



Regione  
Lombardia



Il Sindacato delle Famiglie all'interno di progetto in rete con altre associazioni partner e in collaborazione con La Regione Lombardia e il Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, propone un percorso di aiuto alla persona:

## ***“Per Dono”***

*Tutto quello che avresti sempre desiderato sapere e non sapevi a chi chiedere...*

E' un percorso di gruppo, ben sperimentato concentrato in due giornate, logico, pratico, consequenziale ed efficace, che permette di scoprire che il perdono non coincide col dimenticare, non è semplicemente un obbligo morale, oppure sinonimo di riconciliazione, ma che invece è il più grande dono che ognuno possa fare a sé stesso. Perdonare è una scelta personale frutto di un processo logico ed emotivo prima che spirituale, ed è una scelta sempre possibile e conveniente. Un'opportunità di vita che può cambiare la vita.

Si tratta di un percorso interattivo che utilizza la modalità operativa dei gruppi di Auto Mutuo Aiuto. Attraverso l'alternarsi di brevi indicazioni facilitanti, seguiti dal confronto, dal lavoro personale, di gruppo e dalla condivisione si giunge a scoprire che il perdono è un'opportunità da cogliere perché conviene, aspettare oltre non vale la pena...

Vista l'impossibilità in questo momento di poterlo proporre in presenza, il percorso è attentamente adattato per essere vissuto online dal vivo.

Avrà luogo in due sabati consecutivi:

**il 27 Febbraio**

**il 6 Marzo 2021**

**dalle ore 9,00 alle 12,30 e dalle ore 14,30 alle 17,30.**

Si può partecipare anche in coppia, ma è necessario disporre di due dispositivi perché ci saranno momenti di lavoro in piccoli gruppi e le coppie verranno necessariamente divise.

Il percorso è facilitato e guidato da due professionisti della relazione di aiuto:

**Elisabetta Fezzi e Fabrizio Penna**, coppia di sposi da 35 anni. Entrambi giornalisti, esperti di comunicazione, counselor professionisti, scrittori, formatori dell'Università del Perdono.

Per poter permettere uno spazio di lavoro comune adeguato, il percorso può prevedere solo un numero circoscritto di 20 partecipanti.

**La partecipazione è gratuita** ma occorre iscriversi inviando la propria iscrizione, tramite apposito modulo allegato a [info@familycaremilano.it](mailto:info@familycaremilano.it). Ciascun iscritto riceverà personalmente via mail il link alla piattaforma per potersi collegare. Termine di iscrizione fino ad esaurimento posti

## Per saperne di più:

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](http://www.famigliadellaluce.it)).

Modulo di iscrizione al Percorso on line di Auto Mutuo Aiuto

## il “Per Dono”

27 Febbraio e 6 Marzo 2021.

Termine di iscrizione: ad esaurimento posti (massimo 20 partecipanti)

Cognome: \_\_\_\_\_ Nome: \_\_\_\_\_

Età: \_\_\_\_\_ Professione: \_\_\_\_\_

Città di residenza \_\_\_\_\_

Indirizzo Mail: \_\_\_\_\_ Numero cellulare \_\_\_\_\_

Si dichiara di aver letto, compreso e di accettare la Policy Privacy del Sindacato delle Famiglie e di rilasciare Consenso al trattamento dei dati personali (D.lgs.n. 196/2003)

Si prega di inviare il presente modulo a [info@familycaremilano.it](mailto:info@familycaremilano.it)