

La situazione che stiamo vivendo è davvero complessa. Nelle nostre famiglie, sovente obbligate a convivenze forzate per il covid, le relazioni sono messe a dura prova. In molti casi stanno aumentando l'isolamento sociale, le situazioni conflittuali, la frustrazione e la rabbia. Occorre dunque trovare luoghi di incontro, affrontare le situazioni prima che diventi troppo tardi, attuare azioni di giustizia riparativa, la più importante delle quali è il **perdono**.

William Shakespeare affermava che “aver rabbia è come bere del veleno e aspettare che l'altro muoia”. È difficile ammettere che non si vuole perdonare oppure che non si sa come fare. È difficile trovare un aiuto equilibrato per questo complicato guado. È più facile illudersi e chiudere il problema in uno stanzino, immaginare che il tempo lavori per noi... Ma non è così, il perdono è una scelta, un cammino che dura tutta una vita, una continua scoperta, una grande opportunità. Saper perdonare fa bene all'equilibrio sociale e individuale ma non significa fare sconti rispetto alla gravità dell'offesa. Quindi perdonare non significa condonare o doversi obbligatoriamente riconciliare con l'offensore.

Probabilmente sono tante le obiezioni e altrettante le resistenze circa l'opportunità di mettere a tema il perdono proprio in questo momento così critico in cui appaiono urgenti per sé e per gli altri ben altre priorità. Spesso, poi, tutto quanto attiene all'argomento perdono è immediatamente riconducibile a una mera questione morale e, in tal caso, potrebbe non interessare a molti. O ancora è facile pensare che di fronte a offese subite ingiustamente da altri è solo chi tali ferite le ha inferte a doversi mettere in gioco. Ma se ci si riconosce anche in una sola di queste obiezioni la proposta di questo percorso pratico sul perdono può davvero essere efficace per sé!

➤ Per approfondire: **Perdono e Psicologia**

Il perdono è divenuto oggetto di interesse da parte della psicologia soltanto in questi ultimi anni. Per lungo tempo le persone hanno praticato e studiato il perdono soprattutto all'interno del contesto religioso e filosofico. Lo studio scientifico dello stesso è iniziato con l'aumento della comunicazione tra le discipline che ha dato vita ad un vivace dibattito teorico in merito a questo costrutto (Berry, Worthington, Parrott, O'Connor & Wade, 2001). Il concetto di perdono ha quindi una ricca storia in filosofia e nella tradizione religiosa Giudaico-Cristiana, mentre gli studi psicologici che lo riguardano sono stati molto rari fino a pochi anni fa (McCullough, Sandage & Worthington, 1997). Il perdono è un costrutto psicologico complesso che implica aspetti emotivi, cognitivi e comportamentali (Worthington et al., 2007). Due sono le tipologie di perdono: il perdono decisionale, ovvero la presa di decisione da parte del soggetto di controllare i propri comportamenti (aspetto cognitivo), e il perdono emotivo, ovvero le emozioni e i sentimenti che entrano in gioco durante il perdono che da negativi (es. paura, rabbia, disgusto, ostilità) si trasformano in positivi (es. gioia, pace, compassione). Tutto ciò si ripercuote nel comportamento che verrà messo in atto. (Worthington et al., 2007). La capacità di perdonare in ognuno di noi cambia nel corso della vita e non si mantiene stabile negli anni. (McCullough et al., 2009). Quando si parla di capacità di perdonare bisogna distinguere chiaramente il destinatario del perdono:

- **indirizzato all'altro** se si è vittime di un torto o di un'offesa reale o percepita come tale, tenendo presente che perdonare non significa negare, minimizzare, scusare l'altro o dimenticare l'offesa (Toussaint et al., 2012). Occorre poi sottolineare che il perdono è sempre possibile, mentre la riconciliazione può avvenire solo dopo il perdono e in presenza di precise condizioni.

- **rivolto a sé stessi** se si è responsabili verso terzi di un'offesa reale o percepita come tale oppure se ci sente responsabili per aver trasgredito valori propri di riferimento (Kohlberg 1976)

➤ **La modalità operativa del percorso**

Il percorso di mutuo auto-aiuto “PerDono” è costituito da 4 moduli da circa 3 ore ognuno.

Si svolge on line dal vivo in due sabati consecutivi: **27 Febbraio e 6 Marzo 2021**.

La metodica è consequenziale ed interattiva, ed ha come cardini il rispetto e il non giudizio delle persone e dei loro vissuti. Si alternano brevi focus cognitivi a dinamiche e condivisioni sia in piccoli gruppi che in

plenarie, inoltre spazi di lavoro personale e di riflessione. Il percorso è aconfessionale e tocca principalmente il piano psico-emozionale.

➤ **Chi facilita il percorso**

Fabrizio Penna è giornalista, conferenziere e formatore motivazionale aziendale, con competenze in psicologia della comunicazione e relazione d'aiuto. È counselor professionista, mediatore familiare e dottore in Scienze e Tecniche psicologiche. È formatore autorizzato dell'Università del Perdono. È cofondatore e consigliere dell'associazione non profit "*Famiglia della Luce con Camilla*".

Elisabetta Fezzi è giornalista, esperta in pubbliche relazioni e comunicazione, ha competenze nell'ascolto empatico e nella relazione d'aiuto. È counselor pastorale, esperta di autobiografia, di scrittura creativa e formatrice autorizzata dell'Università del Perdono. È cofondatrice e presidente dell'associazione di Promozione Sociale "*Famiglia della Luce con Camilla*", dedicata alla figlia maggiore, prematuramente scomparsa. (www.famigliadellaluce.it).