

I Quattro Passi per il Perdono

Una via efficace
per la libertà,
la felicità e
il successo

William Fergus Martin

I Quattro Passi per il Perdono

Una via efficace per la libertà, la felicità e il successo

William Fergus Martin

Copyright © 2014 by William Fergus Martin

Tutti i diritti riservati. Questo libro, o una qualsiasi sua parte, non può essere riprodotta o utilizzata in alcun modo senza il permesso scritto dell'editore tranne che per l'uso di brevi citazioni in una recensione.

Questo libro si basa su Forgiveness is Power (Il Perdono è Potere}, anche di William Fergus Martin, e pubblicato da Findhorn Press findhornpress.com.

Diritto d'autore dell'immagine di copertina

Copyright © 2014 Findhorn Press, utilizzata con il permesso di Findhorn Press.

Per ulteriori informazioni:

Forgiveness-is-power.com

Chi è l'Autore

William Fergus Martin è un autore, conferenziere e conduttore di seminari indipendente, che aiuta le persone a riprendersi il loro potere personale. William è Scozzese e sua moglie è Giapponese. Ha viaggiato molto e suoi scritti sono ispirati dal riconoscimento delle comuni sfide che le persone di tutto il mondo affrontano.

William è disponibile a scrivere articoli a richiesta, tenere conferenze e seminari, soprattutto sul tema del Perdono. Con la sua precedente esperienza di autore e di formatore, maturata nel settore informatico, ama aiutare le persone a imparare a perdonare. Può essere contattato attraverso il suo editore: Findhorn Press, findhornpress.com.

Altre opere:

Forgiveness is Power, Findhorn Press.

ISBN: 978-1-84409-628-2

Apprezzamenti per Forgiveness is Power (Il Perdono è Potere):

"William Martin ha creato un illuminante Manuale per Utenti per il Perdono. Studiato a fondo. Enormemente perspicace. Molto pratico. Lo consiglio con tutto il cuore."

Robert Holden, autore di Shift Happens! and Loveability

"Una miniera d'oro profondo pieno di informazioni, ricco e rilevante."

William Bloom, autore di The Effect Endorphin

"William Martin ha scritto un formidabile libro guida su come imparare a perdonare, non solo i nostri fratelli e sorelle, ma anche noi stessi."

Jon Mundy, Ph.D. autore di Living A Course in Miracles.

Stato della Traduzione

Spiacente, ma il mio libro Forgiveness is Power (Il Perdono è Potere) non è ancora disponibile nella vostra lingua. Si prega di visitare il mio sito <http://forgiveness-is-power.com> per gli aggiornamenti su quando potrebbe essere disponibile.

Il mio libro Forgiveness is Power (Il Perdono è Potere) è disponibile nella vostra lingua. Si prega di visitare il mio sito <http://forgiveness-is-power.com> per vedere come è possibile ottenere una copia: <http://forgiveness-is-power.com>

Perché Perdonare?

Il Perdono vi rende liberi

Potete avere immensi benefici quando scegliete di perdonare e lo stesso accade per tutti quelli che vi stanno intorno. Sia che abbiate bisogno di perdonare qualcun altro, o abbiate la necessità di perdonare voi stessi, così facendo vi rende liberi dal passato e vi permette di realizzare il vostro vero potenziale. Il Perdono permette di liberarsi da convinzioni e atteggiamenti limitanti. Libera le vostre energie mentali ed emozionali in modo da poterle applicare per creare una vita migliore.

Il Perdono aiuta anche a raggiungere i vostri obiettivi più pratici e immediati. Forse vorreste un lavoro migliore, guadagnare più soldi, avere rapporti e relazioni migliori, o vivere in un posto migliore. Il Perdono vi può aiutare a raggiungere ciascuno di questi obiettivi. Se non avete perdonato allora una parte della vostra energia vitale interiore è intrappolata nel risentimento, nella rabbia, nel dolore, o in qualche tipo di sofferenza. Questa energia vitale intrappolata vi limiterà. È come cercare di guidare una bicicletta frenando tutto il tempo. Vi rallenta, vi frustra e rende difficile andare avanti.

Le scelte che fate e le cose che credete siano possibili saranno tutte influenzate da tutto ciò che non avete ancora perdonato. Mentre imparate a perdonare, l'energia che impiegate in pensieri e sentimenti infelici viene liberata e può fluire nella creazione della vita che desiderate piuttosto che limitarvi, o crearvi più sofferenza.

Se non desiderate imparare a perdonare per avere un beneficio personale, allora imparate a perdonare in modo da poter beneficiare gli altri. Mentre imparate a perdonare potrete beneficiare tutti coloro con cui siete in contatto. I vostri pensieri saranno più chiari e più positivi rispetto a prima. Avrete molto di più da dare e sarà più facilmente piacevole condividere quello che avete. Potrete naturalmente e facilmente diventare più gentili, più generosi e più attenti agli altri - senza dover lottare per raggiungere questo obiettivo. Avrete un atteggiamento più felice e più positivo per le persone che sono nella vostra vita e loro in cambio sapranno rispondervi in maniera più positiva.

È più facile stare vicino a una persona che sa perdonare piuttosto che a una persona che non è in grado di farlo? Sì, naturalmente. È sempre molto più facile essere vicini a una persona che sa perdonare piuttosto che a una persona che non perdona. La qualità della vostra vita dipende dalla qualità dei vostri rapporti. Ogni aspetto della vostra vita cambierà in meglio, quando imparate a perdonare sia nella vostra famiglia, che nel lavoro o nella vostra vita sociale. Imparare a perdonare migliorerà tutte le vostre relazioni, perché il vostro atteggiamento migliorerà. Mentre migliorate le vostre relazioni, anche tutti gli altri aspetti della vostra vita miglioreranno.

Se desiderate raggiungere il prossimo livello di abbondanza finanziaria e di successo, il Perdono vi aiuterà a raggiungerlo. Ad esempio, se volete più soldi nella vostra vita avete bisogno di fare in modo di non nutrire risentimento verso le persone che hanno più soldi di voi. Le persone con più soldi di voi sono quelle nella posizione migliore per aiutarvi ad avere più soldi anche voi. Se, come alcuni fanno, avete risentimento verso "le persone con i soldi", allora non saranno in grado di aiutarvi, perché voi non siete aperti a loro mentre siete occupati a provare risentimento nei loro confronti. Allo stesso modo, se avete un atteggiamento positivo verso le persone che hanno più successo di voi (sorridente a loro piuttosto che guardarle in cagnesco) vi vedranno come una persona accessibile e sarà più probabile che vogliano lavorare, o socializzare con voi.

Se volete un lavoro migliore, e guadagnare più soldi, allora avere un atteggiamento positivo verso il luogo di lavoro, verso il vostro capo, verso i vostri colleghi e verso i vostri clienti, aiuta immensamente. Le persone che hanno un atteggiamento utile positivo spiccano in ogni situazione. Non

potrete mai avere successo in un'organizzazione che non volete abbia successo, perché non darete del vostro meglio. Se non date del vostro meglio, esprimendovi al meglio possibile nel vostro lavoro, allora non riceverete il meglio che potreste ottenere. Il Perdono vi aiuterà ad avere il tipo di atteggiamento che vi farà avere molto successo nel vostro lavoro.

Anche imparare a perdonare se stessi è di vitale importanza. Farsi del male, rifiutando di perdonare voi stessi, fa male anche agli altri. Se non perdonate voi stessi, allora non fate altro che punire voi stessi, negandovi le cose belle della vita. Quanto più negate voi stessi tanto meno avete da dare. Il meno che avete da dare, il meno potete beneficiare coloro che vi circondano. Quando smettete di limitare ciò che ricevete, allora smettete anche di limitare ciò che potete dare. Tutti beneficiano quando perdonate voi stessi perché vi permettete di avere più bene nella vostra vita, e avete molto di più da condividere.

Quando perdonate, potete diventare un marito o una moglie migliore, diventare uno studente o un insegnante migliore, diventare un datore di lavoro o dipendente migliore e diventare un genitore o un figlio migliore. Quando perdonate siete più aperti per il vostro successo in qualunque modo sia rilevante per voi. Mentre imparate a perdonare, ciò che sembrava impossibile diventa non solo possibile, ma può anche diventare facilmente realizzabile.

Se siete religiosi, o avete un interesse spirituale, allora imparando modi pratici per perdonare migliorerà e approfondirà la vostra esperienza della vostra religione o pratica spirituale. Vi aiuterà a liberarvi dal senso di colpa di non essere così "buono" come sentite dovrete essere, perché vi aiuterà a diventare il tipo di persona che vorreste essere. Praticare il Perdono rafforza la bontà dentro di voi in modo che diventi più attiva nella vostra vita. Sarete naturalmente meno inclini a fare le cose che sapete non dovrete fare, ma che non siete stati in grado di smettere di farle. Inizierete a fare di più le cose che sapete che dovrete fare, ma non siete stati in grado di farle.

Imparare a perdonare vi può solo aiutare; non può farvi del male.

Il Perdono è estremamente pratico e vantaggioso. Non c'è niente di vago, o impraticabile al riguardo. Il Perdono vi rende liberi. Quando imparate a perdonare, molti problemi (forse anche problemi di salute) scompariranno gradualmente. Sarà come se poteste vedere la vita dall'alto e poter vedere il modo più semplice per arrivare dove volete arrivare. La vita si aprirà davanti a voi. Nuove opportunità emergeranno come dal nulla. Si verificheranno coincidenze felici in cui poter incontrare la persona giusta al momento giusto. Idee o risposte vi arriveranno proprio quando ne avete bisogno. Un amico può fare un commento, o aprire un libro o una rivista, o udite per caso una conversazione che vi dà proprio quello che stavate cercando. Perché è così? È perché praticando il Perdono divenite più aperti alla bontà della vita, così che la bontà è più in grado di trovare la strada per raggiungervi.

Mentre imparate a perdonare, quelle qualità che sono rimaste dormienti dentro di voi emergeranno, e scoprirete voi stessi di essere una persona molto più forte e più capace di quanto avete immaginato in precedenza. Parti di voi stessi che non potevano prosperare nel terreno gelido del non-Perdono, inizieranno a crescere. Inizierete a smettere di lottare e faticare. Vivrete in un flusso vitale più facile e la vita sarà molto più piacevole e molto più divertente. Se tutto questo vi suona come esagerazione, allora lasciate che per ora sia così. Basta praticare i Quattro Passi per il Perdono che troverete in queste pagine e sarete molto contenti di averlo fatto.

Quattro Passi per il Perdono

Un modo efficace per cambiare la vostra vita in meglio.

I Quattro Passi per il Perdono vi offrono un modo semplice e veloce per iniziare a perdonare. Possono portare cambiamenti profondi e completi nella vostra vita. Il loro potere è nella loro semplicità, quindi basta iniziare a usarli e verificherete voi stessi.

Questi Quattro Passi possono essere utilizzati per qualsiasi tipo di problema grande, o piccolo. Tuttavia, è meglio cominciare con problemi relativamente piccoli fino a quando si capisce come funzionano. In realtà è meglio non cercare di perdonare qualcuno che potrebbe potenzialmente causare ulteriore male. fino a quando avrete una certa esperienza e la comprensione di tutto il processo del Perdono (vedi Il Perdono Duro e La Riconciliazione). Pensate a un piccolo problema che desiderate perdonare e provate i Passi qui di seguito.

I Quattro Passi per il Perdono

È meglio fare i Quattro Passi in forma scritta fino a ottenere una certa esperienza.

Passo 1: Definite chi avete bisogno di perdonare e per che cosa.

Passo 2: Riconoscete come vi sentite attualmente a riguardo della situazione. È meglio che queste siano le vostre emozioni reali, non le cose carine e educate che pensate dovrete sentire. Avete bisogno di lavorare su ciò che sentite realmente. Poi affermate la vostra disponibilità a essere aperti almeno alla possibilità di lasciare andare quelle emozioni.

Passo 3: Definite i benefici che potete ottenere dal perdonare. Questo sarà principalmente l'opposto di quello che state provando. La tristezza diventerà felicità, la rabbia diventerà pace, la pesantezza diventa una sensazione di leggerezza e così via. Se non siete sicuri circa i benefici basta scegliere un paio di buoni sentimenti generali che desiderate avere per ora (più felici, più a vostro agio, più sicuri, ecc).

È utile immaginare quanto meglio vi sentirete quando avrete perdonato.

Passo 4: Impegnatevi a perdonare. Questo implica semplicemente affermare che avete intenzione di perdonare e quindi riconoscere i benefici che provengono dal Perdono.

Di solito, finirete con Quattro Passi simili a questi:

Esempio 1:

Immaginate il vostro amico Giovanni ha iniziato a evitarvi e voi non sapete perché.

1 Sono disposto a perdonare Giovanni per il fatto che mi evita.

2 Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di tristezza, rabbia e paura. (Potete scegliere di fare ulteriori rilasci emozionali in seguito se è necessario).

3 Riconosco che perdonare Giovanni mi avvantaggia perché mi sentirò più felice, più sano e più in pace.

4 Mi impegno a perdonare Giovanni e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Esempio 2:

In questo esempio, la fidanzata di qualcuno, Gianna, ha terminato la loro relazione.

1 Voglio perdonare Gianna per avermi lasciato

2 Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di rimpianto, di abbandono e di paura.

3 Riconosco che perdonare Gianna mi avvantaggia perché mi sentirò più chiaro, più felice, e più in grado di creare migliori rapporti in futuro

4 Mi impegno a perdonare Gianna e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Esempio 3:

In questo esempio, qualcuno è stato licenziato dal lavoro.

1 Voglio perdonare il mio capo per avermi licenziato.

2 Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di rabbia, tristezza, ingiustizia e delusione.

3 Riconosco che perdonare il mio capo mi avvantaggia perché mi sentirò positivo, felice, e più in grado di trovare un lavoro migliore in futuro.

4 Mi impegno a perdonare il mio capo e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Come aiuto a guidarvi attraverso i Passi c'è un foglio di lavoro Quattro Passi per il Perdono.

Foglio di lavoro Quattro Passi per il Perdono

Questo foglio di lavoro può aiutarvi a lavorare con i Quattro Passi.

1. Chi e che cosa

Pensate alla persona che avete bisogno di perdonare e perché avete bisogno di perdonarla e inserite i dettagli di seguito:

Voglio perdonare _____ per _____.

Questo crea una frase su chi avete bisogno perdonare e per che cosa avete bisogno di perdonarli.

Esempi:

Voglio perdonare Tatiana per aver rubato il mio ragazzo.

Voglio perdonare Giovanni per avermi picchiato quando ero un bambino.

Voglio perdonare mio padre non avermi amato abbastanza.

2 Riconoscere e iniziare a rilasciare i possibili blocchi.

Scrivete una frase su eventuali emozioni che vi possono impedire di perdonare questa situazione, come la rabbia, il dolore, la paura, l'invidia, volere vendetta e così via.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di _____

Esempi:

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di rabbia e di paura.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di odio, amarezza e risentimento.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di tristezza, dolore e infelicità.

3. Vantaggi

Elencate i motivi per cui volete perdonare e quindi create una frase che li contenga. Quali vantaggi vorresti ottenere dal perdonare? Come vi sentireste, come sarebbe migliore il vostro atteggiamento? Come sarebbe diverso il vostro comportamento? Questo aiuta a rafforzare il vostro desiderio e motivazione di perdonare.

Scrivete una frase con un elenco dei vantaggi che otterrete dal perdonare. Per fare ciò, completate la frase di seguito con un elenco delle emozioni che vi aspettate di avere una volta che avete perdonato. Preferibilmente indicare emozioni positive, piuttosto che la mancanza di emozioni negative ("più tranquillo" piuttosto che "meno paura").

Riconosco che perdonando questa situazione mi andrà a beneficio, perché mi sentirò

Esempi:

Riconosco che perdonando mia madre mi avvantaggia perché mi sentirò più felice, più sano e più in pace.

Mi rendo conto che perdonando Giovanni mi avvantaggia perché mi sentirò libero, amorevole e in grado di andare avanti con la mia vita.

4 Impegno

Create una frase per affermare e confermare la vostra intenzione di perdonare. In questo passaggio si dichiara l'intenzione di perdonare la persona e affermare la vostra scelta di vivere la vita con una prospettiva più saggia e più elevata.

Mi impegno a perdonare _____ [persona] e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Esempio:

Mi impegno a perdonare Gianna e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Crea la tua Dichiarazione di Perdono

È ora di costruire una Dichiarazione di Perdono combinando le frasi create in precedenza.

Esempio 1:

Voglio perdonare Gianna per avermi lasciato.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di amarezza e risentimento.

Prendo atto che il Perdono mi avvantaggia perché mi sentirò felice, più sano e più in pace.

Mi impegno a perdonare Gianna e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Esempio 2:

Voglio perdonare mio padre per non avermi amato abbastanza.

Ora scelgo di lasciar andare le mie emozioni di rabbia, delusione e risentimento.

Prendo atto che il Perdono mi avvantaggia perché mi sentirò libero, amorevole e più vivo.

Mi impegno a perdonare mio padre e accetto i modi in cui questo mi permette di essere più felice e amorevole verso gli altri.

Praticare

Scegliete per quanto tempo lavorare con i Quattro Passi (7 giorni, 21 giorni, ecc) e in quali ore del giorno intendete utilizzarli. Fatelo almeno tre volte in ogni sessione, scrivere i Passi, se possibile, o leggerli ad alta voce o in silenzio nella vostra mente in ogni sessione.

Mentre ripetete i Passi è possibile notare che le vostre emozioni potrebbero cambiare (ad esempio, nel Passo 2, che la rabbia cambi in frustrazione e così via). Se questo accade, basta cambiare il vostro testo per annotare le vostre reali emozioni di quel momento nel miglior modo possibile.

Potreste scoprire, dopo aver attraversato tutti i Passi un paio di volte, che i vostri sentimenti di voler perdonare saranno molto più forti. Questo è un buon segno, soprattutto se è perché state cominciando a vedere tutti i benefici che otterrete voi e quelli vicino a voi, mentre imparate a perdonare.

Dopo un po' potreste sentire che non è necessario fare tutti i Quattro Passi e basta usare la Dichiarazione di Perdono creata nel Quarto Passo fino a quando sentite di aver completato.

Come parte di liberare se stessi da vecchie emozioni, potrebbe essere necessario fare altri tipi di rilascio emozionale, come parlare con un amico o anche vedere un terapeuta. Lavorando in questo modo, può accadere che sorgano emozioni inaspettate e ricordi a lungo dimenticati. Basta lasciarli passare o trovare aiuto se ne avete bisogno.

Se credete in qualche potere spirituale superiore è naturale desiderare che sia parte del vostro processo di Perdono. Basta aggiungere una frase alla fine, come, "chiedo l'aiuto di Dio nel perdonare e nel diventare libero", o "invito e accetto la grazia di Dio che mi aiuta a perdonare."

Utilizzando il Passo uno

La chiave per il Passo uno è quella di riconoscere semplicemente che desiderate perdonare qualcuno e riconoscere il motivo per cui desiderate perdonare. Questo vi aiuta a uscire da qualsiasi tipo di rifiuto di ciò che è accaduto ed entrare in uno stato d'animo di accettazione e da lì iniziare a fare qualcosa al riguardo.

È importante non cercare di essere gentili o educati in questo passaggio. È necessario accettare i vostri veri sentimenti riguardo all'evento al fine di fare reali cambiamenti. Se ritenete che qualcuno "ha rubato la mia ragazza", allora quella è la frase da utilizzare - almeno all'inizio. Tuttavia, evitate interpretazioni eccessivamente drammatiche dei risultati dell'evento, del tipo "hanno completamente rovinato la mia vita per sempre".

Un po' di dramma va bene all'inizio, ma cercate di restare fedeli ai fatti, senza troppo dramma. Più tardi, dopo aver lavorato attraverso i passi un paio di volte, probabilmente troverete che le vostre emozioni cambieranno e cambierà anche il testo che desiderate utilizzare. Questa è una parte naturale del processo.

Per perdonare qualcun altro potreste sentire che prima dovrebbero chiedervi scusa. Oppure potreste avere paura di perdonare qualcuno perché siete preoccupati che vi potrebbero fare di nuovo del male se avrete a che fare con loro. Se è così, allora leggete i capitoli Il Perdono Duro e La Riconciliazione che includono un processo di Riconciliazione separata e distinta. Se siete disposti ad andare avanti con l'idea del Perdono Duro, allora nel frattempo andate avanti e perdonate facendo i Quattro Passi. In caso contrario, per ora scegliete un tema più facile.

Se lavorate sul perdonare voi stessi, leggete il capitolo Come Perdonare Voi Stessi.

Utilizzando il Passo due

Il Passo due è di riconoscere i modi in cui il dolore che sentivate all'epoca dell'evento, si manifesta ancora nei vostri pensieri, sentimenti e azioni. Come nel Passo Uno, è molto importante scrivere le vostre reali emozioni poiché più accettate i vostri veri sentimenti, più facilmente potrete avere un reale cambiamento.

Se non siete sicuri di quello che sentite, può esservi utile fare una stima approssimativa ed eventualmente modificare quando avrete lavorato con la procedura un paio di volte.

È inoltre possibile includere sensazioni fisiche per descrivere la vostra sensibilità, come ad esempio; "Lascio andare questi scabrosi sentimenti di freddo intorpidimento". Ciò è particolarmente utile se non siete a conoscenza di specifiche emozioni riguardo al problema, ma siete consapevoli delle sensazioni fisiche, e allora potete semplicemente usare invece le sensazioni fisiche. Se in seguito venite a conoscenza di precise emozioni allora potete iniziare a includere anche quelle.

Se i vostri sentimenti sono vaghi, descriveteli nel miglior modo possibile così come sono in questo momento; "Lascio andare questa sorta di sentimento di essere senza speranza". "Lascio andare questa poco chiara, un po' appiccicosa, sensazione di fredda infelicità". Anche vaghi sentimenti possono portare a meravigliose scoperte, quindi non lasciate che la vaghezza dei vostri sentimenti vi trattenga, se questo è ciò che in questo momento sentite riguardo al problema.

Se vi sentite davvero bloccati in questo Passo, allora potete semplicemente cercare di lavorare su un tema più facile per ora e tornare a questo più tardi. In caso contrario, potrebbe essere necessario il sostegno di un amico fidato, o un terapeuta professionale per lavorare con questo problema. Un'altra opzione, se volete ancora andare avanti, anche se vi sentite bloccati, è di saltare temporaneamente sopra questo passaggio e concentrarsi di più sugli altri Passi e vedere se questo aiuta a rimettere in movimento i vostri sentimenti

Utilizzando il Passo tre

Nel Passo tre vi concentrate sui benefici che si ottengono dal rilasciare sentimenti di infelicità riguardo all'evento. Immaginate come vi sentirete e comporterete quando sarete liberi da quei vecchi e dolorosi sentimenti. Pensate a quanto meglio e quanto più leggeri vi sentirete e la differenza che farà nella vostra vita. Pensate ai modi in cui potrete esprimere questa bella sensazione a coloro che vi stanno intorno.

In questa fase si può iniziare a capire come sia benefico il Perdono, perché significa che state lasciando andare il dolore e che invece state scegliendo atteggiamenti e azioni più felici. Se questo accade allora state davvero cominciando a capire perché il Perdono è una cosa meravigliosa da mettere in pratica. Se questa realizzazione vi arriva, allora questo è un buonissimo segno in quanto vi aiuterà a motivarvi a perdonare.

Di solito i benefici del perdonare sono l'opposto dei sentimenti dolorosi. È meglio esprimere questi benefici nella loro forma positiva; "felice" piuttosto che "non così triste", "in pace", piuttosto che "non arrabbiato". Se non siete sicuri dei benefici specifici che potete ottenere nel perdonare, allora è possibile utilizzare le cose generalmente buone che vorreste nella vostra vita in questo momento - anche se non siete sicuri che siano pertinenti, come "la pace, la felicità, il successo, o l'abbondanza". Se avete utilizzato sensazioni fisiche per descrivere ciò che desiderate rilasciare, allora potete semplicemente usare il loro opposto fisico per descrivere i benefici di questo passaggio. Una sensazione di "freddo e intorpidito" potrebbe diventare "il calore e la vitalità", "stretto, incapace di respirare" diventa "libero e con facilità di respirare", ecc ...

I benefici possono includere anche le cose molto pratiche, dichiarate in qualsiasi forma vi piaccia; "essere più fiducioso", "trovare un lavoro migliore", o "creare un nuovo felice rapporto ". Quanto più desiderate ottenere un beneficio tanto più vi aiuterà a essere motivati a perdonare.

Utilizzando il Passo quattro

Nel Passo quattro dichiarate formalmente e in specificatamente la vostra intenzione di perdonare. Potreste non essere sicuri di voler veramente perdonare. Potreste anche avere molti dubbi, ma semplicemente provate e vedete cosa accade. Il Perdono è una di quelle cose in cui anche un minimo di volontà di provare, di aprirvi a esplorarne le possibilità - anche se solo a titolo di prova - può portarvi grandi risultati.

In un primo momento è meglio restare abbastanza generali sugli effetti del perdonare, "ed io accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta", o "Accetto la guarigione e il benessere che il Perdono mi porta".

Successivamente è possibile includere alcuni dei benefici che avete elencato nel Passo tre e includerli come parte del quarto Passo. Per esempio, diciamo che state perdonando un problema legato al lavoro e vi rendete conto che averlo rimosso vi aiuterà a ottenere un lavoro migliore. È possibile utilizzare frasi come: "Io accetto la pace che il Perdono mi porta e i vantaggi di un rapporto di lavoro più felice e migliore", o "Accetto i vantaggi di essere più felice nel mio lavoro attuale e di essere più capace di trovare un lavoro ancora migliore".

Tuttavia, se questo tipo di beneficio vi fa sentire troppo materialista, o in qualche modo offende il vostro senso dei valori, allora lasciate fuori vantaggi pratici.

A volte può essere utile soffermarsi su un particolare Passo, soprattutto se sentite un senso di libertà e vitalità mentre ci lavorate sopra. Soffermandovi sul Passo quattro e ripetendolo più degli altri può funzionare bene, in qualsiasi momento.

Funziona bene anche trasformare il Passo quattro in un'affermazione verbale che si può esprimere ad alta voce o in silenzio nella vostra mente un certo numero di volte. Immaginarvi come sarete in grado di pensare, sentire e agire una volta che avrete completato questo processo di Perdono, rende questo Passo ancora più potente.

Il Vortice del Perdono

Mentre lavorate con i Quattro passi, vi renderete conto che i sentimenti crescono d'intensità. Quando tornate al Passo uno dopo aver fatto gli altri passi probabilmente scoprirete che quella sensazione di "voler perdonare" sarà più forte. Sarete più chiari sui vostri reali sentimenti nel Passo due, o sarete più chiari circa i benefici nel Passo tre. Ogni volta che si passa attraverso i Quattro Passi è come si stesse costruendo un vortice di Perdono.

Si può anche pensare a uno di quei moderni aspirapolvere che utilizzano un vortice per pulire i tappeti; in questo caso, passando ripetutamente attraverso i Quattro Passi per il Perdono, si sta creando un ciclone per ripulire vecchi schemi di dolore e di infelicità. Tanto più spesso passate attraverso i Quattro Passi, tanto più potente sarà l'effetto.

E quando avrete usato i Quattro Passi più di una volta l'effetto sarà più forte, anche se state lavorando su un nuovo argomento. Mentre sperimentate i benefici del perdonare una cosa, vorrete perdonare ancora più cose. Il vostro livello di "voler perdonare" sarà più forte anche per le cose non correlate ai processi di Perdono precedenti. In questo modo il Perdono diventa facile e naturale per voi.

Senso di colpa e vergogna

Il senso di colpa ci fa sentire che abbiamo fatto qualcosa di male; la vergogna ci fa sentire che siamo cattivi.

Al fine di perdonare noi stessi ci aiuta capire la differenza tra senso di colpa e vergogna. Il senso di colpa e vergogna sono spesso menzionati insieme come se fossero la stessa cosa, o molto simili. Tuttavia, sono davvero cose molto diverse.

Il senso di colpa nasce quando abbiamo fatto qualcosa che va contro il nostro senso di ciò che è giusto. La vergogna nasce quando sentiamo che c'è qualcosa di sbagliato in noi. Il senso di colpa è una sensazione che riguarda quello che facciamo o quello che abbiamo fatto; la vergogna è una sensazione che riguarda chi siamo. Quando ci sentiamo in colpa pensiamo, "Ho fatto qualcosa di male"; quando proviamo vergogna pensiamo "Io sono cattivo".

È importante capire la differenza poiché per poterci perdonare completamente abbiamo bisogno di affrontare sia il nostro senso di colpa che il nostro senso di vergogna. Alcuni eventi potrebbero innescare entrambi questi sentimenti in noi, ma ciò che serve per risolvere la colpa è diverso da ciò che serve per risolvere la vergogna.

Lasciamo andare il senso di colpa, semplicemente lasciando andare il desiderio di punire noi stessi, lasciando andare l'auto condanna e qualsiasi modo di voler danneggiare o ferire noi stessi. Per fare questo possiamo aiutare noi stessi facendo ammenda per quello che abbiamo fatto, scusandoci, utilizzando i Quattro Passi per il Perdono, e così via. Questo può aiutarci a guarire parte della nostra vergogna ed anche il nostro senso di colpa, ma risolvere la vergogna spesso deve includere anche l'utilizzo di un altro approccio.

Per lasciar andare la vergogna abbiamo bisogno di riconciliarci con noi stessi (vedi La Riconciliazione). La vergogna è guarita quando abbiamo una migliore e continua relazione con noi stessi, in particolare con quelle parti di noi stessi che giudichiamo come deboli o difettose in qualche modo. Abbiamo bisogno di creare un rapporto sano e felice con noi stessi per bandire forme malsane di vergogna. Ciò significa essere disposti a diventare consapevoli, e rilasciare, le "voci" dentro di noi, che ci denigrano, o che in qualche modo ci diminuiscono. Significa anche cambiare il modo in cui siamo in relazione con quelle persone intorno a noi che non vanno bene per noi e, se possiamo, mantenere una certa distanza da loro. Ciò significa passare più tempo con coloro che sono buoni con noi e buoni per noi. Significa imparare a smettere di essere sospettosi delle persone a cui piacciamo veramente. Lasciar andare la vergogna ha molto a che fare con il diventare un buono, gentile e premuroso amico di noi stessi.

Molti di noi interiorizzano un genitore, un insegnante, o un parente, che è stato eccessivamente critico, o duro con noi nei nostri anni formativi. Se è così, abbiamo la voce di quel critico che lavora nelle nostre teste. Potrebbe essere nascosta così profondamente dentro di noi che non ce ne accorgiamo, ma i sentimenti e stati d'animo che essa crea si manifestano ancora. Non abbiamo bisogno di combattere con quella voce eccessivamente critica e che induce vergogna. Non abbiamo bisogno di nasconderci da essa, o essere turbati da quello che dice. Non abbiamo bisogno di darle potere reagendo a essa. Ogni volta che il nostro critico interiore ci offre qualcosa che non è utile, o costruttiva, possiamo semplicemente dire a noi stessi: "Questo è solo un pensiero, niente altro." Nel tempo perderà intensità se non reagiamo resistendo a essa, o adattandoci a credere ciò che dice.

Un senso di vergogna può essere quello che in realtà ci spinge a fare cose che poi ci fanno stare male. Un senso di vergogna può alimentare dipendenze, cattive abitudini, il chiuderci in noi stessi o un comportamento eccessivamente aggressivo. Un senso di vergogna, se non combattuto, si auto-

sostiene. Quando ci giudichiamo male ci sentiamo indeboliti e più facilmente tentati di continuare a fare le cose che continuano a far giudicare male noi stessi. Quindi un senso di vergogna può alimentare il senso di colpa e ancora più vergogna.

Un senso di vergogna tende a renderci pronti a biasimare gli altri e a essere spietati verso i loro errori. Quindi un sentimento di vergogna può diffondersi tra la gente poiché ogni persona che si vergogna cerca di deviare la vergogna da se stessa facendo sentire vergogna ad altre persone. Quando il leader di un gruppo di persone (una famiglia, un'organizzazione, una religione, o qualsiasi altra cosa) ha un forte senso di vergogna, questa può facilmente diffondersi a tutte le persone di quel gruppo e creare un'atmosfera di fondo tossica, di colpa e di condanna.

Non permetteremo a noi stessi di avere ciò che sentiamo che non meritiamo, non importa quanto ridicola o ingiustificata sia quella sensazione di non meritare. Eppure, i desideri irrealizzati non se ne vanno via. Semplicemente si nascondono sotto la superficie e si manifestano come dipendenze e compulsioni. Il nostro comportamento compulsivo di dipendenza poi ci fa sentire immeritevoli. Questo è il Ciclo della Vergogna; sentire una compulsione a fare qualcosa che sentiamo che non dovremmo fare, vergognandoci di noi stessi a tale proposito, i nostri tentativi di nasconderci dal nostro senso di vergogna (e le voci critiche all'interno che ci condannano) sorgono come una compulsione a fare qualcosa che ci sentiamo non dovremmo fare, e così via.

Orgoglio e Vergogna

Il senso di colpa è utile solo quando ci induce a cambiare il nostro comportamento e a fare ammenda.

I sentimenti di vergogna non sono solo individuali. Possiamo anche provare sentimenti di vergogna per la nostra nazione, per la nostra famiglia, o anche solo per esserci trovati in prossimità di qualche evento.

Prima di considerare la Vergogna Nazionale diamo priorità all'Orgoglio Nazionale. Sono nato e vivo in un paese di grande bellezza naturale (Scozia). Un giorno un turista americano mi ha detto: "Voi vivete in un paese così incantevole. È proprio bello!". Ho sentito un certo orgoglio agitarsi dentro di me per qualche secondo, ma poi ho pensato. "Aspetta un attimo! Io non ho avuto assolutamente nulla a che fare con la bellezza di questo paese. Io non ho creato le montagne che lui così ammirava, o i fiumi e il paesaggio che gli erano così piaciuti. Credo che non potrei creare neanche una piccola collinetta, anche se avessi dedicato tutta la mia vita a provarci. Comunque, non è che siano disponibili corsi di formazione su come creare montagne, valli e fiumi. Perché ho un sentimento di orgoglio? "

D'altra parte, il mio senso di Vergogna Nazionale può essere attivato quando la nostra nazionale di calcio va male nella Coppa del Mondo - che purtroppo è ciò che accade ogni volta che partecipa. Dopo aver visto qualche partita, di solito mi sento abbastanza umiliato a guardarli giocare così male e rinuncio.

Ho letto da qualche parte che il Manchester United, club di enorme successo del calcio inglese, ha più sostenitori all'estero di quanti ne abbia nel Regno Unito. Molti di questi "tifosi" sono persone che non sono mai state nel Regno Unito, e probabilmente non ci verranno mai. Essi non hanno alcun collegamento naturale con il Manchester United. Eppure celebrano quando il Manchester United va bene e sono infelici quando va male.

Questo è un esempio frivolo (se non siete seri appassionati di calcio), ma punta a un problema molto più profondo. Il nostro orgoglio e la vergogna possono essere innescati da situazioni sulle quali non abbiamo alcun controllo. Oppure possiamo scegliere deliberatamente cose – con cui non abbiamo assolutamente alcun collegamento - da utilizzare come fonte di orgoglio. Questo è molto probabilmente il motivo per cui quelle persone all'estero hanno scelto saggiamente di sostenere la squadra del Manchester United (che ha un notevole successo) piuttosto che la squadra della nazionale scozzese (che non è così ben nota per i suoi successi). L'orgoglio e la vergogna possono essere strane e arbitrarie eppure sono le forze motrici principali che modellano il nostro comportamento in maniera molto profonda. Essi modellano eventi a livello personale e collettivo attraverso le nazioni che operano sulla scena mondiale.

Il senso di colpa e la vergogna non sono sempre negativi. Quando lavorano in modo sano pongono limiti ragionevoli al nostro comportamento e ci aiutano a inserirci nella norme sociali del nostro tempo. Il senso di colpa è utile solo quando ci induce a fare ammenda per qualche torto che abbiamo commesso e ci incoraggia a cambiare il nostro comportamento. Il senso di colpa non è utile se ci porta solamente in un vincolo infinito con un auto-ossessionato senso di colpa che non si traduce in un cambiamento positivo. La vergogna è utile solo quando ci fa mettere in discussione i nostri atteggiamenti e sistemi di credenze e ci fa cercare modi per diventare persone migliori, come ad esempio lo sviluppo di qualità personali che ci mancano. La vergogna ci può insegnare a sviluppare più sensibilità per i sentimenti degli altri, quando ci manca o più coraggio nel realizzare le nostre idee, se questo è ciò che ci manca.

Si tratta di imparare a gestire questi sentimenti primordiali di colpa e di vergogna in modi che siano costruttivi. Non è una questione di arrendersi ciecamente a loro, evitandoli (mantenendoci occupati) o cercando di combatterli. Noi non vogliamo essere vincolati dai sentimenti del passato che non ci stanno portando ad atteggiamenti costruttivi o azioni utili. Possiamo gestire il senso di colpa e la vergogna, praticando il Perdono di noi stessi in modo che diamo forma a come rispondiamo a questi sentimenti primordiali, piuttosto che essere in loro balia.

Rimorso

Il migliore rimorso è una vita ben vissuta.

Aggrapparsi al passato va contro la bontà naturale della vita. Il modo migliore per fare ammenda per ogni torto che abbiamo fatto è quello di vivere bene ora. Per parafrasare un vecchio detto sulla vendetta, "Il migliore rimorso è una vita ben vissuta". Se ci sono modi per fare ammenda per qualcosa che abbiamo fatto allora sarebbe naturalmente parte del vivere bene.

Chiedere scusa onestamente e con il cuore può spesso fare miracoli e contribuire a riparare i danni che abbiamo fatto. Ognuno fa errori e ognuno ha fatto o detto cose per cui prova rimpianto. Serve molto coraggio per incontrare quelli cui abbiamo fatto del male e ammettere che abbiamo sbagliato e confessare quanto ci dispiace. Tuttavia, così facendo ci può aiutare a fare in modo che non ripetiamo lo stesso errore. Il legame di empatia che si forma con l'altra persona quando ci scusiamo rende meno probabile che gli faremo male di nuovo.

Possiamo esprimere rimorso restituendo qualcosa: correggendo cose cattive che abbiamo detto, qualcuno parlando bene di loro da ora in poi, restituendo denaro rubato, comportandoci più onestamente e apertamente con tutti per bilanciare i danni che abbiamo fatto, e così via.

Se non siamo in grado di effettuare la restituzione alla persona che abbiamo leso, potremmo cercare di fare qualcosa a vantaggio di qualcuno nel loro gruppo. Per esempio, se dovessimo offendere qualcuno a causa della loro razza potremmo fare ammenda facendo qualcosa per aiutare un'altra persona di quella razza. Potremmo fare ammenda facendo una donazione anonima a un adeguato ente di beneficenza. Con un po' di immaginazione possiamo pensare a un modo per fare ammenda, anche se la persona cui abbiamo fatto del male non è disponibile per fare ammenda direttamente.

Se abbiamo fatto qualcosa di molto brutto, come ad esempio deliberatamente ucciso o gravemente ferito, un'altra persona, è ovviamente più difficile fare ammenda. Tuttavia, nessuno è mai senza speranza. Il Perdono, insieme con la pace e la guarigione che porta, in ultima analisi è alla portata di tutti. In casi estremi, è meglio cominciare prima a fare ammenda per i piccoli errori che abbiamo commesso e poi sapremo meglio cosa fare con quelli più grandi.

Non decidete mai che avete bisogno di essere puniti, e quindi iniziare a punire voi stessi. Punirvi non aiuta quelli cui avete fatto del male. Si aggiunge solo una follia sopra l'altra. Non è possibile correggere un errore punendo voi stessi. È possibile correggere un errore solo facendo del bene. Né si può aiutare gli altri facendosi del male. Si può solo aiutare gli altri facendo loro del bene.

Vivere bene non include permettere ad altre persone di rinfacciarci i nostri errori, se abbiamo fatto tutto quello che ci si può ragionevolmente aspettare nel modo di fare ammenda. Se la gente continua a dare la colpa a noi al di là di limiti ragionevoli allora è un loro problema e non il nostro. Essi mettono in scena i loro propri problemi e noi abbiamo bisogno di mettere in discussione le loro motivazioni, anche se giocano a fare la vittima. Alla Vittima Aggressiva piace giocare sul senso di colpa e la vergogna degli altri come un tentativo di giustificare il proprio comportamento belligerante e come una cortina fumogena per nascondere le sue dubbie motivazioni.

Il senso di colpa o vergogna possono essere utilizzati da altri per manipolarci o controllare il nostro comportamento. Tali manipolazioni di solito provengono da coloro che rivendicano la propria superiorità morale. Eppure tali pretese sono, al meglio, un mezzo malsano di influenza. Una genuina Guida morale ci guiderà a prendere azioni positive per compensare gli errori; e non usare tali errori come scusa per imporre la propria agenda personale.

Anche persone normalmente molto fiduciose e competenti possono crollare interiormente di fronte a

un attacco di vergogna. Potrebbe provenire da un membro della famiglia "Ricordo che da bambino bagnavi il letto", o dal nostro compagno, "Ricordati quando hai dimenticato il nostro anniversario!", o potrebbe essere un attacco alle azioni passate della nostra nazione, "ricordatevi di ciò che avete fatto in guerra!". La risposta a tutti questi è semplicemente un atteggiamento di "Io sono cresciuto da allora; cosa fanno gli altri è un loro problema." Come ulteriore difesa, abbiamo sempre il diritto di mettere in dubbio la moralità di qualsiasi posizione che qualcuno mantiene con queste tattiche basse. Se noi rimproveriamo e condanniamo noi stessi per qualcosa di sbagliato che abbiamo fatto, o che il nostro paese ha fatto, a chi serve? Chi trae vantaggio da questo? Come il mondo diventa un posto migliore dal nostro condannare noi stessi? Può essere utile come misura temporanea per impedire a noi stessi di fare ulteriori danni, ma non è utile oltre a questo. Rimproverare noi stessi per troppo tempo è solo una dose maggiore dello stesso tipo di messa a fuoco eccessivamente egocentrica che ci ha portato nei guai, in primo luogo. La maggior parte dei nostri errori nasce dall'essere troppo coinvolti in noi stessi e non essere abbastanza consapevoli dei bisogni e delle esigenze delle altre persone. Punire se stessi è solo una forma più elevata del medesimo egoismo. Molto meglio usare il nostro tempo ed energia in modi che aiuteranno e servire i bisogni degli altri, piuttosto che disperderci inutilmente in una qualche forma di disgusto di noi stessi, di senso di colpa o di autolesionismo.

Dio mi Perdona?

L'auto Perdono è una delle cose più altruistiche che potete fare.

Se siete persone religiose vi potreste chiedere come c'entra Dio in tutto questo. Potreste pensare, "Stia a Dio perdonarmi." La cosa da considerare è: chi è che vi ha condannato? Certamente l'avete pensato, o non avreste bisogno di perdonarvi. È necessario affrontare il modo in cui vi incolpate e biasimate e iniziare da lì. Pensate davvero che sia una buona idea decidere come Dio giudicherà le vostre azioni e cercare di prevenire il giudizio punendo voi stessi in anticipo? Se è così, allora prendete in considerazione se sia saggio immaginare di conoscere la mente di Dio. Meglio imparare a perdonare facendo pratica su voi stessi, o altri, e allora forse potreste avere un'idea più chiara di come probabilmente Dio potrebbe vedere le cose. Se sentite il bisogno di pregare per il Perdono allora fatelo senza altro.

C'era una volta un uomo che era un servo di un grande Signore di un grande paese. Un giorno, stava aiutando a preparare una festa per celebrare il ritorno del suo Signore da un lungo viaggio. Il servo stava correndo quando urtò una porta e lasciò cadere una ciotola delicata e di grande valore che si fracassò in mille pezzi sul pavimento di pietra. Il servo era così terrorizzato che scappò via e si nascose dall'ira del suo Signore. Nella sua disperazione pensò a lungo su cosa fare per alleviare la punizione che era sicuro gli sarebbe toccata. Pensò che sarebbe dovuto essere qualcosa che gli avrebbe causato molto dolore, così decise di tagliarsi una delle sue dita. Lo fece e le sue urla di agonia attrassero altri servi che lo trovarono, lasciarono la sua ferita, e lo portarono al suo Signore che era appena tornato.

Quando il Signore scoprì quello che era successo, disse al suo servo. "Servo sciocco, mi hai ferito tre volte quando una sola volta era per caso. Hai rotto una ciotola preziosissima è vero, ma questo è il meno. Poi ti sei preso il diritto di amministrare la giustizia, quando questo non è il tuo compito. Hai deciso di ferire te stesso, e non hai pensato di come questo possa ridurre la capacità di servirmi. Questi ultimi due sono di gran lunga i tuoi maggiori errori. Ora dovrai vivere sapendo che ti sei punito molto più severamente di quanto avrei fatto io e che a causa della tua ferita hai reso inefficiente la tua capacità di servirmi e di conseguenza danneggiato la possibilità di ampliare la tua posizione nella vita. "

Un uomo che sta annegando non può salvare un altro dall'annegamento. Qualsiasi persona che non ha perdonato se stessa non avrà la minima idea, o la capacità di perdonare chiunque altro. Questo è il motivo per cui molti trovano difficile il Perdono. Si rifiutano di perdonare se stessi perché si sentono indegni di Perdono. Sentendosi indegni li rende incapaci di perdonare gli altri anche perché pensano di avere così poco da dare che non sono in grado di farlo. La sensazione di essere indegni li rende facili da offendere e a mantenere un senso di ingiustizia o di risentimento. Il Perdono è una via d'uscita.

Il Perdono porta un bellissimo premio. Il premio di perdonare se stessi è che sarà sempre più difficile smettere di perdonare gli altri. Il premio di perdonare gli altri è che sarà sempre più difficile smettere di perdonare se stessi. Il Perdono ci offre il dono che pensiamo di non poterci permettere solo per scoprire, non appena lo facciamo, che ne abbiamo in abbondanza.

È facile vedere che essere egoista è il pensare troppo bene di se stessi. Tuttavia, non è così facile vedere che essere egoista può includere anche pensarsi troppo umili. L'ego ama separarsi per essere "speciale", anche se questo significa essere specialmente cattivi. Non siate arroganti, non siete peggiori di chiunque altro. Tutto ciò che blocca la normale partecipazione alla vita, impedisce di vivere la vita in pieno, essendo eccessivamente auto-interessati ed egocentrici, è egoistico.

Concentrarsi su, "i miei errori", "il mio rammarico", "che cosa ho fatto di sbagliato", è altrettanto squilibrato che essere troppo assorbito in una compiaciuta auto-stima o auto-soddisfazione. Se vi rendete conto che state facendo questo, non c'è bisogno di giudicarsi duramente. La verità non è mai un bastone con cui percuotersi.

Perdono di sé non solo vi aiuta; contribuisce ad amicizie più sane, famiglie più sane, luoghi di lavoro più sani, comunità più sane, governi più sani e in definitiva a un mondo più sano. Si tratta di un passo verso un mondo in cui sempre più persone fanno e dicono le cose giuste e possono agire per un senso del bene e del giusto; piuttosto che la manipolazione e la compulsività che nasce da sensi di colpa e di vergogna non confessati.

L'auto Perdono vi permette di impiegare la vostra energia per fare del bene; sia per fare ammenda con quelli a cui avete fatto del male, che nella vostra vita in generale. L'energia che stavate usando per attaccare voi stessi può invece creare un'azione costruttiva, piuttosto che un comportamento auto distruttivo.

L'auto Perdono è una delle cose più altruistiche che potete fare. Vi libera dalle tendenze all'egocentrismo e all'auto-ossessione e vi rende più facile avere un ruolo positivo nella vostra vita. L'auto Perdono vi aiuta a prevenire l'essere il tipo di persona che rappresenta un onere emotivo o psicologico su coloro che vi circondano. Vi permette di riconoscere e soddisfare le vostre esigenze in modo sano. Vi permette di avere relazioni in modi che contribuiscono positivamente e costruttivamente alla vita degli altri. Vi aiuta a dare il meglio sia nella vostra vita sociale sia nell'ambiente di lavoro. L'auto Perdono vi permette di essere qualcuno che sa ciò che è buono e giusto (magari dopo aver imparato sulla vostra pelle ciò che non è buono e giusto) ed è in grado di crearli nella vita e nel mondo.

Come perdonare voi stessi

Considerate il bene che potete fare piuttosto che il male non potete disfare.

Per perdonare voi stessi potrebbe essere necessario pensare a un modo adeguato per fare ammenda con la persona a cui avete fatto male. Fare ammenda può essere una cosa molto buona da fare, ma guardatevi dall'autopunizione travestita da rimorso. Fare ammenda, o anche il solo pensare di fare ammenda, dovrebbe normalmente darvi una sensazione di sollievo. Se no, allora potrebbe essere che una qualche forma di autolesionismo, o autopunizione sotto mentite spoglie. Fare ammenda può essere difficile; ma non dovrebbe farvi del male.

Se non avete accesso alla persona (che magari è fuori dalla vostra vita per qualsiasi ragione) ma volete lo stesso fare ammenda, allora fatelo per delega e siate particolarmente gentili, generosi o utili a qualcuno della stessa razza, gruppo o tipo di persona - o anche semplicemente a qualcuno scelto a caso.

Credete che Dio debba perdonarvi prima che possiate perdonare voi stessi? Se è così, chiedetevi come fate a sapere che non sia già accaduto. Quindi provate a completare i Quattro Passi un paio volte e vedere se vi porta più chiarezza. (Vedere "Dio mi perdona?")

Nel perdonare voi stessi I Quattro Passi per il Perdono sono fondamentalmente gli stessi. Tuttavia, cambiamo il Passo Tre con l'aggiunta di una sezione su come gli altri potranno beneficiare dal fatto che perdonate voi stessi.

Passo 1: voglio perdonare me stesso per:

Scegliete una cosa specifica.

Esempio: Io voglio perdonare me stesso per avere offeso mio fratello.

Passo 2: Voglio lasciar andare le sensazioni di:

Elencare le sensazioni che nascono dall'evento. È necessario riconoscere quelle sensazioni per rilasciarle e andare avanti.

Esempi; paura di essere punito, rimorso, odio di sé, senso di colpa, vergogna, ecc.

Passo 3A: Riconosco che perdonare questa situazione mi porterà i seguenti benefici:

Elencate i benefici che verranno quando imparate perdonare voi stessi. I benefici possono includere essere libero dai sentimenti che avete elencato al Passo 2, e sentire il loro opposto. I benefici possono includere anche essere in grado di creare relazioni migliori, trovare un lavoro migliore, avere più soldi, ecc, a seconda di ciò che è rilevante al vostro atto di auto Perdono.

Esempi; sentirsi più felici, essere liberi, essere più rilassati e così via.

Poiché si tratta di un processo di auto Perdono si aggiunge un passo in più, il Passo 3B, ai soliti quattro passi. In questa fase ci si concentra sui modi in cui altri potranno beneficiare dal vostro auto Perdono. Alcuni benefici possono essere una conseguenza dei benefici ricevuti da voi nel perdonare voi stessi; alcuni potrebbero essere i benefici che vengono ad altre persone quando diventate più vivi e creativi.

Passo 3B: Prendo atto che perdonarmi sarà di beneficio agli altri, perché:

Perdonarvi può giovare agli altri, aiutandovi a diventare un genitore migliore, un amico più attento, un ascoltatore migliore e una persona più tollerante e così via. Potreste diventare meno egocentrici e più interessati agli altri. Potreste diventare meno bisognosi e avere di più da dare. Scegliete un esempio di un beneficio per gli altri che probabilmente sia davvero importante per coloro che vi circondano.

Esempi; Sarò più piacevole in compagnia degli altri (meno scontroso, acido e depresso), diventerò

più gentile e più amorevole. Avrò di più da dare.

Passo 4: Mi impegno a perdonare me stesso per _____ e accetto la pace e la libertà che il Perdono mi porta.

Oltre o invece di pace e libertà è possibile elencare altri benefici specifici. È inoltre possibile includere i benefici che anche gli altri riceveranno dai cambiamenti che avvengono dentro di voi quando imparate a perdonarvi. Spesso i benefici ricevuti beneficiano direttamente anche gli altri. Se diventate una persona più felice, o un impiegato migliore, molti altri intorno a voi beneficeranno di questo. Essere consapevoli dei benefici per gli altri, mentre fate questi Passi di Perdono, può contribuire a rendere più facile perdonare voi stessi.

Esempi:

1 Mi impegno a perdonare me stesso per essermi arrabbiato con mia moglie / marito, così che io sia libero di vivere il mio pieno potenziale e possa diventare un compagno più amorevole.

2 Mi impegno a perdonare me stesso per aver perso il mio lavoro, in modo che possa andare avanti e trovare un lavoro ancora migliore con uno stipendio migliore per il bene di me stesso e della mia famiglia.

È meglio fare i Passi per iscritto all'inizio. Iniziate con piccole cose, anche se scoprirete che con il Perdono non ci sono piccole cose. Anche perdonare voi stessi per qualcosa che sembra meschina, poco importante che è accaduta molto tempo fa può causare grandi cambiamenti. Completate tutti i Passi almeno un paio di volte e vedrete come l'abilità e la capacità di perdonarvi crescono in voi mentre lo fate. Aggiungete cose, cambiate le parole che usate (se volete), mentre esplorate i Passi. Prestate attenzione ai Passi in cui sentite qualcosa smuoversi dentro di voi.

Ovviamente nulla di tutto questo esclude fare ammenda o scusandosi ove ciò sia fattibile e sarebbe utile; purché così facendo non provochi più dolore alle altre persone coinvolte. Se ci pensate bene e sentite ciò che è giusto potrete pensare rapidamente a qualche idea su cosa sia giusto fare. Se non è possibile fare ammenda, allora cercate di vivere la vostra vita come meglio potete. Considerate il bene che potete fare piuttosto che il male che non potete disfare.

Il Falso Perdono

Il vero Perdono dà una sensazione di libertà e leggerezza.

Cercando di spingere voi stessi a perdonare troppo presto, o non utilizzando qualche tipo di processo di Perdono intenzionale (come i Quattro Passi per il Perdono) porta al Falso Perdono. Il Falso Perdono è dove accade qualche forma di riconciliazione, ma nessun processo di vero Perdono è stato fatto. Ci riconnettiamo con l'altra persona, come se l' avessimo perdonata, ma non l'abbiamo realmente perdonata.

Il Falso Perdono nasce dal non avere pienamente accettato quanto sia stata dolorosa la nostra esperienza (evitando sentimenti dolorosi), forzando il processo di Perdono, o anche non avendo fatto alcun tipo di processo di Perdono e assumendo che possiamo semplicemente decidere di perdonare e poi far finta che nulla di male sia mai accaduto.

Il Falso Perdono tende ad accadere quando le persone ignorano i loro veri sentimenti e decidono di perdonare perché pensano che sia la cosa "bella" da fare. Anche se sanno che è molto probabile che l'altra persona faccia di nuovo la stessa cosa, sentono che "dovrebbero" perdonare. In realtà non stanno perdonando ma stanno solo costruendo risentimento e creando un sacco di ansia in attesa della prossima volta in cui accadrà. Stanno usando il "Perdono" come una scusa per tollerare il cattivo comportamento, e quindi non ottengono il senso di benessere che il vero Perdono porta.

Il vero Perdono dà una sensazione di libertà e leggerezza, in cui possiamo vedere in modo chiaro e siamo in grado di prendere decisioni migliori per il nostro benessere. Il Falso Perdono ci tiene proprio impigliati nelle stesse situazioni con le stesse persone. Il Falso Perdono nasce dal parlare o dall'agire con la convinzione che noi non meritiamo di meglio o non siamo in grado di creare qualcosa di meglio, quindi abbiamo "sopportato" delle cose che a lungo termine non sono buone per noi. Il vero Perdono cambia la nostra prospettiva e ci libera in modo che possiamo creare una vita più felice. Il vero Perdono ci collega con il nostro valore come persona; il Falso Perdono ci tiene scollegati dal nostro senso di valore.

In una situazione di co-dipendenza, in cui gli schemi di dipendenza di due persone si agganciano tra loro, non c'è molto Perdono. Può sembrare che un partner "perdoni" l'altri su base regolare, ma in realtà è un Falso Perdono che li riconcilia senza un vero Perdono in atto. Se ci fosse il reale Perdono una delle persone sarebbe diventata libera dal loro aggancio. Quella persona potrebbe poi negoziare il tipo di relazione che desidera e se non fosse possibile potrebbe semplicemente benedire l'altra persona e andare avanti, nella misura in cui sia praticabile.

Il modo per evitare il Falso Perdono è di essere certi che vi impegnate in un processo di Perdono che permetta di includere i vostri sentimenti più profondi.

La Riconciliazione

Il Perdono è incondizionato, ma la Riconciliazione a volte è condizionale.

Nel libro *Il Perdono è Potere*, il Perdono è descritto come "Rinunciare al desiderio di punire". Se si esamina con attenzione questa frase si vedrà che non dice nulla circa la riconciliazione. La Riconciliazione ha a che fare con quale tipo di rapporto vogliamo con la persona su cui stiamo lavorando per il Perdono. La Riconciliazione è un processo di ristabilire il nostro rapporto con qualcuno. La Riconciliazione è spesso parte del Perdono, ma non necessariamente. La Riconciliazione è in realtà un processo separato e distinto.

Separando la Riconciliazione dal Perdono può davvero aiutarci a imparare a perdonare in quanto porta chiarezza e spunti molto utili nel processo. Comprendere la differenza tra Riconciliazione e il Perdono, e come funzionano insieme, è un ottimo modo per evidenziare eventuali blocchi potenziali che potrebbero impedirci di perdonare e permette che accada più facilmente.

Il Perdono è incondizionato e sempre possibile; la Riconciliazione a volte ha bisogno di essere condizionale e non sempre è possibile.

Il Perdono è incondizionato in quanto è sempre possibile lasciare andare il nostro desiderio di punire qualcuno siano essi vivi o morti, se fanno ancora parte della nostra vita o sono ormai lontani. Rinunciare voler punire qualcuno è solo una nostra scelta e può essere fatto indipendentemente dall'altra persona.

La Riconciliazione a volte deve essere condizionale poiché potremmo stare lavorando sul perdonare qualcuno che è un molestatore persistente, un tossico dipendente, un criminale di carriera, o che è in completo rifiuto del proprio comportamento. Noi molto probabilmente vogliamo mettere condizioni chiare e specifiche su quale tipo di rapporto vogliamo avere con una persona del genere (vedi *Il Perdono Duro*). Possiamo perdonare, ma possiamo anche creare chiari confini sui modi in cui ci relazioniamo con loro. Scegliere di perdonare qualcuno è una scelta diversa e separata dalla scelta di riconciliarsi con loro.

Inoltre, la Riconciliazione non è sempre possibile. La persona può essere morta da tempo, non fare più parte della nostra vita, o semplicemente così disperatamente tossico dipendente che non possiamo raggiungerli. Riconciliarsi con qualcuno non dipende solo da noi; dipende molto dal comportamento dell'altra persona da ora in poi.

Comprendere che si può perdonare qualcuno e allo stesso tempo decidere di non avere più nulla a che fare con loro (ma attenzione alle vendette nascoste) può effettivamente rendere più facile perdonarli. Saremmo naturalmente diffidenti a perdonare qualcuno che rappresenta per noi un incubo a stargli intorno, se noi erroneamente assumiamo che possa significare il dover ritornare in un rapporto con loro. Comprendendo che possiamo negoziare una Riconciliazione in termini accettabili per noi, o anche decidere di non fare alcuna Riconciliazione, ci libera per perdonare il più ampiamente sia possibile per noi.

Nel perdonare le persone problematiche certamente utilizzate i Quattro Passi per il Perdono e a un certo punto decidete che cosa volete fare o no per una Riconciliazione. La decisione su cosa si vuole fare per una Riconciliazione può anche aspettare fino a quando avrete ricevuto una fresca prospettiva dall'uso dei Quattro Passi.

Potreste scoprire che l'idea del Perdono Duro è un modo utile di pensare a come perdonare in situazioni impegnative.

Il Perdono Duro

Il Perdono Duro significa impostare condizioni su qualsiasi rapporto futuro.

Il concetto di Perdono Duro rende più facile perdonare in circostanze difficili e impegnative. Con il Perdono Duro perdoniamo (e lavoriamo con il Perdono magari con l'utilizzo dei Quattro Passi per il Perdono), ma ci concediamo il permesso di non avere alcun rapporto con l'altra persona a meno che non siano soddisfatte certe condizioni. Potremmo decidere di non riconciliarci con loro a meno che non vediamo prove sufficienti che loro sono sinceramente dispiaciuti, o disposti a cambiare.

Probabilmente conoscete il concetto di Amore Duro. Il Perdono Duro è un concetto simile. Come accennato nella pagina relativa alla Riconciliazione, il Perdono è incondizionato, ma la Riconciliazione è a volte condizionale. Il Perdono Duro significa che abbiamo fissato le condizioni per qualsiasi rapporto futuro.

Con il Perdono Duro ogni Riconciliazione è condizionale poiché dipende in parte da come l'altra persona si comporterà da ora in poi. Questo è importante perché le persone spesso confondono il Perdono con la Riconciliazione e suppongono che vadano sempre insieme. Tuttavia, sono in realtà due cose diverse, che solo qualche volta vanno insieme. Con il Perdono Duro, noi li perdoniamo (cioè lasciamo andare il volerli punire), ma abbiamo messo confini chiari e specifici per tutto il processo di Riconciliazione con loro. Questo aiuta a ridurre al minimo le probabilità che possiamo solamente essere feriti di nuovo (e di nuovo) nello stesso modo dalla stessa persona.

Decidere di proteggerci dal male è molto diverso dal decidere di evitare qualcuno come un modo di punirli. Può sembrare lo stesso per l'altra persona, ma è meno probabile che lo pensi se siamo aperti su quello che stiamo facendo e perché. Con il Perdono Duro possiamo perdonare qualcuno e ancora evitarli per proteggere noi stessi.

C'è una qualità nobilitante nel Perdono che solleva la nostra mente ad un livello superiore e ci permette di liberarci.

Come mi piace dire nel libro Il Perdono è Potere:

Il Perdono ci dà la libertà di restare e la libertà di andare via.

Con il Perdono Duro potreste scegliere di perdonare e:

- + Creare chiari accordi su questioni specifiche in modo di essere disponibili a andare avanti (in modo di potersi sentire al sicuro e rispettati).
- + Specificare i tipi di comportamento che non sono accettabili e che faranno terminare o sospendere il processo di riconciliazione.
- + Limitare i tipi di contatto con l'altra persona, finché siano soddisfatte specifiche condizioni.
- + Trovare un accordo di fare qualcosa per aumentare la comprensione reciproca come andare da un terapeuta insieme.

L'essenza del Perdono Duro è il rispetto reciproco. Perdono Duro significa garantire che l'altra persona conosce e rispetta come vi sentite e che voi sapete e rispettate come si sente. Se questo tipo di rispetto reciproco non è presente, e l'altra persona non vuole contribuire a crearlo, allora non vi è alcun rapporto reale e non ci sono reali motivi per la Riconciliazione.

La Riconciliazione non è solo una decisione; si tratta di un processo. Come parte del Perdono Duro potremmo voler fare in modo che essi veramente capiscano come ci siamo sentiti in merito a ciò che ci hanno fatto. Tuttavia, Perdono Duro non significa che attribuiamo la colpa di tutto ciò che non ci piace a qualcun altro. C'è una grande differenza tra "Così è come mi sento ... ed è tutta colpa tua." e semplicemente dire, "Così è come mi sento ..." Il primo è carico di senso di colpa e giudizio. Il

secondo è più un'espressione reciprocamente rispettosa dei reali sentimenti.

Possiamo anche decidere che la Riconciliazione non è possibile. Se qualcuno non ha intenzione di cambiare possiamo essere certi che non lo faranno! Il cambiamento richiede sforzo e non avviene senza impegno. Per quanto potremmo desiderare un loro cambiamento, senza un impegno a cambiare non cambieranno.

Il rispetto reciproco comprende mostrare rispetto per se stessi così come si mostra rispetto per l'altra persona. Rispettare se stessi include l'essere onesti con voi stessi su come vi sentite davvero. Non volete mai nascondere a voi stessi come vi sentite davvero, perché se diventa un'abitudine può molto facilmente condurvi al Falso Perdono.

Se non siete pronti a perdonare qualcuno, o non siete pronti a riconciliarvi con loro, allora avete bisogno di perdonare voi stessi ed accettare il fatto che è come vi sentite in questo momento. In questo modo è possibile almeno riconciliarvi con voi stessi. Potrebbe essere necessario del tempo per recuperare, per rinnovare voi stessi, e per ripristinare la vostra fede nella vita e negli altri esseri umani prima di essere pronti a perdonare alcuni dei problemi più grandi nella vostra vita. Datevi il tempo necessario. Una volta che avrete più pratica con il Perdono e la Riconciliazione sarete più in grado di perdonare, e forse anche di riconciliarvi, con quelli che sono più difficili per voi.

Passi Successivi

Per diventare un maestro del Perdono, basta decidere che è proprio ciò che si desidera fare.

Se volete esplorare più a fondo il concetto vi consiglio di discutere il Perdono con altri, sia di persona, oppure online tramite qualche social network. Troverete che è un eccellente argomento di conversazione che aiuta ad approfondire e arricchire le vostre connessioni.

Basta ricordare alla gente che state leggendo un libro sul Perdono per innescare una meravigliosa conversazione. Forse qualcuno vi dirà qualcosa che vorrebbe perdonare, ma non sanno come. Basta dire loro i Quattro Passi per il Perdono! Spiegando questi quattro semplici passaggi a qualcuno potrebbe cambiare completamente la loro vita.

Tutti coloro che stanno imparando a perdonare diventano anche maestri del Perdono. Più insegnate il Perdono più diventate disposti al Perdono; e più praticate il Perdono più sarete in grado di insegnarlo. Potrebbe diventare il vostro scopo di vita (il vostro scopo segreto, se preferite) far conoscere il Perdono, o addirittura essere un maestro del Perdono.

L'unica cosa che dovete fare per diventare un maestro del Perdono è decidere che è proprio ciò che desiderate fare. Non c'è bisogno di essere un "esperto", ottenere un certificato o qualcosa di simile. Siamo tutti maestri del Perdono, o del suo contrario, poiché tutti noi ci insegniamo a vicenda con l'esempio. È solo una questione di diventare consapevoli di questo e deliberatamente decidere di insegnare il Perdono, piuttosto che insegnare la sua mancanza. Avete solo bisogno di iniziare a farlo e diventerete migliori man mano che procedete.

Siete i benvenuti a citare questo libro e ad utilizzarlo come materiale didattico. Ma per favore scrivetemi una email per il permesso se desiderate copiare più del 10% di questo libro. Tutti noi vorremmo lasciare il mondo un posto migliore di come lo abbiamo trovato. Quale modo migliore per farlo che diffondere la parola del Perdono?

Potreste anche essere interessati all'altro mio libro *Forgiveness is Power* (Il Perdono è Potere), edito da Findhorn Press, e disponibile in molti negozi di libri. È disponibile in diverse lingue, quindi vi prego di andare sul mio sito web e cliccare sulla bandiera del vostro paese, o la lingua, per maggiori informazioni: forgiveness-is-power.com