
La libertà nel perdono

Autore: Donatella Ionata

Fonte: Città Nuova

Non far prevalere la nostra parte più istintiva e irrazionale che ci porta alla vendetta, passare dalla paura all'amore.

«Il perdono è la regina di tutte le virtù e probabilmente la più difficile da realizzare». È questa un'affermazione del famoso psicologo statunitense **Christopher Peterson** della corrente di "Psicologia Positiva". Quando si realizza, si dice che «il perdono ci rende liberi», ma in che termini? Pensiamo sempre più spesso che la libertà è vendetta, è rabbia e fare "quello che si vuole", quando in realtà **la vera liberazione è dimenticarsi di sé stessi e dei propri rancori** per andare verso l'altro. Mi spiego meglio: il perdono può essere caratterizzato di diverse **fasi**, come ha chiarito lo psicologo **Everett Worthington**. Abbiamo la fase del **rievocare**, ovvero ripensare al torto subito non vedendo l'altra persona come il male assoluto e **tentare di non cedere a pensieri di autocommiserazione**, mentre si visualizza l'accaduto in questa nuova fase fare respiri lenti e profondi. Inoltre, proviamo a uscire fuori dal nostro modo di pensare usuale e **mettiamoci nei panni di colui che ci ha recato danno**. Perché lo ha fatto? La mente umana quando è sotto attacco e sotto pressione crea una reazione spesso distruttiva ed aggressiva, questa spiegazione non vuole minimamente giustificare il colpevole bensì aiutarci ad indossare le sue lenti malsane per provare a capire quei comportamenti che ci hanno fatto soffrire. È importante anche **ripensare a un episodio in cui eravamo in colpa**, ci sentivamo colpevoli **e siamo stati perdonati**, è stato un dono che ci è stato fatto quando e perché ne avevamo bisogno, e ne siamo stati grati. Concedere questo dono solitamente ci fa sentire meglio. Ma questo dono non si concede per il nostro bene. Si concede perché è per il bene dell'altro. Diciamo a noi stessi che possiamo ergerci al di sopra del male e della vendetta, che perdonando attiviamo questa straordinaria possibilità: possiamo essere più forti del male, possiamo essere **liberi dal male**. Ma se concediamo il dono del "per-dono" continuando a covare dentro di noi astio e rancore, questo perdono non sarà efficace per noi, non ci libererà. Bisogna inoltre fare in modo di **essere fedeli a questa scelta di perdonare**, una volta eseguita. Questo è un passo difficile perché **i ricordi del torto subito** torneranno sempre a ripresentarsi più carichi che mai e questo ci impedirà, lucidamente, di scacciarli, per cui **si finirà a far prevalere la nostra parte più istintiva e irrazionale che ci porta alla vendetta. Perdonare non è cancellare un torto subito**, bensì cambiare gli slogan mnemonici che un ricordo porta con sé. Non bisogna crogiolarsi nei ricordi e nelle ruminazioni di rancore. Evitiamo di ingabbiarci in banali ruminazioni che finiranno poi per diventare le nostre stesse **gabbie**, da cui uscire sarà sempre più complesso. Ricordiamoci sempre che il vero perdono è un atto di sacrificio, una rinuncia a ciò che "sarebbe dovuto avvenire". Ma **la realtà è ciò che è stato**. Ciò che "sarebbe dovuto avvenire" non esisterà mai. Una volta ho letto che **errare è umano, perdonare è divino**. Condivido pienamente. Deve esistere un "ponte" tra la visione del mondo della psicologia e il punto di vista spirituale. **Per passare dalla paura all'amore**, il "ponte" da attraversare è il perdono. Perdonare chiunque per qualsiasi cosa non ha un significato razionale; ha un significato razionale attendere fino a che quel qualcuno meriti di essere perdonato. Ma così dovremmo attendere a lungo. Forse, per sempre. Penso che l'esperienza del perdono sia un esempio di quando "avviene un miracolo", perché il perdono è la cosa più importante quando si vogliono **trasformare le relazioni difficili e far sì che diventino affettuose**. Perdonare, significa, dare come si faceva prima di essere feriti. Come fare? Come percorrere la via maestra del perdono? Sarebbe auspicabile imparare a ricordare di "non essere", specialmente quando riceviamo un torto, un sopruso, una violenza, ecc. La psicologia spesso ci ricorda che per molti di noi, c'è stato qualcuno che nei primi anni della vita ci ha fatto del male e che non vogliamo o non riusciamo a perdonare. E più di uno di quelli che sono stati vittime preferiscono

rispondere e uccidere i propri nemici. Ma sono tanti i nemici in questa vita, se riuscissimo a ucciderli tutti, chi resterebbe? La verità è che **noi siamo i nostri peggiori nemici**, e il problema del perdono è tutto qui. Se io mi concentro su colui che odio, quello in cui non vedo possibilità di redenzione, non sarò mai in grado di perdonare. **Se mi concentro su me stesso, ecco che c'è la possibilità di lasciar andare il passato**, qualunque esso sia stato. Il perdono è uno strumento potente di **liberazione**, perché è come l'atto dell'espiazione, semplicemente un lasciar andare. Lasciar andare un sentimento di rabbia, una paura, un risentimento. Il vero perdono non è facile perché significa rimuovere le barriere, **purificare l'aria e per farlo dobbiamo perdonare noi stessi**: dobbiamo cominciare da noi stessi e poi possiamo farlo per gli altri in un movimento di reciprocità, in cui perdonando gli altri impariamo a perdonare noi stessi e perdonando noi stessi impariamo a perdonare gli altri. Quelli che non riescono a perdonare sono ancora attaccati a ciò che avrebbe dovuto avvenire. **Lasciamo andare il passato, per essere più pienamente nel presente**. Il perdono redime sé stesso, non un altro. **Con il perdono si rinasce**, senza perdono si continua ad essere morti psicologicamente. Con il perdono torniamo liberi, senza perdono continuiamo ad essere prigionieri psicologicamente.