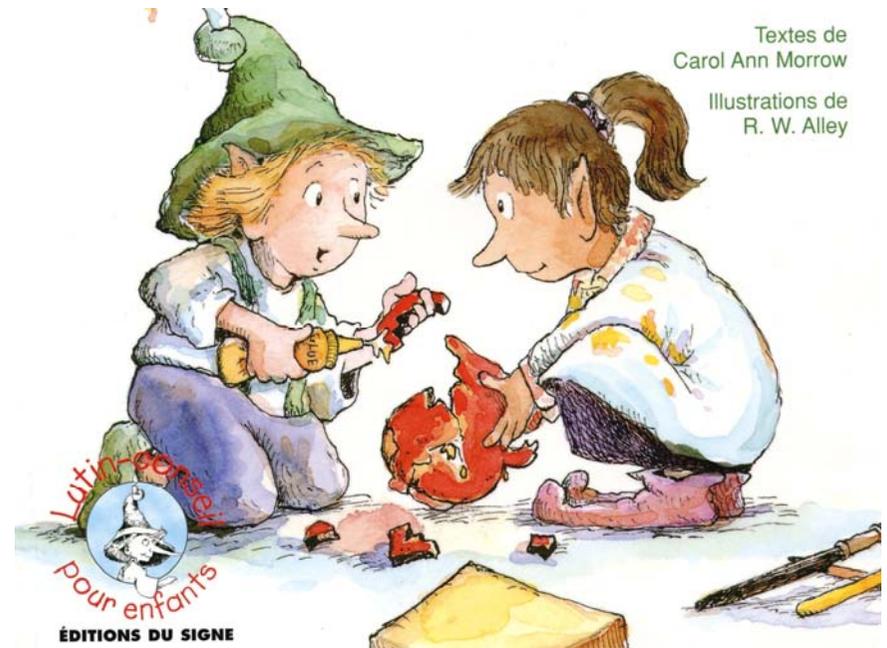


Il Perdono

Guida per bambini

Textes de
Carol Ann Morrow

Illustrations de
R. W. Alley



Traduzione italiana a cura di _____
Impaginato a _____

L'intelligenza del cuore

Ci sono dei giorni in cui ci si fanno dei lividi. Ti puoi fare un livido al ginocchio o al cuore. Teresa ha rotto la matita nuova di Sara. Teresa dice di non averlo fatto apposta ma Sara è triste. Giovanni non ha scelto Marco per far parte della sua squadra. Marco è arrabbiato con Giovanni.

Sara e Marco potrebbero continuare a sentirsi feriti. Potrebbero essere tristi o arrabbiati, ma potrebbero anche fare un'altra scelta. Potrebbero voltare pagina. Potrebbero perdonare.

Perdonare serve a vivere felici. Il tuo cuore sa come perdonare. Più tu riuscirai a perdonare, più perdonerai facilmente.

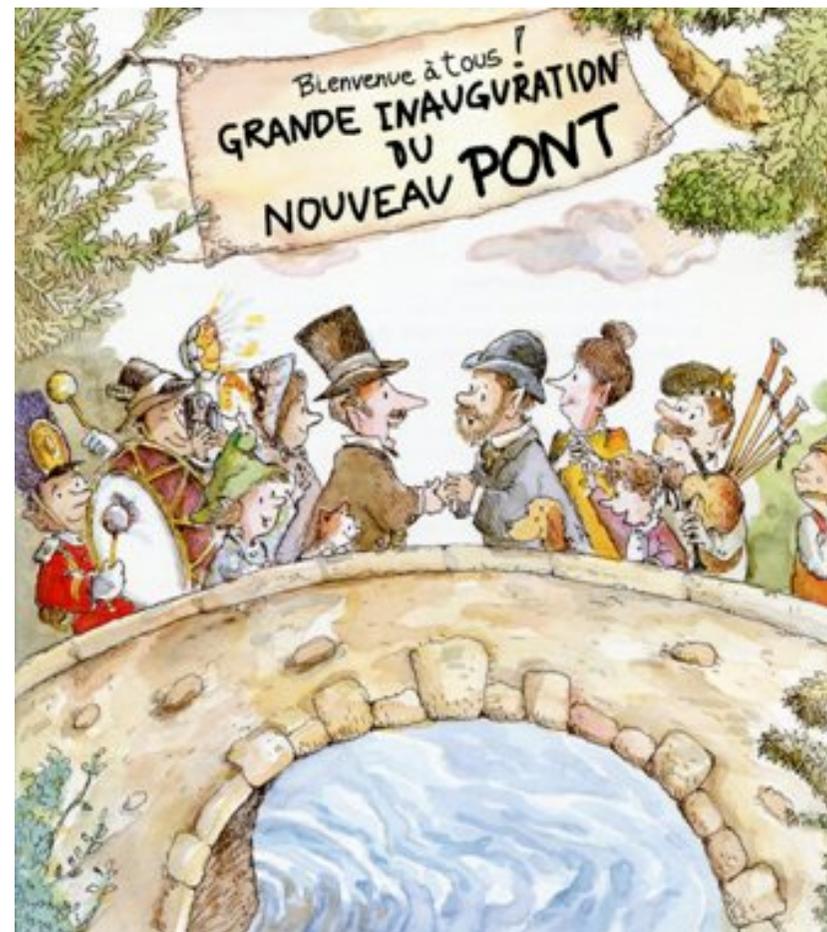


Perdonare è donare

Nella parola ‘perdonare’ c’è ‘donare’. ‘Donare’ e ‘perdonare’ si somigliano molto. Quando dici a Valentina: “Dai, va tutto bene!”, le fai un regalo. Questo regalo è il voltar pagina su quello che ha fatto o ha detto.

Perdonare è come cancellare il gesso dalla lavagna. Può succedere che il maestro scriva il tuo nome alla lavagna quando hai un problema. Quando il tuo nome non c’è più, tutto va di nuovo bene. Puoi cancellare il nome di Valentina dalla tua lavagna perdonandola.

Perdonare non vuol dire che non è successo nulla. Tu sai che potresti rattristare Valentina per ciò che ha fatto. Invece vuoi aiutarla a sentirsi bene e a essere buona. Vuoi darle una nuova possibilità.



Vivere in un mondo indulgente

Ci sono dei luoghi nel mondo dove nessuno vuole essere il primo a perdonare. E così la gente continua a combattere.

Il mondo è composto da nazioni; le nazioni da stati; gli stati di regioni e città che sono fatte da quartieri e i quartieri sono fatti da vicini, da gente come te.

Quando perdoni porti la pace nel tuo cuore e a coloro che sono come te. Se ognuno, in ogni quartiere, ovunque, volesse essere indulgente, si potrebbe mettere fine alle lotte e alle guerre. Perdona e aiuta a portare la pace nel mondo.





Perdonati

Non è facile riconoscere che abbiamo fatto un errore. Amiamo avere ragione. Ma nessuno ha ragione sempre. Un giocatore di calcio dà tutto quello che può. Quando ha il pallone può provare a fare goal, ma non sempre l'azione gli riesce. Pazienza: potrà riprovare più tardi.

Anche tu hai il diritto di riprovare. Un errore non è una sconfitta, è solo una possibilità di riprovare.

Non dimenticare tutto quello che fai bene nel corso della giornata. Può darsi che tu abbia aiutato a preparare il tavolo senza che ti venisse chiesto, o sei stato gentile con il tuo nuovo compagno di classe.

Ci sono delle cose che non saprai mai fare bene. Non importa: quello che sbagli ti indica ciò che devi evitare nel corso della tua vita.

Quando perdoni, apri il tuo cuore

Tua mamma ti aveva promesso che ti avrebbe portato al circo ma se n'è dimenticata. Tuo zio ti aveva detto che ti avrebbe portato un regalo ma non ha niente per te.

Potresti restare nel tuo angolino solo e triste, fare i capricci o essere cattivo, fare il muso o essere capriccioso.

Fare del male a quelli che lo fanno a te può sembrare giusto, ma non serve che a tenere aperta la ferita. Perdonare apre il tuo cuore di modo che il male se ne vada e torni l'amore.



Quando fai un errore

Cosa succede se sei tu che hai fatto una sciocchezza e hai bisogno di essere perdonato?

Puoi dire: “Mi dispiace”. Può darsi che ti sia successo di dirlo quando non lo pensavi ancora. Anche così vale la pena dirlo: ciò che pensi e ciò che senti si riconcilieranno più tardi. Ma hai anche il potere di dire queste parole e allo stesso tempo di pensarle. Non è una sconfitta: al contrario, è una vittoria dell’amore.

Allenati a dire frasi come: “Mi dispiace”; “Non l’ho fatto apposta e spero che tutto vada bene”; “Scusami”; “Perdonami”. Sono parole d’amore. Quando le userai, l’amore ti tornerà indietro.

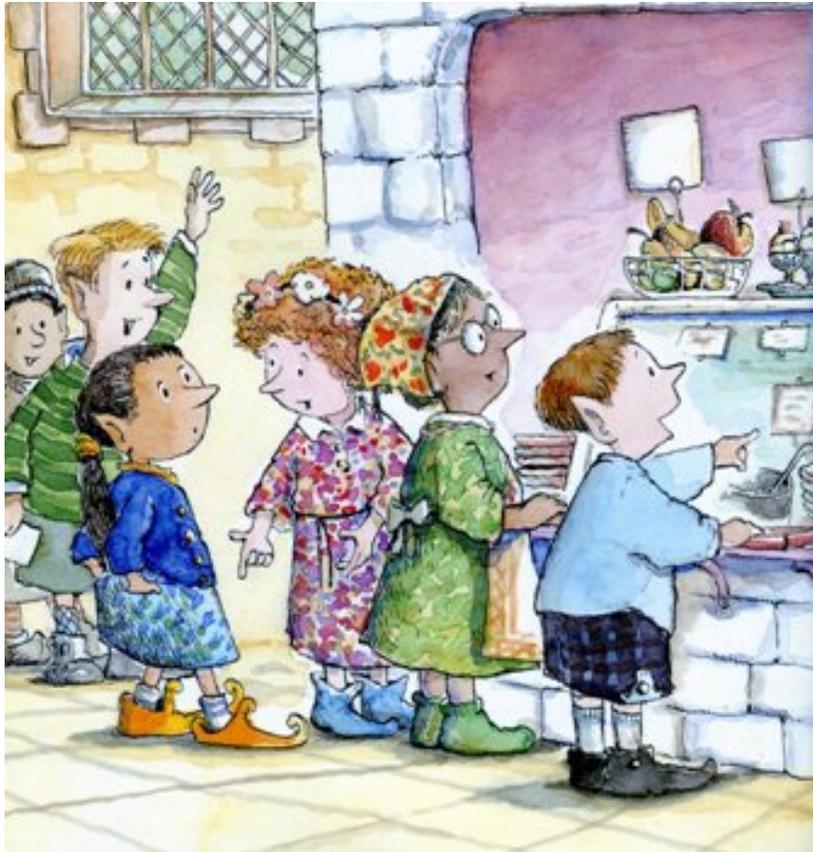


Come fare a perdonare?

Per dimostrare che tu perdoni puoi dire: “Ok, va bene”; “So che non lo hai fatto apposta”; “Sei mio amico, non me la sono presa, ti voglio bene”.

Non dire: “Non fa niente” quando invece te ne fa; né: “Dimentichiamo” se vuoi che la persona si ricordi di doversi comportare in altro modo.

Puoi anche dimostrare il tuo perdono con delle azioni. Guarda il tuo amico negli occhi e sorridigli o stringigli la mano. Dai un bacio a tuo papà o accoccolati accanto a tua mamma. Fai qualcosa di carino. Non aspettare troppo, di modo che l’interessato sappia che si tratta proprio del tuo perdono.



I buoni insegnano il perdono

Alcuni bambini pensano che bisogna sempre comportarsi da duro per essere forti, ma la vera forza è perdonare.

Molta gente ovunque nel mondo onora le parole e l'esempio di Gesù. Gesù ci ha insegnato che bisogna perdonare agli altri come noi vogliamo essere perdonati. Gesù era così forte che ha addirittura perdonato coloro che l'hanno ucciso.

In Africa del Sud, Nelson Mandela è stato in prigione per 27 anni. Quando è uscito, i suoi amici l'aspettavano per vendicarsi di coloro che l'avevano messo in prigione. Lui ha detto che era meglio perdonare e essere in pace; è diventato il capo del suo stato.



I modi di perdonare

Ci sono diversi modi di perdonare. Se tuo fratellino non smette di prenderti la palla puoi giocare un momento con lui per insegnargli come condividere e giocare insieme.

Tuo papà ti aveva detto che sarebbe andato al parco con te. Ecco che ora però si sente troppo stanco. Puoi dirgli: “Mi piace stare con te; per ora riposati, possiamo andarci domani”.

Quando si fa la coda in mensa Carolina cerca di passare davanti agli altri. Falle capire gentilmente che non è né giusto, né educato: “Carolina, fai la coda accanto a me, passeremo quasi nello stesso momento”.

Attaccarsi al tuo dispiacere ti fa male

Se scegli di non perdonare, il tuo dispiacere ti fa male, aumenta, ti rode dentro.

Puoi credere che con la tua rabbia ripaghi con la stessa moneta la persona che ti ha ferito. Ma lei sa anche solo lontanamente ciò che tu pensi? Magari si sente bene mentre tu continui a rimuginare. Un comportamento così non porta nulla né a te né ad altri.

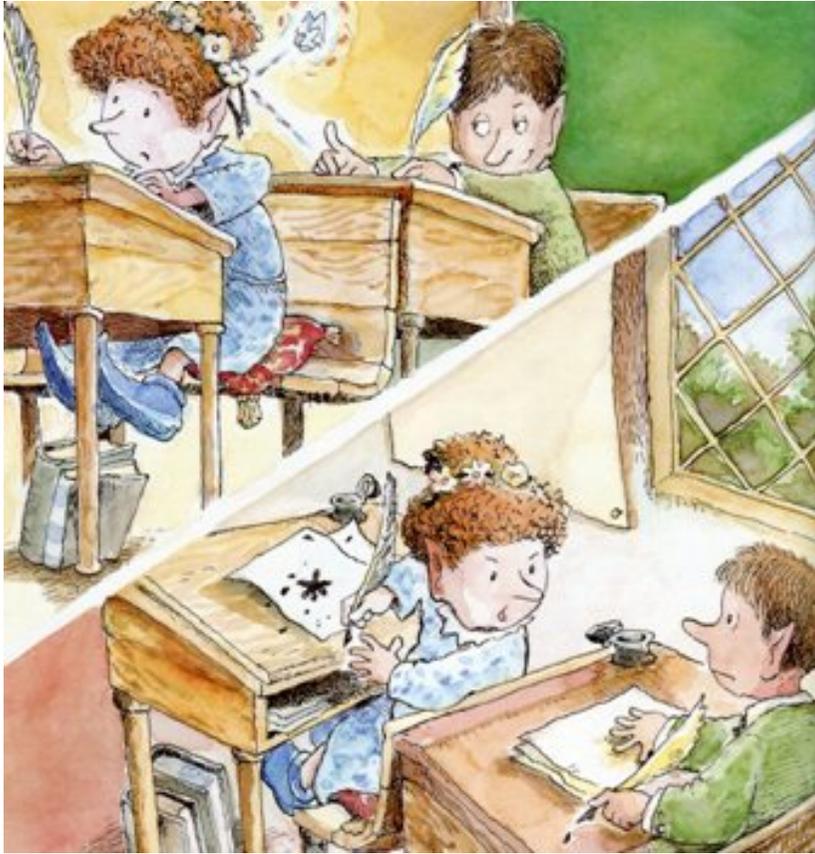
Puoi decidere di allontanare i tuoi sentimenti di collera. Puoi augurare del bene all'altra persona, pregare per lei, mostrarle attraverso questa scelta di essere in gamba.

Quando gli altri non sono gentili

Perdonare non impedisce di essere feriti. Così come non puoi impedire alla pioggia di cadere, non puoi evitarti delle delusioni.

Quando qualcuno ti fa del male, prima di reagire rifletti. Chiediti: “Dove fa male? Perché fa male? Fino a che punto fa male?”. Spesso, come per la pioggia, si tratta solo di un breve temporale. Sai che presto andrà meglio.

Se ci stai molto male allora bisogna fare qualcosa. Di' all'altra persona di smetterla. Se non smette, vai via. Chiedi aiuto a qualcuno di più grande e con più buonsenso. Non perdere il tuo tempo con gente che ti fa del male; puoi essere indulgente con gli altri, ma non sei obbligato a restare con loro.



Il perdono è liberatore

Perdonare non è fare come se nulla fosse successo. Avresti veramente voluto che Alessandra ti avesse invitato alla sua festa. Avresti voluto che l'allenatore ti avesse lasciato giocare. Ma tu decidi di perdonare, di non tenere conto del tuo risentimento. Speri che la festa di Alessandra sia riuscita, incoraggi i tuoi compagni di squadra.

Può darsi che tu non saprai mai perché gli altri hanno fatto quelle scelte. Può darsi che non diranno mai che sono dispiaciuti. In ogni caso, perdonando sarai libero da quella stretta al cuore che il male e la rabbia provocano.



I desideri vanno e vengono

Hai il potere di perdonare, ma, prima di tutto puoi anche scegliere di non sentirti ferito. Elena potrebbe arrabbiarsi perché suo fratello non vuole giocare a nascondino. Invece decide di trovare qualcun altro per giocare con lei.

Ti ricordi di quella volta in cui volevi talmente tanto quella cosa da starci male? Oggi questa cosa non ha più la stessa importanza, vero? E' una buona cosa riconoscere i tuoi desideri, ma è veramente buono anche sapere che molti di questi spariscono e, per alcuni, in fretta come sono venuti.

La felicità viene dal fondo del cuore. Lascia che la tristezza e la rabbia ti sfiorino soltanto. Non serve a niente rimuginarci su.





Vedere attraverso gli occhi di un astro

Le persone posso ferirsi a vicenda senza nemmeno saperlo o volerlo. Può darsi che l'allenatore abbia voluto far entrare Andrea in squadra perchè non aveva ancora avuto l'occasione di giocare. Può darsi che Alessandra non ti abbia invitato perché si trattava di una festa di famiglia.

Se qualcuno ti indispettisce o ti ferisce, è normale fargli sapere che hai risentimento, ma con calma e gentilezza.

L'interessato potrà allora spiegare perché ha fatto quella scelta. Questo ti donerà l'occasione di vedere le cose attraverso lo sguardo di un altro. Ogni persona vede le stesse cose in modo molto differente.