

che ha inflitto. Ed è estremamente **importante anche la capacità di mettersi nei panni dell'altro**, per ciò che prova e per quello che pensa rispetto all'accaduto, il che conduce spesso ad un atteggiamento di comprensione benevola dell'altro.

3° Fattori relazionali.

Quanto più, antecedentemente al torto, sussisteva un rapporto significativo, saldo e soddisfacente, tanto più probabile sarà la concessione del perdono. Quando verso l'altro proviamo intenso affetto e siamo legati da una relazione amorosa o di amicizia che dura nel tempo, siamo maggiormente motivati a preservare il rapporto positivo, seppur ottenebrato dall'offesa subita.

Le energie prima impiegate nel rimuginare (= ripensare a lungo) **possono** così **essere** nuovamente **orientate a vantaggio della relazione**, una relazione che sa crescere anche attraverso le cadute, superando la legge del taglione perché, come affermava Gandhi: «*Occhio per occhio, e in breve il mondo sarà un mondo di ciechi*».

Il perdono rimane una decisione personale che **consiste** non solo nel non vendicarsi ma **anche nel dare ancora fiducia all'altro**, proseguendo un cammino di rispetto e di sostegno reciproci, **nella consapevolezza di una comune fragilità**, legata alla nostra condizione umana limitata. **educare**



Una relazione sa crescere anche attraverso le cadute.

da: *dimensioni nuove*, rivista mensile, Elledici, articolo di MARIA POETTO
Coordinamento redazionale di Angelo Santi, ex-allievo salesiano

 Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

SCHEDA

14

ROSA

serie
EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

Supplemento della rivista "Educatori di vita"
ilgrandeducatore@gmail.com

IL PERDONO
COME DECISIONE
PERSONALE
DI NON
VENDICARSI...



Il perdono
IN TERMINI
POSITIVI

13 ALTRA
SCHEDA
SULL'ARGOMENTO

**DARE ANCORA FIDUCIA ALL'ALTRO
PROSEGUENDO UN CAMMINO
DI RISPETTO E SOSTEGNO RECIPROCI**

Fotografie e immagini non firmate sono dell'Archivio SDB.
Le foto sono di repertorio e non si riferiscono alle persone di cui si parla.



IL PERDONO NUTRE L'AMORE.

I TRE FATTORI
DEL
"PERDONO È"...

DOPO aver affrontato nella scheda 13 il tema del perdono in termini negativi (ciò che non è), passiamo ora a considerare in modo positivo questo importante fenomeno.

Occorre innanzitutto chiarire che **il perdono** non è mai automatico e immediato ma **è il frutto di un processo complesso, composto da elementi emotivi, cognitivi e relazionali.**

Cerchiamo allora di comprendere meglio questi fattori (*nel riquadro delle pagg. 3 e 4*), individuati dalla psicologia sociale.

Specialmente oggi, che abbiamo sempre meno tempo da dedicare agli affetti. Impegnati, di corsa, spesso stressati, dimentichiamo di nutrire una parte importante di noi. **Abbiamo bisogno di sentirci amati** ma siamo sempre meno aperti ad abbracci, strette di mano, saluti cordiali e gesti affettuosi.

Sei tra quelli che dimostrano il proprio affetto, che vogliono bene apertamente o sei un po' diffidente e ti accontenti di un saluto a debita distanza?

PENSACI!

Il perdono ha una forte valenza nell'equilibrio delle relazioni e aiuta a recuperare l'armonia interiore.



1° Fattori emotivi. Ricevere un'offesa suscita comprensibilmente una risposta emotiva: rabbia, delusione, tristezza, desiderio di vendetta, vergogna. A queste reazioni emotive, adeguate alla situazione, va posta una giusta attenzione. È importante non reprimerle (tanto non scompaiono, e verranno fuori da qualche altra parte, come l'impiegato che tace sempre alle sfuriate del capoufficio e poi rimprovera esageratamente i figli).

Solo accogliendo le emozioni si potrà poi valutare serenamente, tenendo conto degli altri fattori, **se e come esprimerle.** In questo modo il vissuto emotivo, intenso inizialmente, può ridimensionarsi, ridursi e trasformarsi. Il continuo reprimere o l'espressione incontrollata di rabbia possono invece condurre a un accumulo tale di odio da sfociare negli epiloghi più tragici.

2° Fattori cognitivi. Riguardano la lettura che si fa dell'accaduto: ciò che si pensa sia rispetto all'offesa subita, sia rispetto a colui che l'ha provocata. Previa, ma non scontata, è la presa di coscienza del male subito.

Si passa allora ad **una valutazione razionale che prende in considerazione le cause, le responsabilità, le conseguenze** e include pertanto l'interrogarsi sull'aver contribuito personalmente all'accaduto (esempio: con provocazione, passività...).

Il perdono è facilitato quando chi ha offeso manifesta sincero rammarico e ancor più se cerca di porvi rimedio. Si perdona la persona perché non la si identifica con l'offesa