

don Giovanni Benvenuto

www.youtube.com/comunicareilsorrisodidio

L'Arte del Perdono che rinnova la tua Vita

Comunicare il Sorriso di Dio

www.comunicareilsorrisodidio.it

Sommario

I BENEFICI DEL PERDONO	4
Dalla rabbia al rancore	5
I benefici curativi del perdono.....	6
10 IDEE SBAGLIATE SUL PERDONO	7
1. Perdonare non è dimenticare	8
2. Perdonare non vuol dire subire senza reagire	8
3. Perdonare non significa riconciliarsi	9
4. Il perdono non presume né le scuse né la presenza dell'altro	9
5. Perdonare non significa dover rinunciare alla giustizia	10
6. Perdonare non significa cedere sui propri valori né dimostrare debolezza	10
7. Perdonare non è mostrare la propria superiorità	10
8. Perdonare non è un modo per espiare	11
9. Perdonare non può essere solo un dovere religioso	11
10. La capacità di perdonare non è qualcosa di innato	11
LE QUATTRO FASI DEL PERDONO	13
1. La fase della consapevolezza	14
2. La fase della decisione	15
3. La fase della comprensione e della compassione	16
Una domanda che ci porterà lontano: Perché?	17
L'esperienza dei Cappellani del Carcere	19
Lo spostamento del focus: da noi all'altro	20
Non sanno quello che fanno.....	20
Un atto supremo di umanità.....	21
4. La fase dell'approfondimento	21
Un bilancio sul lungo viaggio del Perdono	22

PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE PERDONARE SE STESSI?	23
1. L'errore fatto può diventare una convinzione su noi stessi.....	24
2. Perdonarsi implica il riconciliarsi con se stessi.....	25
10 PASSI PER PERDONARE SE STESSI	26
1. Non è scontato ammettere di aver sbagliato.....	27
2. Accettare di non essere perfetti.....	27
3. Esplorare il dolore che le proprie azioni hanno causato	27
4. Cercare di vedere l'intero quadro della situazione	28
5. Chiedersi il motivo delle proprie azioni.....	28
6. Sperimentare il perdono di Dio	29
7. Esprimere chiaramente il perdono verso di sé	30
8. Chiedersi cosa abbiamo imparato dagli errori	30
9. Chiedere scusa	31
10. Impegnarsi a portare amore nella vita degli altri.....	31
IL PERDONO NELL'INSEGNAMENTO DI GESÙ	32
1. Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori (Mt 6,12). 33	
2. La Parabola del Padre Misericordioso (Lc 15,11-32).....	34
3. Siate misericordiosi come il Padre celeste (Mt 5,43-48).....	35
4. Settanta volte sette (Mt 18,21-35).....	37
5. Chi è senza peccato scagli la prima pietra (Gv 8,1-11).....	39
6. Sciogliete i nodi, perdonate i peccati (Mt 16 / Gv 20)	39
7. Perdona loro perché non sanno quello che fanno (Lc 23,34).....	40
Giustizia e misericordia, un binomio ritrovato.....	41
100 CITAZIONI SUL PERDONO	42

I BENEFICI DEL PERDONO

*Provare risentimento è come bere veleno
e sperare che uccida il nemico.
(proverbio)*

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 da un parente o ci sentiamo traditi da un amico o dal partner, 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 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;
- dissipate 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.

Eh, la fai facile tu, mica è così semplice!

Verissimo: 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.*

Analizziamo nel dettaglio le 10 idee sbagliate che ci frenano dall'imboccare la via del perdono.

10 IDEE SBAGLIATE SUL PERDONO

*Il debole non è mai capace di perdonare.
Il perdono è una caratteristica del forte.*
(Mahatma Gandhi)

Qualcuno riesce a perdonare con naturalezza, ma per la maggior parte di noi è difficile, tanto più se il torto subito è molto grave.

Ma poiché **perdonare porta con sé così tanti benefici**, sarebbe un peccato non riuscire a farlo a motivo di alcuni pregiudizi.

Esaminiamo, una ad una, **10 false idee di perdono**: se ne coglieremo l'inconsistenza, potremo sbloccarci e mettere in conto la possibilità di perdonare.

1. Perdonare non è dimenticare

Perdonare e dimenticare sono due cose diverse:

- **perdonare è un atto del cuore**, a cui possiamo arrivare attraverso un lungo percorso interiore;
- **dimenticare non dipende da noi**: per quanto ci sforziamo, non possiamo cancellare la memoria di ciò che è accaduto.

Sarebbe bello svegliarci al mattino come se nulla fosse successo, o poter dire a se stessi: *Da oggi non devo più ricordare il male ricevuto!*

Voler dimenticare un grave torto subito sarebbe come pretendere che dopo una ferita non rimanesse alcuna cicatrice.

A volte il ricordo ci fa così male che arriviamo a **rimuovere** ciò che è accaduto dal pensiero cosciente: è una forma di difesa della nostra mente, sempre alla ricerca di un modo per evitare la sofferenza. Ma *rimozione non significa cancellazione*: prima o poi qualcosa potrà riportare alla mente cosciente il ricordo del male subito e ci ritroveremo di fronte al dolore non ancora superato.

Se cammineremo sulla via del perdono il ricordo potrà diventare meno doloroso, pur rimanendo presente.

2. Perdonare non vuol dire subire senza reagire

Il primo dovere verso se stessi è quello di difendersi: se una persona minaccia noi o qualcun altro con una pistola, cerchiamo innanzitutto di disarmarla.

Fraindendo le parole di Gesù che ha detto di *porgere l'altra guancia*, qualcuno pensa:

Se devo nuovamente espormi al male, allora no: non me la sento proprio di perdonare!

È legittimo non voler più subire il male: chi continua a soffrire senza reagire, più che pensare di essere bravo a perdonare, potrebbe chiedersi se si trova intrappolato in una relazione da cui non riesce a liberarsi.

3. Perdonare non significa riconciliarsi

Se riconciliarsi significasse essere nuovamente e immancabilmente feriti, è giusto non farlo, sottraendosi in modo definitivo a situazioni e rapporti che portano solo sofferenza.

La riconciliazione presuppone il perdono, mentre il perdono è possibile anche senza riconciliazione.

4. Il perdono non presume né le scuse né la presenza dell'altro

Possiamo perdonare senza che la persona che ci ha ferito ammetta di averlo fatto e sia disposta a cambiare: il perdono nasce da una scelta del cuore che non richiede la partecipazione o presenza dell'altro, il quale potrebbe non avere alcun interesse a ricevere il nostro perdono, né dimostrarci alcun pentimento né esprimerci alcuna scusa.

Ecco perché possiamo perdonare anche chi non è più presente nella nostra vita, chi abbiamo allontanato da noi, come pure chi è deceduto.

A volte abbiamo bisogno di spiegazioni, ma chi perdona può riuscire a farlo anche senza aver compreso tutto: ciò che importa è il profondo desiderio di perdonare.

5. Perdonare non significa dover rinunciare alla giustizia

Ci sono persone che perdonano gravi crimini, senza desiderare che la persona sia rimessa a piede libero.

Prendiamo un caso estremo: posso perdonare l'assassino di un familiare senza dover desiderare che smetta di scontare la sua pena e di pagare per i suoi errori.

6. Perdonare non significa cedere sui propri valori né dimostrare debolezza

Se perdoniamo chi ha tradito un valore importante, come la fiducia, la fraternità o la fedeltà, non significa che rinneghiamo quei valori che sono stati disattesi; chi perdona riesce a integrare nel suo percorso altri valori profondi di umanità, come comprensione e compassione.

Qualcuno non riesce a perdonare perché teme di apparire debole; nel nostro percorso alla scoperta del perdono comprenderemo invece come esso presupponga un cammino profondo e una grande forza interiore.

7. Perdonare non è mostrare la propria superiorità

A volte vorremmo perdonare per *sentirci superiori* a chi ci ha ferito, ma finché ragioniamo in termini di superiorità e inferiorità, siamo ancora lontani dal vero perdono.

Capiremo che perdonare è tutt'altro che un atto di superiorità: è riuscire a identificarsi con l'altro, per comprendere, come dice la famosa canzone, che *l'altro siamo noi*.

Perdonare non è neppure negare il danno subito in nome di una presunta superiorità: negare ciò che è accaduto o non darle peso sarebbe autolesionistico e poco rispettoso verso se stessi.

8. Perdonare non è un modo per espiare

Qualcuno potrebbe pensare: *Visto che anch'io ho fatto degli errori, voglio perdonare per essere perdonato a mia volta.* In un certo senso è ciò che sembra suggerirci il Padre Nostro:

Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori.

Una visione di questo tipo può darci una motivazione in più in una fase non del tutto matura, ma il processo del perdono va più in profondità, è legato al concetto stesso di esseri umani, è un atto supremo di umanità.

9. Perdonare non può essere solo un dovere religioso

Perdonare *perché* è giusto farlo, o *perché* Dio ce lo ha chiesto, è insufficiente: certi atteggiamenti del cuore vanno raggiunti in piena libertà e consapevolezza.

Sicuramente il Vangelo ci chiede di perdonare e credere che sia la strada giusta può aiutarci a intraprenderla; ma occorre capire il motivo profondo per cui Gesù lo ha indicato come via per raggiungere la pienezza del nostro essere umani: Dio vuole che abbiamo la vita, e l'abbiamo in abbondanza, e il perdono è un generatore di vita vera.

10. La capacità di perdonare non è qualcosa di innato

Io non sono capace a perdonare, non fa parte del mio carattere. È ciò che qualcuno potrebbe pensare.

Perdonare non è come avere gli occhi azzurri o il 38 di scarpe: come ogni aspetto del carattere, ad alcuni può risultare più immediato per temperamento o per evoluzione personale, ad altri meno.

Ma il perdono, così come l'amore, è qualcosa che possiamo decidere di iniziare a integrare nel percorso della nostra vita: dipende da noi

intraprenderne la strada consapevoli della fatica che dovremo fare, oppure non desiderare alcun cambiamento.

Eccoci quindi arrivati a una caratteristica importantissima del perdono: **il perdono non è un atto, ma un processo lungo che porta ad una profonda trasformazione interiore.**

Ecco perché ha poco senso chiedere a una persona appena ferita se riuscirà a perdonare chi gli ha fatto del male: il perdono è frutto della volontà, ma per maturare necessita di tempo e di elaborazione.

Il processo del perdono comporta quattro fasi:

- la fase della consapevolezza;
- la fase della decisione;
- la fase della comprensione e della compassione;
- la fase dell'approfondimento.

Ogni fase è importante.

Dopo averle percorse tutte, il perdono potrà passare dall'essere un atto occasionale, al diventare un atteggiamento; ma ogni volta che si presenterà nuovamente la difficoltà e l'opportunità di perdonare, esso avrà bisogno di essere rinnovato, riattraversando nuovamente le quattro fasi, in modo più fluido, ma sempre profondo e trasformante.

Vediamo nel dettaglio le quattro fasi del perdono.

LE QUATTRO FASI DEL PERDONO

*Non giudicate, e non sarete giudicati;
non condannate, e non sarete condannati;
perdonate, e vi sarà perdonato.
(Gesù)*

Chi è stato ferito intensamente intuisce quanto sarebbe liberante disfarsi del peso della rabbia e del rancore ritrovando finalmente serenità e pace.

Ma il perdono non è un singolo passo, né soltanto frutto di una decisione: è **un processo lungo e profondo**, per il quale è importante darsi il tempo necessario, affinché scenda in profondità.

Se vogliamo incamminarci su questa strada, dobbiamo innanzitutto **accettare che a volte le cose non funzionino**; sebbene ce l'abbiamo messa tutta, la libertà dell'altro sfugge al nostro potere, rimanendo un mistero imperscrutabile.

Per addentrarci nel processo del perdono utilizzeremo il modello delle **4 fasi del Perdono** tratteggiato da **Robert Enright**: finché non le avremo attraversate tutte, almeno parzialmente, ci sarà sempre il rischio che l'edificio del perdono poggi su fondamenta incerte che rischieranno di farlo vacillare. La fede cristiana ci invita con forza a perdonare, ma neppure questo deve spingerci a bruciare le singole tappe che conducono alla meta.

1. La fase della consapevolezza

Il primo passo consiste nell'entrare in contatto con la propria esperienza e le proprie emozioni, principalmente il dolore e la rabbia derivate dall'esperienza vissuta.

Dobbiamo riconoscere l'offesa che abbiamo ricevuto e percepire la sofferenza e il disagio che ne sono scaturiti: non si può arrivare al perdono fingendo che non sia successo nulla o minimizzando il proprio dolore.

Non è mai facile accogliere emozioni spiacevoli nella propria vita, ma credo che sia importante **attraversare il dolore**: esso non va rifiutato, né negato, né represso. Rispetto ad emozioni luminose come la gioia e la sorpresa, il dolore e la rabbia sono emozioni scomode; ma tutte le emozioni hanno uno scopo, e per accogliere il messaggio che ci portano, dobbiamo attraversarle consapevolmente.

Poiché sono emozioni che ci spaventano, potremmo scoprire di non aver affrontato pienamente la rabbia e la sofferenza; guardare negli occhi ciò che è accaduto, accettarlo, decodificarlo, comprenderlo, sono passi necessari per riuscire a superarlo.

Finché non attraverseremo questa fase, non riusciremo a lasciare andare quelle emozioni spiacevoli per fare spazio a emozioni diverse; vivere questo momento in modo superficiale potrebbe vanificare le fasi successive: il dolore potrebbe ritornare a galla in modo inaspettato e potente.

Occorre comprendere con chiarezza:

- ciò che è accaduto;
- chi è stato a causarlo;
- chi è stato colpito: noi, e forse altre persone;
- le conseguenze nella nostra vita e in quella di altre persone coinvolte.

È il tempo del dolore: quando ne saremo consapevoli accettandolo in pienezza, saremo finalmente pronti a superarlo.

2. La fase della decisione

Qualunque cammino inizia con la decisione di partire, e come ogni decisione, anche quella di perdonare deve essere libera e consapevole: niente e nessuno può costringerci a prenderla, né noi stessi, né gli altri, né i nostri valori morali e religiosi; persone o fattori diversi possono incoraggiarci, ma alla fine la decisione deve essere nostra.

Qualcuno vi arriva perché si è accorto che altre soluzioni non gli hanno dato la soddisfazione che pensava:

- ha covato rabbia, e non ha funzionato;
- ha provato rancore, ed è stato peggio di prima;
- ha progettato una vendetta: nessuna serenità;
- si è sfogato in ogni modo con tante persone: niente di niente.

Intuisce così che camminando verso il perdono potrà ritrovare quella serenità che rabbia e rancore non hanno saputo garantirgli.

3. La fase della comprensione e della compassione

Siamo giunti al momento culminante del processo del perdono.

Parte di queste idee le devo ad **Antonio Quaglietta**, che in diversi video del suo [canale Youtube](#) parla del perdono con chiarezza e profondità.

Per giungere a maturazione, il processo del perdono presuppone un'azione che ha bisogno di tempo: **comprendere**.

La comprensione di cui parliamo non è giustificazione, è qualcosa di più, che richiede un'evoluzione personale profonda; non tutti se la sentono o riescono a percorrerne la strada.

Comprendere significa capire che chi ci ha ferito, ha agito in quel modo come persona differente da me; ha agito così perché in quel momento era ciò che era capace di fare, perché ognuno di noi è capace di dare amore a seconda di quanto e quale amore ha ricevuto.

Inizialmente la comprensione sarà sul **piano razionale** e non arriveremo ancora a sentimenti positivi nei confronti di chi ci ha offeso; in un secondo momento potrà avvenire un cambiamento anche sul **piano emotivo**.

Durante questa fase impariamo a vedere chi ha sbagliato da una nuova prospettiva, come un essere umano e non come *il male incarnato*.

Se stai combattendo contro un male molto intenso, queste parole potrebbero ferirti o sembrarti incomprensibili, ma ti chiedo di fidarti e di provare a seguirmi ancora.

Una domanda che ci porterà lontano: Perché?

Per arrivare alla comprensione dobbiamo chiederci: **perché si è comportato così?** Questa domanda potrebbe condurci lontano, nella consapevolezza che dietro a ogni comportamento c'è sempre un motivo.

Ognuno di noi ha avuto dei genitori e un'infanzia particolari; esperienze e difficoltà che possiamo soltanto immaginare. Non possiamo sapere tutto della vita dell'altro, ma sappiamo che è stata molto diversa dalla nostra; il cammino che ha percorso, l'ha segnato e l'ha portato ad avere un sistema di valori diverso dal nostro; l'ha portato a fare quelle azioni, che forse noi non avremmo fatto.

La nostra famiglia è la prima sorgente di amore alla quale ci siamo dissetati: nella misura e nel modo in cui abbiamo ricevuto amore, siamo diventati capaci di amare a nostra volta.

Non possiamo sapere se chi ci ha fatto del male, ha ricevuto l'amore di cui aveva bisogno; il male che compiamo può provenire da una mancanza e da una ricerca di amore che ci ha segnato profondamente o da male che abbiamo ricevuto; e ogni volta che non riusciamo ad esprimere amore verso gli altri, perché noi stessi non lo abbiamo ricevuto, nel nostro intimo nascono altre fratture e ferite.

Siamo tutti mendicanti di amore, e quando la sete è particolarmente lancinante, andiamo alla ricerca di qualunque cosa che possa dissetarci, dandoci la sensazione di essere amati e accolti; può accadere che questa disperata ricerca ci porti a fare del male nella speranza che quella sete finalmente si spenga.

A volte continuiamo a recitare veri e propri *copioni di vita* in cui siamo cresciuti e dei quali non riusciamo a liberarci: se nella mia famiglia c'era l'abitudine di urlare per avere una cosa, avrò imparato che urlare è il modo migliore di soddisfare i bisogni; oppure, se mia madre aveva paura delle emozioni forti, per cui per avere affetto da lei dovevo stare buono in

silenzio altrimenti venivo allontanato, sarò diventato incapace di esprimere i miei sentimenti, avendo sperimentato che si può ricevere amore soltanto reprimendo i propri.

Potremmo proseguire con altri esempi simili, tutti riconducibili ad un semplice concetto:

- se abbiamo ricevuto sufficiente amore incondizionato, siamo diventati capaci di amare;
- se non ne abbiamo ricevuto a sufficienza, è stato difficile imparare ad amare, se non impossibile.

Arriviamo così a comprendere che **le radici del male sono sempre molto profonde**; risalgono ai nostri genitori e alla nostra storia familiare, la cui vita è stata influenzata dai loro genitori e dal loro ambiente, e così via, ancora indietro, chissà per quanto.

Questo concetto è riassunto splendidamente in queste brevi parole, dette da una donna che ha sofferto molto a causa della madre; sono parole che ha pronunciato dopo esserla andata a trovare in un istituto per anziani:

- Oggi mi sono sentita profondamente madre di mia madre. Ho capito che lei mi ha dato tutto quanto poteva, e non avendo ricevuto, quello e solo quello poteva darmi.

Il perdono nasce dal **comprendere che l'altro non poteva comportarsi in modo diverso**. O magari avrebbe potuto, se avesse avuto una vita diversa.

Questo non significa giustificare il male, quasi a dire: *Se si è comportato così, è perché non aveva alternative.*

In alcuni casi una persona può essere talmente prigioniera del suo passato e delle sue esperienze, da non avere quasi scelta.

Altre volte può essere condizionata da tanti fattori, pur rimanendo libera di scegliere tra il bene e il male. In questi casi, comprendere significa

mettere in conto che una persona ha fatto certe scelte in ragione del suo passato, almeno in parte.

Potremmo pensare: *lo al suo posto mi sarei comportato diversamente da lui*. È possibile che **noi**, con la nostra storia e i nostri valori, ci saremmo potuti comportare diversamente. Ma il punto è un altro: **se io fossi lui**, avrei avuto la possibilità di agire in modo differente?

L'esperienza dei Cappellani del Carcere

Molti sacerdoti che svolgono servizio in carcere raccontano che dopo aver ascoltato in modo profondo e non giudicante la storia di qualche detenuto, hanno sentito emergere in loro questo pensiero:

Che vita e che esperienze incredibili ha passato: se io fossi stato al suo posto, forse avrei fatto le stesse e identiche cose, se non peggio!

Un ragionamento del genere può essere spontaneo nei confronti di persone lontane: chi ha seguito la toccante Via Crucis del Venerdì Santo 2020 in una Piazza San Pietro deserta in pieno *lockdown*, credo si sia commosso nell'ascoltare le storie di quei carcerati che fin dalla loro infanzia pareva avessero il destino segnato, e abbia provato una profonda compassione nell'ascoltare la sofferenza che ha segnato così intensamente le loro vite.

Ma quando le parole e le azioni subite bruciano ancora, il cui ricordo è sufficiente per provare ancora dolore, coltivare gli stessi pensieri compassionevoli nei confronti di chi ci ha ferito non è affatto immediato.

Lo spostamento del focus: da noi all'altro

Se qualcuno ci tira un calcio, difficilmente ci fermeremo a pensare: *Sarei proprio felice di capire il motivo ultimo per cui mi ha colpito...*

E se continua a prenderci a calci, sarà dura sforzarsi di comprendere che in ultima analisi lui aveva una buona ragione per colpirci; quando soffriamo, la nostra attenzione è su di noi, compreso il chiederci: *Come mai ha voluto fare questo proprio a me?*

Quando toccati sul vivo, il **focus è su di noi e su ciò che stiamo vivendo.**

Per comprendere dobbiamo **spostare la nostra attenzione da noi per rivolgerla all'altro e alla sua situazione esistenziale**, alla sua storia, al suo passato, pensando che se io fossi lui probabilmente mi sarei comportato allo stesso modo.

Non sanno quello che fanno

Sulla croce Gesù ha pronunciato queste parole sulle quali torneremo:

Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno.
(Luca 24,34)

Non sanno: se davvero sapessero – non a livello intellettuale, ma a livello profondo – se davvero fossero stati coscienti del male che stavano causando con le loro azioni, forse non lo avrebbero fatto.

Comprendiamo così un'altra cosa che può diventare ulteriore motivo di serenità: non è detto che chi ci ha ferito lo abbia fatto **per fare male a noi**. Probabilmente non era quello il suo scopo: il suo obiettivo era soddisfare un suo bisogno, ha agito per quello, non farci del male; questo pensiero ha il potere di liberarci dall'ossessione di essere stati feriti con la precisa intenzione di farci soffrire.

Un atto supremo di umanità

Il perdono è un atto supremo di umanità, perché ci riporta alla nostra comune fragilità; siamo tutti mendicanti di amore, di bene, di sicurezza, e in questo nostro mendicare a volte ci feriamo a vicenda, perché in quel momento ci sembra l'unico modo per avere ciò di cui abbiamo bisogno.

Per perdonare, dobbiamo essere capaci, se non di comprendere, perlomeno di immaginare ciò che l'altro può aver vissuto; anche se è diverso da me, in realtà è un uomo come me, un uomo debole e mendicante quanto me.

In questa terza fase sperimentiamo la comprensione e la compassione: capiamo come l'altro, seppur abbia sbagliato, possa essere stato condotto fino a quel punto da alcune scelte sbagliate, dando un peso al suo passato che può averlo condizionato.

4. La fase dell'approfondimento

Chi è riuscito a perdonare, in questa ultima fase si rende conto che le emozioni spiacevoli che provava fino a quel momento sono diminuite, e sente di iniziare a **provare emozioni positive** di comprensione e compassione verso chi l'ha ferito.

Riflette sulle **conseguenze benefiche del perdono**, e può arrivare a trovare anche **un significato alla sofferenza che ha provato**: attraverso di essa, ha imparato a sentirsi più unito agli altri, ha sviluppato un più profondo senso di umanità e di compassione.

Arriva anche a farsi **domande profonde su di sé**: si rende conto che anche lui ha fatto degli errori facendo soffrire qualcuno e ha avuto bisogno di essere perdonato da qualcun altro.

La comprensione dell'umanità dell'altro diventa fonte di un **sentimento universale di fraternità**, derivante dalla coscienza della comune natura umana.

A quel punto chi è riuscito a perdonare **si sente finalmente libero dalla prigione emotiva** in cui era rinchiuso e **scopre di essere cresciuto** attraverso l'esperienza che ha vissuto.

Un bilancio sul lungo viaggio del Perdono

Abbiamo concluso questo affascinante viaggio alla scoperta della bellezza del perdono.

Il perdono non è un atto, ma un processo che necessita di tempo: chi decide di incamminarsi su questa strada, scopre la profondità di questo percorso e incontrerà stupiti panorami inaspettati di umanità.

Il perdono è una trasformazione interiore che tocca chi riesce a perdonare prima ancora di colui che è perdonato: è una scelta che influenza il modo di percepire il mondo, le persone e le relazioni intorno a noi, è un profondo processo di comprensione e compassione verso l'umanità altrui.

È un dono che va a toccare anche chi ci ha ferito, se questo dono lo desidera e lo accoglie, e prima ancora ci libera dal rancore, facendoci evolvere e crescere nella nostra umanità.

Può sembrare difficile, ma è un cammino estremamente liberante.

A questo punto emerge una domanda: cosa fare, quando la persona che non riusciamo a perdonare siamo noi stessi?

PERCHÉ È COSÌ DIFFICILE PERDONARE SE STESSI?

*Ci si aspetta che perdoniamo tutti;
tutti include noi stessi.
(Denis Waitley)*

Sembra quasi un paradosso: a volte è più facile perdonare gli altri che se stessi. Abbiamo fatto quell'errore e non riusciamo a liberarcene e ad andare oltre; vorremmo perdonarci, ma c'è qualcosa che ci blocca, come se ci sentissimo indegni e incapaci di farlo.

Se quando non perdoniamo gli altri **ci condanniamo all'infelicità**, ciò è tanto più vero **se non riusciamo a perdonare noi stessi**: l'errore che abbiamo fatto continuerà a influenzare la nostra vita e a infastidirci come un rumore di fondo che ci toglierà serenità.

Come mai è così difficile perdonare se stessi?

1. L'errore fatto può diventare una convinzione su noi stessi

Se una persona che amiamo commette un errore, ci viene spontaneo applicare il famoso detto: *Un conto è il peccato, un conto è il peccatore*.

Se invece siamo noi ad aver sbagliato, tendiamo ad identificarci con il nostro errore.

Non sono riuscito a mantenere quel segreto, può diventare: *Non sono capace a mantenere un segreto*.

Non ho rispettato il mio amico, può diventare: *Non sono capace a rispettare i miei amici*.

Fino all'identificazione più radicale: *Ho sbagliato*, può diventare: *Sono sbagliato*.

Se commettiamo un errore, esso può diventare ciò che ci definisce, e quando siamo convinti di una cosa, diventa difficile cambiare idea.

Per perdonarsi bisogna riuscire a prendere le distanze da sé e dai propri errori, il che diventa ancor più difficile quando passiamo dal senso di colpa alla vergogna: il **senso di colpa** è relativo a ciò che abbiamo fatto; la **vergogna** è quel sentimento di inadeguatezza che riguarda la propria persona: *mi vergogno di ciò che sono*, per cui mi sento incapace di meritare amore e vicinanza.

Perdonare l'altro può essere più semplice, in quanto egli è staccato da me ed è diverso da me; quando invece dobbiamo perdonare noi stessi, siamo molto più coinvolti: siamo il ferito ma anche colui che ha colpito; siamo al contempo vittima e carnefice, in un impasto complicato in cui ci identifichiamo e dal quale faticiamo a distaccarci.

2. Perdonarsi implica il riconciliarsi con se stessi

Come abbiamo già visto, **perdono e riconciliazione sono due percorsi distinti**: il perdono è un processo interno a se stessi, mentre la riconciliazione presuppone il poter ricostruire il rapporto con l'altro; ma a volte la riconciliazione non è possibile, perché non c'è la volontà da parte dell'altro o mancano i presupposti, o perché l'altro è lontano o deceduto.

Con se stessi il discorso è diverso: dovendo convivere con noi stessi, se vogliamo perdonarci, dobbiamo anche riconciliarci con noi stessi, il che presuppone amore ed autostima, che il male compiuto potrebbe aver ridotto.

Eccoci pronti a vedere 10 passi che ci permetteranno finalmente di ritrovare la serenità, perdonandoci e riconciliandoci con noi stessi.

10 PASSI PER PERDONARE SE STESSI

*Impara a perdonarti:
ricordati che dovrai convivere con te per tutta la vita.
(Angela Randisi)*

Non perdonare se stessi è come vivere accanto a una persona che per 24 ore su 24 ci ripete:

Hai sbagliato, sei sbagliato, vergognati.

Una vita da inferno.

Ecco 10 passi che possono aiutarci a spegnere quella tormentosa vocina interiore; non è importante l'ordine con cui sono presentati, quanto il chiederci se in modo o nell'altro li abbiamo attraversati tutti.

1. Non è scontato ammettere di aver sbagliato

Non tutti riescono ad essere consapevoli di aver sbagliato e auto criticarsi.

È importante riuscire a dirsi: *Ho fatto quella cosa e ne sono responsabile*. Se ci siamo riusciti, possiamo esserne soddisfatti e orgogliosi.

2. Accettare di non essere perfetti

Tante persone vivono nella gabbia del perfezionismo o nell'illusione di poter sempre dominare la situazione, se stessi e le proprie reazioni; ma nessuno può illudersi di non sbagliare.

Possiamo fare errori piccoli o grandi; in ogni caso, se sbagliamo, è per un semplice motivo: siamo tutti creature imperfette e tutti meritiamo il perdono e la possibilità di ripartire.

Può sembrare paradossale, ma non perdonare se stessi può essere frutto di una visione esagerata del proprio Ego: pensare di non avere il diritto di sbagliare, è come non accettare di essere fallibili come qualsiasi altro essere umano.

3. Esplorare il dolore che le proprie azioni hanno causato

Questo è un passo molto importante, perché quando non riusciamo a perdonarci potrebbe attivarsi un'altra dinamica paradossale: se continuiamo a piangerci addosso, il dolore per ciò che abbiamo fatto può avere più spazio della consapevolezza di aver ferito l'altro.

Ancora: non riuscire a perdonare se stessi può derivare da una forma di attaccamento a sé, per cui rimaniamo più legati al nostro senso di colpa, che dispiaciuti del dolore che abbiamo causato agli altri.

Diventare consapevoli del dolore che le nostre azioni hanno causato ci aiuta a spostare il focus da noi all'altro, e soprattutto prepara la strada per un altro passo che vedremo più avanti: scusarci per l'errore commesso.

4. Cercare di vedere l'intero quadro della situazione

Il senso di colpa e il dolore provocato dall'aver fatto soffrire qualcuno potrebbe farci pensare che sia tutto dipeso da noi.

Se guardiamo lucidamente il quadro completo di ciò che è accaduto, capiamo che in certe situazioni le responsabilità non sono unilaterali; tutto ciò non per eliminare il senso di responsabilità personale, né per incolpare qualcun altro, ma per comprendere che le situazioni sono complesse e a volte ci sono corresponsabilità condivise.

5. Chiedersi il motivo delle proprie azioni

Quando un altro sbaglia, possiamo soltanto immaginare il motivo profondo delle sue azioni; se siamo noi ad aver sbagliato, possiamo avere un punto di vista più ampio.

Alcune domande possono aiutarci in questo percorso di auto consapevolezza:

- Quale bisogno stavo cercando di soddisfare quando è successa quella cosa?
- Quali sofferenze mi premevano dentro, per cui ho pensato che agendo così avrei potuto superarle?
- Ci sono convinzioni che i miei genitori, la mia famiglia o il mio ambiente di origine mi hanno trasmesso, che possono essere almeno in parte il motivo per cui ho fatto la scelta di cui ora sono pentito?

Come nel punto precedente, queste domande non servono a giustificarsi e a pensare che in fondo siamo innocenti, ma a cercare di capire le motivazioni profonde che ci hanno portato a sbagliare: come la

realtà esterna è vasta e multiforme, anche il nostro mondo interiore è più complesso di ciò che sembra.

Inoltre, diventando consapevoli di queste spinte interiori, in futuro diventerà più facile trovare modi più costruttivi per soddisfare gli stessi bisogni, per affrontare le stesse difficoltà o per andare oltre a convinzioni limitanti che vengono da lontano.

6. Sperimentare il perdono di Dio

Le persone di fede hanno a disposizione una marcia in più nella strada che li porta a perdonarsi: la certezza che Dio ci accoglie sempre con la sua infinita misericordia.

Chi è senza peccato scagli la prima pietra: con queste parole Gesù ci ricorda che nessuno di noi è perfetto e che dobbiamo essere consapevoli dei nostri errori, lasciando soltanto a Dio il giudizio sugli altri e anche su noi stessi; e Dio ci guarda sempre con misericordia infinita, perché, ancor più di noi stessi, comprende la nostra umanità zoppicante.

Va' e non peccare più: se capiremo che Dio non ha avuto difficoltà a perdonarci e a dirci di ripartire dimenticando il passato, diventerà per noi più semplice comprendere quanto sia giusto e sano perdonare noi stessi, dandoci sempre un'altra possibilità, come Dio fa con noi.

Nel prossimo capitolo approfondiremo ampiamente l'insegnamento di Gesù sul perdono, a partire da sette passi evangelici.

7. Esprimere chiaramente il perdono verso di sé

Dopo aver accettato il fatto di non essere perfetti, aver messo a fuoco il motivo di ciò che abbiamo fatto e aver ricevuto il perdono di Dio, saremo finalmente pronti a perdonarci, esprimendo empatia verso noi stessi.

In fin dei conti, il processo per cui si approda al perdono di se stessi non è diverso da quello che ci porta a perdonare gli altri: è un cammino lento e graduale che ci rende capaci di quell'auto compassione di cui abbiamo bisogno per rialzarci e ripartire.

È importante arrivare a esprimere anche verbalmente in modo esplicito questo atto di empatia verso se stessi. Potremmo dirci qualcosa di questo tipo:

Ho fatto degli errori, ma oggi scelgo di perdonarmi e mi permetto di andare oltre. Ciò che è stato è stato, e per quanto doloroso possa essere, non potrò mai cambiare il passato. Ciò che posso fare è riprendere in mano la mia vita e cercare di essere migliore.

8. Chiedersi cosa abbiamo imparato dagli errori

Chiedersi cosa abbiamo imparato dai nostri errori ci permetterà di approdare a una vita più piena, consapevole e matura; una vita migliore, con l'aiuto di queste tre domande:

- Quali lezioni ho imparato?
- Cosa posso fare per non rischiare di ripetere lo stesso errore?
- Come posso mantenermi sulla nuova strada che ho imboccato?

9. Chiedere scusa

Quando è possibile, chiedere scusa è importante per far capire all'altro che abbiamo compreso i nostri errori e il dolore che abbiamo portato nella sua vita.

Scusarsi è un'arte molto complessa da padroneggiare, a cui in passato ho dedicato tre video:

- *Chiedere scusa: perché è così difficile e importante*
- *Quattro modi inefficaci di chiedere scusa*
- *Come chiedere scusa in modo efficace: 5 ingredienti necessari*

[Clicca qui se desideri vederli.](#)

10. Impegnarsi a portare amore nella vita degli altri

Dopo aver capito di aver sbagliato, potremo diventare persone migliori e rendere migliore il mondo in cui viviamo.

Se le nostre scuse sono state accettate, potremo fare qualcosa per rendere più luminosa la vita dell'altro.

In ogni caso possiamo decidere di assumerci un impegno per migliorare la vita di qualcuno, mostrando a noi stessi che abbiamo imparato qualcosa dal nostro errore.

IL PERDONO NELL'INSEGNAMENTO DI GESÙ IN 7 PASSI DEL VANGELO

*Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno.
(Gesù)*

Dal momento che Dio si è fatto uomo, tutto ciò che Gesù ha detto e fatto ha il potere di svelare sia il volto di Dio, sia la nostra natura umana; avvicinare ciò che Gesù ha detto nel Vangelo riguardo al perdono porterà le nostre riflessioni a un livello superiore.

Capiremo che non possiamo separare il perdono che Dio ci dona dal perdono che siamo chiamati a donarci gli uni gli altri.

Gesù ha parlato molte volte del perdono: delineeremo un cammino che passa attraverso sette brani evangelici; l'ordine dei passi in cui ve li propongo non è cronologico, ma ideale.

1. Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori (Mt 6,12)

La preghiera del **Padre Nostro**, consegnata da Gesù in persona ai suoi discepoli, contiene una frase dedicata al perdono:

Rimetti a noi i nostri debiti, come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori.

Mi è capitato di spiegarla così: ogni volta che recitiamo il Padre Nostro, firmiamo un patto con Dio, dandogli il permesso di non perdonarci se noi stessi non saremo capaci di perdonare ai nostri fratelli.

Ma più ci penso, e più mi convinco che non può essere questo ciò che intendeva Gesù: un Padre che non ci perdona se noi non ci perdoniamo, sarebbe un padre troppo umano; il Padre che Gesù ci ha rivelato non ha un volto giustizialista.

Per noi giustizia vuol dire che si devono pagare le conseguenze del proprio comportamento; per questo faticiamo a tenere insieme giustizia e misericordia: l'una esclude l'altra, mentre in Dio giustizia e misericordia combaciano.

Può esistere una giustizia che possa andare di pari passo con la misericordia? È la stessa domanda che si è fatta Santa Teresa di Gesù Bambino, che dopo tante riflessioni e preghiere è riuscita a capire come si possano tenere insieme le due cose: lo vedremo alla fine di questo excursus evangelico.

Proseguiamo il nostro percorso per comprendere in profondità come il perdono di Dio non può essere disgiunto dal perdono dei fratelli, come ci suggerisce quell'espressione che ripetiamo ogni giorno nel Padre Nostro.

2. La Parabola del Padre Misericordioso (Lc 15,11-32)

La parabola del Figliol Prodigo, meglio detta del Padre Misericordioso, è una delle parabole più famose.

Parla di un padre che ha due figli, uno dei quali un giorno gli dice:

Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta.

Dire al padre *dammi l'eredità*, equivale a dire: *Tu per me sei morto*. La legge diceva che di fronte a un affronto del genere il padre avrebbe potuto reagire. Ma il padre lascia vivere al figlio la sua libertà fino in fondo, persino la libertà di considerarlo morto, facendo un passo indietro e lasciando che faccia la sua vita.

Il figlio va via, sperpera tutti i suoi beni, e dopo aver perso tutto, disperato, ritorna in sé e fa questo ragionamento:

Tutti i salariati a casa di mio padre stanno bene, mentre a me tocca il cibo dei maiali. Tornerò a casa e gli dirò: Padre, non sono più degno di essere chiamato tuo figlio, trattami come uno dei tuoi servi.

E così si incammina verso casa; mentre è ancora lontano, il padre gli corre incontro, quasi a dire che non aveva mai smesso di stare alla finestra, attendendo il ritorno del figlio.

Una volta un sacerdote fece questa domanda: *Qual è il momento in cui Dio ci perdona?* La risposta fu unanime: *Quando gli chiediamo scusa o ci confessiamo*. Ma lui spiegò che Dio ci perdona nel momento stesso in cui pecciamo: il suo abbraccio è sempre a nostra disposizione, il suo amore non conosce tentennamenti. Quando gli chiediamo scusa, le nostre braccia si allargano per accogliere il suo abbraccio e finalmente può avvenire la riconciliazione.

Come avviene tra le persone, anche con Dio perdono e riconciliazione sono due momenti distinti; lui ci offre il suo perdono, sta a noi accettarlo e aprirci alla sua offerta di riconciliazione.

E così il padre non sta più nella pelle per il ritorno del figlio:

Mettetegli l'anello al dito, i calzari ai piedi, e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato.

Ma il **figlio maggiore** rimane stizzito e turbato per la festa preparata per il fratello ritrovato e non vuole entrare per festeggiare.

La parabola finisce male: il figlio maggiore non riesce ad entrare in empatia con la gioia del padre. Pare che Gesù voglia dirci che **la festa del perdono di Dio non potrà essere piena finché non riusciremo a perdonarci gli uni gli altri**, lasciando andare quel concetto di giustizia che tende a separare buoni e cattivi, giusti e ingiusti, mentre l'amore di Dio che Gesù ci ha annunciato è un amore che tende sempre a unire e ricomporre.

3. Siate misericordiosi come il Padre celeste (Mt 5,43-48)

Nel Discorso della Montagna Matteo condensa il messaggio di Gesù. Ecco cosa dice sul nostro tema:

Avete inteso che fu detto: Amerai il tuo prossimo e odierai il tuo nemico. Ma io vi dico: amate i vostri nemici e pregate per quelli che vi perseguitano, affinché siate figli del Padre vostro che è nei cieli; egli fa sorgere il suo sole sui cattivi e sui buoni, e fa piovere sui giusti e sugli ingiusti.

Amare e odiare, amici e nemici: dentro di noi c'è una tendenza radicata a separare, a vedere il male negli altri e il bene in noi stessi.

Se ci chiedessero se siamo buoni o cattivi, da che parte staremmo? Nessuna persona al mondo si metterebbe dalla parte dei cattivi: pensiamo sempre di essere nel giusto e abbiamo sempre pronta una giustificazione per ciò che facciamo, e al contempo pensiamo che gli altri sbagliano e siano cattivi.

Lo sguardo di Dio è diverso: per lui non ci sono giusti e ingiusti; per lui ci sono solo figli, capaci di gesti buoni e gesti cattivi, ma prima di tutto figli.

Per riuscire a fare nostro lo sguardo di Dio, Gesù ci invita a **pregare per chi ci ha fatto del male**: potremo così vedere l'altro con gli occhi di Dio, mettendoci dal suo punto di vista, riuscendo a vedere nell'avversario un fratello da amare. Si tratta di un cambio di prospettiva molto profondo.

La conclusione di Gesù è leggermente differente tra i passi paralleli di Matteo e Luca:

Siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste. (Mt 5,48)

Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. (Lc 6,36)

Come dire: **la perfezione di Dio consiste nella sua misericordia.**

Tra i modi in cui l'amore si manifesta, il perdono è forse il più grande: quando amiamo coloro che ci hanno fatto del bene, potrebbe trattarsi di amore condizionato, di una forma di scambio; quando perdoniamo, il nostro amore è gratuito: abbiamo ricevuto del male, e in cambio restituiamo pensieri di misericordia e compassione. È in quel momento che assomigliamo nel modo più compiuto al Padre celeste.

Perdonare significa riconoscere che siamo tutti figli amati da Dio, e che i semi di male che nell'altro sono germogliati in azioni che ci hanno ferito, sono presenti anche dentro di noi: anche noi possiamo far soffrire gli altri, magari in buona fede.

Come Dio ci guarda sempre con amore e misericordia, così il Vangelo ci chiede di guardare noi stessi e gli altri; e come la misericordia di Dio ci aiuta a perdonare noi stessi, sapere che Dio è sempre disponibile a perdonare può far nascere in noi lo stesso desiderio di essere misericordiosi come il Padre nostro che è nei cieli (sempre senza confondere automaticamente perdono e riconciliazione, che possono incontrarsi a certe condizioni).

4. Settanta volte sette (Mt 18,21-35)

A questo punto potremmo chiederci: *Ok perdonare, va bene; ma se l'altro continua a comportarsi allo stesso modo per una seconda e anche una terza volta, devo continuare a perdonare **sempre**?*

È ciò che un giorno Pietro ha chiesto a Gesù:

Signore, se il mio fratello commette colpe contro di me, quante volte dovrò perdonargli? Fino a sette volte?

Nella Bibbia il sette è un numero simbolico che esprime totalità e perfezione; chiedendo se bisogna perdonare sette volte, è come se Pietro avesse chiesto a Gesù: *Signore, devo perdonare **sempre**?*

Gesù avrebbe potuto rispondere: *Sì, Pietro, esatto: devi perdonare sempre*. Ma evidentemente per Gesù *sempre* non basta a esprimere la misura del perdono: *Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette, il superlativo del superlativo.*

Parafrasando la famosa frase: *La misura dell'amore è amare senza misura*, Gesù ci suggerisce che *la misura del perdono è perdonare senza misura.*

Subito dopo Gesù racconta la parabola del servo spietato, per spiegare perché non possiamo permetterci il lusso di non perdonare qualcuno.

La parabola racconta di un servo che deve al re una somma enorme; non potendo pagarla, il re decide di venderlo con tutta la sua famiglia, ma di fronte alla supplica del servo, si impietosisce e gli condona il debito. Uscito di lì, il servo incontra un sottoposto che gli deve una somma irrisoria: lo prende per il collo, pretendendo i soldi che gli deve, e senza pietà lo fa imprigionare.

Avendolo saputo, il re richiama il primo servo, lo rimprovera e lo dà in mano agli aguzzini perché gli renda tutto il dovuto. La conclusione di Gesù è quasi spietata:

Così anche il Padre mio celeste farà con voi se non perdonerete di cuore, ciascuno al proprio fratello.

Per capire questa parabola, dobbiamo ricordare che ogni brano di Vangelo va letto nel contesto globale dell'insegnamento di Gesù, da cui comprendiamo ciò che ci insegna questa parabola:

- il cuore di Dio è immensamente grande, e quando ci guarda e ci vede in difficoltà non può che impietosirsi; il perdono è gratuito, come è incondizionato il gesto del re che condona il debito al servo;
- il debito che noi abbiamo verso Dio è immensamente più grande del debito che gli altri potrebbero avere nei nostri confronti; Dio si identifica con ognuno dei nostri fratelli, per cui potremmo dire che dobbiamo rispondere a lui di ciò abbiamo fatto a qualunque persona;
- infine, questa parabola ci insegna che dobbiamo imparare ad avere nei confronti degli altri la stessa compassione comprensiva e misericordiosa che Dio ha nei nostri confronti: se Dio ci ha perdonato, dobbiamo fare lo stesso gli uni gli altri.

Il perdono non è un lusso che concediamo dall'alto della nostra magnanimità, ma il riconoscimento dell'umanità fragile e ferita che tutti ci accomuna, di fronte alla quale siamo chiamati a esprimere compassione e comprensione.

Ancora una volta, questa parabola ci insegna che siamo una cosa sola; che dentro di noi c'è una spinta che ci separa dagli altri, giudicandoli peggiori di noi, quando in realtà di fronte a Dio siamo tutti uguali: **tutti peccatori, tutti amati, tutti perdonati e chiamati a lasciarci abbracciare da lui; per questo dobbiamo essere pronti a condonarci a vicenda i nostri debiti.** Nessuno di noi è senza peccato e nessuno può arrogarsi il diritto di scagliare la prima pietra.

5. Chi è senza peccato scagli la prima pietra (Gv 8,1-11)

Una folla inferocita porta davanti a Gesù una donna colta in fragrante adulterio, con il desiderio di lapidarla: hanno tutti in mano una pietra, pronti a scagliarla, ma Gesù rompe il branco, richiamando ognuno dei presenti alla responsabilità personale:

Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei.

Uno per uno, cominciando dai più anziani, lasciano cadere la pietra, perché capiscono che accusare gli altri equivale ad accusare se stessi, come ribadito in Matteo 7,1: *Non giudicate, per non essere giudicati*. Ancora una volta il Vangelo ci ricorda che di fronte a Dio siamo tutti bisognosi di perdono.

Dopo che la folla si è allontanata, Gesù guarda negli occhi la donna, la perdona e la libera da un triplice giudizio:

- il giudizio degli altri;
- il giudizio verso se stessa;
- il giudizio di Dio.

Donandole il perdono, la rende capace di guardare stessa in un modo nuovo e le dà la possibilità di pensare a un futuro diverso; dal perdono ricevuto, nasce la possibilità di liberarsi dal peccato:

Va', e d'ora in poi non peccare più.

6. Sciogliete i nodi, perdonate i peccati (Mt 16 / Gv 20)

Gesù ha affidato a Pietro il compito di guidare la Chiesa, di cui il ministero della misericordia è parte integrante:

A te darò le chiavi del regno dei cieli: tutto ciò che legherai sulla terra sarà legato nei cieli, e tutto ciò che scioglierai sulla terra sarà sciolto nei cieli. (Mt 16,13-20)

E la sera di Pasqua, agli apostoli riuniti, Gesù dice:

Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati.
(Gv 20,19-23)

La Chiesa ha sempre visto in questi due brani la volontà di Gesù di **affidare alla Chiesa il compito di perdonare i peccati**, compito esercitato tramite il sacramento della Riconciliazione. *Il Signore ti ha perdonato, va' in pace*, con queste parole il sacerdote congeda il penitente al termine della confessione.

Nel momento in cui perdona qualcuno, **ognuno di noi esercita in modo analogo lo stesso potere**: se non perdoniamo, rimaniamo legati interiormente e rischiamo di incatenare l'altra persona al suo errore, negandole la possibilità – se ne ha il desiderio – di andare oltre; il perdono libera, scioglie i nodi, permette di ripartire e di riprendere il cammino lasciandosi alle spalle il male compiuto.

7. Perdona loro perché non sanno quello che fanno (Lc 23,34)

In queste parole, pronunciate sulla croce, di fronte ai suoi torturatori e uccisori, troviamo l'apice dell'insegnamento di Gesù sul perdono:

Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno.

Non sanno quello che fanno: Gesù vuole farci capire che quando compiamo il male è come se fossimo accecati da una forza oscura, mentre la forza che ha creato e mantiene il mondo, è la forza dell'unità e della comunione che riesce ad andare oltre al male fatto e ricevuto, rendendo possibile il perdono.

La preghiera di Gesù al Padre sgorga dal profondo del suo cuore, capace di amare come Dio sa amare; quando noi, incapaci di amare pienamente, pronunciamo quella frase, potremmo invece intendere anche qualcosa di questo tipo:

Padre, perdona loro. Io non sono ancora capace di perdonare in modo pieno, perché il mio cuore è ancora lontano dalla pienezza dell'amore di cui è colmo il tuo. Ma intanto so che tu li perdoni, e nel vedere la tua misericordia, divento anch'io capace di provare comprensione, compassione e misericordia per chi mi fatto del male.

La preghiera che invoca il perdono per tutti ci avvicina al cuore di Dio.

Giustizia e misericordia, un binomio ritrovato

Gesù parla di perdono in molti altri passi evangelici, ma questi sette esprimono in pienezza tutto ciò che Gesù ci ha insegnato sulla misericordia di Dio e sul perdono che siamo chiamati a donarci gli uni gli altri.

Torniamo alla domanda lasciata in sospeso all'inizio di questo capitolo: come è possibile che in Dio giustizia e misericordia combacino?

Santa Teresina si dà questa risposta: **è giusto che Dio sia misericordioso**, perché lui conosce bene la nostra umanità ferita, sempre alla ricerca della felicità, ma incapace di distinguere il bene dal male, a causa di ferite ricevute a nostra volta.

È giusto allora che anche noi proviamo a essere misericordiosi, riconoscendo la comune umanità imperfetta che ci lega, come mendicanti ciechi che si scontrano e si feriscono nella comune ricerca del bene.

Dio lo sa, e ci dona il suo perdono. Avendolo sperimentato, diventiamo capaci di essere misericordiosi come il Padre nostro celeste.

Forse a questo punto risuonano in modo diverso le parole del Padre Nostro *Rimetti a noi i nostri debiti, come noi li rimettiamo ai nostri debitori*: il perdono che Dio ci dona e il perdono che possiamo dare agli altri sono due facce della stessa medaglia dorata dell'amore che Dio ha voluto mostrarci e regalarci tramite i gesti e le parole di Gesù.

100 CITAZIONI SUL PERDONO

1. Come sembra difficile tante volte perdonare! Eppure, il perdono è lo strumento posto nelle nostre fragili mani per raggiungere la serenità del cuore. Lasciar cadere il rancore, la rabbia, la violenza e la vendetta sono condizioni necessarie per vivere felici.
(Papa Francesco)
2. Non c'è amore senza perdono e non c'è perdono senza amore.
(Bryant H. McGill)
3. Errare è umano, perdonare è divino.
(Alexander Pope)
4. C'è una dura legge: quando una ferita ci viene inflitta, non guariamo mai fino a quando non perdoniamo.
(Alan Paton)
5. Colui che non riesce a perdonare gli altri, rompe il ponte su cui lui stesso deve passare.
(Confucio)
6. Occhio per occhio... e il mondo diventa cieco.
(Mahatma Gandhi)
7. È più facile perdonare un nemico che perdonare un amico.
(William Blake)

8. Il perdono è l'essenza dell'amore. Amare è perdonare, perdonare è amare.
(Andrew Greeley)
9. Non c'è pace senza giustizia, non c'è giustizia senza perdono.
(Papa Giovanni Paolo II)
10. Perdona i tuoi nemici, ma non dimenticare mai i loro nomi.
(John Fitzgerald Kennedy)
11. Chiunque può criticare, condannare e lamentarsi – e la maggioranza lo fa. Ma ci vuole carattere e autocontrollo per capire e perdonare.
(Dale Carnegie)
12. Più l'uomo sa e più perdona.
(Caterina II di Russia)
13. Perdonare e dimenticare vuol dire gettar dalla finestra una preziosa esperienza già fatta.
(Arthur Schopenhauer)
14. Il debole non è mai capace di perdonare. Il perdono è una caratteristica del forte.
(Mahatma Gandhi)
15. Il cuore perdona spesso, la ragione qualche volta, l'amor proprio mai.
(Louis Dumur)
16. Il perdono è la fragranza che la violetta lascia sul calcagno che l'ha schiacciata.
(Mark Twain)
17. Il perdono libera l'anima e cancella la paura.
(Nelson Mandela)
18. Il perdono non sostituisce la giustizia.
(Papa Benedetto XVI)
19. Ama la verità, ma perdona l'errore.
(Voltaire)
20. Amare non significa trovare la perfezione, bensì perdonare terribili difetti.
(Rosamunde Pilcher)
21. Capire è perdonare, anche se stessi.
(Alexander Chase)

22. Chi è incapace di perdonare, è incapace di amare.
(Martin Luther King Jr.)
23. Chi non ha mai perdonato un nemico non ha ancora assaporato una delle gioie più sublimi della vita.
(Johann Kaspar Lavater)
24. Dio non si stanca mai di perdonare, siamo noi che ci stanchiamo di chiedere la sua misericordia.
(Papa Francesco)
25. Dio perdona sempre. L'uomo perdona a volte. La terra non perdona mai.
(Papa Francesco)
26. Il cuore di una madre è un abisso in fondo al quale si trova sempre un perdono.
(Honoré De Balzac)
27. Il perdono più difficile è quello che un uomo deve riuscire a trovare per se stesso.
(Giorgio Faletti)
28. Dobbiamo perdonare le persone che crediamo si siano comportate male con noi, non perché se lo meritino, ma perché amiamo tanto noi stessi da non voler continuare a pagare per quelle ingiustizie.
(Miguel Ruiz)
29. Non dimenticare mai che perdonare te stesso significa liberare energia intrappolata che potrebbe fare un buon lavoro nel mondo.
(D. Patrick Miller)
30. Il perdono è un universo di leggi completamente aliene al razionale, di qui la fascinazione che esercita come fenomeno morale, come territorio del libero arbitrio dove si arriva a decisioni, più che etiche, poetiche.
(Armando González Torres)
31. Quando ho camminato fuori dalla porta verso il cancello che avrebbe portato alla mia libertà, sapevo che se non avessi lasciato l'amarezza e l'odio dietro di me, sarei rimasto ancora in prigione.
(Nelson Mandela)
32. L'animo umano non appare mai così forte e nobile come quando rinuncia alla vendetta e osa perdonare un torto.
(Edwin Hubbel Chapin)

33. È umano amare, ed è ancor più umano il perdonare.
(Tito Maccio Plauto)
34. Non perdono le persone perché sono debole, le perdono perché sono abbastanza forte da sapere che le persone commettono errori.
(Marilyn Monroe)
35. Essere cristiani significa perdonare l'imperdonabile, perché Dio ha perdonato l'imperdonabile in te.
(C.S. Lewis)
36. Perdonare significa aprire la porta per liberare qualcuno e realizzare che eri tu il prigioniero.
(Lewis B. Smedes)
37. Dobbiamo perdonare sempre, ricordando che noi stessi abbiamo avuto bisogno del perdono. Abbiamo molto più spesso bisogno di essere perdonati che di perdonare.
(Papa Giovanni Paolo II)
38. Ferire qualcuno che sai ti perdonerà è la cosa più scorretta di tutte.
(Robert Brault)
39. I figli iniziano amando i loro genitori, in seguito li giudicano. Raramente, se non mai, li perdonano.
(Oscar Wilde)
40. I peccati non si possono cancellare, solo perdonare.
(Igor Stravinsky)
41. Perdonando un torto ricevuto, si può cangiare un nemico in amico.
(Silvio Pellico)
42. Non importa quanto sia buona una persona, ogni tanto ti ferirà. E per questo, bisognerà che tu la perdoni.
(Paulo Coelho)
43. In natura non esiste il perdono.
(Ugo Betti)
44. L'amore tutto dimentica, tutto perdona, dà tutto senza riserve.
(Padre Pio)

45. L'uomo che perdona è molto più forte di un uomo che combatte.
(Nathan Croall)
46. La dolce misericordia è il vero segno della nobiltà.
(William Shakespeare)
47. La vita è un'avventura nel perdono.
(Norman Cousins)
48. Lo stupido non perdona e non dimentica. L'ingenuo perdona e dimentica. Il saggio perdona, ma non dimentica.
(Thomas Stephen Szasz)
49. Il risentimento è come bere veleno e sperare che uccida i tuoi nemici.
(Nelson Mandela)
50. Non esiste vendetta così completa come il perdono.
(Josh Billings)
51. Non sempre è sufficiente essere perdonato da qualcuno. Nella maggior parte dei casi sei tu a dover perdonare te stesso.
(Paulo Coelho)
52. Non si sa se il perdono sia giusto o no, però forse lascia che entri un po' d'aria fresca nel mondo.
(Armando González Torres)
53. Perdonare a coloro che non sanno quello che fanno è un precetto di larga portata; nessuno sa, in definitiva, ciò che fa.
(Carlo Gragnani)
54. Il perdono non cambia il passato, ma di certo amplia il futuro.
(Paul Bausa)
55. Perdoniamo gli uomini: sono tutti pazzi.
(Lucio Anneo Seneca)
56. Quello che noi perdoniamo troppo in fretta non rimane perdonato.
(Mignon McLaughlin)
57. Questa è una delle cose che impariamo quando si invecchia: come perdonare. Viene più facile a quarant'anni che a vent'anni.
(LM Montgomery)

58. Se vogliamo veramente amare, dobbiamo imparare a perdonare.
(Madre Teresa di Calcutta)
59. Sentirsi perdonare le proprie manchevolezze non è meno piacevole che perdonarle agli altri.
(Edward Morgan Forster)
60. Solo i coraggiosi sanno come perdonare. Un vile non ha mai perdonato: non è nella sua natura.
(Laurence Sterne)
61. Volete essere felici per un istante? Vendicatevi!
Volete essere felici per sempre? Perdonate!
(Henri Lacordaire)
62. Dove è odio, fa' che io porti l'amore.
Dove è offesa, che io porti il perdono.
Dove è discordia, che io porti l'unione.
(San Francesco)
63. Trattenere la rabbia, il risentimento e le offese ti provoca solo muscoli tesi, un mal di testa e una mascella dolente causata dal digrignare dei denti. Il perdono ti restituisce la risata e la leggerezza nella tua vita.
(Joan Lunden)
64. Chiedere perdono è restituire il suo posto all'altro, dargli il diritto di esistere.
(Katherine Pancol)
65. Un uomo sceglie una donna, e viceversa, nella speranza che ci sia almeno uno o una al mondo capace di perdonare tutto quello che fa, o che almeno ci provi.
(Alessandro D'Avenia)
66. Il perdono è memoria selettiva - una decisione consapevole di concentrarsi sull'amore e lasciare andare il resto.
(Marianne Williamson)
67. Perdonare non significa far tornare indietro la persona che desideri nella tua vita, ma significa che sei finalmente disposto a lasciarla andare.
(Antonia Gravina)
68. Il perdono verso se stessi e gli altri, questo è il miglior consiglio di bellezza.
(Jacqueline Bisset)

69. Si perdona finché si ama.
(Francois de La Rochefoucauld)
70. Siamo tutti impastati di debolezze e di errori; perdoniamoci reciprocamente le nostre sciocchezze: questa è la prima legge di natura.
(Voltaire)
71. Oggi non lo so se sempre mi amo, probabilmente no, ancora no. Ma so che quando mi perdono con più facilità perdono gli altri. Questo per ora mi sembra abbastanza.
(Massimo Bisotti)
72. Il perdono è una cosa seria. È fatto della stessa sostanza del dolore e si nutre di accettazione e di memoria, non di ipocrisie e rimozioni forzate.
(Massimo Gramellini)
73. Quando una persona ti ferisce, non irritarti, ma pensa solo che dietro quel comportamento c'è una incapacità di amare, dovuta alla presenza di una ferita, di una mancanza d'amore, così perdonerai e pregherai per quella persona senza portare rancore.
(Madre Teresa di Calcutta)
74. Fintanto che non perdoni, chiunque o qualsiasi cosa sia occuperà spazio nella tua mente gratuitamente.
(Isabelle Cristian Holland)
75. Perdona tutti quelli che ti hanno offeso, non per loro, ma per te stesso.
(Harriet Nelson)
76. La pratica del perdono è il nostro contributo più importante alla guarigione del mondo.
(Marianne Williamson)
77. Dato che nulla di ciò che intendiamo è mai senza colpe, e nulla di ciò che tentiamo è mai senza errore, e nulla di ciò che otteniamo è senza una qualche misura di limitatezza e fallacia che chiamiamo umana, siamo salvati dal perdono.
(David Augsberger)
78. Non mi ribellerò mai alla chiesa, perché ho bisogno più volte alla settimana del perdono dei miei peccati e non saprei da chi altri andare a cercarlo quando avessi lasciato la chiesa.
(Lorenzo Milani)

79. È perdonando tanto che il potente diventa ancora più grande.
(Publilio Siro)
80. L'uomo che ha perso la capacità di eliminare i suoi vecchi odi è vecchio, irreparabilmente.
(José Ingenieros)
81. Per trovare un amico bisogna chiudere un occhio; per tenerlo, due.
(Norman Douglas)
82. Dio perdona tante cose, per un'opera di misericordia.
(Alessandro Manzoni)
83. La famiglia è anche la prima scuola della misericordia, perché si è amati e si impara ad amare, si è perdonati e si impara a perdonare.
(Papa Francesco)
84. Impara a perdonarti, ricordati che dovrai convivere con te per tutta la vita.
(Angela Randisi)
85. La pianta della pace è il perdono.
(Rocco Chinnici)
86. Il perdono è un modo per andare avanti, che si tratti della vita di una persona o di una nazione.
(Hillary Clinton)
87. Chiedere perdono è una delle esperienze più dolorose in assoluto.
(Nick Nolte)
88. Si perdona più difficilmente un torto ai propri amici che ai propri nemici.
(Edme-Pierre Beauchene)
89. Non ci sono torti imperdonabili, se non quelli di chi non si ama più.
(Madeleine De Scudéry)
90. Il fuoco degli amanti non arde senza la legna del perdono.
(Mauro Corona)

91. Se riusciamo a perdonare ciò che gli altri ci hanno fatto.
Se riusciamo a perdonare ciò che noi abbiamo fatto agli altri.
Se riusciamo a prendere congedo da tutte le nostre storie.
Dal nostro essere carnefici o vittime.
Solo allora, forse, potremo salvare il mondo.
(Chuck Palahniuk)
92. Se del perdono non sarai degno, tutta la vita sarai un legno.
(Fata Turchina)
93. Ci si aspetta che perdoniamo tutti; tutti include noi stessi.
(Denis Waitley)
94. Il perdono è quasi un atto di egoismo a causa degli immensi benefici che porta a chi perdona.
(Lawana Blackwell)
95. Ogni uomo dovrebbe avere un ampio cimitero in cui seppellire le colpe dei suoi amici.
(Marck Twain)
96. Non sarai punito per la tua rabbia, sarai punito dalla tua rabbia.
(Buddha)
97. È perdonando che siamo perdonati.
(San Francesco D'Assisi)
98. Perdoniamo tutto a noi stessi e nulla agli altri.
(Jean De La Fontaine)
99. Solo la forza consente di chiedere autenticamente perdono.
(Claudio Magris)

Manca la numero 100: potrai scriverla tu con la tua vita.