SEMINARIO

**Il potere di perdonare**

 *di Galina Stele, D.M.*

**Introduzione**

Il bisogno di perdono è intessuto nella struttura delle nostre vite. Probabilmente è così, perchè siamo tutti peccatori. Il perdono ha giocato anche un ruolo notevole nelle vite degli eroi biblici. Il popolo di Israele non sarebbe esistito se Esaù non avesse perdonato Giacobbe. Salomone non sarebbe stato re d’Israele se Dio non avesse perdonato Davide. E nemmeno voi e io esisteremmo se Dio non avesse perdonato Adamo ed Eva. Nessuno di noi avrebbe un futuro se Dio cessasse di perdonarci. E’ interessante notare che possiamo trovare facile accettare il perdono divino, ma la maggior parte di noi trova difficile perdonare gli altri o essere perdonati da un’altra persona.

Durante tutta la nostra vita spesso avremo bisogno di perdonare. E a volte è veramente difficile perdonare. Molti lottano per questo. Possono voler perdonare, ma non sanno come farlo in modo tale che il ricordo e i sentimenti non ritornino. Perchè è così difficile per noi perdonare? Che cos’è il perdono? Di che cosa ho bisogno per perdonare una persona? E come posso imparare a perdonare e dimenticare?

E se non perdoniamo? Che cosa succede se abbiamo preferito vendicarci quando qualcuno ci ha ferito o danneggiato? Il Mahatma Gandhi sottolinea saggiamente che “Occhio per occhio e dente per dente porterebbe a un mondo di ciechi e senza denti.”

E’ cruciale ricordare che se non perdoniamo, ciò ferisce non solo l’altra persona, ma anche noi. La ricerca ha mostrato che uno spirito impietoso può causare molti problemi di salute. D’altro canto, quando perdoniamo, miglioriamo la nostra salute.

Il perdono porta molti benefici alla salute:

* Abbassa la pressione sanguigna.
* Abbassa lo stress.
* Abbassa il livello di ostilità e aggressività.
* Abbassa il rischio di dipendenza dall’alcol e da altre cose.
* Abbassa i sintomi della depressione e dell’ansia.
* Abbassa la sofferenza.
* Mantiene il proprio cuore in salute.
* Aiuta a guarire da varie malattie.
* Porta equilibrio emotivo e armonia.

Quindi, le persone che praticano il perdono sono più felici e in salute di quelle che coltivano il risentimento e tengono il conto delle loro ferite.

E’ interessante notare che, secondo una ricerca della Gallup Organization nel 1988 in USA:

* Il 94% degli intervistati diceva che era importante perdonare.
* L’85% affermava che aveva bisogno di un aiuto esterno per poter perdonare.[[1]](#footnote-1)

Le statistiche probabilmente cambiano molto poco da decade a decade. Le persone sanno che dovrebbero perdonare, ma non ci riescono; hanno bisogno di qualcuno che li assista, qualcuno che spieghi come perdonare. Nancy Van Pelt ci dà una buona illustrazione nel suo libro, *To Have and to Hold,* citando una brillante risposta di Ann Landers (pseudonimo di una rubricista che dà consigli su un giornale):

“Cara Ann Landers,

devi essere fatta di pietra. Tu dici ad ogni marito o moglie o figlia o figlio, innamorato, amico, o vicino offeso di ‘perdonare e dimenticare.’ Ti è mai venuto in mente che alcune persone proprio Non Possono? Sono così profondamente ferite, così grandemente danneggiate: per favore tira fuori la testa dalla sabbia, o dalle nuvole, o dovunque ce l’hai, e usala per pensare. E’ assurdo aspettarsi che semplici mortali si comportino come santi.

Firmato: NON SANTO”

Ann Landers ha risposto come segue:

“Caro Non Santo,

per coloro ai quali non piace il mio consiglio di perdonare e dimenticare, ecco un’alternativa. Non perdonare e non dimenticare. Mantieni vivo ogni dettaglio angoscioso e torturante del passato. Parlane. Sognalo. Piangi molto e commiserati. Perdi peso e mostrati sofferente così gli amici si preoccuperanno per te. Fatti venire l’ulcera, l’emicrania. Rompiti una gamba. Qualsiasi cosa per creare sofferenza per servire da promemoria a quello che lo sporco pidocchio ti ha fatto. Se seguirai questo consiglio, sicuramente finirai infelice, malato, inacidito e solo.”[[2]](#footnote-2)

**Perchè è così difficile perdonare?**

Madre Teresa ci dice, “Se vogliamo veramente amare, dobbiamo imparare come perdonare.” Ma prima di entrare in *come* perdonare, esaminiamo *perchè* a volte è così difficile praticare il perdono.

E’ difficile perdonare per numerose ragioni:

* Crediamo ad alcuni miti sul perdono.
* Crediamo nell’idea di un “mondo giusto” e vogliamo portare giustizia.
* Non capiamo perchè Dio ha permesso che l’oltraggio avvenga e non sappiamo accettarlo.
* Non conosciamo le varie tappe del perdono.
* Non comprendiamo la “breccia da ingiustizia”.
* Non sappiamo cosa sia il perdono.
* Non sappiamo come perdonare.

Osserviamo brevemente ciascuno di questi punti.

1. *Crediamo ad alcuni miti sul perdono.*

Ci sono numerosi miti che riguardano il perdono a cui le persone credono. Possono pensare che perdonare significhi:

* Annullare il male o danneggiare quello fatto.
* Dimenticare e non ricordarlo mai più.
* Dire che l’offesa non era importante.
* Permettere a qualcuno di rifare la stessa cosa.
* Che non ci saranno conseguenze.

Tali miti indicano perchè è così difficile per alcune persone perdonare, perchè ritengono che il colpevole poi penserà che l’offesa non fosse un grosso problema! E’ importante per noi capire la verità. Il perdono non è…

* Una luce verde per ripetere la stessa offesa.
* Un’amnistia.
* Un’amnesia.
* Un diniego del danno o del male fatto.
* Un riconoscimento che siamo colpevoli.

Il perdono non è nulla di quanto sopra. E’ la grazia in azione, e un po’ più avanti in questo seminario chiariremo che cos’è. Per ora, continueremo a osservare la lista dei motivi per cui è difficile perdonare.

1. *Crediamo nell’idea di un “mondo giusto”.*

Un altro motivo per cui è così difficile per noi perdonare è perchè crediamo nell’idea di un “mondo giusto,” e vogliamo portare giustizia. Forse abbiamo questa idea dal Giardino dell’Eden e inconsciamente ci aspettiamo che le cose buone accadranno alle persone buone e le cose cattive alle persone cattive. Ma in realtà non è così. Il mondo non è giusto; cose cattive possono accadere a persone buone, e non è nostro compito ricompensare e portare giustizia. Solo Dio è il vero giudice.

Il desiderio di fare giustizia e punire il colpevole a volte è così intenso da dimenticare che Dio è il solo che può fare giustizia. Vogliamo svolgere il ruolo di giudice noi stessi, specialmente quando pensiamo che le persone sono state ingiuste con noi. Quando non riusciamo fare nulla al riguardo, li puniamo rifiutando di dare il perdono.

1. *Non capiamo perchè Dio abbia permesso che accadesse l’offesa.*

Forse possiamo accettare l’idea che Dio sia il solo vero giudice, ma non capiamo perchè permetta che simili cose accadano a noi. Tale pensiero può essere molto doloroso e impedirci di perdonare. Abbiamo bisogno di imparare a fidare in Lui, a fidare nella Sua saggezza. Egli sa perchè ha scelto di condurci attraverso questa esperienza. Potrebbe essere che voglia farci sviluppare il Suo carattere o diventare il Suo aiuto per gli altri. Spesso le persone che sono state vittime di maltrattamenti in seguito sono diventate strumenti potenti nelle mani del Signore, aiutando altri a superare le stesse circostanze o a riaversi da tragedie simili.

1. *Non conosciamo le varie fasi del perdono.*

Possiamo trovare difficile perdonare perchè non realizziamo che ci sono fasi specifiche nel processo del perdono. Queste sono:

Ferita

 Dolore

Guarigione

Perdono

*e forse* Riconciliazione!

Di solito è difficile perdonare quando ci troviamo nella fase uno o due. Abbiamo bisogno di tempo per guarire dalla nostra ferita prima di essere in grado di pensare in modo chiaro e calmo. E’ anche importante riconoscere che a volte possiamo perdonare ma non riconciliarci, poichè la riconciliazione richiede la volontà di entrambe le parti.

1. *Non comprendiamo la “frattura da ingiustizia.”[[3]](#footnote-3)*

Secondo ricerche sul perdono, parlando in senso figurato, ciascuna offesa crea una “frattura/breccia.” E’ difficile perdonare quando quella “frattura da ingiustizia” è molto grande. Il colpevole può ridurre tale “frattura” porgendo le scuse o facendo qualcosa per ridurre il danno fatto. O il colpevole può aumentare la misura della “frattura” negando il proprio errore o comportandosi in un modo tale che la frattura aumenti. E’ più facile perdonare quando il colpevole cerca di diminuire la “frattura da ingiustizia,” ma è necessario ricordare che dovremmo essere in grado di perdonare persino quando non ci sono le scuse o la “frattura da ingiustizia” non è diminuita.

1. *Non sappiamo cosa sia il perdono.*

E’ difficile perdonare perchè molto spesso non sappiamo cosa sia il vero perdono e come perdonare. Come detto prima, il perdono è grazia in azione. La grazia ha origine divina. Come disse Papa Alessandro: “Errare è umano; perdonare, divino”. La nostra capacità di perdonare dipende da come comprendiamo il perdono divino, come trattiamo noi stessi, e se abbiamo sperimentato la grazia di Dio nella nostra vita.

“La cosa rimarchevole è che amiamo realmente il nostro prossimo quanto noi stessi: ci comportiamo con gli altri come ci comportiamo con noi stessi. Odiamo gli altri quando odiamo noi stessi. Siamo tolleranti verso gli altri quando tolleriamo noi stessi. Perdoniamo gli altri quando perdoniamo noi stessi. Siamo pronti a sacrificare gli altri quando siamo pronti a sacrificare noi stessi”. (Eric Hoffer)

Possiamo pensare al brano in cui Pietro chiedeva a Gesù sul perdono: “Allora Pietro si avvicinò e gli disse: Signore, quante volte perdonerò mio fratello se pecca contro di me? Fino a sette volte? E Gesù a lui: Non ti dico fino a sette volte, ma fino a settanta volte sette." (Matt. 18:21-22).

Gesù aggiunse anche una parabola sul servitore spietato (Matteo 18:21-35). In questa storia una persona aveva un debito di 10.000 talenti e gli fu condonato. Tuttavia, incontrò un’altra persona che gli doveva solo 100 dinari e iniziò a pressarlo. Diamo uno sguardo a quanto tempo ci vorrebbe per guadagnare 10.000 talenti e 100 dinari.

“Il dinaro era la paga di un giorno per un tipico lavoratore giornaliero, che lavorava sei giorni la settimana con un giorno di Sabato di riposo. Considerando approssimativamente due settimane per varie festività ebraiche, il lavoratore tipo lavorava 50 settimane all’anno e guadagnava una paga annuale di 300 dinari (50 settimane x 6 giorni). Quindi, 100 dinari erano un terzo del salario annuale, o quattro mesi di paga.

Supponiamo ora che continuavate a lavorare come giornaliero guadagnando 300 dinari ogni anno. Dopo 20 anni di tale lavoro, avrete guadagnato 6.000 dinari. A questo punto il re avrebbe detto al suo debitore: “Congratulazioni. Hai lavorato per 20 anni e hai guadagnato 6.000 dinari. Sono sufficienti per restituire un talento. Mi devi ancora 9.999 talenti.”

Da ciò possiamo facilmente vedere che se ci vogliono 20 anni per guadagnare un talento, per ripagare 10.000 talenti ci vorrebbero 200.000 anni di lavoro!”

Gesù usò questo esempio per mostrarci quanto siano piccole le ferite che riceviamo dagli altri in confronto a quelle che tutti noi abbiamo fatto e facciamo a Lui. Tuttavia ci perdona — di volta in volta.

Quindi vediamo che il perdono è:

* Grazia in azione. Quando penseremo al perdono, sicuramente guarderemo al carattere di Dio e alla grazia divina. La grazia è incondizionata; è misericordia immeritata.
* “Il perdono è la fragranza che la violetta diffonde sul tallone che l’ha pestata” (Mark Twain).
* Michea 7:19 ci dice che quando Dio perdona i nostri peccati, li getta nelle profondità del mare. Qualcuno ha aggiunto “e vi mette un’indicazione: ‘La pesca è vietata!’ ”Tuttavia, quello che di solito ci piace fare è pescare i nostri peccati ed errori. Ci diverte anche pescare i peccati delle altre persone. Ma dobbiamo ricordare, ‘La pesca è proibita!’”
* Quando per voi è difficile perdonare voi stessi o le altre persone e le offese tornano e ritornano alla vostra mente, ricordatevi “La pesca è proibita!”

Ricordiamoci anche che…

* Se siamo in guerra con gli altri, non possiamo essere in pace con noi stessi.
* Persone ferite feriscono persone.
* Il perdono ci cambia da prigionieri del passato a persone di pace.
* Il perdono ci aiuta a riconciliarci con il nostro passato.

E potete includere queste citazioni tra i vostri appunti:

* “Qualsiasi imbecille può criticare, condannare, e lamentarsi ma ci vuole carattere e autocontrollo

 per essere comprensivi e perdonare.” (Dale Carnegie)

* “Perdonare significa comprendere.” (proverbio francese)
* “Solo le grandi persone possono perdonare.” (O. Ozheshko)

La cosa meravigliosa sul perdono è che riguarda la LIBERTA’

* Il perdono riguarda la mia libertà personale!
* Il perdono riguarda la libertà del colpevole!
* Il perdono è gratis!
* Il perdono è incondizionato!
* Il perdono ha un potere, persino senza il pentimento del colpevole o la riconciliazione con il medesimo!
* Il potere di perdonare viene dal Signore!

*“Beati quelli che si adoperano per la pace, perché saranno chiamati figli di Dio*.*”(Matt. 5:9).*

1. *Non sappiamo come perdonare.*

Ciò ci porta al punto più importante: come perdonare? Le persone spesso non perdonano perchè non sanno come fare. La cosa più importante da ricordare è che il perdono non avviene mai senza la vostra decisione personale e netta di perdonare. E’ vero che è più facile perdonare quando una persona si scusa. Ma non è necessario per noi ricevere delle scuse per perdonare. Il perdono è una scelta. Decidiamo il perdono nella nostra testa. Non dipende dal pentimento dell’altra persona. Il perdono è una nostra personale decisione. E dovremmo poter perdonare persino quando non riceviamo alcuna scusa o non possiamo essere riconciliati.

**Fasi nel processo del perdono:**

Ci sono numerose fasi che possono aiutarci nel processo del perdono, specialmente quando troviamo difficile farlo.

***Fase 1***

* Scrivete un elenco di persone o eventi che vi hanno ferito.

Chiedetevi:

* + Perchè è così difficile perdonare questa persona?
	+ Come questo problema irrisolto influenza la mia vita, la mia salute, e le mie relazioni

 con Dio e le altre persone?

* + Che tipo di sentimenti ho ogni volta che lo ricordo?
	+ Cosa vorrei che accadesse per aiutarmi a perdonare?
	+ Di cosa ho bisogno in particolare per perdonare e dimenticare?

Sebbene le risposte a ciascuna di queste domande possano variare, la realtà è che non c’è nulla di cui abbiamo bisogno per perdonare. Abbiamo solo da fare una scelta, decidere che vogliamo perdonare.

***Fase 2***

* Prendete la decisione di perdonare.
* Pregate.
* Dite a Dio tutti i vostri sentimenti, le ferite, ecc.
* Mettete il colpevole e le conseguenze nelle mani del Signore.
* Pregate per il colpevole. (Matt. 5:44)

***Fase 3***

* Pensate: chi era responsabile per i miei sentimenti di danno e dolore? Per la mia incapacità di perdonare?
* Decidete una strategia: Che cosa farei se i sentimenti di dolore e ferita tornassero in futuro? La cosa migliore è ricordarsi della decisione presa e dire a se stessi: “Basta! Non vivo più nel passato! Vivo nel presente, e sto andando verso il futuro come persona libera!”

Il perdono libera gli altri dalle nostre critiche e libera anche noi dall’essere imprigionati dai nostri pensieri e sentimenti negativi. Come ha detto qualcuno “Non possiamo assumere il veleno ogni giorno e aspettarci che qualcun altro muoia.” Ricordate anche che quando Dio vede le brecce, costruisce i ponti (Robert Schuller).

In Marco 11:25, leggiamo:*"Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate; affinché il Padre vostro, che è nei cieli vi perdoni le vostre colpe*. *" E*  Paolo ci consiglia, *"* *Siate invece benevoli e misericordiosi gli uni verso gli altri, perdonandovi a vicenda come anche Dio vi ha perdonati in Cristo."* (Efesi 4:32).

*“La Bibbia ci insegna di amare il nostro prossimo e perdonare i nostri nemici. Forse perchè molto spesso sono le stesse persone.”*

C’è una differenza tra la decisione di perdonare ed il perdono emotivo. Non sono la stessa cosa, e potete ancora sentire delle emozioni persino quando avete preso la decisione di perdonare. La guarigione delle emozioni può richiedere del tempo. Tuttavia, continuate a ricordare a voi stessi la decisione presa. Non permettete pensieri negativi. La vera guarigione avviene quando il vostro perdono decisionale ed emozionale dicono la stessa cosa: hai perdonato quella persona. Come fai a sapere che ci sei arrivato? “Tu sai che hai perdonato qualcuno quando questi può passare indenne nella tua mente.” (Karyl Huntley).

**Conclusione**

Non possiamo controllare certe cose nella nostra vita. Le persone prendono le proprie decisioni giuste e sbagliate; le persone hanno differenti livelli di maturità. Possono ferire e offendere gli altri. Tuttavia il perdono è un segno di maturità!

Possiamo scegliere di essere l’agente di un cambiamento positivo, non importa quale. Il potere di fare questo e il potere di perdonare sono a disposizione dall’alto.

Si racconta la storia di una signora che ha apportato un meraviglioso cambiamento al paesaggio intorno. Ha piantato narcisi per molti anni e alla fine cinque acri di terra sono stati trasformati in un giardino meraviglioso! Tutti coloro che visitavano quel meraviglioso luogo vedevano un cartello con le seguenti parole:

“Risposte alle domande che probabilmente vorreste porre:

* 50.000 bulbi
* Uno alla volta, da una donna. Due mani, due piedi, e un cervello.
* Iniziato nel 1958."[[4]](#footnote-4)

Che delizioso progetto! Un bulbo alla volta. Un passo alla volta nella direzione positiva può col tempo cambiare il panorama della vostra vita.

Ricordiamoci che coloro che rendono felici le altre persone sono le persone più felici!

Affrettiamoci a dare alle persone minuti felici, perchè:

* Minuti felici fanno ore felici;
* Ore felici fanno giorni felici;
* Giorni felici fanno mesi felici;
* Mesi felici fanno anni felici; e
* Anni felici fanno una vita felice!

**Scegliete di essere liberi**

“Uno dei piaceri più durevoli che si possa provare è il sentimento che ti pervade quando perdoni un nemico veramente — che lui lo sappia o no.” (A. Battista)

Perdonare o no? E’ vostra la scelta! Ma il vostro Padre celeste è pronto ad aiutarvi ad usare la grazia divina in azione e andare liberi nel futuro!

**Resources used:**

* James, Larry. “Forgiveness. . . What's It For?” <http://www.celebrateintimateweddings.com/forgive.html>

Massey, Philip. “The parable of two debtors in modern terms,” The Biola University CHIMES. <http://chimes.biola.edu/story/2010/oct/27/parable-two-debtors/>

* McCullough Michael E. and Charlotte van Oyen Witvliet. The Psychology of Forgiveness. <http://homepage.psy.utexas.edu/homepage/Class/Psy418/Josephs/Wynne%20Folder/32-Forgiveness.pdf>
* Messina, James J. Handling Forgiving and Forgetting.
* Morales-Gudmundsson, Lourdes E. *I Forgive You, but… We Know We Should. Why is it so Hard?* Nampa, ID: Pacific Press Publishing Association, 2007.
* Mullen, Dr. David E. “The Power of True Forgiveness.”<http://www.drdavidemullen.com/the-power-of-true-forgiveness/>
* Nichols, Chris.011/22/2015 Sermon -Gratitude #4: “The Sound of Health (healthy relationships).” <http://revjcn.org/?p=1788>
* Piderman, Katherine M. How to let go of grudges and bitterness. <http://www.oawhealth.com/learning/forgiveness-grudges-bitterness.html>.
* Van Pelt, Nancy. *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980.
* Worthington, Everett. Forgiveness research, “What does forgiveness mean?”<http://www.evworthington-forgiveness.com/research/>
* Different versions of Forgiveness self-test:

[The Need to Forgive: Is he talking to me? https://sunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com/2014/01/30/a-look-at-forgiveness/](file:///C%3A%5CUsers%5CFranca%5CDesktop%5CThe%20Need%20to%20Forgive%3A%20Is%20he%20talking%20to%20me%3F%20https%3A%5Csunsetavenuechurchofchrist.wordpress.com%5C2014%5C01%5C30%5Ca-look-at-forgiveness%5C)

* <http://forgivenessfoundation.org/inspiration/quotes/>
* <http://quoteinvestigator.com>
* <http://www.brainyquote.com/quotes/quotes>
* <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness>
* <http://www.jamesjmessina.com/toolsforrelationships/forgivingforgetting.html>
* <http://www.poeticexpressions.co.uk/ThedaffodilPrinciple.htm>
1. <http://www.gutenberg.us/articles/Forgiveness> [↑](#footnote-ref-1)
2. Nancy Van Pelt, *To Have and to Hold: A Guide to Successful Marriage* (Nashville, TN: Southern Publishing Association, 1980), p. 21. [↑](#footnote-ref-2)
3. Everett Washington. Forgiveness research, “What Does Forgiveness Mean?” <http://www.evworthington-forgiveness.com/research/> [↑](#footnote-ref-3)
4. <http://www.poeticexpressions.co.uk/ThedaffodilPrinciple.htm> [↑](#footnote-ref-4)