

Si possono perdonare i propri genitori?

Segreti di famiglia, violenze, menzogne...tutte le famiglie conoscono problemi e talvolta anche drammi. Ma come poter riconoscere le situazioni anormali quando si è bambini? Come conciliare l'amore per i propri familiari, prevenendo nel contempo le situazioni di maltrattamento?

"La prima difficoltà quando si è bambini è capire che la situazione non è normale".

E' difficile rendersi conto che quando uno dei genitori ti infligge ripetute correzioni facendoti subire dei soprusi, in realtà non si tratta di una situazione normale. I bambini non hanno altri punti di riferimento al di fuori dei genitori, non si rendono necessariamente conto, e talvolta confondono i soprusi con gesti d'amore.

"E per alcuni bambini, meglio subire violenza che indifferenza".

Eppure, anche quando un bambino riconosce una situazione come anormale, è conteso tra l'amore per il genitore e il dolore che prova. Spesso il suo istinto gli suggerisce di proteggere i suoi genitori. Crescendo, i bambini hanno reazioni diverse in funzione della loro resistenza: relegano i ricordi in fondo alla memoria, tagliano i ponti con la famiglia, e così via... Ma i problemi riemergono comunque in una forma o in un'altra.

"Spesso, è proprio nel momento in cui vogliono fondare una famiglia che le vittime di maltrattamenti avvertono l'urgenza di capire. E' quando desiderano avere un bambino che intendono ricostruirsi".

Spesso i bambini non sono a chiedere provvedimenti contro chi li maltratta, ma il riconoscimento degli atti compiuti contro di loro.

"Ciò che conta veramente è che l'errore dell'altro sia riconosciuto tale, senza che si arrivi necessariamente al perdono o all'esecuzione di procedimenti giudiziari".

“L'odio, il rancore e il senso di colpa ci incatenano, mentre la comprensione, il perdono e l'amore ci liberano.”

Fintantoché ci teniamo dentro l'odio o il risentimento per qualcuno, non sempre possiamo essere liberi e felici perché rimaniamo incatenati a questa persona come sono legati il prigioniero e il suo carceriere. Il perdono in alcuni casi è il grande liberatore, è ciò che cancella tutto. In terapia, pazienti si distruggono la salute e ogni possibilità di successo, minano la loro stessa felicità per continuare a nutrire rancore! Dal momento che nella loro vita tutto andava storto, accusavano di questo la persona che le aveva fatte soffrire:

“ Se ho tutte queste difficoltà nella vita, è perché mio padre mi ha messo alla porta quando avevo quattordici anni; se le mie relazioni affettive sono catastrofiche, se non ho nessuna fiducia in me stesso, è perché mio padre mi ha sempre denigrato; se non riesco a prendere il posto che mi compete, è perché i miei genitori mi hanno dominato, non mi hanno mai lasciato esprimere”.

Questi sono alcuni dei commenti che vengono nutriti dal rancore, e li ho sentiti molto spesso. **Non è possibile né la pace né la felicità, fintantoché non molliamo la presa su questi sentimenti.** E chi non vuole lasciare la presa? Il nostro caro ego, perché vuole assolutamente avere ragione, vuole vincere, ed è pronto a pagare qualsiasi prezzo. Ma tu, lo vuoi davvero?

Perdonare significa liberarsi e riprendere in mano le redini della propria vita, lasciare la posizione di vittima spesso di figlia o figlio vittima, per assumere quella di uomo o donna responsabile. Ci sono persone che credono che perdonare significhi dare ragione all'altro per aver loro fatto del male, ma non è così. **Perdonare non significa né giustificare né scusare** i comportamenti dell'altro, e non esclude le sanzioni morali o legali previste per comportamenti inaccettabili: **significa comprendere** perché ha agito in quel dato modo e

per quale motivo noi ci siamo trovati in quella data situazione nel corso della nostra evoluzione. Il perdono non riguarda tanto l'altro quanto noi stessi, e talvolta l'altro è completamente ignaro del nostro rancore nei suoi confronti; forse non si è neppure accorto di quanto ha potuto distruggerci psicologicamente, può persino essere stupito delle nostre reazioni nei suoi confronti, perché per lui quello era solo un momento di esasperazione, di collera, o una perdita di controllo, mentre per noi quell'istante è continuato a durare nel tempo, ancora ci fa male, ancora distrugge la nostra vita. Ecco perché non è per l'altro che è importante perdonare, ma per noi stessi; per liberarci della sofferenza che ci portiamo dentro.

Ti piacerebbe che uno dei tuoi figli o un'altra persona a te cara ti serbasse rancore per tutta la vita, per via dei momenti in cui hai espresso in gesti o a parole la tua collera, la frustrazione o l'impazienza? Se serbiamo odio o rancore per qualcuno, per esempio uno dei nostri genitori, creiamo le condizioni per essere a nostra volta odiati dai nostri figli.

Molto spesso, la persona che si è mostrata severissima o dura con noi prova un gran senso di colpa, e tenta in ogni modo di porre rimedio, con atti di gentilezza. Quello è il suo modo di chiederci perdono.

Bisogna anche ricordarsi che per lo più **non è nei confronti dei genitori quali sono oggi che proviamo risentimento, ma nei confronti dei genitori che vivono nei nostri ricordi, nella nostra memoria.** Quello, o quelli, sono i genitori da perdonare, se vogliamo essere liberi. Il genitore di oggi ha avuto il tempo di cambiare, e di agire in modo diverso. Ma fintantoché alimentiamo un rancore nei confronti del padre o della madre che vive dentro di noi, non riusciamo ad essere in armonia con il genitore di oggi. Avremo dunque con lui relazioni puramente superficiali, e alla minima occasione in cui si risveglierà il dolore da rifiuto, da abbandono o da incomprensione, si ravviverà la collera, il nostro odio nei suoi confronti, lasciandolo stranito davanti a una nostra esplosione di rabbia.

Perdonare significa essere capaci di comprendere che tutti gli esseri provano emozioni e fanno errori di giudizio, e che noi non siamo da meno. Questi errori sono funzionali alla nostra evoluzione, e così è per gli altri: anche loro hanno da imparare, dai loro errori, che cos'è veramente l'amore. **Per sapere se abbiamo davvero perdonato un persona, basta osservare come ci sentiamo in sua presenza, o quando parliamo di lei.**

Le tappe dell'autentico perdono.

Ci tengo a ribadire che la guarigione non può avvenire se non quando vi sia il perdono di sé. Soltanto questo processo ha il potere di trasformare il nostro amor proprio, e contemporaneamente il cuore e il sangue del nostro corpo fisico.

E' importante a tal fine:

- 1. Identificare le tue emozioni (di solito ce n'è più di una):**

prendi coscienza di ciò di cui ti accusi, oppure di ciò di cui accusi altri, e che cosa tutto questo ti fa provare.

- 2. Assumerti le tue responsabilità:**

essere responsabili significa riconoscere di avere sempre la scelta di agire secondo l'amore o secondo la paura. Che cosa temi per te? Renditi anche conto che hai paura d'essere a tua volta accusato della stessa cosa;

- 3. Accettare l'altro e mollare la presa:**

per riuscire a mollare la presa ed accettare l'altro, calati al suo posto, cerca di sentire le sue intenzioni. Accetta l'idea che l'altro si colpevolizzi, e che probabilmente incolpi te di ciò di cui tu stesso lo accusi. L'altro prova la stessa paura che provi tu.

4. **Perdonarti:**

ecco la tappa più importante del perdono: concediti prima di tutto di aver avuto e di avere ancora delle paure, delle convinzioni, dei punti deboli, dei limiti, che ti fanno soffrire e reagire. Accettati per quello che sei ora, sapendo che è una cosa temporanea.

Perdonare una persona non significa affatto avallarne il comportamento.

Significa piuttosto che, con gli occhi del cuore, riesci a vedere oltre l'offesa, riesci a vedere che cosa accadeva in lei.

Le emozioni che gli umani vivono peggio.

Ora osserviamo insieme le tre emozioni che gli umani vivono peggio:

la paura, la collera e la tristezza.

In genere vengono rimosse, tenute sotto controllo, occultate, insomma si fa di tutto per non sentirle, in quanto risvegliano ferite che risalgono alla nostra infanzia.

Possono tutte essere riscontrabili nelle cinque ferite principali, ossia:

rifiuto, abbandono, umiliazione, tradimento e ingiustizia.

Invece di concederci di essere umani, e di avere ancora delle ferite non guarite perché il perdono dell'altro o l'auto-perdono non è ancora avvenuto, perlopiù preferiamo continuare a prendercela con gli altri, imputando loro la causa delle nostre paure, della nostra collera o della nostra tristezza.

E' questo che ci infila in un turbine di emozioni nocive, è questo che ci fa ammalare.

Tuttavia, **queste emozioni possono essere utilissime:**

- **La paura** può essere usata per prendere coscienza che ti stai proteggendo; serve per ricordarti che la sola , vera protezione è interiore;
- **La collera** va usata per scoprire che hai bisogno di affermarti, di esprimere chiaramente le tue esigenze, e di ascoltare di più i tuoi bisogni;
- **La tristezza** va usata per scoprire che credi di avere perduto, o hai paura di perdere, qualcosa o qualcuno. Può aiutarti ad imparare il distacco.

Ecco cosa vuol dire amare se stessi: significa assumersi le responsabilità della tua vita, concedendoti di vivere ogni sorta di esperienza per riuscirci. Così, potrai vivere in un corpo sano, pieno di energia, e crearti la vita che vuoi!!!

Dott.ssa Laura Castaldini

Psicologa, Psicoterapeuta, Specializzata in Psicodramma analitico integrato.

Iscrizione all'Albo: n°4187.

Indirizzo: Strada Agli Ospizi Civili n°8, Parma

Cellulare: 333 5772271

P.IVA 02609770348