

Perdono e Libertà Emotiva



La tua sofferenza emotiva è mantenuta
dalla mancanza di perdono?



Tony Macelli

Questo articolo è stato messo dall'autore nel dominio pubblico.

Può essere redistribuito o ripubblicato senza il permesso.

È uno strumento di auto-aiuto dell' Emotional Freedom Service

Ti senti bloccato, triste o arrabbiato? Forse il problema è non riuscire a perdonare qualcuno? Quando non perdoni, hai una voce ripetitiva dentro di te che è sempre arrabbiata e colpevolizzante. Questa voce ti impedisce di essere felice, e potresti sentirti bloccato nella tua miseria o rabbia. Potresti non riuscire a sentirti normale e libero. Se sei così, devi perdonare l'altra persona.



Ma perdonare non è sempre facile. È normale sentirsi feriti e arrabbiati quando qualcuno ti ha tradito, ti ha fatto sentire piccolo o ti ha maltrattato. E a volte potresti sentire che il tuo turbamento ti impedisce di perdonare. La verità, tuttavia, è che perdonare aiuterà a guarire il tuo turbamento.

Potresti pensare che la tua sofferenza sia responsabilità di chi ti ha ferito o maltrattato. Questo è solo un modo di pensare sbagliato. La tua sofferenza e il tuo turbamento emotivo sono tua responsabilità. Questo non significa che sia "colpa" tua! È semplicemente tuo compito notarlo e guarirlo. Non è compito di nessun altro.

Potresti aver bisogno dell'aiuto di qualcuno per affrontare e liberare il tuo turbamento emotivo. Quando qualcuno ti ascolta davvero potresti scoprire che il tuo dolore si guarisce. Oppure potresti essere abbastanza forte da aiutare te stesso a guarire. Se sei stato molto arrabbiato per molto tempo, il tuo corpo sembra conservare l'ira dentro di esso, e quest'emozione deve essere liberata - è puro veleno. Liberare la tua rabbia renderà molto più facile perdonare.

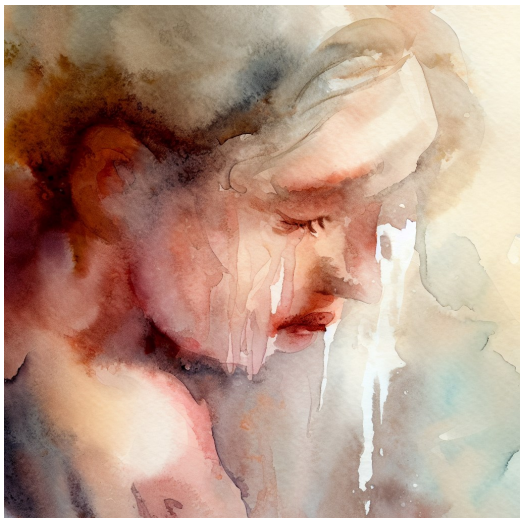
A volte, la persona che devi davvero perdonare potresti essere te stesso. Rifletti su questo. Cosa pensi che dovresti fare prima: perdonare l'altra persona o perdonare te stesso? Ma non appena ti sentirai abbastanza co-

raggiato per perdonare, puoi e dovresti farlo. Non perdonare è una trappola e un ostacolo che blocca la guarigione, la libertà e la gioia di te stesso/a e degli altri intorno a te. Ti separa anche dagli altri e ti rende una persona amara. Quindi per favore non aspettare di essere perfettamente guarito/a prima di fare il lavoro del perdono.

Ma non appena ti senti abbastanza coraggioso da perdonare, puoi e dovresti farlo. Non perdonare è una trappola e un ostacolo che blocca la guarigione, la libertà e la gioia di te stesso e degli altri intorno a te. Ti allontana anche dagli altri e ti fa diventare una persona amara. Quindi, per favore, non aspettare di essere perfettamente guarito prima di fare il lavoro del perdono.

Quando sei ferito, potresti provare una sorta di istinto che ti fa desiderare di ferire la persona che ti ha ferito. Nota questo se lo hai. Lavora per guarirti; guidati per liberare ogni tendenza alla vendetta. Più guarisci, meno ci sarà il desiderio di vendetta. La vendetta semplicemente non va d'accordo con la guarigione e il perdono. La ricerca scientifica mostra che le persone che si vendicano sono meno felici di quelle che non lo fanno.





Ciò che il perdono non è...

Alcune persone pensano che perdonare significhi dimenticare. Non è vero.

Alcune persone pensano che perdonare significhi rinunciare ai propri diritti legali, alla lotta per il mantenimento, o ai propri sforzi per assicurarsi, attraverso i tribunali, che gli altri non siano danneggiati dalla

persona che ti ha fatto del male. Non è vero. Puoi perdonare nel tuo cuore e ancora difendere i tuoi diritti. Ma devi fare molta attenzione, facendo queste cose, di non agire per rabbia. Agire per rabbia non ti aiuta affatto, è dannoso per te.

Certe persone pensano che perdonare significhi diventare come un tappeto su cui la gente si pulisce i piedi. Nemmeno questo è vero. Il perdono ti dà dignità, forza e autostima. Con questa dignità, forza e autostima, non vorrai sopportare il comportamento maleducato degli altri nei tuoi confronti.

Alcune persone pensano che perdonare significhi fingere che le azioni dolorose di qualcun altro non erano così gravi dopo tutto. Nemmeno questo è vero. Non è utile fingere una cosa del genere. Se le azioni dolorose sono state gravi, rimangono gravi. O addirittura criminali, o malate, o malvagie. Tuttavia, ci sono persone che sono riuscite a



perdonare gli altri, anche quelli che avevano ucciso tutta la loro famiglia.

Certe persone pensano che perdonare significhi dire "Lo perdono" o "Ti perdono", mentre il tuo cuore è ancora pieno di rancore. Il vero perdono è un perdono dal cuore, non solo della testa.

Bene, queste sono tutte le cose che il perdono non è. E allora, che cos'è?

Il perdono è come essere di nuovo amici? Beh, in molte situazioni, sarebbe un grande obiettivo da perseguire, se è possibile e se è sicuro farlo. Ma il perdono dovrebbe venire prima di questo, se possibile. Sarai sicuramente in grado di pensare molto più tranquillamente e realisticamente a tali questioni dopo aver perdonato.



perdono è ciò che fai dopo quella decisione ogni volta che l'emozione e la voce arrabbiata e incolpante si ripresentano. Come affrontare questo?

Prima di tutto, guardiamo alla decisione per sé. Se continui a considerare il tuo stato d'animo arrabbiato e accusatorio come parte di te stesso, allora continuerà a farti sentire più piccolo, spingendoti in un angolo buio, rendendoti più povero, solo e amaro. Ma in realtà, questo non sei tu, vero? Questo stato d'animo è solo qualcosa che hai. In realtà, è un istinto, lo stesso che hanno gli animali. Si tratta di un istinto che si manifesta quando qualcuno ti mette a rischio, ti fa del male, ti diminuisce, ti fa mancare di rispetto o ti toglie la tua libertà. È solo un istinto - non è veramente quello che sei.


Questo stato d'animo arrabbiato e accusatorio c'è, è sgradevole, è tuo, ma esso non è quello che tu sei! Tu sei qualcosa di meraviglioso e bello che è difficile da descrivere a parole. Quindi, parte del percorso del perdono consiste nel decidere che ricorderai questo fatto: lo stato d'animo arrabbiato e accusatorio non è quello che io sono e mi rifiuto di pensare che lo sia. Una tale decisione influenzerà tutta la tua vita. Per il meglio.

Ciò che il perdono è...

Il perdono è prima di tutto una decisione che prendi. È una decisione coraggiosa, interiore, che ti farà sentire come se un peso pesante fosse caduto dalle tue spalle. In secondo luogo, il perdono è ciò che fai quando quell'emozione e quella voce arrabbiata e incolpante si ripresentano dentro di te.

Perdonare significa prima di tutto prendere una decisione che quando ti accorgi di quella voce arrabbiata e incolpante dentro di te, non la terrai vicino al tuo cuore e non la tratterai come facevi prima. Questa è la decisione che tu ricorderai che l'emozione e la voce arrabbiata e incolpante dentro di te non sono tu, ma sono qualcosa che hai o che senti. Quindi decidi di rifiutare di identificarti con quella voce. In secondo luogo, il



A watercolor illustration of a hand holding a heart. The hand is rendered in soft, blended tones of pink, peach, and light brown, with delicate brushstrokes. The heart is a vibrant, deep red, positioned in the center of the palm. The background is a mix of light and dark washes, creating a sense of depth and texture. The overall style is soft and artistic, with a focus on naturalistic colors and fluid, organic shapes.

Una decisione e poi la consapevolezza...

Dopo questa decisione, metà del lavoro è già fatto! Ma poi devi anche fare un'altra cosa molto importante. Quando lo stato d'animo arrabbiato e accusatorio arriva di nuovo, guardalo da una certa distanza, non rimanendo bloccato ma affrontandolo con attenzione, sincerità e attenzione. Qui non è tanto il pensiero che conta, quanto l'attenzione.

Osserva attentamente in quale parte del tuo corpo senti quel sentimento: è nel cuore che batte veloce, in un punto stretto del petto, in certi muscoli tesi? Osserva anche quali altri sentimenti o emozioni stai provando, oltre alla rabbia. Provi tristezza, odio, paura, risentimento, il senso di essere stato abbassato, il senso di ingiustizia? Osserva anche i pensieri. Fai attenzione ai pensieri che sorgono nella tua mente allo stesso tempo. Sta attento, non stiamo dicendo che dovresti nascondere da te stesso quel sentimento e quella voce. Ogni volta che si presenta, notalo sinceramente, quindi dici, "Questo non è chi sono io, e mi rifiuto di pensare che sia chi sono io."

Cerca di farlo in ogni occasione, ogni singola occasione, ogni volta che il sentimento e la voce arrabbiati e accusatori appaiono dentro di te. In questo modo, la tua attenzione a quel particolare sentimento e pensiero diventerà un'abitudine. Imparerai a coglierlo, con la tua attenzione, appena sorge. Questo è molto importante.



Avviso di tempesta ...

In base alla tua personalità e alle tue ferite emotive, potrebbe esserci una tempesta in arrivo appena dai il permesso ai tuoi dolori più profondi di emergere nella tua consapevolezza come parte del processo di liberazione. Sopporta la tempesta con rispetto e compassione per te stesso, o se necessario, cerca il supporto di una persona di tua fiducia.

Se hai assorbito un'immagine negativa di te stesso dal comportamento abusivo di qualcun altro, osserva quei pensieri, ma mantieni una posizione di rispetto per te stesso.

Se c'è una tale tempesta, potresti sentire il bisogno di essere da solo. Oppure potresti aver bisogno di essere con una persona di fiducia, per il sostegno e la sicurezza. Comprendi le tue stesse esigenze emotive. Il tuo corpo potrebbe aver bisogno di tremare e muovere le membra per liberarsi dalla tensione. Potresti aver bisogno di piangere o urlare. Potresti aver bisogno di meditare o pregare. Le tue ferite vulnerabili possono essere guarite con l'amore. Iniziare con il proprio amore è un ottimo modo per cominciare.

Quindi, nel perdonare, le due cose sono: in primo luogo, la decisione, e in secondo luogo, l'osservazione attenta dei sentimenti e dei pensieri ogni volta che il sentimento e la voce arrabbiati e accusatori riemergono.

Se fai queste due cose correttamente, allora quel sentimento e quella voce inizieranno senza dubbio a diminuire rapidamente. Inoltre, i ricordi degli eventi passati smettono di portare una tale carica emotiva. O addirittura portano nessuna carica emotiva del tutto, tranne forse un po' di tristezza e di cautela dalle lezioni apprese. Le lezioni difficili ci fanno crescere e diventare maturi.



Rendilo più facile...

Per rendere il perdono più facile, pensa a perché sei arrabbiato e scrivi le tue ragioni. Forse ti senti come se qualcuno ti avesse trattato ingiustamente o ti avesse fatto sentire male riguardo a te stesso. Puoi cercare di fare cose come respirare lentamente con ritmo, o parlare gentilmente con te stesso, per rendere i sentimenti di rabbia meno forti. Cerca di imparare a rilassare tutti i muscoli del tuo corpo. Probabilmente avrai bisogno di trasmettere amore e gentilezza e compassione in te stesso - cerca di farlo con ogni respiro interno, prendendo alcuni minuti di tranquillità. Potresti aver bisogno dell'aiuto di un amico adatto o di un consulente o terapeuta.

A seconda del tuo percorso spirituale, se ne hai uno, potresti sentirti più completo pregando per la persona che ti ha fatto del male. Ciò ti aiuterà certamente nella tua guarigione interna. Potresti anche voler cercare conforto nel potere divino attraverso la preghiera o la meditazione.

E se abbiamo una sensibilità spirituale, lo stato mentale veramente prezioso arriva quando ci rendiamo conto che, al di là delle apparenze esteriori e delle differenze apparenti, siamo tutti parte di un'unica realtà indivisibile. In questa prospettiva, ogni persona è l'altra e gli altri sono quella persona, e tutti siamo parte della stessa unità essenziale. Esistiamo come un'unità indivisibile e quando ce ne rendiamo conto iniziamo a vivere con compassione incondizionata per tutti. Inclusi noi stessi e coloro che ci hanno fatto del male.

Quando perdoni, questo ti aiuterà certamente a sentirti meglio. La ricerca scientifica ci mostra che perdonare può renderti meno triste, meno stressato e più sano. Può darti una sensazione di libertà e di gioia che potresti non aver mai conosciuto prima. Quindi, se vuoi sentirti meglio, se vuoi fare la cosa giusta, cerca di perdonare. Potrebbe essere difficile a volte, ma ne vale la pena.



Possiamo darti alcuni consigli per perdonare più facilmente, come scrivere una lettera a chi ti ha ferito e poi distruggere la lettera. Chiedici di inviarti il Metodo di Circolazione dell'Amore per liberare il tuo dolore emotivo. Se hai bisogno di aiuto per affrontare e liberare la tua tristezza, il tuo dolore, la tua rabbia o la tua ira, possiamo aiutarti gratuitamente e in modo confidenziale. Lingue principali: inglese, maltese. Lingue di lavoro: francese, italiano. Il servizio si chiama Emotional Freedom Service e l'indirizzo email è efs@antidemalta.org, della Fondazione St Jeanne Antide www.antidemalta.org, un'ONG no profit registrata. Le versioni di questo articolo sono in inglese, francese, spagnolo e maltese. Mandaci una email. V5h 4-2023

