torto è stato fatto in piena coscienza e in assoluta libertà. Ma **la scusa facile può trasformarsi in un'arma a doppio taglio**. Se da un lato procura sollievo, dall'altro arriva alla disistima e persino al disprezzo di chi ci ha offeso. In sordina scusare vuol dire: “Non sei abbastanza intelligente per essere responsabile di una simile colpa”. Insomma, contribuisce più ad umiliare che a liberare.

OTTO. PERDONARE NON È UNA DIMOSTRAZIONE DI SUPERIORITÀ MORALE

- **Certi perdoni, invece di liberare, finiscono con l'umiliare.** Che cosa succede in questi casi? Il perdono può trasformarsi in un gesto sottile di superiorità morale, di "suprema arroganza". **Sotto l'apparenza della magnanimità, può nascondersi un istinto di potere.** Come spiegare questa cosa? In realtà tenta di nascondere la sua profonda umiliazione. Cerca di proteggersi dalla vergogna e dal rifiuto che l'assalgono. Tenta di mascherare la sua umiliazione con la superiorità dell'uomo ferito ma pieno di generosità e misericordia.
- **La tentazione di perdonare per far colpo sulla gente è grande.** Nello stesso tempo, chi perdona ostenta la grandezza morale di persona offesa per mettere meglio in evidenza la bassezza di chi l'ha offeso. Ora, finché si utilizza il perdono per questi scopi si ferma alla sua caricatura. Il vero perdono del cuore si compie nell'umiltà e apre la strada a una vera e propria riconciliazione. Al contrario, **il falso perdono non fa che mantenere vivo un rapporto da dominante a dominato.**

- Il perdono che serve soltanto a dimostrare la propria superiorità morale viene praticato da tre **“professionisti” del perdono**:
 1. Il *nevrotico* che vi martella con il suo perdono per i più piccoli peccatucci.
 2. *Colui che fiuta la colpevolezza* ed esaspera una situazione per il piacere di mostrarsi clemente e tempestarvi col suo perdono.
 3. È *la vittima perpetua*, il cui esempio più corrente è presentato dalla moglie del marito alcolizzato.
- Di conseguenza, il vero perdono non è per nulla una manifestazione di potere, ma è prima di tutto un **gesto di forza interiore**.

NOVE. PERDONARE NON È SCARICARE SU DIO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

- “Il perdono appartiene solo a Dio”. Forse avrete sentito interpretare questa massima nel senso che gli esseri umani non possono fare nulla quanto al perdono. Ecco un bel pretesto per scaricare su Dio la propria responsabilità. Ma è un errore, perché **Dio, nel campo del perdono come in qualsiasi altro, non fa al nostro posto ciò che compete all’iniziativa umana.**
- Credo nel ricorso allo **spirituale** come elemento essenziale del perdono, ma ritengo non di meno che ci si debba preparare innanzi tutto sul piano umano a ricevere la grazia di Dio. **Il perdono dipende in egual misura dall’azione umana e dall’azione divina.** La natura e la grazia non si eliminano tra loro, al contrario, si armonizzano e si completano.
-
- Concludendo mi viene da dire che: **se impegnarsi sulla via del perdono richiede molto coraggio, non ne esige di meno evitare di cedere ai miraggi del falso perdono.**

PER CONCLUDERE...CI RIPROVIAMO...

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