



AMÉLIA FLEUROT



**PERDONARE
GLI ALTRI,
PERDONARE
SE STESSI**

Accettare le proprie ferite,
trasformare la sofferenza, abbracciare la liberazione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Amélia Fleurot

PERDONARE GLI ALTRI, PERDONARE SE STESSI

Accettare le proprie ferite,
trasformare la sofferenza,
abbracciare la liberazione



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**

Indice

Introduzione.....	9
-------------------	---

PRIMA PARTE COS'È IL PERDONO?

Cos'è il perdono?	13
Come perdonare?	15
Come essere perdonati?.....	23
Possiamo perdonare tutto?.....	31

SECONDA PARTE PERDONARE IN OGNI CIRCOSTANZA

Perdonare in ogni circostanza	37
Il perdono nella coppia.....	38
Il perdono in ambito familiare	53
Il perdono nei rapporti di amicizia	59
Il perdono nel contesto professionale	70

TERZA PARTE

I BENEFICI DEL PERDONO

I benefici del perdono	83
Dal desiderio di vendetta al perdono.....	84
Il perdono in rapporto alle scuse	89
Perché perdonare fa bene?	92
Evitare la trappola del falso perdono	95
Il perdono di se stessi: un atto liberatorio	99

CONCLUSIONE

TEST - Conosci il perdono autentico?.....	113
Risposte	117
Bibliografia	119
Nota sull'autrice	123

Introduzione

Se il perdono è al centro della nostra società, lo si deve al fatto che la relazione con gli altri è spesso fonte di delusioni, ferite, errori che devono essere riparati per promuovere una migliore convivenza.

Che si cerchi di ottenerlo o concederlo, è un atto gravido di conseguenze e molto impegnativo.

Ma cosa significa esattamente perdonare? Allontaniamoci dalla nozione religiosa e atteniamoci al suo significato moderno, cioè la capacità di disculpare gli altri e noi stessi per atti o pensieri che ci hanno ferito.

Nel corso della nostra vita ci confrontiamo con il perdono. Ma non siamo tutti uguali nel compiere quest'atto; mentre alcuni sono pronti a perdonare con facilità, altri lo fanno solo a parole. Ciò dipende dal temperamento, dai principi e dalle abitudini.

A volte il dolore è così grande che il perdono sembra impensabile, o magari siamo disposti a perdonare ma non siamo in grado di farlo. In effetti, è qualcosa di complesso, perché, oltre a riguardare la nostra relazione con gli altri, va a toccare la nostra stessa intimità.

Concederlo richiede un processo lungo e delicato, che permette di ricostruire noi stessi e preservare le nostre relazioni umane.

Ma dobbiamo perdonare tutto? Come possiamo perdonare gli altri? Come possiamo essere perdonati? E soprattutto, come possiamo perdonare noi stessi?

Per rispondere a queste domande, esamineremo il significato del perdono e il modo in cui viene concesso.



Prima Parte

COS'È IL PERDONO?

*“Se è troppo grande
per la debolezza umana
Lo sforzo di perdonare i torti che
ci vengono dagli altri,
Risparmiati almeno
il tormento dell’odio;
Se manca il perdono,
che scenda l’oblio”.*

LA NOTTE DI OTTOBRE,
ALFRED DE MUSSET



COS'È IL PERDONO?

Nell'immaginario collettivo il significato del perdono è stato distorto e impoverito, tanto che molti lo considerano un atto di debolezza o di oblio. Alcuni rifiutano di perdonare per paura che ciò possa dare adito a nuove sofferenze.

Ma cos'è davvero il perdono?

Prima ancora di discutere sul modo di perdonare o sui benefici di tale atto, è opportuno interrogarsi sulle sue origini. Saranno queste a permetterci di definire il vero significato del perdono e la sua evoluzione nel corso dei secoli.

L'origine del perdono

La nozione di *perdono* ha avuto un significato diverso a seconda dell'epoca e del contesto in cui il termine è stato adoperato.

In origine era legato a un precetto religioso. Nel caso della religione giudeo-cristiana, esso si riferiva a due concetti chiave:

- la ricerca del perdono in quanto mezzo di redenzione, che portava i peccatori a confessarsi in modo da ottenere l'assoluzione dei loro peccati, nella speranza di diventare esseri migliori e degni di entrare in paradiso;
- la necessità di perdonare il prossimo, indipendentemente dalla gravità del peccato, per essere dei buoni cristiani.

La nozione si è poi staccata da questo aspetto religioso, per evolvere verso un'idea più globale che, secondo il dizionario Larousse, esprime l'“indulgenza nei confronti di una colpa; [la] remissione di un'offesa”.

Nella nostra società, possiamo distinguere due aspetti del perdono:

- il perdono quotidiano, che formuliamo per educazione, senza la necessità di un pensiero o uno sforzo particolare. Per esempio, può trattarsi dello “Scusi” formulato in fretta, quando urtiamo qualcuno in metropolitana, o quando siamo maldestri. In ciò è più simile a un semplice gesto di cortesia, che ci permette di vivere meglio accanto agli altri;
- il cosiddetto perdono eccezionale, che è per definizione più raro e difficile da concedere. Avviene in risposta a una ferita, a un atto negativo più o meno intenzionale. È su quest'ultimo che ci concentreremo, con l'obiettivo di capire come riuscire a perdonare ed essere perdonati.

Ancora oggi, la questione del perdono divide le persone. Essa oppone coloro che ne sottolineano la necessità come atto di libertà e tolleranza a quanti lo considerano un segno di debolezza e credulità, o addirittura un'illusione, e sostengono l'idea che il vero perdono non esista.

È nostra intenzione sfumare i due punti di vista per interrogarci sul ruolo del perdono nella società e sull'importanza di quest'atto nella nostra esistenza.

Come perdonare?



Perdono, istruzioni per l'uso

Ora che abbiamo discusso più in dettaglio la sua natura, viene il passo più delicato: come perdonare? Se in teoria tutti vorremmo cancellare il dispiacere e le parole infelici, alcuni tradimenti sono talmente gravi che semplicemente non riusciamo a trovare la forza o i mezzi per perdonare.

Come avviene per l'elaborazione del lutto, per essere pienamente efficace il perdono richiede di seguire un percorso specifico, senza bruciare le tappe.

A questo proposito, il dottor Frederic Luskin, direttore del Progetto Perdono all'Università di Stanford, suggerisce i seguenti nove passi.

- Prendersi il tempo necessario per analizzare la situazione e ciò che ha causato la ferita.
- Fare tutto il possibile per sentirsi meglio, per se stessi, non per gli altri.
- Chiedersi se si è feriti dalla situazione attuale o dal ricordo di una vecchia ferita, e concentrarsi sul presente.
- Gestire e incanalare lo stress per il bene del corpo e della mente (attraverso il rilassamento, lo yoga...).
- Non dipendere dagli altri per trovare amore e appagamento, non aspettarsi che essi diano ciò che non sono disposti a dare, prendere da se stessi l'iniziativa per essere felici.

- Concentrare i pensieri e l'energia sugli obiettivi futuri, anziché pensare al passato.
- Non cedere all'impulso di restituire il male che è stato fatto, cosa che alimenterebbe solo il rancore, ma lavorare per avere una vita migliore e aprirsi a nuovi amori e amicizie che possano rendere felici.
- Accettare il fatto che è una prova come un'altra che fa parte dell'esistenza, e cercare di trarne un insegnamento che possa servire in futuro.

Se affrontare ognuno di questi passi è un processo lungo e a volte difficile, si tratta però di un percorso formativo e liberatorio, perché non riuscire a perdonare significa tenere aperta la ferita e circondarsi di una negatività che impedisce di andare avanti.

Non credere che quest'atto sia fuori dalla tua portata; concediti il tempo necessario per prenderlo in considerazione, e soprattutto ricorda che è per te che fai questo sforzo. Come un muscolo su cui si lavora, con il tempo riuscirai a modellare la tua capacità di perdonare e a renderla più naturale.

Ammettere la colpa

Per perdonare così come per riconciliarsi, è necessario prendere coscienza del fatto che è stata commessa una colpa. Questo primo passo richiede non solo che l'altra persona lo riconosca, ma anche che tu stesso guardi dentro di te. Spesso, per orgoglio, è difficile ammettere quanto l'altra persona ci abbia ferito, soprattutto quando, spinti da rabbia e delusione, la consideriamo indegna del nostro interesse.

Decidere di perdonare

La prima cosa da ricordare è che il perdono non comporta necessariamente la riconciliazione. È del tutto possibile perdonare un atto, una parola o un tradimento senza dover o voler continuare la relazione, che sia un amore o un'amicizia.

In questo senso, si tratta di un cammino che è senz'altro possibile intraprendere da soli, perché se la riconciliazione si fa insieme, il perdono è una scelta che si opera a partire da se stessi. Si sceglie di perdonare, di liberarsi dal dolore e dal risentimento, e per farlo non è necessario aspettare che sia l'altra persona a fare il primo passo.

Tuttavia, in alcuni casi chi è in difetto, prendendo coscienza delle sue azioni, potrebbe spontaneamente chiederti perdono. In tal caso puoi scegliere se andargli incontro o meno. Premesso che la decisione dipende interamente da te, e non sei obbligato ad accogliere la sua richiesta, chiediti qual è il motivo del tuo rifiuto.

È un eccesso di orgoglio? La ferita è ancora troppo recente? Hai paura di aprire la porta a nuove delusioni? Hai dei dubbi sulla sincerità delle sue scuse?

È opportuno prendersi il tempo necessario a soppesare queste domande e dare una risposta. In alcuni casi, se l'affronto è stato troppo grande o ha colpito i principi che più ti stanno a cuore, la riconciliazione è impossibile. Ma questo non ti impedisce di perdonare e di liberarti dal tuo peso. Per ottenere il perdono con maggiore facilità, tieni presente che:

- non devi niente all'altra persona: spesso sentiamo dire

che chi ci ha fatto torto non merita il nostro perdono, ma ciò significa, ancora una volta, confondere quest'ultimo con la riconciliazione. A causa della gravità del tradimento, puoi decidere che una persona non debba avere più un posto nella tua vita, ma ciò nonostante hai la facoltà di perdonarla. In questo modo, non stai facendo un favore a lei, ma a te stesso;

- perdona per gli altri, ma soprattutto per te stesso: come abbiamo visto, perdonare è il modo migliore per smettere di concentrarsi sulla negatività e non lasciare che il rancore o la perdita di fiducia corrodano il tuo futuro;
- il perdono non è un atto di debolezza: prendendo la decisione di perdonare scegli innanzitutto di superare l'affronto e andare avanti, senza negare la ferita che ti è stata fatta. Più profondo è il dolore, più difficile può essere questa decisione, specialmente se l'altro non si scusa.

Pertanto, una volta presa questa risoluzione, bisogna fare attenzione a non bruciare le tappe. Capire l'altro e le sue motivazioni può essere di grande aiuto per decidere se perdonare o meno.

Comunicare per capire

Una volta fatto il necessario passo indietro, è importante iniziare un dialogo con l'altra persona per spiegare il problema e chiarire l'impatto che le sue azioni hanno avuto su di te, ma anche per chiedergliene il motivo. È quindi indispensabile che tu sia certo della decisione effettiva di perdonare, evitando di cogliere l'occasione per vendicarti o abbandonarti ai peggiori insulti. Anche se sei certo del torto che l'altro ha commesso, la tua capacità di ascolto gli renderà più facile aprirsi con te e

non avvelenerà la situazione. In questo modo, le scuse formulate saranno ancora più sincere. Se invece ti mostri aggressivo, l'altra persona risponderà imitando il tuo atteggiamento, anche se all'inizio era disposta a scusarsi. Quindi, se ti sembra ancora troppo difficile mantenere un contegno positivo e calmo e rimanere aperto, non preoccuparti, prenditi tutto il tempo che occorre e rimanda il confronto.

In alcuni casi, sarà semplicemente impossibile per te impegnarti nel dialogo (dopo un decesso o un'aggressione da parte di un estraneo, per esempio). Il perdono sarà allora un viaggio interiore, dovrai percorrerlo da solo per fare pace con te stesso e staccarti dalla paura e dalla rabbia. Questo caso complesso richiede molta forza e pazienza, e la sua gestione si basa su due pilastri:

- essere consapevole che la tua identità è qualcosa di più del danno che hai subito;
- circondarti di persone positive e amorevoli che ti aiuteranno ad andare avanti.

A volte la cosa migliore da fare è ammettere che il perdono immediato è impossibile e non esercitare pressioni su se stessi per ottenerlo. Nel corso dei mesi, a volte degli anni, il bruciore della ferita si attenuerà, sempre che non si riaccenda attraverso il contrasto e il conflitto.

Scrivere una lettera a te stesso o alla persona che ti ha ferito, da tenere segreta, può aiutarti ad alimentare questo dialogo interiore.

In definitiva, far capire all'altra persona la gravità della situazione è un passo fondamentale per stabilire il dialogo.

Quest'ultimo, però non dev'essere a senso unico. Per evitare di cadere nella trappola del falso perdono e prevenire futuri malintesi, è importante capire le azioni dell'altra persona. Per farlo, cerca di metterti nei suoi panni, un esercizio difficile ma necessario che ti permetterà anche di fare un passo indietro rispetto alla situazione. Nella maggior parte dei casi, infatti, chi ti sta vicino, che sia il tuo coniuge, i tuoi amici o la tua famiglia, non ha agito con l'obiettivo di farti del male, ma piuttosto per goffaggine o incoscienza. Comprendendo la ragione delle loro azioni, sarai maggiormente in grado di perdonarli e conoscerai meglio te stesso, il che sarà vantaggioso nella nuova piega che prenderà la tua relazione. E se risulterà che le intenzioni di quella persona erano effettivamente malvagie, allora saprai come stanno le cose e potrai allontanarla, se necessario.

La decisione riguardante il perdono

Una volta stabilito il dialogo, ti troverai di fronte a una scelta: perdonare o meno la persona che ti ha ferito. È più difficile di quanto sembri, poiché la responsabilità di decidere il destino del rapporto sarà tua.

La portata di ciò che si può perdonare o meno cambia secondo i principi e la sensibilità di ciascun individuo. Per alcuni un atto di tradimento segnerà la fine di un'amicizia, mentre altri sceglieranno di passarci sopra.

Anche se non ci sono regole ferree, bisogna porsi le domande giuste per non perpetuare un legame che, a lungo andare, si rivelerebbe nocivo.

L'amicizia, come l'amore, dovrebbe essere uno scambio. Se credi che sia un rapporto a senso unico e che l'altra persona non faccia nulla per dimostrarti il contrario, potrebbe essere utile proseguire da soli.

Allo stesso modo, senza pretendere che si creino relazioni solo per interesse personale, vale la pena notare che un rapporto dev'essere significativo, stimolante e gratificante. Se scopri che passare del tempo con una persona non ti porta alcun beneficio, e che la sua presenza provoca in te solo stress o ti fa perdere tempo, riconsidera l'opportunità di mantenere quella relazione. Se infine, anche dopo un dialogo, l'altro non riconosce di averti ferito o non comprende il significato della sua azione, non sarà più possibile sviluppare una sana amicizia tra di voi.

Tieni sempre presente che se il perdono è un modo per fare un passo verso l'altro, concederlo non significa semplicemente continuare la vostra storia insieme. Puoi decidere di perdonare la persona che ti ha tradito, ma anche stabilire che, se vuoi il benessere e la felicità, lui o lei non hanno più posto nella tua vita.

Concentrarsi sul futuro

Il perdono è essenziale prima ancora di considerare la riconciliazione. Correre il rischio di riconciliarsi mantenendo il rancore e i rimpianti significa esporsi a un futuro di litigi e frustrazioni. Non sarai in grado di impegnarti a fondo nella relazione a causa di una mancanza d'interesse o di fiducia, e l'altra persona sarà esposta alla tua riluttanza e alla tua rabbia.

È altresì fondamentale, affinché il legame resti sano ed equilibrato, che entrambe le parti si siano perdonate a vicenda. Spesso è più facile perdonare gli altri che scusarsi dei propri errori.

Nel caso di partner che rimangono insieme dopo un adulterio, per esempio, può accadere che la persona tradita, nonostante voglia proseguire la relazione, non sia in grado di perdonare. In tal caso il rapporto è viziato da accuse e sofferenze, e non potrà svilupparsi pienamente. Ma possiamo anche perdonare una persona che però, da parte sua, non riesce a superare l'errore commesso e resta bloccata nella vergogna, nella rabbia o nel senso di colpa. Ciò crea uno squilibrio, poiché una parte si sente in debito con l'altra.

Solo quando siamo sicuri di aver perdonato la colpa commessa, è possibile considerare una futura relazione reciproca.

Per fare questo, parlate della necessità di smettere di ferirvi a vicenda e del modo migliore di comportarvi l'uno con l'altro. Questo scambio è essenziale, in quanto permette una comprensione più ampia e garantisce anche la sincerità delle scuse.

Infine, fai un accordo tacito con l'altra persona e con te stesso. Impegnati a non nutrire più rancore nei suoi confronti, ma soprattutto a lasciare il passato là dove si trova. Solo a questa condizione potrete progredire insieme.

Qualunque cosa accada, non trascurare il potere e l'importanza del perdono, perché perdonare vuol dire andare avanti, superare ciò che ci ha ferito, ma soprattutto non chiudersi più nel rancore e nel rimpianto, e quindi, liberarsi. Perdona per gli altri, ma soprattutto per te stesso.