

L’importanza del Per-dono

Sai qual è la persona più difficile da perdonare?

Se stessi!

***“Perdonare significa liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu.”****Lewis B. Smedes*

Il perdono è un davvero un dono che facciamo prima di tutto a noi stessi.

Perdonare significa lasciare andare il carico emotivo, togliersi la zavorra del passato dalle spalle, e se vogliamo costruire un futuro da donne e uomini liberi, è necessario farlo.

Avete presente quel gioco che si faceva da bambini in cui si doveva correre verso il traguardo stabilito, con una corda in vita tirata da dietro da più persone? Che fatica si faceva? E il traguardo lo si raggiungeva? Difficilmente e con grandissima stanchezza.

Beh! Se non perdoniamo succede esattamente la stessa cosa. Pensateci, come facciamo a muoverci verso il nuovo quando siamo trattenuti e tirati indietro dalle vecchie catene?

Quando sentiamo parlare della cura del perdono, si intende proprio un rimedio fatto da una miscela di ingredienti miracolosi: accettazione, pace e amore per sé stessi. In questo modo facciamo spazio nel nostro cuore, nella nostra mente e nella nostra anima e ci diamo finalmente il permesso di andare avanti verso una nuova relazione, un nuovo lavoro, una nuova opportunità in modo sano e funzionale alla nostra felicità.

Primo esercizio: incomincia da te.

Adesso mettiti in luogo tranquillo, se hai piacere metti una musica di sottofondo che ti ispiri, prendi un quaderno ed una penna e ripensa per qualche istante alle cose che ti fanno essere arrabbiata con te stessa. Scrivile sul quaderno. Tranquilla se all’inizio ti sembrerà di non essere arrabbiata con te stessa o di non ricordare; il perdono è come una cipolla, ha vari strati e tolto uno ce n’è un altro sempre più profondo. Magari potresti scoprire di non esserti ancora perdonata per l’imbarazzo provato in una determinata situazione, per non aver saputo dire di no, per aver fatto qualcosa di cui ti sei pentita o chissà cosa.

Paradossalmente risulta più facile perdonare gli altri che se stessi, perché spesso siamo duri con noi stessi, pretendiamo la perfezione in tutto ciò che facciamo, diciamo, e ci puniamo severamente per ogni errore. Invece no. Dobbiamo prendere consapevolezza del fatto che è proprio grazie agli errori che noi impariamo. Concediti lo spazio per essere libera, per essere te stessa, per sbagliare, per essere spontanea. Vergogna e senso di colpa sono due sentimenti disfunzionali che servono solo a tarparti le ali.

Fatta la tua lista, mettiti davanti allo specchio, chiudi gli occhi e prendi cinque respiri profondi. Dopodiché apri gli occhi e dichiara a te stessa di perdonarti per ognuna delle cose che scritto sul quaderno. Nota come ti senti. Potresti opporre resistenza, ed in questo caso ripeti a te stessa “Sono disposta a lasciare andare tutta la resistenza”, oppure potresti sentirti liberata immediatamente. In ognuno dei due casi io ti dico BRAVA! Nel momento in cui lo fai vuol dire che hai deciso di tornare ad essere libera, di prendere in mano la tua vita e portarla ai fasti che merita.

Secondo esercizio: gli altri

Spesso se non fluiamo con la vita nel momento presente, significa che ci stiamo aggrappando ad un tempo ormai trascorso. Sia che si tratti di tristezza, rabbia, paura, risentimento, delusione, colpa, … significa che stiamo vivendo una situazione di mancanza di perdono, un rifiuto a dimenticare il passato e vivere nel presente.

***“Perdona gli altri non perché meritino il perdono, ma perché tu meriti la pace”.****Jonathan Lockwood Huie*

Una delle più grandi lezioni spirituali è comprendere che le persone fanno del loro meglio in ogni istante con le risorse che hanno a disposizione in quel momento. Come dice uno dei miei maestri, Alessandro Mora, non esistono persone senza risorse, esistono stati d’animo senza risorse. La maggior parte della gente fa quello che gli è stato insegnato, con il livello di comprensione e consapevolezza che possiede. Accade spesso infatti che chi ha subito violenze e maltrattamenti poi a sua volta li faccia subire ad altri, è il modo che conoscono fino a quando non decidono di voler cambiare. Quanto più grande è stata la violenza subita, tanto più forte è la sofferenza che ne scaturisce. Perdonando non condoniamo. Perdonando è come se dicessimo alla persona “ok, capisco le tue ragioni, le accetto e cambio strada”.

 ***“La persona più difficile da perdonare è quella che può insegnarti la lezione più grande”***

*Louise Hay*

Le credenze negative che spesso ritrovo riguardo al perdono sono “Quello che hanno fatto è imperdonabile”, “Mi hanno rovinato la vita”, “Solo i deboli perdonano”, “È tutta colpa dei miei genitori”, “È tutta colpa dei miei amici/insegnanti/famiglia/catechisti”, “Non li perdonerò mai”.

Ti ritrovi in qualcuna di queste frasi?

È molto importante analizzare gli atteggiamenti che abbiamo avuto rispetto al perdono, ovvero come e se i nostri genitori erano aperti al perdono o meno. Questo per capire ciò che abbiamo imparato anche a livello inconscio, e per capire da dove derivano alcune delle nostre credenze negative rispetto al perdono stesso.

**“La miglior vendetta è sempre la felicità”.**

*Alda Merini*

Rispondi a queste domande sul tuo quaderno: Tua mamma era incline al perdono o serbava rancore? E tuo padre? I torti in famiglia venivano gestiti con rabbia e rancore? Come e cosa faceva tua mamma quando la offendevano o le facevano qualcosa che la faceva soffrire? E tuo padre? E tu? I tuoi genitori erano vendicativi? E tu? Perché?

Adesso mettiti in luogo tranquillo, se hai piacere metti una musica di sottofondo che ti ispiri, prendi un quaderno ed una penna e concediti il tempo necessario per fare questo esercizio. Chi devi perdonare? Famiglia, insegnanti, istruttori, catechisti, compagni di scuola, amici, colleghi, marito, compagno, partner, membri della Chiesa, medici, infermieri, giornalaio, cassiera del supermercato…

Fatto l’elenco, siediti ancora una volta davanti allo specchio, chiudi gli occhi, prendi 5 bei respiri profondi e poi riapri gli occhi ed inizia a dire ad ogni persona che sei disposta a perdonare “Ti perdono per……”. “Ti perdono e ti lascio libera/o”. Fai questo per ogni persona della tua lista e man mano che ti sentirai liberata cancella quella persona dalla tua lista. Se invece ancora hai qualche sensazione di fastidio, lasciala lì e ci lavorerai in seguito.

Come ti senti alla fine dell’esercizio? Si è attenuato il peso che avevi sulle spalle?

***“L’amore è sempre la risposta che conduce alla guarigione***, e **il sentiero verso l’amore è il*perdono***, **l’unico in grado di sciogliere il risentimento”**

 *Louise Hay*

Buon cammino!

Se credi che l’articolo possa servire a qualcuno che conosci, condividilo pure.

Sharing is caring <3