

LE CINQUE FASI DEL PERDONO

(Tarcisio Mezzetti – Lozio – luglio 1987)

Talvolta quando siamo feriti psicologicamente, in profondità, è necessario che abbia luogo un lungo processo di guarigione. Lungo: se si vorrà troppo presto togliere la crosta dalla ferita, occorrerà ricominciare da capo.

Gli psicologi sono arrivati alla conclusione che per guarire qualsiasi ferita psicologica c'è bisogno di un naturale periodo di tempo.

Per qualsiasi tipo di grossa ferita (anche la morte di un congiunto), occorre passare le cinque fasi del morire.

Se la ferita che abbiamo ricevuta è molto profonda allora dobbiamo attraversare tutte e cinque queste fasi se vogliamo perdonare e raggiungere la accettazione di tutto quello che ci è accaduto.

Lo studio della Dottoressa americana Elisabett Kubler Ross su persone che stavano morendo di cancro ha portato ad identificare 5 diverse fasi.

Nella guarigione dalle ferite della vita, anche di fronte alla morte, sperimentiamo che il Signore ci porta attraverso le 5 fasi del perdono.

Essi sono:

1. **NEGAZIONE** – Quando noi pretendiamo che non sia successo niente. "Io ho perdonato tutto, non ho più niente da perdonare. Non ne voglio parlare più.. perché io sto bene così.. perché devo andare ad affrontare questi problemi? Se sto bene perché devo andare a scavare...?"
2. **RABBIA** - Quando incolpiamo colui che ha originato la ferita. "Io perdonerei ma la colpa era sua, come faccio a perdonare se sono stato trattato così..."
3. **COMPROMESSO O CONTRATTAZIONE** – Quando diciamo: "Io perdonerò se...lo, Signore, perdonerò se lei cambia, se mi viene incontro".
4. **DEPRESSIONE** - Quando noi accusiamo noi stessi. "Signore non riesco a perdonare perché sono cattivo".
5. **ACCETTAZIONE** – Quando diventiamo grati non per il male che abbiamo ricevuto ma per come questo ci ha portato il dono della grazia di Dio. Si accetta di perdonare perché così il Signore ci ha detto di fare. Siamo ora in grado di raggiungere la persona che ci ha ferito.

Alla fine siamo guariti: più profonda è la ferita più ci vorrà tempo per perdonare ma anche la guarigione sarà più profonda.

La guarigione avviene nella misura in cui noi doniamo noi stessi a Gesù e riceviamo Gesù. Ogni battaglia che noi incontriamo è una porta aperta sulla nostra guarigione.

Ogni momento forte di sofferenza che noi abbiamo nella vita è un momento grande che, se noi ci entriamo dentro, ci porta alla vita, alla guarigione.

1^ fase della NEGAZIONE:

Si può capire facilmente quando si è nella prima fase della negazione perché quando siamo nella negazione ascoltiamo solo a metà e dentro di noi non vogliamo sentire niente, copriamo i nostri sentimenti feriti e cerchiamo di non stare mai da soli per pregare.

In ognuna delle cinque fasi ci sono tre cose che possiamo fare:

1 decidere di perdonare

2 agire con amore

3 pregare per colui che ci ha ferito

Quando siamo nella negazione, decidere di perdonare ha inizio con il riconoscere che dobbiamo perdonare.

La cosa migliore da fare è di sedersi con il Signore e dire: "Di che cosa, Signore, ti sono grato? di che cosa non ti sono grato in questa giornata?"

Non chiedetevi subito: "Chi non ho perdonato?" perché subito direte: "nessuno, ho perdonato tutti"

"Signore fammi vedere ciò che Tu vedi in me, fammi vedere dove Tu oh Dio mi hai amato, oppure dove tu oh Signore hai amato qualcun altro per mezzo mio".

Diamo grazie a Dio per ogni maturazione che ha prodotto in noi.

2^ fase della RABBIA:

Quando si entra nella rabbia, si entra anche nella fretta, passo col giallo, mangio in fretta, perché la rabbia mi si è accumulata nei muscoli e il rilasciare la tensione fisica mi aiuta a rilasciare la tensione emotiva. Entro in competitività con chi mi sta vicino perché sono pieno di una rabbia che galleggia intorno a me e che deve trovare qualche bersaglio su cui sfogarsi, sia che ne parli con un amico sia che preghi con Gesù. Questo però mi aiuta a farne uscire un po'.

La nostra preghiera deve essere : "Signore spazza via la mia ferita"

Verso quale cosa o persona provo meno gratitudine?

Che cosa avrei desiderato che fosse successo in altro modo?

Dove sono stato ferito?

Chi sto rimproverando?

Cosa provo?

Quando mi sono sentito altre volte così male?

Ricreate nella vostra mente tutta la potenza distruttiva della situazione e condividete tutti i vostri sentimenti con Gesù e poi dite: "Signore, spazza via la mia ferita".

3^ fase della CONTRATTAZIONE:

Quando entro nella contrattazione mi rendo conto del perché quella persona ha agito così contro di me, non è a caccia di me, ma è ferito ed ha bisogno di amore.

Contrattazione vuol dire che io perdonerò se quella persona farà quella certa cosa (es: chiedi scusa).

"Signore lasciami perdonare come perdoni Tu, senza condizioni. Potrò mai essere guarito sentendo dentro di me in modo differente da Te?"

Devo chiedere a Gesù che mi aiuti a perdonare quella persona non perché lui se lo merita ma perché io ho bisogno di perdonare. Se noi dobbiamo perdonare qualcuno perché lui se lo merita, la nostra ferita ci impedirà sempre di dire che se lo merita. Io ho bisogno di perdonare perché se non perdono non sono in contatto col Padre.

Adesso guardate come guarderebbe Gesù, ai condizionamenti che ha subito colui che vi ha ferito: Gesù guarda di ogni persona il lato positivo. Cercate anche voi di vedere il quadro intero.

Dite anche voi ciò che Gesù disse ai suoi amici più stretti che erano peccatori, fai anche tu ciò che farebbe Gesù per offrire l'amore a colui che ti ha ferito.

Fate questo finché tutte le condizioni necessarie al cambiamento si siano avverate e voi possiate fare e dire con la vostra preghiera, tutto ciò che Gesù farebbe.

"Signore lasciami perdonare come fai Tu, incondizionatamente; io voglio essere guarito pensando e sentendo come senti Tu. Pregare come preghi Tu."

4^ fase della DEPRESSIONE:

La preghiera è: "Signore perdonami"

Chiedi perdono per essere stato proprio come quella persona che non perdoni.

Ognuno chieda perdono per aver contribuito al problema con una reazione esagerata chiudendosi in se stesso, chiudendo la comunicazione e senza essere riuscito a stabilire dei ponti.

Chiedete perdono per le ferite passate, per tutte le ferite che vi portano a chiudervi in voi stessi, un giorno avrete bisogno anche di questo per guarire qualche altra parte di voi.

Ringraziate poi per l'amore e il perdono che Gesù riversa su di voi e sulla persona che vi ha ferito e respirate il perdono di Dio mentre gli dite: "Signore perdonami".

Perché ho permesso a questa ferita di tormentarmi così a lungo?

In questa fase diciamo sempre: "dovrei..."

Quando siamo in questa fase abbiamo due strade: o scegliere di rimanere in questo stadio di sofferenza o permettere al Signore e agli altri di aiutarmi a perdonare ME STESSO. La gran parte di noi si ferma a questo punto: PERDONARE SE TESSI.

Devo quindi scegliere se vivere per l'opinione che gli altri hanno di me oppure per Gesù che mi ama, che mi perdona e vuole aiutare cambiare IN ME tutto quello che può essere cambiato.

Il DONO dello stadio della DEPRESSIONE è che mi fa capire come io ho veramente bisogno di cambiare.

Lasciamo che il Signore ci ami e ci aiuti a cambiare, sarà così possibile per noi passare alla 5^a fase.

5^a fase dell'ACCETTAZIONE:

La preghiera di questa fase è: "Signore grazie!"

Ringraziate Gesù per la maturazione che è avvenuta dentro di voi e per la eventuale crescita che seguirà la vostra guarigione, una nuova apertura a Dio, agli altri e a voi stessi. Ricordate che oggi il Signore ha detto per voi: "ecco, le cose vecchie sono passate e ne sono nate di nuove".

Quasi sempre crediamo di essere in questa fase ma in realtà mentiamo a noi stessi ed invece siamo nella fase della NEGAZIONE. Ancora non siamo guariti, neghiamo di stare male. Naturalmente dobbiamo rifare tutto il cammino dall'inizio.

Talvolta è difficile distinguere la NEGAZIONE dalla ACCETTAZIONE

La differenza è che nella NEGAZIONE io non posso aprirmi per raggiungere qualcun altro o non posso essere grato mentre nella ACCETTAZIONE mi posso aprire verso la stessa persona che mi ha ferito e cresco quindi nella gratitudine per quello che prima consideravo un dolore e una ferita mentre ora diventa oggetto di gratitudine.

Quando chiediamo al Signore di aiutarci a crescere nella gratitudine per quello che quella persona ci ha fatto, allora cominceremo a sentirla nascere in noi per tre ragioni:

1. abbiamo capito quali sono le motivazioni per cui quella persona è stata spinta ad agire così con noi.
2. abbiamo capito come e da quanto tempo quella persona vive nel risentimento. Noi a questo punto smetteremo di chiedere che gli altri cambino ed in poco tempo.
3. la nostra vita di preghiera risulterà cresciuta allorché avremo sperimentato che non saremo mai riusciti a perdonare con le sole nostre forze e che avevamo bisogno di Gesù.

Dobbiamo arrivare a capire che possiamo perdonare incondizionatamente se meditiamo che Gesù, sulla croce, avrebbe accettato di soffrire e di perdonare di più di quello che ha fatto.

PERDONARE SENZA CONDIZIONI

Tutti attraversiamo le cinque fasi descritte sia nell'affrontare la morte che nel perdonare incondizionatamente per una ferita che comporta SEMPRE MORIRE A SE STESSI.

Quando Gesù dice "chi vuole salvare la propria vita la perderà...e chi è disposto a darla si salverà.." pensate a tutte le connessioni che ci sono col perdono.

Quando non accettiamo di perdonare in realtà non accettiamo di far morire una parte di noi stessi; questo è l'orgoglio dell'uomo vecchio. E' questo che deve morire. Se non muore: non risorge.

Questa è la nobiltà del Cristianesimo che è quella stessa di Dio.

Dobbiamo ringraziare tutte le mattine dicendo : " ti ringrazio Signore di avermi creato, FATTO CRISTIANO..."

La Dottoressa Elisabeth Kubler Ross che per prima ha sviluppato questi stadi osservando il processo in cui i pazienti ammalati di tumore nella fase terminale si muovevano verso la morte arrivando alla fine ad accettarla, poté anche osservare che tanti pazienti rimanevano bloccati in queste fasi (ad esempio rimanevano bloccati nella rabbia e morivano così).

Perché alcuni facevano tanti progressi ed altri invece si bloccavano?

La maggior differenza che ella poté osservare, fu che coloro che si muovevano verso l'accettazione avevano una persona per loro importante con cui condividere i loro sentimenti ed essere amati.

Avere una tale persona permetteva loro di passare da uno stadio all'altro

La cosa più importante quindi non è che noi ricordiamo queste fasi, ma che noi le condividiamo con qualcuno che per noi è importante e che ci ama.

Se questa persona non abbiamo la fortuna di averla, c'è sempre Gesù a nostra disposizione.

Se in preghiera noi condividiamo questi stadi con Gesù, permettiamo a Lui di essere una persona **IMPORTANTE** per noi; automaticamente ci muoveremo attraverso le cinque fasi del perdono e saremo sicuramente guariti.

Gesù non è soltanto un amico ma è Dio, Gesù sa anche le strade giuste, usa la delicatezza giusta e ci possiamo fidare di Lui. Uno psichiatra può sbagliare, Gesù non sbaglierà mai.

Mettetevi davanti al crocifisso e guardando Gesù che sta soffrendo e sta dando la vita per noi chiedete a Lui: " Gesù, chi vuoi che io perdoni?"

La prima persona che vi viene in mente ricevetela come la risposta di Gesù.

Ora dite a Gesù nei particolari quali cambiamenti vorreste che avvenissero in quella persona

prima che siate disposti a concedergli il vostro perdono.

Dite a Gesù cosa vorreste che quella persona smettesse di fare, per che cosa vorreste che si scusasse con voi, cosa potrebbe fare per rendere più facile il perdono.

Inspirate la potenza di Gesù nel perdonare incondizionatamente ed espirate tutte le condizioni che avevate posto per perdonare quella persona.

Guardate Gesù e ditegli tutto.

Ora Gesù sta accanto a voi e voi guardate la persona in faccia e ripetete insieme a Gesù:

"Padre perdona xxxxx, non sapeva ciò che faceva" e continuate finché lo dite con la stessa intensità con cui lo ha detto Gesù sulla croce.