

Vivere Felici



In questi giorni ho ripreso in mano un vecchio romanzo, “Il Conte di Montecristo”. Edmond Dantès ingiustamente condannato a una terribile reclusione, dopo essere stato “formato” per dieci anni da padre Faria, suo compagno di detenzione, riesce ad evadere, sostituendosi al cadavere dell’amico deceduto. Pianifica allora un progetto di vendetta che riesce a realizzare alla perfezione.

Solo che alla fine deve riconoscere che le cose non stanno come egli aveva immaginato. Punire i colpevoli non solo non lo ha reso felice, ma ha coinvolto anche altri innocenti. Dopo la morte del piccolo Edoardo - figlio del suo implacabile nemico, il procuratore



Villefort - avvelenato dalla madre prima di suicidarsi, avviene in Montecristo un grande cambiamento. Annota Dumas: “Giunto al vertice della sua vendetta attraverso una china lenta e tortuosa che aveva seguito, aveva visto, dall’altra parte della montagna, l’abisso del dubbio”

Riuscirà allora anche lui a perdonare. Davanti al barone e banchiere Danglars, catturato, con i suoi milioni, dall’amico Vampa Danglars che lo aveva tradito e mandato in prigione, dirà: “Ciononostante vi perdono, perché anch’io ho bisogno di essere perdonato”. Il giovane e amico Morrel gli fa allora notare: “Tu sorridi, stai ridiventando umano”. Dantès risponderà: “io volevo punirmi, e Dio vuole perdonarmi”.



In questa nota vi propongo alcuni spunti su una parola un po’ in disuso: “**perdono**” Li trago da *Civiltà Cattolica*, 3951, febbraio 2015, 226, e ss.

Soffermandomi su due parole: **empatia** e **gratitudine**.

E’ capitato a tutti di provare rancore, risentimento. Senza accorgersi “la persona avvelena se stessa, continuando a ritornare su pensieri ed avvenimenti spiacevoli. Tanto più viene ripetuto, tanto più aumenta il malessere, l’auto avvelenamento, senza che il processo



conosca una fine...più ci si arrovella per quanto accaduto, più ci si sente amareggiati e astiosi, ossessionati dal pensiero di vendetta per il torto subito, avvertendo un crescente avvelenamento di sé...così si rimane avvinghiati, prigionieri dell’evento, che continua a rivivere al proprio interno...”



Per uscire da questa gabbia bisogna imparare a rileggere l’accaduto sotto forma nuova. Così si ricomincia a vivere. E’ il primo passo verso il perdono, Il primo a beneficiarne è la persona stessa che lo compie: spezza il meccanismo del risentimento, interrompe la macerazione interiore, poco alla volta apre la porta del proprio animo ad altre componenti, e inizia ad avvertire un senso di pacificazione interiore, smette di essere ossessionato, e investe le sue energie, pensieri, sentimenti, su altro.

Ecco l’allora l’**empatia**, cioè la capacità di provare gli stessi

sentimenti dell’altro, unita al desiderio di conoscere un mondo differente dal proprio. E’ la **flessibilità** dell’animo che riconosce la complessità della situazione: i sensi sono vigili e pronti a riconoscere ciò che è meglio. Si diventa così più forti e maggiormente capaci di affrontare le difficoltà della vita. E si traggono insegnamenti dalle esperienze vissute, anche da quelle negative, e di vivere diversamente i dilemmi futuri.

Qualche autore preferisce usare il termine **sim-patia**: non si tratta soltanto



di conoscere l'altro, bisogna arrivare a condividerne gli affetti, essere in grado di riconoscere e apprezzare gli stati d'animo dell'altro, di immedesimarsi con esso.

L'empatia diventa allora indice di buona salute psichica della persona: essa mostra la capacità di vivere relazioni profonde e stabili, senza essere turbati dalla complessità, dai limiti e dalla presenza di un pensiero differente dal proprio.

Un altro elemento fondamentale per iniziare un cammino di perdono è la **gratitudine**. Essere grati significa esplicitare ciò che si vive



interiormente di fronte ad un beneficio ricevuto. L'atto di ringraziare si traduce in gioia e soddisfazione interiore.

... la gratitudine è fondamentale non soltanto per la salute mentale e l'equilibrio psichico della persona, ma anche stimola e rafforza... la capacità di affrontare con atteggiamento pacato e fiducioso i momenti dolorosi e difficili della vita...

Il senso di gratitudine consente, ad esempio, di guardare alle difficoltà e alla sofferenza con ottimismo e serenità, perché ricorda alla persona che ci

sono fondati e concreti motivi per cui sperare..

Questo atteggiamento conduce il soggetto a soffermarsi e a gioire di ciò che ha e di ciò che è, astenendosi dal fare confronti e lamentarsi per quanto non ha ricevuto, come avviene nello stato d'animo ispirato al rancore e al risentimento...

Anche di fronte ad avvenimenti stressanti o difficili, chi ha coltivato uno spirito di gratitudine trova maggior forza interiore per poterli



affrontare, perché lo sguardo di chi è grato tende a portar di fuori da sé, rendendosi attento alle difficoltà altrui, sperimentando la sensazione di essere utile a qualcuno. Questo modo di porsi protegge... dall'autocommiserazione e dal ripiegamento su di sé tipici della depressione e del risentimento.

... La gratitudine allora può aprire al **perdono**, perché è antitetica ai sentimenti negativi propri della memoria negativa, come il risentimento e il rancore.

Il perdono non è mai un gesto magico capace di dissolvere il male ricevuto. Esso richiede una sorta di guarigione della memoria, di confronto con la complessità e il mistero dell'altro... Nello stesso tempo essa è indispensabile per poter vivere... smettere di tormentarsi è il primo segno che si sta perdonando, con risvolti benefici anche sulla salute fisica del soggetto.

Termino con una citazione di Papa Francesco: **"Il perdono è lo strumento posto nelle nostre fragili mani per raggiungere la serenità del cuore. Lasciar cadere il rancore, la rabbia, la violenza, la vendetta, sono condizioni necessarie per vivere felici"**.

Ho inserito alcune foto dei nostri bambini ammalati che si ritrovano regolarmente al dispensario per dei controlli periodici, sotto l'occhio vigile del Dottor Niman e di suor Etta. Erano qui in questi giorni.

