

Perdonare serve a me o all'altro?

PERCHÉ SUCCEDE

Serve prima di tutto a te, perché perdonare qui vuol dire lasciare andare: non giustificare quello che è accaduto, ma scegliere di non permettere più a quel dolore di comandarti. Molto di quello che porti dentro viene da conflitti familiari mai risolti, e quelle cicatrici pesano anche sulla relazione con tuo figlio, perché una parte del dolore che porti è più vecchia di lui e riguarda i tuoi genitori. Puoi intenderlo anche in senso religioso, se è più vicino al tuo sentire: la sostanza non cambia.

COSA PUOI FARE

- 1. Comincia da te.** Perdonati gli errori passati, compresi quelli che credi di aver fatto con tuo figlio, prima ancora di quelli degli altri.
- 2. Pensa a una persona a cui non hai perdonato qualcosa.** Chiediti con onestà che cosa ti costa ogni giorno continuare a portartela dietro.
- 3. Separa la pace dalla riconciliazione.** Puoi fare pace dentro di te con quello che è accaduto senza riconciliarti con tutte le persone coinvolte.
- 4. Scegli la strada che regge.** A volte passa da una conversazione, a volte da qualcuno che fa da ponte, a volte dalla decisione di allontanarti da una relazione che fa male.
- 5. Fallo a piccoli passi.** Il perdono non è facile ed è una pratica, non un gesto solo: serve a liberarti da un peso che non ti serve più e a fare spazio a relazioni più sane, compresa quella con lui.

COSA EVITARE

Non confondere il perdono con il dire che andava bene: puoi lasciare andare e continuare a pensare che fosse sbagliato. E non forzarti a una riconciliazione per sentirti a posto, se l'altra persona continua a ferirti.

QUANDO CHIEDERE AIUTO

Le strade più profonde del perdono non si imparano da una scheda e chiedono qualcuno accanto. E guarda anche lui: se dopo una delusione dice «sono fatto così» e ci resta, e da un fallimento in un'area passa a evitarne altre, non rimandare oltre il trimestre.

Se in quello che hai letto riconosci tuo figlio, parliamone. Scrivimi a ivan@ivanferrero.it e raccontami in due righe cosa sta succedendo: ti rispondo io. Un primo colloquio serve a capire insieme se serve un percorso e di che tipo, senza impegnarti a niente. Lavoro da anni con i genitori e, se occorre, direttamente con i ragazzi.

Ivan Ferrero

Psicologo psicoterapeuta · ivan@ivanferrero.it

Collana *Genitori senza stress*
Tutte le schede su ivanferrero.it