

1. Il perdono: i benefici

Oggi vogliamo trattare un ciclo di incontri sul tema del perdono. Un tema delicato ma caro ad ogni persona che vuole vivere una vita riconciliata con se stessa e con gli altri.

C'è un proverbio che dice: "Provare risentimento è come bere veleno e sperare che uccida il nemico". Ci chiediamo spesso cosa significhi perdonare, ma una cosa la sappiamo: chi non riesce a perdonare vive male. Ma perché è così difficile perdonare?

Quando riceviamo un grave torto o ci sentiamo traditi nasce dentro di noi una forte rabbia che esprimiamo verso quella persona in parole e gesti; la nostra reazione può innescare un confronto tramite il quale riusciamo a far ripartire il rapporto. Altre volte, per quanto cerchiamo di farlo, non riusciamo a sistemare le cose.

Dalla rabbia al rancore

La rabbia è un'emozione istintiva e molto intensa, come un campanello d'allarme; è la risposta emotiva a qualcosa che non va, un po' come il dolore è la risposta del sistema nervoso che ci avvisa che c'è qualcosa da risolvere.

Se non risolviamo il problema che l'ha originata, la rabbia non sparisce nel nulla; dopo un po' l'intensità dell'emozione sfuma, anche perché le emozioni forti sono poco durature; ma la rabbia non risolta può trasformarsi in rancore.

Il rancore è una sorta di rabbia meno intensa, più profonda e duratura, che permane in noi a fronte di situazioni non risolte. Mentre la rabbia ci spinge a una forte reazione per risolvere il problema (che poi si riesca o no è un altro discorso), il rancore può diventare come un fiume sotterraneo che continua a scorrere senza darci pace. Chi lo ha sperimentato, sa bene quanto sia spiacevole: è un sassolino nella scarpa, è una ferita sempre aperta; può trasformarsi in desiderio di vendetta, o può rimanere dentro di noi come rumore emotivo permanente in sottofondo.

Anche il rancore può perdere d'intensità, perché il nostro sistema emotivo tende sempre a ritrovare un equilibrio, mettendo in moto meccanismi che limitano la nostra sofferenza. Uno di questi automatismi è la rimozione del ricordo di ciò che ci ha ferito; ma basterà rivedere quella persona, rivivere una situazione analoga, o anche soltanto imbatterci in qualcosa che ci ricorda il passato, e quel malessere ritornerà vivo e doloroso in noi.

I benefici curativi del perdono

Curando la rabbia e il rancore, il perdono porta con sé molti benefici:

- ci permette di lasciare alle spalle ciò che è accaduto, aiutandoci a fare un passo avanti;
- rinfresca le nostre ferite emotive, liberandoci dall'ansia e dallo stress provenienti dal rancore e dal risentimento;
- alleviando lo stress, il perdono rilassa, fa bene al cuore, ci fa star meglio fisicamente, emotivamente e psicologicamente;
- dissipa le fosche nubi del rancore, il perdono ci apre alla vita, all'empatia verso gli altri, persino al volontariato.

Il perdono è un dono che rinnova la nostra vita e quella degli altri.

C'è che può ribattere dicendo: Eh, la fai facile tu, mica è così semplice! Vero: la via del perdono non è affatto semplice, specie a motivo dei tanti dubbi che ci impediscono di percorrerla; eccone alcuni:

- Io non riesco proprio a dimenticare.
- Scusa, ma quindi dovrei subire senza reagire?
- Io potrei anche perdonare, ma non me la sento proprio di riconciliarmi con quella persona!
- Se perdono dimostro di essere debole.
- Non posso perdonare: quei valori sono troppo importanti per me.

Queste sono le difficoltà che sorgono spontanee e che ci impediscono di fare il passo nella giusta direzione. La volta successiva analizzeremo più nel dettaglio 10 idee sbagliate che ci frenano dall'imboccare la via del perdono.