

Laura Spagnolo

RANCORE E PERDONO

IL RICINO RIFIORITO, 30 MAGGIO 2024

PRIMA DI INIZIARE

- Cerchiamo nella nostra personale esperienza un torto ricevuto, oppure un torto fatto magari anche involontariamente
- Collochiamo i contenuti di stasera nel contesto del torto individuato, riferiamoci ad esso a titolo di esempio per riscontrare nella nostra realtà quello che diremo
- Chi vuole lo può anche condividere ma non è necessario

IL RANCORE

Dal vocabolario Treccani:

- lat. tardo *rancor* -*ōris*, derivato di *rancere*, «essere rancido», ossia non più valido, stantio, sorpassato; sempre con intonazione spregiativa.
- Sentimento di odio, sdegno, risentimento profondo
- non manifestato apertamente, ma tenuto nascosto e quasi covato nell'animo.

CHE COS'É

- Estraiamo dalla definizione di Treccani la parola «risentimento» perché è dal ri-sentire, dal ri-pensare un episodio o un atteggiamento che ci ha ferito che il rancore si matura nel tempo.
- Come lo stress da trauma
- Risentire, ripensare, rivivere l'offesa o il torto ricevuto generano e autoalimentano rabbia, desiderio di rivalsa o di vendetta, giudizio e condanna, odio

IL RANCORE INARIDISCE

- I sentimenti restano nella mente e nel cuore così come si sono presentati, senza alcuna elaborazione. Ecco il rancido, lo stantìo, il sorpassato.
- Diventiamo cupi, diffidenti, chiusi alle nuove relazioni e incapaci di provare gioia in quelle di cui disponiamo: le consideriamo tutte a rischio di offesa o di ferita
- Impercettibilmente, progressivamente questi sentimenti si accomodano dentro di noi senza che noi ne siamo più consapevoli ed è allora che diventano un nostro modo di essere

QUANTO INCIDE SU DI NOI

PIÙ È IMPORTANTE IL RAPPORTO, PIÙ È AMPIA LA RISONANZA DELL'OFFESA
O DELLA FERITA

SUL PIANO FISICO, PSICOLOGICO, SPIRITUALE

ATTRIBUIAMO OGNI RESPONSABILITÀ ALL'OFFENSORE CHE, AMATO O
ODIATO, RESTA IL PRIMO PENSIERO QUANDO CI SVEGLIAMO, QUANDO
MANGIAMO, QUANDO ANDIAMO A DORMIRE

SVILUPPIAMO UN SENSO D'IMPOTENZA E DI VERGOGNA CHE COINVOLGE
L'INTERA IMMAGINE CHE ABBIAMO DI NOI: COME HO POTUTO?

Dove e quando agisce

- nella coppia
- sul lavoro
- in famiglia
- nella nostra rete di relazioni sociali, che diventa sempre più esigua

IO COME REAGISCO?

- Scarico la tensione facendo palestra
- Riverso la mia frustrazione su una terza persona che non c'entra niente: dalla frustrazione all'aggressività il passo è molto breve
- Somatizzo la rabbia fino ad ammalarmi
- Mi vendico
- Mi blindo chiudendo per sempre il mio rapporto con chi mi offende
- Parlo male di chi mi offende

(eviterei di assolvermi, sono reazioni comuni a tutti e dunque anche a me)

OPPURE?

- Mi comporto del tutto indipendentemente da quello che è successo, in maniera autonoma e non reattiva, secondo i miei valori.
- Mi posiziono ad una distanza sufficiente per decidere di mantenere comunque una relazione collaborativa

PERDONO

CHE COS'É

Leggiamo su wikipedia:

Il perdono è la cessazione del risentimento personale e dei sentimenti scortesi nei confronti del colpevole, nonché il rifiuto della vendetta o delle richieste di punizione e risarcimento per le perdite e le sofferenze subite.

È la decisione attraverso cui la vittima sperimenta un cambiamento nei sentimenti e negli atteggiamenti di fronte a un'offesa o un crimine, rinunciando a rancori o punizioni.

Per estensione ha il valore d'indulgenza verso le debolezze o le difficoltà altrui, oppure di commiserazione o di benevolenza.

IL PERDONO

- È espressione di forza
- Richiede un pensiero libero e autonomo, non reattivo e conseguenza del comportamento dell'altro
- È basato sulla nostra gerarchia di valori

COME AGISCE

- ci libera dalla dipendenza
- ci solleva dal malessere
- ci rende capaci di metterci nei panni dell'altro e di riconoscerci come possibili offensori
- Ci restituisce la capacità di amare

Facciamo ciò in cui crediamo

È la gerarchia di valori che orienta tutta la nostra condotta, anche quando non ce ne rendiamo conto

È dalla convinzione che nascono il coraggio, la forza, la capacità di andare al di là dei nostri limiti fino al martirio, fino all'eroismo ma anche fino alle peggiori bassezze.

I VALORI CHE CI RACCONTIAMO

ATTENZIONE!

Non sempre siamo consapevoli della gerarchia di valori che dà forma al nostro comportamento. Possiamo affermare che è la condotta a rendere visibili i valori di chi agisce, perfino ai propri stessi occhi

- Se mi sento in diritto di ingannare l'altro per trarne il mio profitto posso affermare che il profitto è al di sopra del valore della lealtà. Ma mi posso raccontare che è il semplice gioco delle parti
- Se dedico la maggior parte del mio tempo, del mio spazio, del mio denaro alla cura dell'aspetto fisico, è questo che troverò in cima ai miei valori. Ma mi posso raccontare che è una forma di rispetto e di amore per me stessa
- Se guardiamo alle tante occasioni di fare e ricevere torti anche nel semplice svolgersi della quotidianità, scopriremo un'immagine dell'altro e di noi stessi che ci aprirà la strada per andare oltre i nostri limiti

RICONOSCERE I NOSTRI VERI VALORI

- Se interrompo drasticamente i rapporti con mio fratello perché il testamento di mio padre lo ha privilegiato, troverò i beni materiali in cima ai miei valori. Ma mi posso raccontare che per me la giustizia è il più alto dei valori. E il concetto di giustizia mi distrae dal dolore del cuore per una ferita probabilmente antica, quella del non amato abbastanza. Forse non i beni materiali, ma l'amore sta in cima ai miei valori. Ma non lo so per risparmiarmi il dolore della sua mancanza
- Il dolore ha tutto il tempo per trasformarsi in rabbia, odio, desiderio di vendetta
- per infilarsi in ogni nostra piega, in ogni comportamento e in ogni relazione, fino a diventare il nostro modo di essere

COLMARE I VUOTI

- Individuare la natura del vuoto
- Riempirlo con il contenuto mancante e non con altro contenuto
- Non sarà la vendetta a risarcirmi del tradimento, la rabbia non mi risarcirà del dolore, l'odio non mi restituirà l'amore, il disprezzo o la calunnia verso chi mi ha offeso non mi restituirà la dignità
- Quando tentiamo di colmare un vuoto con il contenuto sbagliato, non facciamo che ampliarlo alimentando il rancore

LA CAPACITÀ DI PERDONARE

- Rancore e perdono dunque sono strettamente collegati al nostro sistema di valori, che orienta la capacità di giudizio, di scelta, di comportamento.
- Il sistema di valori nasce ed è influenzato dalle esperienze di vita e dalle decisioni che la persona assume dinanzi ad esse. La riconciliazione e la capacità di perdonare rappresentano non semplicemente un atto, bensì un percorso di crescita personale che esita in un vero e proprio stile di vita

STILI DI VITA

- La quotidianità di cui abbiamo parlato all'inizio, con le sue continue microdecisioni, già dai primi anni di vita è una palestra che configura sempre più chiaramente lo stile di vita che porterà anche alle grandi decisioni.
- Tra le grandi decisioni ci sono i grandi perdoni. Alla capacità di grandi perdoni possiamo arrivare attraverso l'allenamento di piccole misericordie, di cui la quotidianità ci fornisce innumerevoli, continui spunti.

QUALE SISTEMA DI VALORI?

Il sistema di valori è ricco di componenti: la ricchezza, il prestigio, la dignità, il potere, la bellezza eccetera

Eric Fromm affermava che gli scopi principali della vita, dunque i valori principali, sono l'indipendenza, l'integrità e l'amore