

Annamaria La Vecchia

## IL PERDONO, STRUMENTO DI PACE

*Com'è nato questo tema*

Quando ho scoperto di avere una malattia, mi sono chiesta che significato potesse avere, cosa mi volesse dire, e la parola che mi è apparsa è stata “*perdono*”. Ho cominciato a riflettere e tenere questa parola nel cuore e nella mente. Ho letto vari scritti (di D. Lumerà, scrittore, conferenziere, ideatore di un percorso di consapevolezza; di E. Poli, psicoterapeuta; di Thich Nhat Hanh, monaco zen), ma soprattutto ho provato, con riferimento a una particolare situazione, a metterla in atto.

E, tuttavia, dopo una prima iniziale sorpresa (mi sembrava infatti che l'esperimento fosse riuscito), mi sono resa conto che il perdono non è un fatto occasionale, ma un'attitudine che va sviluppata e mantenuta nella coscienza: è un processo infinito.

Non è facile. Il mio lavoro sul perdono continua e mi rendo conto che non sempre sono “*disposta*” a perdonare, perché le occasioni di perdono sono tante e sempre nuove e, perciò, sono richieste molta vigilanza, consapevolezza, umiltà, generosità. Sono arrivata alla conclusione che il perdono è un aspetto dell'Amore, quale Principio Unificatore. E poiché sento che il perdono è un aspetto fondamentale nelle relazioni, desidero condividere con voi le mie riflessioni e acquisizioni.

*Perdonare è liberare un prigioniero e scoprire che quel prigioniero eri tu* (Scritture sacre)

Quando ci sentiamo offesi, ingabbiamo chi ci ha offeso in una serie di giudizi, emozioni, sentimenti e reazioni, senza renderci conto che in realtà in quella gabbia ci siamo noi e che tutto ciò che proviamo ci corrode e fa male, prima di tutto a noi stessi.

La pratica del perdono è molto antica e nasce soprattutto in ambito religioso. Tutte le religioni lo trattano e, in particolare la tradizione cristiana, per la quale è un cardine fondamentale (anche se spesso è stato vissuto con un atteggiamento infantile)

Nel vangelo esistono due termini che indicano il perdono:

*Aphiemi* che, nel suo significato originario, può tradursi come “*lasciare andare, liberare, rimettere i debiti*”. In questo caso, il perdono è un riflesso della presenza divina in noi e, infatti, il perdono è una prerogativa di Dio.

*Hilaskomai* che significa “*espiare, placare l'ira di Dio*”. In quest'altra accezione, il perdono è un mezzo per liberare dal male, ma richiede che l'offensore si ravveda.

Il buddhismo pone, invece, l'accento sulla compassione come elemento fondamentale del perdono, come espressione dell'amore incondizionato.

L'attitudine a perdonare è stata, quindi, sviluppata maggiormente in contesti religiosi o spirituali, sia per ricreare l'armonia dell'essere umano, sia per recuperare la comunione con l'aspetto divino. In entrambi i casi ha una funzione unificante, pacificante.

Più di recente, il perdono è diventato oggetto di grande interesse anche per la scienza, per la psicologia e per la psicoterapia, in funzione del benessere della persona. Psichiatri, psicoterapeuti e psicologi considerano il perdono uno strumento terapeutico. Nell'ambito delle neuroscienze sono state individuate le aree cerebrali attraverso le quali il perdono agisce, recando benefici sul comportamento. Il perdono fa bene!

Ma è questo il senso più profondo del perdono? Stare bene, purificarsi, recuperare una

relazione o liberarsi dalla paura? Inoltre, il perdono riguarda esclusivamente l'offesa inferta a un'altra persona o subita? O riguarda prima di tutto le relazioni interne, tra le nostre parti offese, zittite, dimenticate? Com'è possibile perdonare qualcun altro se prima non riusciamo a perdonare noi stessi?

Ogni conflitto esteriore è manifestazione di un conflitto interno; se riusciamo a fare pace con noi stessi, forse siamo più capaci di fare pace anche con gli altri. È questo il senso della frase: *“la pace inizia nei nostri cuori”*. In sostanza, si può dire che il perdono, nel suo significato più profondo, ha la *funzione di restaurare retti rapporti*, di ripristinare un'unità frammentata, in cui le parti separate hanno perso il senso dell'unità originaria, e quindi ricreare retti rapporti tra le parti in noi, tra un io e un tu, tra il noi e il voi, così da comprendere che ciò che accade nel nostro piccolo microcosmo interno è in realtà l'inizio di un unico processo che, ampliandosi, può arrivare fino alla pace tra le nazioni.

Assagioli considera il perdono *“come la condizione essenziale di futuri rapporti fra le nazioni, che dovranno essere basati sul riconoscimento del nostro perdono”*.

San Tommaso ha scritto: *“Il perdono ristabilisce il legame perduto, la comunione turbata”*.

E D. Lumerà ha chiarito: *“Se ci osserviamo bene possiamo scoprire che l'origine di tutti i conflitti risiede nella percezione di essere degli individui separati dal resto e il perdono è il processo mediante il quale avviene l'integrazione di questa frattura interiore”*.

In questo senso il perdono ha una dimensione olistica; *“olos”* in greco vuol dire totalità, quindi il vero scopo del perdono è quello di ampliare la coscienza accedendo a una visione d'insieme caratterizzata da un senso di comunione con se stessi, con gli altri e con la realtà tutta e implica il coinvolgimento di tutti gli aspetti del nostro essere: biologici, psicologici, sociologici, spirituali.

Alla luce di quanto detto, possiamo esaminare come il perdono agisce sui nostri vari livelli

|              |  |
|--------------|--|
| Fisico       | Influenza i sistemi immunitario, cardiovascolare, nervoso centrale, i processi psicosomatici.  |
| Energetico   | Influenza i processi di rigenerazione dell'energia vitale; libera i blocchi energetici; influenza la creatività; rende l'energia vitale fluida.  |
| Emozionale   | Permette la manifestazione di emozioni elevate e sentimenti di compassione, amore, gratitudine; sviluppa empatia; permette il manifestarsi di uno stato di pace profonda.  |
| Mentale      | Trasforma le forme pensiero generatrici di odio, rancore, vendetta, violenza, dolore, in idee, pensieri, credenze, generatrici di pace, unione, liberazione, equilibrio, compassione.  |
| Causale      | Agisce sugli eventi del passato, che generano conflitti e squilibri nel presente, sulla qualità delle relazioni, sul riconoscimento della responsabilità individuale e collettiva; trasforma in consapevolezza le cause che generano dolore. |
| Spirituale   | Permette il contatto con una dimensione spirituale consapevole, lo sviluppo di qualità come la pazienza, l'umiltà, l'amore incondizionato e il coraggio; permette il contatto con il vero potere spirituale; guarisce le ferite dell'anima.  |
| Coscienziale | Favorisce lo sviluppo di una visione olistica della realtà e di se stessi; permette il manifestarsi di stati superiori di coscienza.   |

A queste azioni, si aggiunge un'azione a livello sociale, soprattutto se ad avere metabolizzato il processo del perdono sono gli educatori e le figure di potere. Queste, infatti, quali modelli di riferimento, possono trasmettere i valori espressi dal perdono: compassione, empatia, risoluzione dei conflitti, pace e armonia sociale.

Osserviamo quali sono gli stati d'animo e le emozioni legati al processo del perdono.

Le emozioni che caratterizzano una parte offesa sono essenzialmente: rancore, rabbia, risentimento, amarezza, ostilità, paura, odio (come separazione), ruminazione mentale e vittimismo. Il primo passo è quindi quello di riconoscerle dentro di noi, assumerne la responsabilità e renderci consapevoli delle dinamiche che generano; solo dopo tale riconoscimento sarà possibile il distacco (disidentificazione) da queste emozioni. Le emozioni, riconosciute e utilizzate consapevolmente, diventano preziose alleate e permettono di accedere a dimensioni più elevate della nostra coscienza, così da dare spazio e vita ad emozioni, sentimenti e qualità utili al processo, quali: empatia, umiltà, compassione, gratitudine, generosità, innocuità.

Una qualità fondamentale per attivare il perdono è il coraggio: *“Solo chi è forte è capace di perdonare”* (Ghandi); è infatti la forza del cuore che permette di perdonare (mentre per la mentalità corrente perdonare è un atto di debolezza, di cedimento).

Tuttavia occorre comprendere che per attivare il processo del perdono sono necessarie alcune condizioni:

a. La volontà di perdonare. Tutti i tentativi di una superficiale composizione del conflitto non portano al vero perdono: *“...opportunismo, tendenza a guardare dall'alto in basso chi è stato oggetto del nostro perdono, soddisfazione – non priva di orgoglio – della propria rettitudine e generosità condiscendenti nel sacrificare la rivincita e la vendetta. Tutto ciò non è ancora il vero perdono”* (Assagioli).

*“Non esiste perdono a basso prezzo”* (E.Poli)

Non è perdono dimenticare, scusare o giustificare; non lo è la pretesa che l'altro cambi; non è lasciare andare subito la collera, senza un lavoro interiore.

b. La disposizione a cambiare prospettiva e mettersi nei panni dell'altro, avere la volontà di comprendere l'altro.

c. Un senso etico, cioè il sentire che esistono delle leggi universali, tra cui quella dei retti rapporti, secondo la quale esiste la *“giusta misura del mantenere la propria individualità, senza farsi assorbire dagli altri ... nella consapevolezza che la vita di ognuno ha un suo senso nell'unità essenziale degli esseri umani; e ciò implica anche il senso di una vera e reale giustizia”*. (Assagioli)

d. Compiere delle azioni riparatrici (comunicazione sincera, scuse, ecc.)

Il perdono è un *processo* e, come tale, *richiede tempo e l'attraversamento di varie fasi*:

- Entrare in contatto con tutto ciò che sentiamo (senza sconti) e riconoscere ciò che riteniamo averci offeso e che riteniamo debba essere perdonato; entrare in contatto profondo con la nostra sofferenza: fase della *“accusa”*.
- Riconoscere che anche noi possiamo essere causa dell'evento (nessuno è perfetto); questo permette di cambiare prospettiva e di assumerci la responsabilità di ciò che proviamo

senza proiettare sull'altro ciò che dipende da noi. Spesso, infatti, si reagisce a presunte ingiustizie subite; dato il fondamentale egocentrismo che, in varia misura, è in tutti noi, si tende a considerare ingiusto (anche se lo non è realmente) quello che non ci piace, che non ci è favorevole. E, con il meccanismo psicologico della proiezione, proiettiamo sugli altri gli stati d'animo, gli impulsi che sono in noi: fase della *“assunzione di responsabilità”*

- Riconoscere ciò che l'altro ha comunque fatto di utile per noi nella relazione (se non altro, anche la semplice occasione di metterci in discussione), permettendoci di vedere più chiaramente il nostro sentire e di comprendere come ogni evento o incontro è per la nostra evoluzione: fase della *“gratitudine”*.
- Sentire che non ci sono più ostacoli a un senso di unione e di pace: fase dell'*“amore”*.

Tutte queste fasi fanno parte di un processo interno e ciascuna di esse va vissuta in pienezza e poi sperimentata, finché il sentire sia genuino, vero. Come dicevo all'inizio, il perdono vero avviene solo quando ci rendiamo conto che non siamo estranei a quanto ci è accaduto, che c'è sempre una causa che ci appartiene; il perdono autentico ci fa fare pace con noi stessi prima che con l'altro, permette di accettarci, liberare energie, accrescere la consapevolezza e recuperare il nostro potere.

*“Tutti indistintamente, individui e nazioni, abbiamo la nostra parte di torto, siamo avvolti nell'illusione, abbiamo ragioni di perdono scambievoli. (Che la parola d'ordine da parte di tutti gli uomini sia ora: perdono)”*. (R. Assagioli)

Perdonare autenticamente non vuol dire subire un danno senza reagire, ma che con il perdono la reazione/azione non è motivata da rabbia o frustrazione: le nostre parole e le nostre azioni saranno piene di determinazione e chiarezza; a spingere la nostra azione sarà il coraggio di trasformare il conflitto in qualcosa di produttivo e di evolutivo.

Il perdono *“è un atto cosciente di Volontà e di Amore ... Se in questo momento tutti gli uomini si perdonassero – individualmente e collettivamente – il mondo troverebbe immediatamente la pace”*. (R. Assagioli)