

A cura del dott. **Alessandro Betti** - Counselor - ales.betti@libero.it

Il Perdono

Quando pronuncio la parola perdono che cosa ti viene in mente? Dove corre la memoria? Su quale avvenimento o persona si interrompe bruscamente il suo galoppo lasciandoti dentro quella sensazione di dolore misto a disagio e a un sepolto o affiorante risentimento?

Che cosa, o chi, ritieni che non riuscirai mai a perdonare? Che cosa ti tiene legato al passato?

Quando ci rifiutiamo di perdonare siamo come ancorati a ciò che è stato e diviene impossibile "essere nel presente". È solo nel presente che siamo in contatto con la realtà, che esistiamo veramente, è solo nel presente che possiamo creare il futuro.

Il perdono è un regalo che fai e ti fai, per-dono, liberandoti dal passato, dalle vecchie esperienze e dalle condizionanti neuro-associations che ne conseguono. Permettiti di vivere nel qui e ora, dando il giusto rispetto all'esperienza fatta non ne perderai il valore voltando pagina, ma ne potrai sfruttare il senso acquisito come opportunità di crescita, per volgerti in avanti. Per riuscire a comprendere per poi perdonare gli altri ci sono

due importanti tappe dalle quali non si può prescindere: "perdonare noi stessi" e integrare il senso purificatore del pentimento vedendo la natura distruttiva delle azioni fuori dall'amore e riconoscendo le leggi di causalità. Riuscire a tollerare il dolore è dare un significato a quelle sanguinanti ferite, testimonianze manifeste delle esperienze subite e agite, dalle quali vorremmo finalmente poter prendere le distanze. Non si tratta di tentare di dimenticare tali esperienze rimuovendole lontano dalla coscienza ma, al contrario, elaborarle immergendoci pienamente in esse per trovarne il significato spirituale ispirandosi alla massima che l'uomo è ciò che ricorda.

Allorché entrando in me stesso contatterò l'essenza della mia innocenza, potrò sentirmi scagionato e lasciare il peso di quelle scorie ben attecchite di sensi di colpa, antico retaggio di una manipolativa e distorta dottrina religiosa, di cui oggi posso ricodificare il puro significato originale. Dove le mistificate interpretazioni bibliche di peccato, castigo, condanna dei dieci co-

mandamenti e del vangelo stesso possono essere rilette in senso profetico e non intimidatorio; ad esempio al posto di "non uccidere o non rubare, altrimenti incorrerai nell'ira del Signore", il messaggio sia "non ucciderai e non ruberai più quando sarai evoluto avendo contattato la tua scintilla Divina".

Dal perdono proviene una straordinaria sensazione di liberazione e una rinvigorente riappropriazione di libertà dell'essere e non del fare!

Quando siamo nell'amore di tutto perdono di significato quelle motivazioni che ci fanno sentire così tanto in conflitto e separati interiormente legate al distacco e alla condanna, sia verso noi stessi che verso gli altri.

Vecchi dolori e amarezze rotolano via da noi e le porte del cuore si spalancano.

Percorrendo i sentieri dell'amore siamo sempre protetti, perdonati e innocenti.

A ciascuno di noi capita di subire torti e la reazione naturale, o meglio, istintiva è quella di rimanerci male e anche di sentirci più o meno arrabbiati.

Se il torto che siamo convinti di

aver subito ha toccato profondamente i nostri valori e la nostra sensibilità, allora entriamo completamente dentro il risentimento.

Il risentimento ha un significato molto interessante in quanto racchiude in sé tutto ciò che da sempre viviamo dolorosamente. Se poniamo l'attenzione sulla parola ri-sentire ci accorgiamo che esprime sentire di nuovo quindi, ciò che accade, è una ripetizione di un dolore già conosciuto. Stiamo provando nuovamente una serie di sensazioni emotive già vissute in passato.

Spesso ne siamo inconsapevoli razionalmente, anzi ogni volta tali sensazioni ci appaiono come situazioni nuove, in ogni caso diverse da quelle originarie che, senza un cammino introspettivo, giacciono sepolte nell'inconscio dove le abbiamo rimosse per il troppo dolore.

Andiamo però per tappe e torniamo al primo punto e cioè all'evento scatenante soffermandoci a osservarlo da un'ottica diversa. Immaginiamo di vederci in un film.

Siamo osservatori non coinvolti emotivamente, ciò ci permette di essere più obiettivi e poterci spostare al di fuori della corrente energetica legata alla rabbia, alla delusione, al giudizio, estremamente destrutturanti, con il vantaggio di uscire da una sterile e primitiva ego-sintonia e poter vedere i fatti con un'ottica d'insieme e non esclusivamente come povere vittime innocenti di improbabili carnefici spietati.

Un essere che supera la logica per capire e che arriva alla comprensione e alla capacità di trascendere, trovando la fede in se stesso e in un senso superiore degli eventi in grado di donare una visione allargata dei fatti. Prendere le distanze non sarà così lasciar perdere, ma al contrario integrare ciò che suscitava in me una reazione emotiva negativa, e ricodificarla cogliendone un nuovo senso.

Riesco, cioè esco dalla fissità della visione di giusto e sbagliato, con l'illusione di essere nel giusto, e vedo oltre, trascendo qualsiasi logica razionale approdando nell'amore (dal lat. Amors assenza di morte) che è la più potente delle energie vitalizzanti che posso donarmi e donare al prossimo. Lo stesso sentimento che ci porterebbe a non prendercela con un bambino, comprendendo l'innocenza del suo comportamento.

° tratto dal saggio " Risvegli " di Alessandro Betti.