

GELLERA DARIO

P come PERDONO



A.S.C.E.I.P.A.

ALTA SCUOLA DI COUNSELING
ED EDUCAZIONE INTERCULTURALE
PER ADULTI



GELLERA
Counseling e spiritualità

P come PERDONO

***IL PERDONO E' L'ARMA PIU' POTENTE
A DISPOSIZIONE DELL'UOMO.
IL PERDONO RENDE INVINCIBILI
(NELSON MANDELA)***



GELLERA
Counseling e spiritualità

P come PERDONO

Poesia di William Ernest
Henley.

Dal profondo della notte che mi avvolge,
Nera come un pozzo da un estremo all'altro,
Ringrazio qualunque dio ci sia
Per la mia anima invincibile.

Nella stretta morsa delle avversità
Non mi sono tirato indietro né ho gridato.
Sotto i colpi avversi della sorte
Il mio capo sanguina, ma non si china.

Oltre questo luogo di rabbia e lacrime
Incombe solo l'orrore della fine.
Eppure la minaccia degli anni
Mi trova, e mi troverà, senza paura.

Non importa quanto stretta sia la porta,
Quanto impietosa sia la vita,
Io sono il padrone del mio destino:
Io sono il capitano della mia anima.

P come PERDONO

Poesia di William Ernest
Henley.



P come PERDONO

Tre componenti nel
processo interiore del
perdono

- L'evento stesso ovvero il male subito, o prodotto, nella sua concretezza, ciò che lo ha generato, gli effetti, le conseguenze
- Il riconoscimento di una sofferenza causata o subita da questo evento e la necessità di elaborarla adeguatamente dando spazio ai sentimenti che essa suscita. L'entità della sofferenza dipenderà anche dalla relazione tra offensore e vittima
- La personalità di chi ha subito l'offesa

G. Cucci, P come Perdono, pag. 22

P come PERDONO

Tratti di personalità che
favoriscono il perdono

- Apertura
- Estroversione
- Coscienziosità
- Gradevolezza
- Stabilità affettiva

Worthington et Al.

P come PERDONO

Sulla possibilità\capacità di perdonare
influiscono anche IL MONDO
VALORIALE DEL SOGGETTO OFFESO e
la sua storia concreta, la vita vissuta.
Ad esempio chi da piccolo ha fatto
l'esperienza di essere stato perdonato
sarà più incline al perdono.

P come PERDONO

*Odiare è come dar fuoco
alla propria casa per
sbarazzarsi di un topo*

(H. Fosdick)

***Più che un gesto il perdono è un
percorso, un cammino, che coinvolge il
tempo nelle sue modalità dinamiche. A
partire dal presente lavora sul passato
per aprirsi al futuro. Ha un punto di
partenza e una prospettiva. Coinvolge
tutto noi stessi: la volontà, l'affettività, il
corpo, ...***

P come PERDONO

*Odiare è come dar fuoco
alla propria casa per
sbarazzarsi di un topo*

(H. Fosdick)

Ostacoli affettivi al perdono.

Rancore e ruminazione interiore. Essi possono trasformarsi in risentimento e poi in odio.

Aiuti affettivi al perdono

Empatia

Flessibilità

Capacità di imparare dalle esperienze vissute

Umiltà

Gratitudine

Aprirsi al perdono

Il perdono è un gesto dai molteplici aspetti: cognitivo, affettivo, talvolta relazionale. Non è mai un gesto magico che fa scomparire il male fatto o ricevuto. Si tratta di una sorta di guarigione della memoria, di confronto con la complessità.

P come PERDONO

***Odiare è come dar fuoco
alla propria casa per
sbarazzarsi di un topo***

(H. Fosdick)

Chi beneficia del perdono?

P come PERDONO

*Odiare è come dar fuoco
alla propria casa per
sbarazzarsi di un topo*

(H. Fosdick)

Il primo beneficiario del perdono è la persona stessa.

Il perdono all'altro NON è mai slegato dal perdonare se stessi e nel suo processo, prima o poi, è coinvolta la volontà: SCELGO DI PERDONARE!

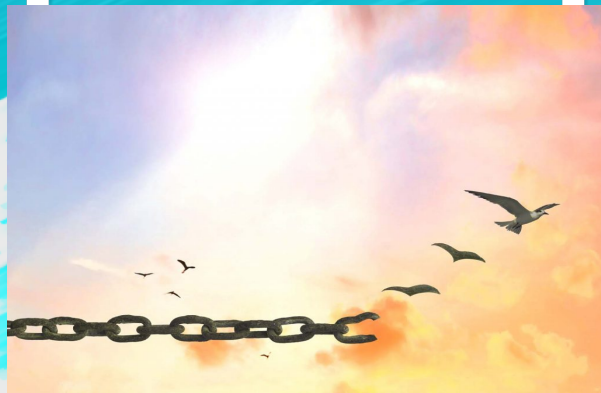
P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)

I passi del perdono Il modello di Worthington

1. Dare voce al dolore e alla rabbia che, magari da anni, sono dentro di sé



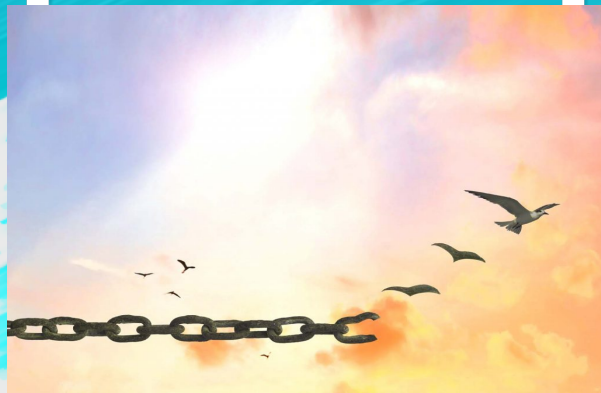
P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)

I passi del perdono Il modello di Worthington

2. Dare spazio all'empatia



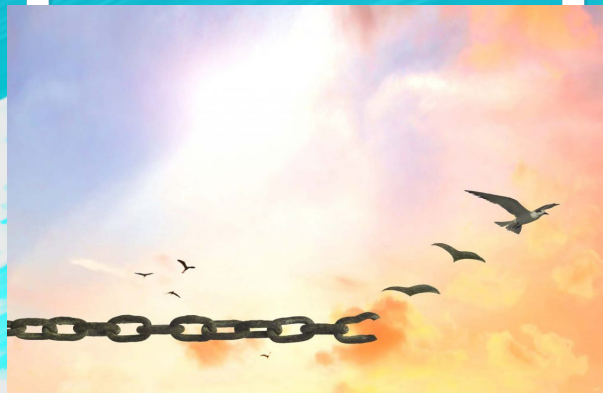
P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)

I passi del perdono Il modello di Worthington

3. Rivisitare la propria storia di colpa e di perdono.



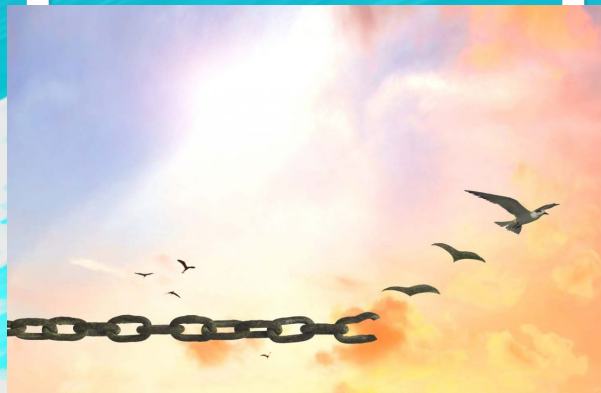
P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)

I passi del perdono Il modello di Worthington

4. Assumersi l'impegno di accordare il perdono



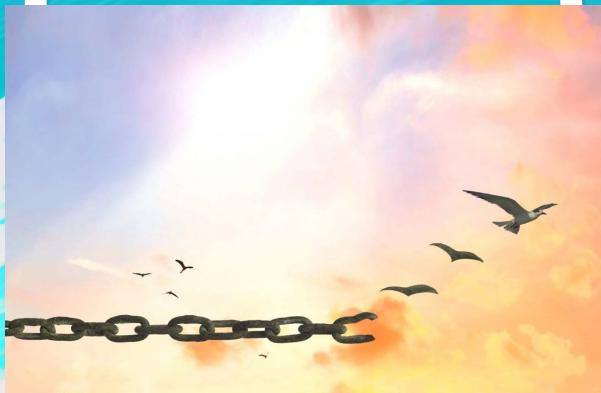
P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)

I passi del perdono Il modello di Worthington

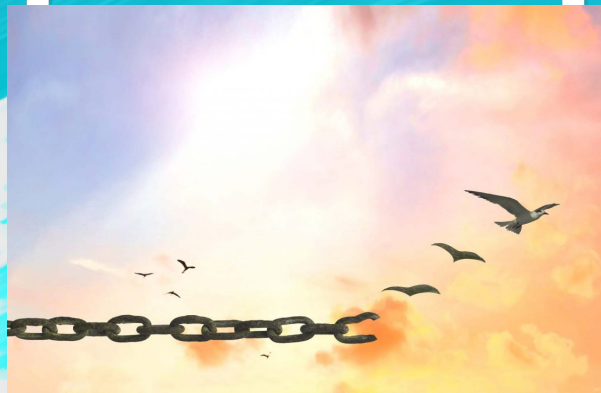
5. La conferma



P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)



*Ci sono cose che non si
possono perdonare?*

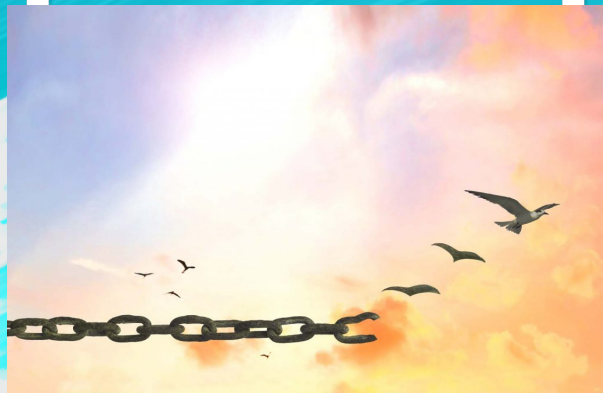
P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)

*Ci sono cose che non si possono
perdonare?*

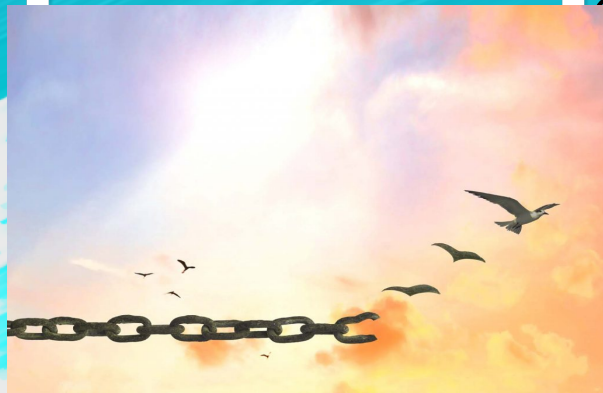
*Non esiste l'imperdonabile in sé,
esiste l'imperdonabile per me*



P come PERDONO

*Perdona e sarai libero.
Libero di continuare a
vivere.*

(E. Worthington)



Un'ultima nota:

È significativo che la liturgia cattolica menzioni l'onnipotenza di Dio in una sola circostanza, a proposito della misericordia e del perdono dei peccati: quando si tratta di perdonare, Dio mette a disposizione tutta la Sua potenza. Forse il passo più importante, di fronte a Lui, è riconoscere che siamo incapaci di perdonare ...e consentire alla grazia di Dio di rendere possibile l'impossibile, di trasformare il rancore in empatia, di condonare il debito, di ridare fiducia

(G.Cucci, P come Perdono, pag. 99)

Bibliografia minima:
G. Cucci, P come Perdono,
Cittadella Editrice
(collana Psicoguide)
Io:
Dario Gellera
www.gellera.it

Grazie e
perdonatemi se non
sono stato all'altezza