

La libertà di perdonare

Il perdono ha il potere di liberare le ferite dal fardello della vendetta e della rabbia.

Annette ricorda suo padre come un orco dalla faccia rossa, violento, super-critico e soggetto a esplosioni di rabbia. Quando era ubriaco, gli piaceva darle addosso e, quando ebbe diciott'anni, la cacciò di casa perché scoprì che era gay. Annette passò anni in terapia, lavorando sulla sua rabbia verso il padre. Gli imputava la sua paura dell'intimità, il suo disgusto per gli uomini, le sue modalità di relazione, ed anche le difficoltà nell'impegnarsi in una carriera. Immaginava spesso le cose che gli avrebbe detto se ne avesse avuto l'opportunità.

L'anno scorso ricevette una lettera dal padre, che non vedeva da anni. Si trovava in una casa di cura e voleva che lei lo andasse a trovare. Ci vollero parecchie settimane perché Annette trovasse il coraggio di andare. Ma quando alla fine ci andò e lo vide abbandonato in un letto, pallido, e semiparalizzato dal Parkinson, non trovò alcuna connessione tra quest'uomo e il genitore pieno di eccessi della sua giovinezza.

Quando Annette chiamò per raccontarmi l'incontro con suo padre, non poteva smettere di piangere. "Era così sofferente", mi disse, "Non potrei mai decidermi a parlare con lui su quello che mi ha fatto: Non mi chiederà mai scusa. Non chiuderò mai questa faccenda".

"In ogni caso, forse devi solo perdonarlo" dissi io.

Silenzio.

Poi la domanda: "Perché dovrei farlo?"

"Forse per rimettere in ordine la tua vita", suggerii.

In realtà, il rifiuto di Annette di perdonare il padre, la imprigionava nel ruolo di vittima. Lei si era identificata per trent'anni nella bambina abusata, una cui il padre aveva rovinato la vita, e che meritava una riparazione, un indennizzo.

Nello stesso modo, il mio amico Jake crede che il suo maestro spirituale lo abbia danneggiato irreparabilmente, abbia preso il suo denaro e lo abbia obbligato a lavorare gratis per l'organizzazione, tutto in vista di una presunta illuminazione che non è mai avvenuta. Né Annette, né Jake hanno compreso a sufficienza che il perdono non è qualcosa che fai per la persona che ti ha ferito. È qualcosa che fai per te stesso, per amore della tua libertà interiore.

Molti di noi hanno qualcuno che non si vuole perdonare - un genitore, un ex-innamorato, un coniuge, un insegnante, un amico che ci ha tradito. Spesso crediamo, come Annette, che perdonare quella persona significhi scusare i suoi errori, o che tenerci dentro questa rabbia ci dia in qualche modo forza. Poco a poco, questo torto subito diventa parte della nostra storia, parte che dà significato alla nostra vita. "Sono così perché lui/lei mi ha fatto questo!" diciamo, essendo, lui o lei,

un genitore poco amorevole, un amante infedele, il guru che non ci ha liberati. Il torto ha il suo corollario: “Devo aver fatto qualcosa per meritare questo”.

Ciò che possiamo non aver pienamente compreso è che tutte le volte che scegliamo di non perdonare quella persona, noi costringiamo i nostri sentimenti a spezzarsi, imprigionandoci nel nostro risentimento e rinforzando la convinzione che siamo definiti da ferite e rabbia. Per anni ho nutrito risentimento verso un'amica d'infanzia che si era messo contro di me e aveva cercato di convincere gli altri miei amici a diventare miei nemici. In più, la ferita e la rabbia erano andate così in profondità nel mio organismo da diventare una sorta di automatismo, e quindi ad attrarre esperienze di conferma.

Gli effetti del torto subito si mostrarono pienamente in un rifiuto difensivo di diventare amica intima con altre donne, nella convinzione che gli amici potessero tradirmi, se non stavo attenta. Ovviamente, lo fecero a volte, specialmente durante la mia adolescenza. I neuroni specchio del tuo cervello catturano i segnali dal mio e viceversa. Così, quando ho la tendenza a non avere fiducia negli altri, tu la cogli e me la rimandi indietro, rispecchiando la mia diffidenza oppure prendendo le distanze da me. Quindi, entriamo in un circolo vizioso di esperienze negative che si auto-replicano.

Ragione a sufficienza per fare del lavoro col perdono. Quando diedi inizio al mio progetto personale di perdono, tutto quello che dovetti fare fu meditare e mettere in pratica alcuni insegnamenti basilari dello yoga, su come cambiare direzione ai pensieri. Non avevo la chiave per accedere ad un effettivo stato di perdono, quindi mi concentrai sul tentativo di rispondere al mio risentimento. Mio modello fu un insegnamento da uno Yoga Sutra: “Quando sorgono pensieri di vendetta o di odio, pratica l'opposto”. Notare il sorgere dei pensieri rancorosi, e cercare di capovolgerli, divenne la mia disciplina, inviando, di solito, pensieri gentili alla persona con cui ero arrabbiata.

Certo, la pratica spazzò via il sottobosco dalla mia mente. Ma non cambiò immediatamente i sentimenti che li provocavano. Scoprii che il cambiamento del pensiero non tocca la radice più profonda delle emozioni reattive nel cervello limbico né le radici ancora più profonde delle reazioni di sopravvivenza del tronco encefalico. Le affermazioni o gli esercizi mentali di perdono lavorano sulla corteccia. Le tendenze istintive verso il giudizio e la vendetta sono immagazzinate nel rombencefalo, nel sistema limbico e nel tronco encefalico. perciò, le parti di noi regressive, arrabbiate, che si autoalimentano, non scompaiono da un giorno all'altro. Dobbiamo compiere lo stesso atto di scegliere il perdono, ancora e ancora, fino a che la scelta conscia diventa una reazione istintiva.

Per rendere breve una lunga storia (e qualche anno di esperimenti), scoprii che per trasformare le profonde sacche di risentimento, dovevo accedere ai sentimenti di perdono autentici, ed anche alla Pura Coscienza, il senso della pura essenza. Questa disposizione d'animo ammorbidì il cuore. La consapevolezza mi diede la chiarezza e il distacco per essere presente a me stessa nel giudizio e nella rabbia e nel non farmi dominare da loro.

La mia tattica per avere accesso ai sentimenti di perdono fu di focalizzarmi nel cuore, e ricordare cosa avevo provato verso mio fratello più giovane quando era piccolo. Da questo stato di tenerezza, potei osservare i miei impulsi reattivi, senza

cercare di mandarli via o cambiarli. Una o due volte, avrei rivissuto vividamente momenti di ferite laceranti, momenti che sembravano provenire da un tempo tanto lontano da non aver parole per descriverli. E, in quello stato di tenerezza, si dissolsero. Ogni volta che sentii dissolversi una di queste antiche ferite, ne emersi con un senso di libertà, come se qualcosa avesse sciolto uno dei miei depositi di dolore. La consapevolezza, combinata con il cuore soffice, ha il potere di sciogliere i rancori.

Ma, più praticavo il perdono, più cominciai a realizzare che queste esperienze profonde [di perdono] non erano stati nei quali usassi la mia volontà o l'agire. Piuttosto, erano veri movimenti della grazia.

Come con tutte le emozioni più alte, ci sono tre livelli di perdono. Il primo livello è quello che potremmo chiamare 'Perdono Ordinario'. Il secondo livello è il 'Perdono Che Parte Dal Cuore'. Il terzo è il 'Perdono Che Parte Dal Sé'. Il perdono ordinario può essere un biglietto per garantirsi l'inettitudine, l'incapacità di agire, come quando si decide di tollerare il cattivo comportamento di qualcuno per paura di perdere il suo affetto, o perché ci si sente impotenti a fermarlo. Ma, nella sua forma classica, il Livello Uno di perdono si ha in risposta al pentimento, alle scuse o alla riparazione da parte del colpevole. Nella legge ebraica, si dice che prima che un errore possa essere perdonato, il colpevole deve riconoscere che ha fatto una cosa sbagliata, esaminare a fondo le dinamiche interne dell'errore, provare un genuino rimorso, quindi chiedere perdono. Se lo chiede tre volte, la legge dice che si è obbligati a perdonarlo.

Il Livello Uno di perdono può essere offerto formalmente, senza mai coinvolgere il cuore. Il secondo livello è più impegnativo, perché richiede empatia. Il Livello Due di perdono inizia quando si è capaci di riconoscere la sostanziale umanità della persona contro cui si prova rancore. Forse puoi riconoscere che lui o lei sono più simili a te di quanto credi. Forse puoi ammettere che lei, come te, era in cerca della felicità. Forse puoi prendere in considerazione il suo punto di vista, o chiederti quale ragione poteva aver avuto per fare ciò che ha fatto. Il Secondo Livello di perdono ti chiede di andare oltre gli automatismi di sopravvivenza del tuo ego, e di vedere la situazione da una prospettiva più ampia.

Per trovare la strada per il perdono di Secondo Livello, di solito comincio con una sorta di indagine. Cerco di esaminare il patto emotivo inconscio che ho stipulato con la persona con cui sono arrabbiata, le richieste e i presupposti che possono stare sotto il mio risentimento. Il Dottor Fred Luskin chiama questi patti "regole insopprimibili".

Per esempio, posso aver supposto che se aiuto X nell'attuazione di un progetto, lui aiuterà me, quando ne avrò bisogno, oppure mi difenderà quando il capo mi prenderà di mira. Questo è un accordo, nella mia testa. Ma X non ha mai accettato questo patto; per quanto lo riguarda, l'ho aiutato per bontà d'animo. O, forse, suppone di meritare aiuto solo perché è una brava persona. Se riesco a venir fuori da ciò che suppongo e dall'implicito patto che ho stipulato, ho l'opportunità di vedere la situazione dalla prospettiva di un'altra persona e, immediatamente, il mio punto di vista diventa più ampio e più indulgente.

Il metodo classico per aprirsi al Secondo Livello di perdono è coltivare la compassione, immaginando cosa potrebbe significare essere l'altra persona. Quando

Annette cominciò a cercare di perdonare suo padre, iniziò immaginandolo come un bambino. Si chiese che sorta di educazione avesse avuto, che difficoltà avesse incontrato nella sua vita, quali delusioni. Nel percorso, capì che la ragione per cui suo padre non sapeva amarla consisteva nel fatto che lui non aveva mai davvero amato se stesso. Chiedergli amore era probabilmente come chiedere denaro al ragazzo che chiede l'elemosina per strada: inutile. Questo sguardo nella storia di suo padre le permise di vedere, per la prima volta, che lui non era un mostro, ed anche di cominciare a sentire compassione per lui.

Farsi delle domande può anche aiutarci a riconoscere che molte delle qualità che troviamo imperdonabili negli altri, sono spesso qualità che noi rifiutiamo di noi stessi. Quando cominciai a comprendere la mia rabbia verso L., la mia amica d'infanzia, capii che prima di essere una vittima del suo rifiuto, io stessa avevo rifiutato altri. Erano persone che io consideravo noiose o prive di attrattiva, e dietro il mio rifiuto, abbastanza spesso, c'era la paura di essere considerata io stessa noiosa. Capii che probabilmente L. si era distaccata da me per una ragione simile: aveva visto in me qualcosa con cui voleva evitare di identificarsi. Riconoscere quanto le qualità imperdonabili degli altri rispecchino qualità che riteniamo imperdonabili di noi stessi, è un aiuto potente. Perdonare qualcun altro, può condurci a perdonare noi stessi. Funziona anche nell'altro verso: una volta che si comincia a riconoscere ed accettare la nostra Cattiva Ragazza o il Boss Manipolativo interiori, spesso scopriamo che i sentimenti di rabbia provati verso le Cattive Ragazze o i Boss Manipolativi della nostra vita, si dissolvono da soli.

Il famoso Progetto Stanford per il Perdono, che insegna alle persone a superare i propri sentimenti di rabbia, ha avuto particolare successo nell'introdurre i suoi partecipanti al Secondo Livello di perdono. Non sorprendentemente, riconoscono che non si può fare un salto da una ferita al perdono. È necessario un processo, e questo comincia riconoscendo la propria ferita.

Ogni effettivo processo di perdono comincerà col racconto di una storia. Io suggerisco spesso di scriverla, per essere sicuri di non dire solo ciò che è successo, ma come ci si è sentiti al riguardo.

Presta attenzione alle parole usate, nella storia, per i sentimenti. Poi, richiama alla mente le emozioni cui si riferiscono. Lasciati invadere completamente dalla ferita, dalla rabbia, dal rancore o da qualsiasi altra cosa sorga. Grida che ciò che è successo era sbagliato. Respira nel farlo e ricorda che lo scopo è quello di sentire, non di agire, i sentimenti.

Riconosci che il fatto che ti ha ferito non può essere cambiato. Comprendi che è già accaduto, e che non c'è modo di annullarlo.

Renditi conto che la persona che ti ha ferito può non averti mai chiesto scusa. Accettalo. Senti ciò che provi mentre lo accetti.

Adesso presta attenzione anche al prezzo che paghi per tenere in vita il risentimento. Hai un buco nel cuore? Ti fa sentire vittima e impotente? Nutre fantasie di vendetta? Quanto spazio hai dato alla tua rabbia e ai pensieri di punizione o vendetta? Quanto il tuo risentimento ha influenzato la tua opinione su te stesso? Quanto le altre persone della tua vita con le quali non sei arrabbiato? Quanto le tue aspettative riguardo al futuro?

Riconosci il fatto che tu sei l'unica persona che può cambiare la tua attitudine. Chiedi aiuto all'universale potere dell'amore. Porta la tua attenzione al cuore, inspira ed espira dal cuore, immagina che ci sia una porta nel tuo petto. Immagina di aprirla per ricevere la grazia. Chiedi che ti venga mostrato ciò che hai bisogno di fare, pensare o sentire, per poter perdonare. Chiedi alla grazia di darti il potere di perdonare.

Annota ogni intuizione positiva che sorge da questa pratica.

Adesso, chiediti: "Posso lasciar andare il mio senso di risentimento?"

Di solito, a questo punto del processo, la risposta sarà: "Sì".

di Sally Kempton, 22 marzo 2011
(traduzione di Carla Arosio)

