

Passi del perdono

Ognuno di noi vuole rapporti profondi ed affettuosi, ma sfortunatamente tutti siamo stati feriti da altri, o abbiamo subito abuso. È doloroso e noi ne soffriamo. Così come le ferite fisiche possono essere infette ed infiammarsi, le ferite nel nostro cuore possono sfociare in rancore, se non agiamo. Il tempo da solo non guarisce le ferite!

Spesso, reagiamo chiudendoci in noi stessi, costruendoci attorno un “muro di protezione”. Come risultato, non ci lasciamo avvicinare e diventiamo isolati. Altre volte, reagiamo con rabbia, tenendo conto degli errori commessi contro di noi e desiderando vendetta. I nostri pensieri sono consumati dal dolore delle ferite che altre persone ci hanno causato.

Usiamo queste strategie nel tentativo di proteggerci da ulteriore dolore e abuso, ma finiamo per farci ancora più male. Inoltre, se noi siamo feriti tendiamo a non trattare gli altri con amore – *Le persone ferite feriscono gli altri.*

L'unica via d'uscita da questo circolo vizioso è il “perdono”, il che può essere molto difficile quando abbiamo subito un dolore profondo. Però fintanto che non perdoniamo, siamo come incatenati alle persone che ci hanno ferito ed al passato. Questo accade perché non possiamo semplicemente dimenticare le esperienze dolorose, possiamo solo tentare di reprimere i ricordi. Dio ci vuole invece *liberi – liberi dal dolore, dal rancore, dal desiderio di vendetta e dal passato.*

Cos'è il perdono?

Perdonare è scegliere di lasciar andare tutti i rimproveri e le accuse verso una persona. Rilascio la persona nelle mani di Dio. Anziché giudicare da me, mi fido di Dio, che è un giudice giusto, e lascio a Lui la decisione di cosa succede all'altra persona. Questo significa anche che non tengo conto dei peccati che la persona ha commesso, ne giudico la persona per questi. In altre parole, siccome già convivo con le conseguenze del peccato della persona e non posso cambiare il passato, ora faccio pace con questo fatto e rilascio la persona dai debiti nei miei confronti.

Questa decisione è mia soltanto. Non dipende dall'altra, se mi abbia chiesto scusa o meno, se lui/lei sia presente o non lo sia. Noi non dipendiamo dalla persona che ci ha ferito.

Perdonare è buono per gli altri, in primo luogo lo faccio per il mio benessere. Quando perdoniamo, siamo liberati dai sentimenti negativi come rabbia, timore, o amarezza. Possiamo ora guarire ed ritornare integri.

I passi per perdonare

A volte prendiamo scorciatoie quando siamo frettolosi nel perdonare, e solo più tardi ci rendiamo conto che nel nostro cuore è rimasto del dolore. Percò, come possiamo pienamente perdonare gli altri? Questi passi ci aiutano, guidandoci attraverso il processo completo di perdono.

Attraversiamo i primi tre passi con attenzione, preferibilmente insieme a qualcuno che ci aiuta.

1. Cos'è successo?

- Descrivi in dettaglio l'accaduto.
- *Errore comune: Restiamo sul generico e vago.*

2. Cosa mi ha ferito/a? Come mi sono sentito/a?

- I sentimenti sono importanti, e sono una parte vitale di chi siamo.
- *Errore comune: Saltiamo questo passo e ci limitiamo ai fatti.*

3. Nominare il peccato, specificando.

- Non imbellire o sminuire l'errore e non giustificare la persona. Identifico come la persona ha peccato contro di me, in quello che ha fatto o che ha mancato di fare.
- *Errore comune: Giustificiamo l'altra persona (ma se non riconosciamo il peccato commesso, non può neanche esserci perdono).*

Ora andiamo in preghiera e portiamo tutti davanti a Dio.

4. Portiamo le accuse di ingiustizie a Dio

- Ci rivogliamo a Dio, il giudice, portando le accuse contro chi ci ha ferito. Apriamo il nostro cuore a Dio e condividiamo con Lui i punti raccolti nei primi tre passi.
- *Errore comune: Saltiamo questo punto, o nascondiamo a Dio le nostre emozioni.*

5. Dichiariamo il perdono

- Ora dichiariamo il perdono ad alta voce (“perdono ___ per aver ___”) e decido di affidare tutto l'accaduto alle mani di Dio.
- *Errore comune: Cerchiamo di dire a Dio cosa deve fare con la persona (questo è malidire). Oppure, diciamo di voler perdonare (“Dio aiutami a perdonare...”), ma in realtà non decidiamo di fare il passo di perdonare.*

Portare le accuse di ingiustizie a Dio

Dio è il giudice e noi abbiamo il diritto di portare a Lui ogni ingiustizia. Possiamo essere certi che Lui porterà giustizia e giudicherà ogni persona – non è nostro questo compito. Noi non abbiamo alcun diritto di ripagare gli altri o di vendicarci.

Nello stesso modo con cui portiamo l'accusa di ingiustizie ad un giudice in questo mondo, possiamo portarle a Dio. Non dobbiamo temere di offenderlo, ma possiamo essere completamente onesti e mostrare tutte le nostre emozioni. Quando abbiamo finito, lasciamo andare le nostre accuse e mettiamo tutti nelle mani di Dio. Non continuiamo noi stessi a giudicare l'altra persona, ma lasciamo il giudizio solamente a Dio.

Ulteriori suggerimenti

Accettare l'aiuto di qualcuno: È difficile affrontare tutto questo processo da soli senza perdere di vista alcuni aspetti. Cerca qualcuno che possa affrontare questi punti e pregare insieme a te!

Il nostro stesso peccato: Quando siamo feriti, spesso di conseguenza trattiamo male gli altri. È importante non ignorare queste cose, e invece ravvederci chiedere perdono. Chiarisci qui tutto ciò che ti viene in mente il più prima possibile!

Perdonare me stesso: A volte siamo arrabbiati con noi stessi e ci accusiamo da soli di qualcosa. Dio offre un modo di perdonarci e lavarci attraverso Gesù Cristo. Perdonare me stesso significa accettare il Suo sacrificio per me.

“Perdonare” Dio: A volte abbiamo pensieri negativi nei confronti di Dio o siamo arrabbiati con Lui. Dio non fa errori, perciò non possiamo perdonarlo in quel senso. Però è importante lasciar andare la nostra frustrazione ed emozioni negative verso di Lui.

Perseverare nel perdono: Nel caso in cui vecchi sentimenti ritornano a galla, ricorda a te stesso che hai già scelto di perdonare e quelle emozioni passeranno. E' però possibile che ci sono altri aspetti da perdonare o altri livelli di dolore che non hai affrontato la prima volta. Possiamo sempre ritornare al processo e fare di nuovo i passi affinché anche questi possono guarire.

Esaminare me stesso

Prenditi 2 minuti per porre a Dio le seguenti domande e scriviti le risposte:

Dio, chi devo perdonare?

Ascolta Dio ed esamina i rapporti nella tua vita (genitori, famiglia, parenti, colleghi, compagni di classe, amici, vicini, insegnanti, guide, te stesso, Dio...)

Come sono stato ferito e da chi?

Consigli per scoprire se il rapporto con una determinata persona è sana o meno:

- Pensa alla persona: puoi con tutto il cuore augurare il meglio alla persona?
- Immagina di incontrarla per la strada: Come ti sentiresti? Porti ancora del rancore?

Mettere in pratica

Quali ferite voglio affrontare per primo?

Chi mi potrebbe aiutare in questo processo? Determina in modo preciso come andrai avanti!