Dalla parte dell'offensore.

1. SCOPRIRE L'INGANNO DELLE FALSE GIUSTIFICAZIONI.

- ✓ **La discolpa:** colui che ha ferito si sforza di giustificarsi, di trovare delle scuse, ma in tutto ciò è centrato su se stesso e non sulla sofferenza dell'alto.
- ✓ **L'accusa:** si può abilmente gettare la causa della contesa sull'altro.
- ✓ **L'umorismo:** gli uomini lo usano spesso per disinnescare elegantemente il contenzioso, senza risolvere nulla.
- ✓ **La seduzione:** quando colui che ha ferito approfitta del suo ascendente affettuoso sull'altro, per far dimenticare il contenzioso: un bacio apparentemente appassionato, perfino un atteggiamento sensuale sostituiscono le parole.
- ✓ **La mancanza di rincrescimento:** quando, lungi dal sentir rammarico per quello che si è fatto, lo si rivendica (*esempio: vedi vignetta sopra*).

2. RICONOSCERE LA FERITA CHE SI È FATTA. Colui che è stato ferito ha bisogno di sapere che la sua ferita è stata presa in considerazione. Bisogna dimostrare all'altro che si è consapevoli della sofferenza che ha vissuto.
È importante impegnarsi in un processo di verità **per scoprire i propri torti** personali, **e riconoscerli** umilmente.

3. NON ESITARE A FARE IL PRIMO PASSO. Quando i due coniugi si sono reciprocamente feriti, colui che lo riconosce per primo, che cede per primo, migliora se stesso e **indica così il suo amore**.

4. SAPERSI DEGNI DI PERDONO E GIÀ PERDONATI. Bisogna **accettare il dono che ci viene offerto**, ciò che non fanno: coloro che si credono imperdonabili; coloro che non credono alla gratuità dell'amore; coloro che non sentono il bisogno di perdono, e respingono come una malattia il senso di colpa.

5. CHIEDERE PERDONO. Semplicemente, umilmente, sinceramente. Lasciando da parte l'orgoglio e l'amor proprio, **con un tono di grande sincerità**.

6. RIPARARE E CAMBIARE. Il segno della sincerità di richiesta di perdono è lo sforzo che ci si impegna a fare **per non cadere più negli stessi errori**. E la domanda decisiva: ***Che cosa deve ormai cambiare nella mia vita?*** educare

Don Bosco Ti Parla...

SCARICA ALTRE SCHEDE DA
www.ilgrandeducatore.com

Coordinamento redazionale di *Angelo Santi*, ex-allievo salesiano

SCHEDA 32 ROSA

serie
EDUCARE IL RAPPORTO DI COPPIA CON LA COPPIA

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

l'Avventura umana
schede 29-33
come imparare il perdono in famiglia
DENIS SONET
Illustrazioni di HENRI MIGNIOT
ELLEDICI
pagg. 78
In vendita nelle Librerie Salesiane
... NON È DIFFICILE CHIEDERE E CONCEDERE IL PERDONO
DALLA PARTE DELL'OFFESO...
Imparare il perdono?
...E DELL'OFFENSORE

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

Capire che cosa è accaduto.

1. CAPIRE SE STESSO. Analizzare il proprio scontento per scoprire quali desideri profondi si nascondono dietro di essi: perché me la prendo tanto? **Riconoscere che forse anche noi abbiamo una parte di torto.**

2. COMPRENDERE L'ALTRO. Non fare un processo alle sue intenzioni partendo un po' troppo in fretta dal principio che ha voluto farci del male: soltanto Dio sa ciò che si vive nel cuore umano.
Ammettere anche che l'altro non possa riconoscere la propria colpa, **capire la sua difficoltà** viscerale **a chiedere perdono.**

3. COMPRENDERE I POSSIBILI EFFETTI POSITIVI di quella ferita **per il futuro della nostra vita**.

4. CONCEDERE IL PERDONO ANZITUTTO PERCHÉ CI SI È APERTI ALLA GRAZIA DI PERDONARE. Mediante una parola esplicita, senza reticenze, senza trionfalismo, con un gesto (bacio, stretta di mano) che **dimostra la sincerità**, anche se la reciprocità non appare subito!

Dalla parte dell'offeso.

1. SCOPRIRE LE INSIDIE DEI FALSI PERDONI. **La falsa generosità di colui che è stato offeso**: il perdono viene allora usato come un mezzo per annientare l'altro collocandolo nella categoria dei colpevoli dall'alto della nostra pretesa innocenza. **Perdono snaturato, dettato non dall'amore ma dall'orgoglio.**
Domande utili: sono pronto a **concedere il perdono allo scopo di far crescere l'altro** nella stima di sé? Sono pronto a **perdonarlo senza dire parole che potrebbero umiliarlo**?

2. RICONOSCERSI IMPERFETTO... E PERDONARSI. Perdonare se stessi per alcuni è più difficile che perdonare gli altri. Essi si fissano sul negativo della loro vita. Avranno allora difficoltà a perdonare agli altri quello che non perdonano a se stessi e non sopporteranno di trovare nell'altro, e soprattutto nei loro figli, i propri difetti.

3. NON NEGARE LA PROPRIA FERITA. **Quando l'offesa è stata molto grave**, non è facile perdonare subito. Non bisogna allora rimproverarsi di sentirsi male e di avercela con l'altro. **Accettare inizialmente questa ferita**, la propria collera, il desiderio tutto naturale di vendicarsi poiché la risposta normale all'offesa è la vendetta.
Dire all'occorrenza **la propria ferita all'offensore, non come rimprovero,** come espressione del risentimento. **Inoltre può far bene condividere la propria ferita con qualcuno** che sappia accogliere senza giudicare.

4. COLTIVARE IN SE STESSO UN DESIDERIO REALE DI PERDONO. Il desiderio di vendetta non fa che ravvivare la ferita e le impedisce di cicatrizzarsi. **Il primo passo del perdono è il rifiuto della vendetta.**
Aspettare osservando il minimo segno e accoglierlo precedendolo per facilitare l'incontro; porgere l'altra guancia per ricevere non un altro schiaffo, ma un bacio riparatore.

5. ACCOGLIERE LA RICHIESTA DI PERDONO. Senza pensare che non lo si merita o che essa non è sincera, soprattutto se non si è espressa nella forma attesa.
Ricevere il perdono è altrettanto difficile quanto l'accordarlo. Alcuni non vi arrivano perché esso tocca la loro capacità di credersi amati, o perché si sentono indegni di essere amati.

6. CAPIRE PER NON GIUDICARE. Dunque, non si tratta di cercare chi ha torto e chi ha ragione, e neppure chi è colpevole... ma di rinnovare tutti gli atteggiamenti **cominciando con il capire che cosa è accaduto**.