Perdonare per riconciliarsi con la propria storia

Autore: Serena Scotto d'Abusco
Fonte: Città Nuova

Capita che, anche in famiglia, si ritenga di non essere stati amati a sufficienza. Per vivere sereni e riallacciare i rapporti si può imparare a perdonare.

Matteo arriva in terapia dopo anni di grande sofferenza interiore. Sente di aver un rapporto con i genitori ancora estremamente conflittuale, **non riesce a mandar giù delle cattiverie che sente di aver subito** e questo ancora adesso gli causa un profondo malessere. Per anni ha scelto la strada dell'allontanamento da una famiglia che riteneva per lui troppo tossica, **nonostante però si allontanasse fisicamente non riusciva in ogni caso a trovare la serenità tanto auspicata**. Come fare allora? Cosa stava sbagliando? Le situazioni come quelle di Matteo sono estremamente frequenti. **Ognuno vive una storia all'interno di una famiglia che**, il più delle volte, è soggettiva e spesso diversa da quella degli altri fratelli o dei genitori. **È la propria storia**, collegata alla propria personalità e al periodo storico in cui si è nati. **Tutto può influenzarla: la qualità del rapporto di coppia dei genitori al momento della nascita, la situazione sociale ed economica familiare, le amicizie** strette negli anni, e così via. A volte può capitare che si maturi verso la propria storia e verso le relazioni familiari la profonda convinzione che **si è stati vittime di un sistema che non funzionava**. **Vittime dell'egoismo di chi si sarebbe dovuto prendere cura di noi e non l'ha fatto, vittime di aspettative, bisogni e desideri che appartenevano ad altri e non a noi**. Ci si può sentire come se in qualche modo non si è stati lasciati liberi di scegliere per sé, e di vivere la propria vita in pieno contatto con il proprio essere. Senza entrare nel merito di quale sia o meno la verità, **spesso queste convinzioni così negative possono portarci**, come nel caso di Matteo, **ad un allontanamento sia fisico che mentale**. Questa distanza è raro che però porti verso un pieno benessere. **La nostra storia, le radici, i rapporti con fratelli e genitori costituiscono una parte di noi: rifiutando loro saremo sempre in una lotta profonda anche con una parte di noi stessi**. **Come riuscire allora ad entrare in pieno contatto con sé stessi senza rifiutare il proprio passato** seppur a volte si tratti di un passato doloroso? È essenziale a riguardo, senza la pretesa di essere esaustivi, trattandosi di un argomento complesso ed ampio, parlare di **aspettative**. Se è vero infatti, che ciascun genitore può avere avuto sulla vita di ciascun figlio delle aspettative più o meno pesanti che ne hanno condizionato le scelte e l'esistenza, è altrettanto vero che anche **un figlio può aver avuto verso quella famiglia delle aspettative che ne hanno influenzato il modo di relazionarsi**. Quanto siamo influenzati, ad esempio, dall'idea di genitore ideale? Quanto crediamo che i bisogni nostri siano simili a quelli degli altri fratelli e proprio per questo ci aspettiamo una lealtà incondizionata e costante? **Avere delle aspettative verso i propri familiari è profondamente normale**. Un bambino, soprattutto, si aspetta che se piange il genitore accorrerà e se questo non accade possono svilupparsi degli importanti vuoti. **È altrettanto importante** però, soprattutto in età adulta, cominciare a **vedere quei genitori, quei fratelli e quei familiari come delle persone, che in quanto tali posseggono pregi e difetti, limiti e risorse.** Persone dotate di caratteristiche che ci hanno fatto più o meno soffrire nel corso della vita, ma che ognuno in forme e modi diversi, possiede. Ogni caratteristica di un genitore che ci ha fatto soffrire deriva a sua volta dalla sua storia familiare e dalle proprie esperienze, in un'ottica complessa, ampia e intergenerazionale, che **ha portato quel genitore a fare il meglio che poteva fare in quel determinato momento con le risorse di cui disponeva**. È da questa preziosa consapevolezza che può cominciare un vero e proprio **percorso di riavvicinamento verso la propria storia e le proprie radici**. Quello che non si è ricevuto in passato non lo si può più ricevere in età adulta, ma non tutto è perduto. **È possibile**, infatti, adesso nel momento presente, **scoprire rapporti nuovi, costruire con i familiari, dove possibile, relazioni più adulte**, che proprio perché meno basate su aspettative irrealistiche possono dare nuovi

spunti di riflessione e generare nuovi contatti magari più soddisfacenti. **È da qui che può partire un percorso anche di perdono verso relazioni e persone percepite come non in grado di dare quello di cui si aveva profondamente bisogno**, ma che in ogni caso hanno caratterizzato la nostra vita e hanno contribuito a farci diventare chi siamo adesso. È partendo da queste consapevolezze che la guerra può cessare, **una guerra verso la propria storia e verso una parte di sé che fa soffrire interi sistemi familiari** compreso chi attivamente la mette in atto. È da qui che è necessario ricominciare per connettersi autenticamente con il proprio essere senza tranciare parti essenziali di ciascuno di noi.