



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio
XIV Convegno dei Gruppi Famiglia
Il Perdono è come un... dono!

Svolgeremo l'incontro cercando di sviluppare i seguenti temi:

- 1 Il senso del peccato
- 2 Le dinamiche abituali della riconciliazione
- 3 La dinamica del processo del perdono vero
- 4 La dimensione ecclesiale del perdono.

INTRODUZIONE

Chiedersi "il perdono tra sposi, riconoscere il proprio sbaglio come padre, come madre o come figlio, come colleghi, coinquilini, amici..non è un'esperienza abituale, non è nemmeno molto frequente secondo noi: per convincersene basta chiedersi a quando risale l'ultima volta che l'abbiamo fatto.

Eppure ogni relazione interpersonale comporta una straordinaria molteplicità di ferite che ci causiamo reciprocamente. È a questa consapevolezza che ci richiamiamo all'inizio della Messa e diciamo: «Confesso a Dio Onnip. ed a voi fratelli che ho molto peccato in pensieri, parole, opere ed omissioni.. per mia colpa, mia grandissima colpa...»

Per molti, però questa è forse l'unica richiesta di perdono, a parte la confessione, di tanto in tanto.

Nella Messa ripetiamo "per mia colpa", ma, in realtà spesso, piuttosto che prenderci la nostra responsabilità per la colpa, spesso preferiamo lamentarci del mondo e degli altri, oppure ci auto-commiseriamo:

Preferiamo piangere sui nostri limiti e constatare che siamo fatti male. E così anche tutto il mondo! Piuttosto che prenderci la responsabilità per le nostre parole, opere ed omissioni.

Ci sembra che nel mondo in cui viviamo, tutto concorra ad eliminare il peccato, lo sbaglio.

La morale con i suoi principi, appare come una serie di tabù da cui liberarsi; e quando si parla con chiarezza di ciò che è bene e ciò che è male, si appare spesso molto noiosi.

Siamo consapevoli delle nostre debolezze che causano ferite al prossimo e sappiamo bene che non ci può essere vera vicinanza se non si passa attraverso "il perdono". Quante volte le giornate si accompagnano ad insoddisfazione, amarezza, solitudine a motivo di qualcosa che è andato storto con questa o quella persona; questa amarezza per sparire non chiede altro che trovare la strada della riconciliazione, ma mancando il coraggio o l'atmosfera adatta, si rimane chiusi.

Perché succede che una cosa così importante come il chiedere ed il dare il perdono sia così difficile e rara?

IL SENSO DEL PECCATO

Prima di cercare di rispondere a questa domanda apriamo una parentesi per sottolineare alcune cose sul peccato

Il peccato cos'è:

Siamo convinti che si commette peccato quando si fa una cattiva azione, oppure quando non se ne fa una buona. Questo è un modo semplicistico di capire il peccato, che genera il seguente giudizio morale: "Siamo cattivi nella misura in cui compiamo cattive azioni e diventiamo buoni mediante le nostre buone azioni!" Questa non è una visione corretta del peccato.

In effetti i criteri di base del peccato non sono "Cosa ho fatto di male o cosa non ho fatto di bene verso questa o quella persona", ma il criterio è: "Qual è il livello di relazione con questa o quella persona? E per relazione intendiamo il modo e la qualità del rapporto fra le persone, ossia la comunicazione, apertura, fiducia, tenerezza, rispetto..".

I nostri atti buoni o cattivi non sono altro che sintomi e conseguenze della nostra relazione: "Se mi sento incompreso/a da te, frustrato/a nel mio bisogno di tenerezza, solo/a con le mie preoccupazioni, sono alte le probabilità che i figli subiscano rimproveri e punizioni più o meno ingiustificate, espressioni visibili della mia sofferenza".

È molto importante capire che dobbiamo guardare ai nostri atti, non solo per la rilevanza che hanno sugli altri e su noi, ma perché ci mostrano chiaramente a che punto siamo nelle nostre relazioni.



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio XIV Convegno dei Gruppi Famiglia

Il Perdono è come un... dono!

La vera domanda è dunque: "A quale distanza sono da te oggi?" (ti sono vicino/a? attento/a a te? pronto/a ad ascoltarti ed a donarmi?)

Il bene e il male sono da ricercare nel nostro modo di essere aperti o no alla relazione e non soltanto in una classificazione rigida di azioni buone o cattive. Pensiamo ai nostri primi genitori, Eva ed Adamo, quale atto avevano fatto?? Avevano mangiato una mela!!!!

Ancora un'altra sottolineatura: la maggior parte di noi ha ricevuto un'educazione basata sul "senso del dovere".

L'importante è fare il proprio dovere!..... Hai fatto il tuo dovere fino in fondo?..... eccetera.....

È chiaro dunque che, una volta compiuto il proprio dovere, ognuno di noi, secondo questo indirizzo, ha la coscienza tranquilla.

Ma questa soddisfazione personale ci nasconde spesso l'essenziale che è "lo stabilire la relazione", perché noi riceviamo vita dalla relazione e non dal dovere compiuto!

Quante volte sentiamo dire: "Ho fatto per lui, mio marito (per mia moglie) tutto quello che dovevo fare, che cosa vuole di più?" Oppure: "Io ho la coscienza tranquilla, lui (lei) non può rimproverarmi nulla!".

7

In numerose coppie i partner "hanno fatto tutto il loro dovere", "hanno soddisfatto pienamente alla loro parte del *contratto*" e tuttavia navigano malamente e la loro unione sembra affogare.

Dal momento in cui un marito ed una moglie smettono di stabilire la comunicazione, da quando qualcosa comincia a stridere tra di loro, ecco che subito si prendono la briga di passare in rassegna e conteggiare tutto ciò che "HANNO FATTO DI BENE" l'uno per l'altro e ciò che "NON HANNO FATTO DI MALE" l'uno per l'altro..

Spesso d'altronde il criterio assoluto della coscienza a posto è la "fedeltà"., "Io, in fin dei conti, ti sono rimasto/a fedele-".

Ecco! Fedele a che cosa? In che cosa? Generalmente crediamo che il peccato stia nel fatto di ingannare il proprio coniuge e che il problema da risolvere sia magari.. l'adulterio, quando invece il vero problema si pone a livello della relazione che si vive fra i coniugi.

È vero che io ho dei grossi limiti, sono peccatore, gioco, mi piacciono tutte le donne, sono invidioso, pigro, quindi devo fare i conti io con queste mie debolezze, però quanto incide questo sulla mia relazione e quanto la relazione mi condiziona in questo?

Quasi tutte le colpe, spesso non sono altro che il colpo di pistola che uno spara, ma il problema non sta tutto lì; spesso entrambe le persone, più o meno consapevolmente, hanno insieme comprato la pistola, le cartucce e, molto spesso, l'uno mette la pistola nelle mani dell'altro.

Cosa ha spinto uno dei due a fuggire l'altro e a cercare consolazione, comprensione o tenerezza altrove?

È la scomparsa della relazione di amore nella coppia che spinge i partner a vivere ciascuno nel suo angolo, spesso l'angolo della coscienza irreprensibile... del dovere compiuto.

E guardate che il meccanismo è lo stesso in ogni relazione che conta, non solo in quella matrimoniale.

Perché ci sfuggiamo così abilmente, magari facendo buone cose l'uno per l'altro?

"In realtà lo sai, mia cara, io preferirei che ci fosse un po' più di polvere in casa.....,ma che tu restassi un po' di più insieme a me!" Io, caro, vorrei che tu stessi più insieme con me, invece di avere i vantaggi economici che quello straordinario ci dà".

E' qui che interviene il peccato di base: IL RIFIUTO DI SE STESSI

Infatti:

"Amerai il prossimo come te stesso" significa: "*Tu sarai capace di stabilire una relazione di amore con il tuo prossimo nella misura in cui imparerai a conoscere ed amare te stesso, ossia, stabilirai una relazione d'amore con te stesso.*"

Perché, però questo amore per se stessi non diventi narcisismo, per conoscermi ed amarmi ho bisogno di un tu.

"IO" non è il frutto del mio solo giudizio personale su me stesso, ma è il frutto di due movimenti:

1. lavorare a conoscermi per aprirmi meglio a te;
2. accettare che tu mi dica chi io sono.



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio **XIV Convegno dei Gruppi Famiglia**

Il Perdono è come un... dono!

Questo in ogni relazione che conta. Riconoscere che "io sono peccatore" è diventare cosciente che "vivo in uno stato di rifiuto di me".

- Il peccatore e l'uomo cattivo hanno punti in comune: si trovano tutti e due nel male e ne sono coscienti; differiscono per il fatto che il peccatore vuole uscirne rendendo così possibile la guarigione, la salvezza; mentre l'uomo cattivo rifiuta di uscirne! **E, dal momento che c'è l'Inferno, dobbiamo credere che c'è anche l'uomo cattivo.**
- Sono pronto a scoprire fino a che punto rifiuto me stesso?
- Sono pronto a riconoscermi peccatore?

Peccare in questo senso è rifiutare l'amore nel suo significato più profondo. Amore di sé, amore degli altri, l'amore di Dio.

Dobbiamo renderci conto a quale punto siamo lontani dal vero. Costruire la nostra vita d'amore richiede che incominciamo con il ricostruire la nostra immagine in noi, aprendoci a qualcuno che ci ama e dandogli la possibilità di dirci chi noi siamo.

Poi accettarci così come siamo, perché è di lì che tutto comincia.

Se io non amo me stesso, io non amo nessuno, nemmeno Dio; posso servirlo, obbedirgli, temerlo, ma... non amarlo!

Capita così anche nella coppia: colui che pretende di amare sua moglie (il suo prossimo) e non ama se stesso, si inganna; può tutt'al più servirla, obbedirle, temerla,...ma non amarla! Abbiamo questo potere in mano: di donarci reciprocamente l'esperienza di libertà attraverso l'ascolto, l'apertura e la decisione di amare, la decisione **di perdonarci**.

7

LE DINAMICHE ABITUALI DELLA RICONCILIAZIONE

Riprendiamo la domanda che abbiamo lasciato in sospeso

- Perché succede che una cosa così importante, come il chiedere e dare il perdono, sia così difficile e rara?
- Le ferite e le sofferenze sono una costituente molto concreta della vita. Molti trasciniamo il nostro fardello di ferite e di sofferenze, tenendocelo dentro, insaccandole sempre di più, così che crescono, crescono e, poi, al minimo cenno traboccano fuori.
- La parte della relazione che fa più male è quella che tocca i nostri punti più sensibili. (I nostri conflitti non risolti). Se vogliamo scoprire quali sono le aree più sensibili del nostro matrimonio, o della nostra relazione genitore figlio, amici, colleghi, basta che ci chiediamo quali sono gli argomenti che facciamo più fatica ad affrontare fra noi.

A. *I modi con cui ci feriamo*

1. *L'indifferenza; l'insensibilità: Certi toni della voce, certi gesti o atteggiamenti, sono molto più distruttivi delle parole.*
2. *Ferite intenzionali, ritorsioni, violenze fisiche.*
3. *Critiche personali, lamentele.*
4. *Ferire l'altro per averne tutta l'attenzione, o perché non si è soddisfatti di sé.*

Mi sono quasi abituato a questo mio fardello di ferite; ho imparato quasi a crogiolarmi in questa fase di stallo; ho imparato ad auto compatirmi; mi sembra di essere fatto anche di risentimento tanto questo si è radicato in me e continuo a darne la colpa all'altro.

Sono preso a tal punto dalla mia sofferenza che non riesco a vedere nulla di buono attorno a me..

Gli atteggiamenti di fondo in questi casi sono: Continuo ad accarezzare il piacere della vendetta, Non vogliono rinunciare al mio credito; non credo alla tua sofferenza; oppure non sarò mai in grado di saldare il mio debito!

Spesso vogliamo fare la pace ed allora abbiamo comportamenti che, però non portano ad una vera riconciliazione, ma ad uno **pseudo perdono**.

Proviamo a fare alcuni esempi tratti dalla quotidianità di due personaggi che chiameremo Mario e Maria



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio
XIV Convegno dei Gruppi Famiglia
Il Perdono è come un... dono!

L'altro ieri aspettavamo delle persone a pranzo, doveva essere una festa.. *Maria*, distrattasi, ha bruciato l'arrosto e si è arrabbiata con se stessa e con il marito, si vede vittima perché tutto grava sempre sulle sue spalle. Mario, ha iniziato a dire che lei è distratta e poco responsabile.

C'è stato un momento di panico, *Maria* ha riconosciuto la propria distrazione, *Mario* ha aggiunto che sono cose che succedono e gli invitati, scherzandoci su si sono ritrovati attorno ad un bel piatto di salume.

Tutto bene, ma non c'è stata vera riconciliazione!

Sappiamo che ci sono conflitti, fra noi, che non vale la pena nascondere. Una famiglia senza conflitti è una famiglia senza vicinanza vera. Ciò non significa tuttavia che le difficoltà siano così facili da amministrare o da sopportare.

Il figlio grande, che vi inquieta già da una settimana, per un rimprovero che vi era sembrato di aver fatto con tanta discrezione. E si sa quante cose si vorrebbero dire e invece si trattengono! La suocera che per un nonnulla si offende, e che ha tutto il tempo per cercare le minuzie e farne enormi problemi.

La sorella che butta giù la casa con una tragedia perché ha trovato il suo phon in camera del fratello. Si ha un bel dire ma i nervi si logorano!

Allora, per uscirne fuori, si fa ricorso alle negoziazioni:

"D'accordo il mio rimprovero era un po' brusco, ma bisogna anche dire che spesso tu esageri".
"E va bene il phon è tuo, ma tu non toccare la mia ..."

Capita che, per un po' di tempo, attraverso negoziazioni e concessioni, ci si accomoda.
Ma non è ancora la riconciliazione!

A volte ci tolleriamo, di tanto, in tanto ci accettiamo anche.

Le nostre differenze ci irritano spaventosamente, ma a forza di condivisione e di apertura tra noi, giungiamo a far posto anche alle nostre differenze. Come quando durante una riunione difficile Mario tace con aria di superiorità, io soffro con aria da martire, ma ci tolleriamo.

Prendendo coscienza di ciò che spiega le nostre reazioni, attraverso l'analisi e la condivisione, arriviamo a meglio comprenderci e ad accettarci;

Ciò è importante, ma non sempre c'è vera riconciliazione!

La lista non è finita, ma ciò che vogliamo dire è che la riconciliazione di cui parliamo qui è un'esperienza molto più ricca ed importante; tuttavia non ha nulla di straordinario: si tratta di uno che riconosce il proprio sbaglio e chiede perdono e l'altro che perdona.

È proprio a questo punto che in noi si ergono una enorme quantità di ostacoli, di resistenze, che hanno la loro radice in un'idea non esatta di ciò che è il perdono.

Di fatto

I nostri genitori, gli educatori, gli insegnanti, ci hanno educato ad alcune idee precise sul perdono, che poi diventano dei miti per noi, ma che in realtà sono solo dei luoghi comuni un po' fuorvianti. Ne enunciamo 7:

1. Perdonare è dimenticare
2. Errare è umano, perdonare è divino
3. Non "me la sento" di perdonare
4. Non Perdonare fino a che l'altro non me lo chiede
5. Fare finta che non sia successo nulla
6. Non sono disposto a perdonare senza garanzie
7. Bisogna perdonarsi subito.



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio
XIV Convegno dei Gruppi Famiglia
Il Perdono è come un... dono!

8. Perdonare è porgere l'altra guancia, è darsi un bacio e fare pace

Nessuno di voi ha avuto questi insegnamenti?
Proviamo ora a riprenderli in esame uno per uno

1. PERDONARE E' DIMENTICARE

Dobbiamo perdonare proprio perché non abbiamo dimenticato quello che qualcuno ha fatto; il ricordo mantiene vivo il dolore per molto tempo anche dopo essersi perdonati. Se lo sbaglio si dimentica, non c'è né perdono, né la consapevolezza dello sbaglio e facilita l'incoscienza. Tante volte, al termine della giornata, che fatica facciamo nel riconoscere in un gesto, in un giudizio, in un rifiuto... un nostro sbaglio, un nostro peccato. Ci ritroviamo tante scuse, tante giustificazioni ... e tutto si perde nella nebbia.

2. ERRARE E' UMANO, PERDONARE E' DIVINO

Quando la ferita è profonda, il perdono sembra impossibile. Gesù ci ha dimostrato il vero modello umano di perdono, facendoci vedere che il miglior modo di arrivare alla riconciliazione è Chiedere l'aiuto di Dio. Siamo noi che dobbiamo perdonarci, certamente, però, ci occorre l'aiuto di Dio e dobbiamo chiederlo.

3. PROPRIO NON ME LA SENTO DI PERDONARE

Se aspetto di "sentirmela" per perdonare, non faccio altro che scegliere di alimentare il mio rancore e la mia amarezza. Perdonare non è una questione di sentimenti: è una decisione, un atto di volontà. Scegliere di perdonare non è negare i propri sentimenti, ma ci rende, al contrario, liberi di esprimerli, in modo che il perdono possa sgorgare da un cuore guarito.

4. NON DEVO PERDONARE FINO A CHE L'ALTRO NON ME LO CHIEDE

In molte situazioni in cui non ci si parla, uno dei due vuole disperatamente risolvere il conflitto, ma nessuno dei due è disposto a fare il primo passo. Se rifiutiamo di perdonare, ci leghiamo da soli. La responsabilità del perdono è di tutti e due, però a me compete solo la mia parte. Se guardo al fatto che tu non fai la tua, quindi io non ti chiedo, né ti dono il perdono, io non vivo il perdono nel cuore. Dato che uno dei due non lo fa, finisce che non lo fa nessuno dei due.

5. PERDONARE SIGNIFICA COMPORTARSI COME SE NIENTE FOSSE SUCCESSO

Perdonare non significa negare quello che è successo o l'impatto che quei fatti hanno avuto su di noi. Dobbiamo confrontarci con i fatti che sono alla base dell'offesa, affrontare le nostre emozioni, avere una buona comunicazione e chiedere perdono e garantire il perdono.

6. NON SONO DISPOSTO A PERDONARE SENZA GARANZIE

Il perdono non pone condizioni; non è un contratto. La volontà di perdonare è un'espressione forte dell'impegno che io metto nella relazione col prossimo.

7. BISOGNA PERDONARE SUBITO

Perdonare può richiedere molto tempo, è un cammino di consapevolezza, discernimento e responsabilità, che è diverso per ciascuno di noi. Il solo errore che possiamo commettere è rifiutare il perdono.

8. PERDONARE E' PORGERE L'ALTRA GUANCIA; DARSI UN BACIO E FARE LA PACE

Ce l'ha detto Gesù (Mt.5,39 ..se uno ti percuote la guancia destra, tu porgigli anche l'altra. Lc. 6,29 a chi ti percuote sulla guancia, porgi anche l'altra..), ma ci ha mostrato poi il vero significato di questo insegnamento, quando lo condussero da Anna, suocero di Caifa e Gesù risponde alla domanda di Caifa, allora una delle guardie diede uno schiaffo a Gesù; Gesù gli rispose: «Se ho parlato male, dimostrami dove è il male; ma se ho parlato bene, perché mi percuoti?» (Gv 18,22-23) Il senso è questo, non essere reazione, ma responsabilizzarci.



LA DINAMICA DEL PROCESSO DEL PERDONO VERO

Il perdono:

- a) Cos'è**
- b) A cosa serve?**
- c) Come funziona?**

a) Cos'è

Ma allora, cos'è questo perdono?

Gesù ci insegna a pregare: (Mt. 6, 12-15)

e rimetti a noi i nostri debiti *come noi li rimettiamo ai nostri debitori*, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male.

Se voi infatti perdonerete agli uomini le loro colpe, il Padre vostro celeste perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli uomini, neppure il Padre vostro perdonerà le vostre colpe.

(Mt. 18, 21-22)

]Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?» E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette. (Che vuol dire: sempre.)

Vangelo secondo Giovanni - cap. 20, 23

“a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi»

Spesso da questo messaggio non ci facciamo toccare, perché pensiamo sia rivolto solo ai preti. È vero che per i preti è il mandato sacramentale del sacramento della riconciliazione, ma il messaggio è rivolto a ciascuno di noi: «Se tu (fratello, moglie, genitore, amico) mi hai ferito, hai contratto un debito (così lo chiama Gesù per voce di Matteo) con me. Chi deve cancellare il debito se non io?!». Inoltre, l'altra faccia della medaglia: «Quando io ho un debito con qualcuno, posso fare tante cose, ma mi sentirò veramente libero solo quando questo qualcuno mi dimostrerà che il debito è stato rimosso».

IL PERDONO È UNA SCELTA: è la decisione di rinunciare a ciò che percepiamo come nostro diritto; rinunciare a considerarci in credito nei riguardi di qualcuno.

PERDONARE è un verbo, implica l'azione. È qualcosa che possiamo decidere di fare, Il perdono è essenziale per qualsiasi relazione interpersonale vera. Senza il perdono il lezzo dell'astio e del risentimento e dell'amarezza, finisce con l'inquinare la nostra convivenza. Il perdono purifica l'aria.

Quello che è meraviglioso nella riconciliazione, è che essa permette di sperimentare che noi siamo amati non solamente per le nostre belle idee, le nostre buone intenzioni, ma anche con le nostre debolezze, i nostri limiti.

Si prova la gioia della scoperta di poter uscire dalla morsa nella quale eravamo imprigionati, (il dolore, il senso di colpa e di inadeguatezza) e ritrovare l'aria fresca, la vita!

Ma come siamo stati preparati a gustare questo genere di gioia? Fin da piccoli se non eravamo come volevano i genitori, gli insegnanti, ecc. eravamo sbagliati; dovevamo impersonare dei modelli loro; l'uscire da questi modelli equivaleva al peccato; così è stato nell'adolescenza e così anche da adulti.

È per questo che molti scambiano la famiglia per un albergo e per il resto vanno a cercare l'amore e la conferma altrove. Allora fare esperienza di sentire che: *Tu sei amato perché sei tu, perché sei mio figlio, mio genitore, mio coniuge, mio amico e qualsiasi cosa tu faccia, dovunque tu vada, niente potrà esaurire il mio amore per te, è ricevere vita.* Sono solo poche parole, ma tali da dare la vita e da liberare in profondità dall'angoscia e dalla solitudine.

Senza dubbio ciò che alla maggior parte di noi è mancato, è proprio questa esperienza di essere amati per quello che siamo!

Se vogliamo veramente rimanere in dialogo d'amore l'uno con l'altro, scopriremo molto presto l'importanza del cammino di riconciliazione. Allora saremo anche pronti a creare **una realtà dove lo sbaglio può emergere senza distruggere l'amore.**



b) A cosa serve?

Parlando di perdono non parliamo di un gesto di magia che porta via con sé tutto ciò che c'è stato di negativo, né di mettere una pietra sopra il passato, bensì, parliamo di **un processo**: un processo **di guarigione**, proprio come quello della guarigione di una ferita, o di una malattia. Se io ho un incidente ad una mano, non posso ignorarlo, devo recarmi dal medico. Il medico mi cura. Da quel momento inizia il "processo di guarigione" che non avviene lì per lì. Dopo qualche tempo sono guarito. Ma non sempre si ritorna come prima, spesso rimane la cicatrice, oppure, se la ferita è stata grossa, mi rimane qualche menomazione. Un dito amputato, per es. Così la guarigione dopo il perdono.

Il perdono: è un intervento gratuito, **per dono, che ci reinserisce nella realtà dell'amore; ma le cose non tornano come prima; la ferita, la crisi può essere mortale, o essere occasione di rinnovamento e di crescita; il rinnovamento e la crescita rappresentano la dinamica del vero perdono; Col perdono cambiamo, ci rinnoviamo, cresciamo; in sintesi: "ci promoviamo. Il vero miracolo del perdono vero è la cancellazione totale del debito che ti ridona vita.** Può capitare che in certe situazioni rimaniamo paralizzati dal pensiero che il debito è troppo grande, e quindi tutto è inutile, non sarà possibile ... ricordiamoci allora che: "Ciò che è impossibile all'uomo non è impossibile a Dio!"



c) Come funziona?

Ma abbiamo detto che perdonare è un verbo e quindi implica l'azione; ossia come si deve agire? Fondamentalmente dobbiamo fare quattro passi basilari :

- Primo passo : Prendere coscienza delle ferite e del dolore;
- Secondo passo: Accettarne le conseguenze;
- Terzo passo: Decidere di perdonare;
- Quarto passo: Guarire e rinnovare la relazione.

- **A) PRIMO PASSO (/FASE) – PRESA DI COSCIENZA**

1. Prendere coscienza della ferita è importante per entrambi: chi ha ferito, e chi ha subito la ferita. Quando sono io ad essere ferito, è importante che prenda coscienza del dolore che provo, senza minimizzare o inscatolare i miei sentimenti nel timore che, parlandone, debba soffrire di più.

Quando sei tu ad essere ferito, non appena mi rendo conto di averti fatto del male, spesso per farti capire che mi dispiace sono portata a fare dei gesti, per es.

- Cerco di essere "carina"
 - Ti faccio un regalo,
 - Ti preparo un pranzo speciale
 - Sto in silenzio con la faccia da colpa
 - Piango per esprimere dolore, o rammarico
 - Ti chiedo di uscire a cena o di andare in qualche posto speciale insieme
 - Ti offro la mia vicinanza facendoti capire il mio desiderio di un rapporto sessuale .
- Ognuno ha i suoi modi particolari; questi sono tutti modi sani di manifestare il proprio dolore o rammarico e tramite essi si può iniziare il percorso che porta al perdono, ma non devono essere usati per evitare o sostituire le parole **"Perdonami perché ho fatto"** dimostrando di aver preso coscienza di quelle mie azioni che hanno causato il dolore.

Se ti chiedo **"Mi vuoi perdonare?"** riconosco di avere causato una rottura nella relazione e di averne preso coscienza. È diverso, invece se ti dico: **scusami**". Se dico scusa, ma.. non mi assumo la responsabilità di quello che ho fatto, ma mi giustifico attribuendo la causa della ferita a forze esterne. "Chiedo scusa" oppure "peccato, scusami" significano in effetti: "sono desolato,



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio
XIV Convegno dei Gruppi Famiglia
Il Perdono è come un... dono!

mi dispiace molto di quanto succede ma non è colpa mia". "Io non sapevo...", "Io non avrei mai creduto che...".

Non è il modo giusto di chiedere perdono nemmeno dire: «Perdonami se ti ho offeso»; perché questo equivale a dire: «Io non credo di aver fatto niente di offensivo; se tu sei così sensibile che ti sei sentita offesa, allora mi dispiace!» è scaricare la responsabilità del proprio agire sulla sensibilità dell'altro

Sono le: "Per favore, perdonami" che aprono per entrambi la porta giusta verso il perdono.

E' molto importante essere precisi e dire in che cosa, dove e come io ho preso coscienza di averti ferito.

- B) SECONDO PASSO (I FASE) – ACCETTAZIONE

Accettare che sono ferito/a o che io ti ho ferito/a. È necessario avere chiaro che c'è la ferita e cosa l'ha prodotta. Fingere che niente sia successo non è altro che fingere.

Teniamo presente che l'altro potrebbe non avere avuto nessuna intenzione di ferirci e che forse non si è nemmeno reso conto di averlo fatto. Disponiamo il nostro animo ad un pregiudizio favorevole.

- C) TERZO PASSO (I FASE) – LA DECISIONE DI PERDONARE

Le parole "Perdonami" e "Io ti perdono" però devono sgorgare da un cuore pentito. Ti chiedo perdono, cioè ti domando di donarmi il tuo amore malgrado e al di là del mio errore, che realmente c'è stato.

Io ti perdono, cioè ti dono il mio cuore e la mia fiducia totale, malgrado e al di là del tuo errore.

- D) QUARTO PASSO (I FASE) – GUARIRE E RINNOVARE LA RELAZIONE

Risanare la relazione significa abbandonare risentimenti, sfiducia e sensi di colpa.

Può capitare che la ferita sia così profonda che è impossibile trovare dentro di noi la forza per perdonare.

Cercare l'aiuto di Dio e la Sua assistenza per perdonare l'altro, aiuta a risanare la nostra relazione.

Dio vuole che noi siamo risanati, per questo dobbiamo pregare perché ci aiuti a vedere il buono e il valido che c'è nell'altro e ci aiuti a perdonare.

Quando c'è il perdono, siamo anche trasformati, interviene su di noi la Grazia di Dio.

Ostacoli al perdono

1. GLI OSTACOLI che possono fermare il perdono sono molti.

Uno dei maggiori ostacoli è il fatto che non riusciamo a perdonare noi stessi. Quando cerchiamo il perdono abbiamo bisogno, prima di tutto, di perdonare noi stessi. Perdonare me stesso significa prima di tutto fare verso me stesso i passi che abbiamo appena elencato, assumendomi la responsabilità delle mie azioni e del dolore che esse ti hanno provocato.

2. ALTRI OSTACOLI: ricordiamo qualcuno dei tanti altri ostacoli:

L'orgoglio "Sono io l'offeso e non devo chiedere perdono di niente"

Paura di essere respinti, feriti, umiliati

Desiderio di fartela pagare.

La sfiducia e la paura di essere ingannato di nuovo

Il rancore,

La paura di apparire deboli,

La paura della ricaduta...

LA RICONCILIAZIONE

LA DIMENSIONE ECCLESIALE DEL PERDONO

Non c'è bisogno di aspettare che venga il peccato mortale fra noi perché sia necessaria la riconciliazione. Il peccato si annida un po' ovunque, e anche nelle piccole cose che sembrano futili. In amore nulla è senza importanza. Per capire meglio, torna utile paragonare il peccato alla malattia. Non ci dobbiamo solo preoccupare di curare le malattie della nostra relazione, ma



Arcidiocesi di Ferrara-Comacchio
XIV Convegno dei Gruppi Famiglia
Il Perdono è come un... dono!

soprattutto dobbiamo promuovere fra noi la salute, in tutti i modi. La vera moralità non è non peccare, ma è essere datori di vita l'uno all'altro. *Sono morale quando sono sensibile, occupato di te con vero coinvolgimento, attento, paziente, delicato, affettuoso; essere morale non è solo rispettare i diritti dell'altro, ma aiutarlo a crescere, dargli il posto che ha agli occhi di Dio come persona unica ed irripetibile.* È questo l'obiettivo della nostra tensione gli uni verso gli altri. In Ef. Dio, per voce di S. Paolo ci spiega il motivo, amarci come Cristo ama la Chiesa (Ef.5,27-31) al fine di farsela comparire davanti tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata. Così abbiamo il dovere di amare il prossimo come il nostro corpo. [29]Nessuno mai infatti ha preso in odio la propria carne; al contrario la nutre e la cura, come fa Cristo con la Chiesa.

Il bisogno di gioia, armonia, pace, amore, considerazione.. sono stati inseriti nel nostro patrimonio genetico da Dio e fanno parte del Suo progetto su di noi, ma viviamo nel mondo al quale siamo attaccati e che ci pone dei limiti. Allora: prima di tutto impariamo a perdonare noi stessi, sia per il male che abbiamo causato, sia per il rancore che abbiamo custodito quando siamo stati feriti, poi pensiamo che ciò che ci fa bene è essere uno col prossimo e sforziamoci di riconciliarci. Mt 18, [22]E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette» Nel dirci questo il Signore esprime ancora una volta il suo grande amore per noi così come siamo, imperfetti e, per parola di Paolo ci spiega (Ef. 5, 30) il perché:, [30]poiché siamo membra del Suo corpo

Essere Chiesa, Corpo di Cristo vivente oggi, cosa significa?

Il corpo del Cristo vivente oggi, quindi è formato da persone concrete con nome e cognome, da me e da te. Un corpo che è vivo e si mantiene tale solo se circola la linfa dell'amore e l'amore è da Dio Per questo ogni volta che ci feriamo fra noi, cellule di questo corpo, noi feriamo il corpo e invece abbiamo bisogno di tutto il corpo sano, come il corpo ha bisogno di noi, per questo Gesù, capo/testa del corpo, ha istituito il Sacramento della riconciliazione, che significa questa guarigione nel corpo e, nello stesso tempo la produce. Così, se anche può essere capitato che nei gravi "momenti no" della nostra relazione ci siamo sentiti abbandonati dai fratelli di fede, dalla Chiesa, Dio è qui, ci aspetta, vuole che ci accogliamo l'un l'altro e ci offre la garanzia che questo è possibile sempre, perché il perdono sempre nasce da lui, che è Amore.

Ciascuno di noi dovrebbe abbandonare l'abitudine di considerarsi scarto, perché ha peccato, la nostra di cristiani è una "Spiritualità dell'imperfezione". Il popolo di Dio è un popolo di persone in cammino: persone che sono partite, ma non ancora arrivate. Siamo segni dell'amore di Dio quando ci perdoniamo usando la Sua Grazia e ci presentiamo agli altri come "testimoni pacificati". Siamo un popolo di riconciliati da Dio tramite Gesù. Essere vulnerabili, riconoscersi capaci di sbagliare, perdonarci, significa che la sofferenza è inevitabile, ma può e deve essere strumento di Resurrezione.