

EL PERDÓ- TALLER dirigit per Jaume Triginé

En petits grups hem reflexionat les següents preguntes:

- Què és el perdó?
- Quines són les conseqüències de perdonar o de no fer-ho?
- Com actuar si l'ofensor no et demana perdó?
- Si no oblido els fets, vol dir que no he perdonat?
- Perdó és necessàriament sinònim de perdó?
- Quines experiències tenim de tot plegat?

De la posada en comú destaquem:

- ✓ El perdó és desitjar el millor per una persona. Perdonar, allibera. Pots perdonar davant de Déu. És un acte voluntari i de generositat. És l'alliberament d'un greuge rebut. És una actitud d'amor i comprensió. És no tenir en compte el succeït. Es busca la pau i això implica un esforç d'acceptació.
- ✓ Perdonar sempre és positiu. Es deixa d'odiar, et fa sentir més lliure i borres el passat.
- ✓ S'ha de separar ofensa de ofensor. La ofensa és censurable i no s'oblida, l'ofensor és perdonable i es pot justificar. Per perdonar no cal oblidar. El fet de no oblidar és una protecció, permet l'autodefensa i l'aprenentatge. No oblides, però la ofensa no et fa mal (estàs en pau).
- ✓ Perdó i oblit són dues coses independents. Si perdones, el temps ho cura tot. Hi ha coses que deixen marca, però es bo saber començar de zero.
- ✓ Quan diem que oblidem la ofensa, ens referim a un oblit psicològic perquè queda l'empremta del fet a les neurones i per tant resta a la memòria (tret que tinguem Alzheimer) però puc actuar com si no hagués succeït. El perdó és una sanació de la memòria.
- ✓ Pots perdonar encara que no et demanin perdó, per tant, a vegades pot no haver reconciliació. El perdó no és bidireccional.
- ✓ Quan no ens demanen perdó, pots tenir una actitud positiva envers l'altre, posar-te al seu lloc, apropar-te amb humilitat i dignitat. Cal paciència.
- ✓ La reconciliació és cosa de dos. A vegades no és plena perquè un pot voler restablir ponts i l'altre no. És important parlar-ne i no deixar les coses a mitges.
- ✓ La manca de perdó resta unitat a la comunitat.
- ✓ En convivències continuades (parelles, feina...), si l'altre oblida fàcilment, facilita la relació
- ✓ És important parlar per poder arreglar situacions encara que no es demani explícitament perdó. A vegades, potser si la relació és molt tòxica, serà millor allunyar-se'n.
- ✓ No estem habituats a demanar perdó, però com més es practica, més fàcil és. És una gimnàstica i facilita la convivència, baixa la tensió.

- ✓ Ser una persona sensible, fa que es carregui amb més facilitat amb les culpes dels altres i fa patir més. Si un és fort (físicament o emocionalment), la ofensa no fa tant de mal que quan un està en una situació de més debilitat.
- ✓ El perdó implica interacció entre dos o mes. Es bo però no necessari explicitar-ho però la paraula allibera
- ✓ Cal ser humil quan demanes perdó. El perdó és personal.
- ✓ La benevolència, el perdó socialitzat, implica que es creïn dinàmiques de permissivitat. Hem d'estar atents a què això no passi.
- ✓ Les experiències que hem tingut de perdó han estat sempre positives. Per la majoria és creixement personal.

Després de la posada en comú dels grups, en Jaume Triginé ha recollit i ampliat el que ha sorgit:

Conseqüències de no perdonar: pitjor que el mal que he rebut, és la llavor de ressentiment que m'ha quedat dins, un ressentiment que alimenta en nosaltres la mateixa lògica de l'ofensor. És una ferida mal curada, que es cura quan es perdona.

Si no perdonem mantenim odi, rancúnia o ressentiment. El perdó allibera aquesta càrrega negativa.

Segons Everett Worthington, hi ha dos **tipus de perdó**:

- Decisonal: fa referència a la meva decisió de perdonar la ofensa i treure'm de sobre els sentiments negatius envers la persona que m'ha ofès.
- Emocional: implica substituir sentiments negatius per positius, com la simpatia, compassió, empatia, comprensió.

Míriam Subirana diu: *“accepto l'altre i els altres pel que són. No necessito jutjar-.los. perdono. Comprenc que cadascú te les seves motivacions, el seu camí i des d'aquesta mirada compassiva sento la bellesa de l'altre més enllà del que ha fet o ha deixat de fer”*.

Passos per a practicar el perdó

- Recordar les ofenses sense victimisme i eradicar pensaments del tipus: el que m'han fet, quina injustícia... minimitzar l'impacte del fet.
- Posar-se en el lloc de l'altre i comprendre perquè ha fet el que ha fet perquè ningú té la veritat absoluta.
- Entregar a l'altre el perdó com un regal, desinteressadament. Si a més ens reconciliem, millor.
- Comprometre's amb aquest perdó regalat. És un fet que s'ha produït avui i ha de perdurar en el temps, encara que vinguin pensaments de dubte. Jo he regalat el perdó i el mantinc sense reclamar
- Quan hem perdonat, hem sanat la memòria i encara que el fet hagi deixat el seu impacte, per part nostre posarem el comptador a zero.