

Perdonare passo dopo passo

Tutti noi vogliamo relazioni profonde ed affettuose, ma sfortunatamente ognuno ha sperimentato il dolore e lo sfruttamento da parte di altre persone. E' doloroso e noi ne soffriamo. Così come le ferite fisiche possono essere contagiate e infettarsi, le ferite nel nostro cuore possono sfociare in rancore, se non agiamo. Il tempo da solo non guarisce le ferite!

Noi spesso reagiamo chiudendoci in noi stessi, costruendoci attorno un "muro di protezione". Come risultato, non ci lasciamo avvicinare nessuno e diventiamo isolati; diversamente, reagiamo con rabbia riversando i nostri errori sugli altri e desiderando vendetta. Questo fa sì che i nostri pensieri vengano consumati dalle ferite che altre persone ci hanno causato.

Usando queste strategie, cerchiamo di proteggerci da ulteriori abusi, ma alla fine ci facciamo ancora più male. Inoltre, se siamo feriti, tendiamo a non trattare gli altri con amore – *Le persone ferite feriscono gli altri*.

L'unica via d'uscita da questo circolo vizioso è il *perdono*, che può essere molto difficile se abbiamo sperimentato un dolore significativo. In ogni caso, finché non perdoniamo, siamo come incatenati alle persone che ci hanno ferito ed al passato. Questo accade perché non possiamo solo dimenticare le esperienze dolorose e tentare di reprimere i ricordi. Dio ci vuole invece *liberi* – liberi dal dolore, dal rancore, dal desiderio di vendetta e dal passato.

Cos'è il perdono?

Perdonare è scegliere di lasciar andare tutti i rimproveri e le accuse verso il prossimo. Io lo conduco alle mani di Dio. Anziché giudicare, io credo in Dio, che è giudice, e gli lascio decidere cosa succederà tra me e l'altra persona. Ciò vuol anche dire che non tengo conto dei peccati che fanno a Lui o li metto contro di lui. In altre parole, da che sto vivendo le conseguenze del suo peccato e non posso cambiare il passato, faccio pace con l'accaduto e libero le altre persone dai debiti che hanno nei miei confronti.

Questa è una decisione che prendo io da solo\la. Non dipende dal prossimo, che lui\lei mi chieda scusa o no, che lui\lei sia presente o non lo sia. Noi non dipendiamo dalle persone che ci hanno feriti. Anche se perdonare è positivo per il prossimo, io lo faccio prima di tutto e soprattutto per il mio bene. Quando perdoniamo diventiamo liberi dai sentimenti negativi quali la paura, rabbia e rancore e possiamo essere di nuovo sani.

Fasi del perdono

Come possiamo perdonare totalmente gli altri? I seguenti punti ci aiutano guidandoci nel processo del perdono. (State attenti al pericolo delle scorciatoie, ci portano a parlare frettolosamente di perdono, ma successivamente ci accorgiamo che ci sono ancora dei "residui" nel nostro cuore).

Affrontiamo i primi tre punti cautamente, preferibilmente insieme ad una persona di supporto.

1. Cos'è successo?

- Descrivi approfonditamente l'accaduto
- *Errore comune:* stiamo sul generico e sul vago

2. Cosa mi ha ferito\la? Come mi sono sentito\la?

- I sentimenti sono importanti, non è solo questione di fatti, ma di me come persona. Dio ha creato i sentimenti come una parte vitale di noi stessi.
- *Errore comune:* pensiamo subito ai fatti e non consideriamo i sentimenti.

3. Dare un nome al peccato:

- Non intenerirsi ingiustamente e non giustificare. Determino come l'altra persona mi ha ferito in base a ciò che ha fatto e che non ha fatto.
- *Errore comune:* Giustificiamo l'altra persona (ma se non riconosciamo il peccato commesso, non può neanche esserci perdono)

Adesso preghiamo e riportiamo il tutto a Dio

4. Portiamo il carico di ingiustizie a Dio

- Ci rivogliamo a Dio, il giudice, con il carico di ingiustizie compiute dalle persone che ci hanno ferito. Parliamo dei precedenti tre punti.
- *Errore comune:* Saltiamo questo punto, volendo rimanere “politicamente corretti”.

5. Parliamo di perdono

- Ora parliamo di perdono (io perdono... per...) e decido di affidare tutto l'accaduto alle mani di Dio.
- *Errore comune:* Noi preghiamo dicendo “Dio, aiutami a perdonare”. Possiamo cominciare in questo modo, ma se concludiamo qui, non abbiamo ancora perdonato!

Portare il carico di ingiustizie a Dio

Dio è il giudice e noi possiamo riportargli ogni ingiustizia. Possiamo stare certi che lui porterà giustizia e giudicherà ognuno di noi – questo non è il nostro compito. Non abbiamo alcun diritto di ripagare gli altri con la loro stessa moneta o vendicarci di loro.

Nello stesso modo con cui portiamo il carico di ingiustizie ad un giudice in questo mondo, possiamo riportarle a Dio. In sua presenza possiamo essere totalmente onesti ed esprimere tutti i nostri sentimenti. Dopo aver finito, lasciamo andare le accuse e la loro influenza nella nostra vita, ponendo tutto nelle mani di Dio. Non continuiamo a giudicare gli altri, ma lasciamo il giudizio a Dio.

Ulteriori suggerimenti

Perdonare me stesso: a volte siamo arrabbiati con noi stessi e ci accusiamo di qualcosa. Se questo è il tuo caso, scrivi il tuo nome nella lista nel prossimo esercizio. Perdonarmi significa accettare il perdono di Dio e l'assoluzione dei peccati da parte di Gesù Cristo.

Perdonare Dio: a volte abbiamo pensieri negativi nei confronti di Dio e ci arrabbiamo con lui. In questo caso, scrivi “Dio” nella lista dell'esercizio seguente. Dio non commette errori, dunque, in tal senso, è impossibile perdonarlo. E' però importante lasciar andare le nostre frustrazioni e i nostri pensieri negativi verso di lui.

Accettare il supporto di qualcuno che ci aiuti: è difficile affrontare tale processo senza perdere di vista alcuni aspetti. Cerca qualcuno che possa affrontare questi punti e pregare con te!

Il nostro stesso peccato: quando siamo feriti, di conseguenza trattiamo malamente gli altri. E' importante non ignorare ciò e chiedere perdono. Chiarisci qui tutto ciò che passa per la tua mente il più presto possibile!

Perseverare nel perdono: nel caso in cui alcuni vecchi sentimenti si facciano nuovamente sentire, ricordati che avevi già deciso di perdonare e questi spariranno. In ogni caso, è possibile che ci siano degli aspetti più profondi del dolore che ti affliggeva, che precedentemente non avevi analizzato. Dunque ripetiamo nuovamente il processo del perdono, in maniera tale da “ripulire” la parte di noi che ancora sta soffrendo.

Cercando me stesso

Prenditi i prossimi 5 minuti per porre a Dio le seguenti domande e prendi nota:

Dio, chi ho bisogno di perdonare?

Ascolta Dio ed analizza le tue relazioni (genitori, famiglia, parenti, colleghi, compagni di classe, amici...)

Come sono stato ferito e da chi?

Metto in pratica

Consigli per scoprire se la relazione con una determinata persona è sana o si è deteriorata:

- Pensa alla persona: te la senti di augurarli/le il meglio?
- Immagina di incontrarla per la strada: come ti sentiresti? Porteresti ancora del rancore?

Quali ferite voglio analizzare? A chi le devo attribuire?

Chi mi supporterà in tutto questo? Chiarisci precisamente come andrai avanti di qui in poi!