



L'ARTE DI PERDONARE

I GRANDI PARADOSSI DEL PERDONO

PARTIAMO DA QUI...

“Facile ma spesso inaccessibile.

Disponibile ma spesso dimenticato.

Liberatorio per l'altro e più ancora per sé.

Su tutte le labbra e tuttavia non ben capito.

Congenito all'animo umano e tuttavia illusorio.

Vitale per gli uomini ma così spesso temuto.

Concesso all'anima e tuttavia minaccioso.

Misterioso e tuttavia quotidiano.

Così divino e tuttavia così umano”.



IL PERDONO UN'AVVENTURA UMANA E SPIRITUALE

I TERMINI DELLA QUESTIONE

- Descrivere il perdono attraverso **uno solo dei suoi aspetti** è altrettanto scorretto come ridurre la descrizione di un elefante a una delle sue membra.
- Quello che proveremo a fare questa sera, dopo aver detto cosa non è perdono, è **descrivere le componenti essenziali del perdono.**
- Il termine **“perdono” non traduce tutta la complessa realtà che dovrebbe disegnare.** Il più delle volte rimanda a un atto di volontà istantaneo e isolato dal suo contesto. Ma il perdono vero e proprio è ben più di tutto questo! Da una parte supera la connotazione di atto dovuto a uno sforzo volontario, in quanto **il processo del perdono fa appello a tutte le facoltà della persona;** dall'altra il perdono è tutt'altro che un atto istantaneo, in quanto **si colloca nel tempo e si scagiona in un periodo più o meno lungo.**

- **L'atto di perdonare richiede quindi una molteplicità di condizioni tutte ugualmente necessarie:** tempo, pazienza, capacità di trattenere la propria voglia di successo, perseveranza nella propria decisione fino alla fine. **Espressioni più appropriate per descriverlo sono: conversione interiore, pellegrinaggio del cuore, iniziazione all'amore dei nemici, ricerca di libertà interiore.** Tutte queste espressioni riflettono la necessità di un percorso.
- **Ora proviamo a tratteggiare le componenti principali del perdono.**

1. IL PERDONO COMINCIA CON LA DECISIONE DI NON VENDICARSI

- Il primo passo è decidere di non vendicarsi. **Decisione dettata dalla volontà di guarire e di crescere.** È inutile elencare tutte le delusioni e le miserie generate dalla vendetta. Il pensiero di un poeta cubano, imprigionato per 22 anni nelle prigioni di Fidel Castro, è illuminante: *“Perdonare significa rompere l’ingranaggio della violenza, rifiutare di combattere con le armi odiose dell’avversario, restare o ridiventare liberi anche quando si è in catene”*. Scrive Pohier: *“In che cosa consiste il perdono? Nel non far pagare”*. Per quanto negativa possa essere questa definizione, resta ugualmente vero che **la decisione di non vendicarsi è il punto di partenza di ogni autentico perdono.**

2. IL PERDONO IMPONE UN RITORNARE A SE STESSI

- Con lo stesso effetto di un calcio in un formicaio, **l'offesa provoca disturbo e panico**. La pacifica armonia della persona offesa ne è scombussolata; la sua tranquillità disturbata; la sua integrità interiore minacciata. Viene alla luce l'ombra della sua personalità. Le emozioni che si pensava di aver ben domato impazzano e si scatenano. **«Le vecchie ferite non ben rimarginate aggiungono alla cacofonia la loro voce stonata»**.
- Grande è allora **la tentazione di rifiutarsi di prendere coscienza della propria povertà interiore e di accettarla**. Per impedire che si faccia, **entrano in atto varie manovre diversive**: negare, rifugiarsi nell'attivismo, cercare di dimenticare, fare la parte della vittima, spendere le proprie energie nell'identificare il colpevole, cercare una punizione degna dell'affronto, accusare se stessi ai limiti della nevrastenia, irrigidirsi o atteggiarsi a eroe intoccabile e magnanimo, ecc.

- Cedere a manovre di questo tipo compromette la riuscita del perdono. Certa letteratura sul perdono consiglia di perdonare a freddo senza preoccuparsi di ritornare sui propri stati d'animo. È un cattivo consiglio, perché **il perdono passa necessariamente attraverso la presa di coscienza di sé e la scoperta della propria povertà interiore.**
- **Uno sguardo più lucido e più vero su se stessi: ecco una tappa obbligatoria sulla strada tortuosa del perdono.** Sulle prime, uno sguardo di questo tipo spaventa. È una tappa difficile ma indispensabile, dal momento che il perdono dell'altro deve necessariamente passare attraverso il perdono di se stessi.

3. ALLA RICERCA DI UNA NUOVA VISIONE DEI RAPPORTI UMANI

- Per Duquoc il perdono è *“un invito all’immaginazione”*. Si potrebbe dire meglio, **l’immaginazione gioca infatti un ruolo essenziale nell’iniziativa del perdono**. Lo stesso autore scrive: *“Il perdono rappresenta una innovazione nei confronti della logica ripetitiva e inevitabile della giustizia rivendicatrice. Il perdono non è l’oblio del passato, è il rischio di un futuro diverso da quello imposto dal passato o dalla memoria”*. Per impegnarsi sulla via del perdono è dunque importante sognare un mondo migliore in cui regnano la giustizia e la compassione.
- Il perdono fa dunque parte dell’immaginario. Comporta la volontà di creare o, per essere più precisi, di **ricreare**.

- Miguel Rubio ne afferra tutta l'originalità: *“Perdonare non è un gesto di routine molto diffuso è piuttosto un fiore nascosto, originale, che fiorisce ogni volta su una base di dolore e di vittoria su di sé”*. Creare non è forse, dopo tutto, fare qualcosa a partire dal nulla? Il perdono ribalta la situazione e crea un rapporto nuovo con il colpevole. Libero da legami dolorosi con il passato, **chi perdona può permettersi di vivere pienamente il presente e di prevedere per il futuro rapporti nuovi** con chi l'ha offeso.
- Chi perdona avrà imparato a **smettere di guardare con “l'occhio cattivo” del risentimento e a incominciare a vedere con occhi nuovi**. In psicoterapia si parla di “nuova inquadratura”. Come dice la parola, si tratta di guardare il fatto negativo in un quadro allargato. La visione si allarga e si apre su una realtà più grande, rispingendo i limiti dell'orizzonte. L'offesa, che aveva occupato un posto invadente, incomincia a perdere importanza rispetto alle nuove possibilità di essere e di agire.
- Ma il lavoro non si ferma qui.

4. IL PERDONO PUNTA SUL VALORE DI CHI HA OFFESO

- Per arrivare a perdonare è essenziale continuare a credere nella dignità di colui o colei che ha ferito, oppresso o tradito. A tutti prima sarà molto difficile: il colpevole sembrerà un essere cattivo meritevole di condanna. Ma, una volta operata la guarigione, può darsi che la visione in negativo dell'altro si modifichi. Dietro il mostro si scoprirà un essere fragile e debole come noi, un essere capace di cambiare e di evolversi.
- Inoltre, perdonare non è soltanto liberarsi dal peso del proprio dolore, ma anche liberare l'altro dal peso del giudizio malevolo e severo che grava su di lui; è riabilitarlo ai propri occhi nella sua dignità umana.

Due autori hanno trovato le parole giuste per affermare tutto questo:

- Jean Delumeau: *“Il perdono è liberazione, sollievo, ri-creazione. Ci rende nuovi. Ridà gioia e libertà a chi è prostrato dal peso della propria colpevolezza. Perdonare è un gesto di fiducia nei confronti dell’essere umano; è un sì a nostro fratello”*.
- Jon Sobrino: *“Perdonare a chi ci offende è un atto d’amore verso il peccatore che si vuole liberare dalla sua disgrazia personale e al quale non si vuole chiudere definitivamente il futuro”*.
- Tutto questo è molto bello, direte, ma non è forse sempre rischioso voler andare così lontano? Non può succedere che chi ha offeso si irrigidisca, rifiutando la liberazione che gli viene offerta? Ci si farà ferire una seconda volta dal suo rifiuto del perdono? Il rischio esiste. Vale la pena di correrlo? **Il vero perdono comporta una vittoria sulla propria paura di essere umiliati una volta di più. In effetti, c’è da ricordare che il perdono è duro perché si ha paura.**
- Arrivati a questo punto, non si ha forse ragione di domandarsi se l’atto del perdono non superi le semplici forze umane?

5. IL PERDONO, RIFLESSO DELLA MISERICORDIA DIVINA

- Il **perdono appartiene a due universi**: quello dell'umano e quello del divino. Nella concezione del perdono, due sono i principali errori da evitare.
- Il primo consiste nel **ridurre il perdono a un comportamento puramente e semplicemente umano**, motivato dalla paura o dalla pietà.
- Il secondo è quello di **considerare il perdono come prerogativa esclusiva di Dio**. Si lascia allora poco spazio all'iniziativa umana. Si arriva ad affermare, senza alcuna sfumatura: "Dio solo può perdonare", oppure: "Il perdono è affare di Dio". Entrambe le formule lasciano poco spazio alla responsabilità umana. Riguarda Dio, è vero, ma il perdono non si compie senza la collaborazione dell'uomo.
- Il **perdono si colloca nella cerniera tra l'umano e lo spirituale**. È importante rispettare queste due componenti per ben articolarle.

- Nei precedenti punti abbiamo esaminato la parte che spetta all'umano in materia di perdono e già abbiamo potuto constatare il grande impegno che esso richiede. In effetti, il termine "perdonare", come suggerisce la sua etimologia, significa "dare con pienezza". Ora, **il perdono comporta questa idea di pienezza per il fatto che esprime una forma d'amore portata all'estremo, quella di amare nonostante l'offesa subita.** Cosa che, per essere portata a termine, richiede forze spirituali al di là delle forze umane.
- **L'esperienza spirituale** vissuta nel corso del perdono si colloca in un altro ambito dell'essere e dell'agire. A questo livello, **l'io individuale si dispone ad abbandonare il controllo personale della situazione.** O per meglio dire, si rende recettivo nei confronti dell'ignoto e dell'imprevisto. **Si tratta di una "passività attiva" che rende la persona attenta all'azione dello Spirito Santo** che soffia dove e quando vuole. È qui che il lavoro psicologico, paziente e volontario, cede il posto all'attesa rilassata e piena di speranza di un perdono che non proviene da sé ma da un Altro.

- **La rinuncia alla propria volontà di potenza, cioè a voler essere l'unico protagonista del perdono, va più lontano di quanto non si pensi.** Per avere successo, l'atto di perdonare deve persino distaccarsi dalla propria volontà di perdonare. Come sarebbe gratificante poter affermare con aria trionfante: "Ti perdono". **Il perdono, nella sua fase più estrema, non conosce questa sufficienza. Si fa discreto, umile, quasi silenzioso. Ha qualcosa di unico che non ha nulla a che vedere con il sentimentalismo.**
- Appare sempre più chiaro che il perdono mette in atto una vera e propria sfida. **La sfida di mantenere la tensione tra lo psicologico e lo spirituale.** Una pedagogia del perdono completa e illuminata deve quindi tenerne conto, e questo lo vedremo bene quando approfondiremo, nei successivi 4 incontri (3 tappe per incontro) le 12 tappe per un perdono autentico.

COME VALUTARE LE OFFESE?

- Sentite qui... Uno studente scrive al professore: “Dopo attenta riflessione mi sono deciso a dirle che la perdono per avermi fregato all’esame”. Uno studente che non aveva passato l’esame, perché non preparato, e che imputata al professore una colpa sua. Tante, troppe volte, ragioniamo così.
- E questo ci fa capire che **non esistono solo falsi perdoni, ma anche false motivazioni alla base del perdono**. Il rischio è di banalizzare il perdono e di servirsene a torto. Di qui la necessità di **distinguere correttamente tra le circostanze in cui si impone il perdono e quelle che non hanno nulla a che vedere con questa grande pratica spirituale**.
- Un *esempio* un cui il perdono non ha ragione di essere: vado troppo veloce in macchina e mi prendo una multa oppure mi faccio richiamare dal mio datore di lavoro perché arrivo sempre in ritardo. Chi crede che il vigile o il datore di lavoro debba chiedermi scusa per l’umiliazione ricevuta?
- **Il perdono deve essere praticato solo nel caso di offese ingiustificate**. Il che, nei nostri esempi, si sarebbe verificato se il vigile mi avesse insultato o il datore umiliato dinnanzi ad altri.
- Vediamo allora le diverse situazioni...

OFFESE RECAE DA PERSONE AMATE

- Il perdono riveste colori e forme differenti a seconda che si tratti di persone intime o di semplici estranei. Chi può ferirci più profondamente delle persone amate? La gravità della ferita provocata da queste persone è più legata alla grandezza delle attese che non alla gravità oggettiva dell'offesa.
- I casi di attese smisurate sono numerosi. Ad esempio, i figli che idealizzano i genitori e che pretendono da loro una tolleranza e un amore incondizionati. In compenso, i genitori si aspettano che i figli si adeguino perfettamente alla loro disciplina e realizzino al loro posto i sogni che essi non sono riusciti a concretizzare. **Spesso ogni forma di amore passionale è fecondo di sogni non realistici.** È importante ricordare che il perdono ha un ruolo fondamentale nelle relazioni intime a causa della loro intensità e delle numerose occasioni di incontro.

OFFESE RECAE DA ESTRANEI

- Un autista frettoloso vi taglia la strada; un cliente frettoloso vi ruba il posto in fila alla cassa; un conducente di autobus vi risponde in malo modo: ecco alcune delle seccature che non reclamano certamente una adeguata risposta di perdono. Sul momento sarete colpiti da una leggera scarica di adrenalina, ma cercherete ben presto di dimenticare queste impertinenze. Vi direte, proprio, che dopotutto si tratta di sconosciuti.
- **L'offesa recata da un estraneo deve essere più seria**, diciamo che deve costruire un attentato all'integrità fisica, psicologica, sociale o morale.
- L'affronto recato da un estraneo diventa tanto più traumatizzante quanto meno si riesce a scoprirne il motivo. Come potete perdonare a terroristi politici senza volto che hanno rapito, torturato e ucciso vostri familiari? Eppure ci sono *esempi incredibili...*

OFFESE RADICATE NEL PASSATO

- **Bisogna sempre ricordare che l'offesa, sia che provenga da una persona amata sia da una persona estranea, è in grado di mobilitare i ricordi e di provocare una reazione a catena.** Le vecchie ferite psicologiche che si credevano rimosse si risvegliano, aumentando il panico o lo smarrimento. L'offesa viene allora percepita con lo sguardo impaurito e dilatato del bambino chiuso nel proprio io.
- **In un gran numero di casi l'incapacità di perdonare trova la sua origine nelle vecchie ferite o nelle frustrazioni dell'infanzia.**



A CHI SI RIVOLGE IL PERDONO?

I rapporti umani diventerebbero impossibili se non ci fosse il perdono.

- Ecco un elenco certamente incompleto di esempi di situazioni di perdono:

1. Ai membri della propria famiglia
2. Agli amici e conoscenti
3. Agli estranei
4. Alle istituzioni
5. A Dio
6. A se stessi

AI MEMBRI DELLA PROPRIA FAMIGLIA

Ai genitori che ti hanno deluso quando ti sei reso conto dei loro difetti. Al padre geloso del successo del proprio figlio. Alla madre chioccia che non ti lascia crescere. Al padre assente e silenzioso. Al fratello che ha preso il tuo posto in famiglia. Al fratello che si rifiuta di aiutarti in un momento difficile. Al fratello che non ha voluto farti entrare nel suo gruppo di amici. A tuo padre o a tua madre alcolizzati di cui ti vergogni. Al tuo coniuge che cambia a tal punto che non lo riconosci più. A tuo marito o tua moglie che ti ha umiliata/o con le sue scappatelle. Al tuo coniuge per le sue osservazioni umilianti. Al tuo coniuge che cerca continuamente di dominarti. Al coniuge da cui hai divorziato. Alla suocera gelosa cui hai “rubato” il figlio. A tuo figlio che ti chiede più attenzione di quanto possa dargliene. A tuo figlio adolescente che ti fa vergognare con il suo comportamento riprovevole. A tuo figlio che rifiuta di sottoporsi alla tua disciplina. A tuo figlio che non rispetta i tuoi valori e che distrugge tutto quello che hai sognato per il suo futuro.

AGLI AMICI E CONOSCENTI

Agli amici che ti hanno ferito ingiustamente. All'amico che ti ha lasciato cadere proprio quando avevi bisogno di lui. All'amica che ha commesso l'indiscrezione di raccontare il tuo segreto. All'amico che fa finta di non riconoscerti in presenza di persone importanti. Alla persona cara che ti abbandona traslocando o addirittura lasciando questa vita. All'amico che dimentica le sue promesse. All'amica che non si confidava con te. Ai professori stupidi o intransigenti che ti hanno fatto perdere tempo prezioso a scuola. Al direttore che ha bisogno di affermarsi umiliandoti. Al collega di lavoro che ti denigra davanti e superiori. Al capo ufficio che ti fa osservazioni sgarbate in pubblico.

AGLI ESTRANEI E ALLE ISTITUZIONI

All'autista spericolato che ha ucciso tuo figlio. Al medico che ha fatto una diagnosi sbagliata e ti ha fatto perdere tempo, denaro e salute. All'autista che, al posteggio, ha danneggiato la tua auto senza lasciare i suoi dati. Al ladro che ha violato l'intimità del tuo domicilio.

Alla ditta che si limita a ringraziarti dopo molti anni di servizio fedeli. Alle istituzioni statali che tardano a farti pervenire la pensione. Alle leggi implacabili applicate senza discernimento. Alla scuola che non ha saputo sviluppare le tue migliori potenzialità. All'istituzioni pubbliche che non hanno fatto l'interesse dei cittadini.

A DIO

Perché permette che soffrano e muoiano i bambini. Perché dice di amarmi ma non viene a soccorrermi nei momenti difficili. Perché si presume che sia dappertutto mentre io non riesco a vederlo. Perché non sembra rispondere alle mie domande. Perché non mi concede la felicità che mi spetterebbe in seguito al compimento fedele dei miei doveri religiosi. Perché dopo avermi fatto conoscere un angolo di cielo attraverso un grande amore è venuto a prendere colui o colei che amavo. Perché permette che si commettano abusi. Perché mi giudica in continuazione. Perché non posso raggiungere la perfezione a cui mi obbliga attendere.

A SE STESSI

Di essermi messo in una situazione in cui mi sono fatto ferire. Di non aver saputo che cosa fare o che cosa dire. Di essermi innamorato senza riflettere. Di essermi screditato da solo usando le parole di colui o di colei che mi aveva insultato. Di aver rimproverato me stesso e di essermi schierato dalla parte di chi mi ha offeso. Di aver tollerato troppo a lungo una cattiva relazione. Di sentirmi vulnerabile e di voler amare ancora. Del mio carattere perfezionista che non ammette alcun errore.