



IL PERDONO?

Fa bene alla salute

a cura di ELENA BUONANNO

● Come si guariscono le ferite legate al passato? È possibile perdonare? In che modo ci si può liberare da emozioni di rancore, rabbia e desiderio di vendetta? Quando subiamo un torto, un'ingiustizia è facile entrare nel ciclo dell'odio, della rivendicazione. Dobbiamo invece uscire al più presto da questo vortice che risucchia le energie e fa sprofondare ancora di più nella sofferenza. Bisogna imparare a lasciare andare il passato e proseguire la propria vita. Si tratta di ricominciare da se stessi per riappropriarsi della propria serenità. Perdonare non significa dimenticare. Significa comprendere il dono che comunque l'esistenza ci offre attraverso le prove e le sfide sul nostro cammino. «Non

conviene focalizzarsi in modo ossessivo sugli eventi negativi che sono capitati o sulla persona che ci ha arrecato dolore» conferma la dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa. «Non dobbiamo permettere a niente e a nessuno di toglierci la gioia di vivere. Le emozioni sono personali e non dipendono dagli altri. Si può imparare a gestire i propri stati emotivi e a trasformare l'energia in una spinta costruttiva verso l'azione».

DOTTORESSA DES DORIDES, PERCHÉ PERDONARE COMPORTA UNO SFORZO?

Perdonare è faticoso, è un processo interiore che coinvolge tutti i sistemi: cognitivo, emotivo e comportamentale. Avviene con il tempo solo dopo

che si è riusciti a far tacere il desiderio di vendetta. La persona che ha subito un torto deve riconoscere la gravità del danno senza negarlo ma anche sviluppare la capacità empatica di mettersi nei panni dell'offensore per comprendere le circostanze che hanno determinato il suo gesto. Attenzione, però: il perdono non va confuso con la timidezza o la debolezza. Chi perdona lo fa perché ritiene che sia la scelta più giusta liberarsi dal suo nemico interno più acerrimo: l'odio che crea dipendenza e inquina la mente con il veleno del rancore.

È VERO CHE PERDONARE FA BENE ALLA SALUTE?

Sapere perdonare gli altri, ma anche se stessi, ha effetti benefici sia sulla salute fisica sia su quella mentale. Diverse ricerche scientifiche dimostrano che chi vive in uno stato protratto di rabbia e rancore rischia di accumulare stress e sviluppare malattie: può essere più soggetto a mal di schiena, pressione alta, problemi cardiovascolari e sintomi psicosomatici. Secondo alcuni studi dell'Università di Yale, ad esempio, la rabbia logora il cuore perché ne altera il

ritmo provocando aritmie. Ridere e avere un approccio ottimistico verso la vita, invece, fa bene al cuore e alla salute del corpo in generale. Anche il benessere psicologico migliora con il perdono. Chi non riesce a perdonare potrebbe rimanere intrappolato in un blocco emotivo causa di un profondo stato di malessere. Solo imparando a esprimere la rabbia e a rielaborare gli eventi, a volte anche con l'aiuto di un terapeuta esperto, si riesce a superare un evento traumatico e diventare sempre più protagonisti del proprio benessere. E dandosi tempo si può arrivare anche al perdono.

MA DA DOVE SI PUÒ COMINCIARE?

Non è facile avviare un processo di perdono e superare l'offesa. Per il proprio bene supremo è consigliabile smettere di fossilizzarsi sul dolore.

Alcuni "esercizi" possono essere utili per fare i primi passi.

1. Ricordarsi che il perdono è un processo complesso al quale ognuno arriva con i propri tempi.
2. Accettare il presente: quello che è successo non si può cancellare, né cambiare.
3. Andare oltre e non rimuginare su quello che è successo: non si può dimenticare, ma si può capire, dare un senso e proseguire.
4. Riconoscere e integrare le emozioni: bisogna imparare a sentire gli stati emotivi spiacevoli per trasformarli in emozioni che possono essere comunicate e condivise.
5. Passare dal ruolo di vittima al ruolo di protagonista: piangersi addosso non aiuta, dopo la fase di protesta bisogna chiedersi cosa si può fare per essere felici e agire.
6. Riconoscere i vantaggi del perdono.
7. Perdonare non c'entra con le scuse: il perdono dipende solo dalla propria volontà e non da gesti di scusa e indennizzo da parte dell'aggressore.
8. Tenere a mente che dente per dente non paga mai: occorre abbandonare il desiderio di vendetta per aprire il cuore all'amore incondizionato.
9. Non addossarsi la colpa: si può imparare a essere pazienti e amorevoli con se stessi senza accusarsi dell'accaduto.
10. Prendersi la propria responsabilità: qualunque cosa sia successa non ci sono scuse per non andare a prendersi il meglio dalla vita.

L'IMPORTANZA DI PERDONARE SE STESSI

Spesso la prima persona che dobbiamo imparare a perdonare siamo noi stessi. Chi giudica duramente gli altri probabilmente è anche molto severo con se stesso, mentre bisognerebbe sviluppare un atteggiamento più flessibile e compassionevole nei propri confronti. Ecco come fare:

1. non sentirti vulnerabile per la tua insicurezza e le tue paure;
2. vivi nel presente e non nel passato;
3. accetta le tue emozioni;
4. non pretendere da te stesso una condotta migliore rispetto a chi ti sta attorno;
5. smetti di fare confronti;
6. ignora le aspettative delle persone;
7. smetti di punirti;
8. comincia a essere orgoglioso per quello che riesci a fare;
9. accetta te stesso come sei;
10. ricordati che non hai bisogno di essere perfetto.

MA È DAVVERO POSSIBILE LASCIAR ANDARE LA RABBIA?

Per trasformare le emozioni negative bisogna prestare attenzione al ragionamento interno che stiamo facendo. Se proviamo rabbia è perché pensiamo: «non è giusto, poteva evitarlo, lo ha fatto apposta». Impariamo invece a utilizzare la potente energia della rabbia canalizzandola verso obiettivi orientati al proprio benessere. Chiediamoci piuttosto: «cosa posso fare per stare bene adesso?»

EMPATIA E "RISTRUTTURAZIONE"

Le neuroscienze dimostrano che i due elementi principali della psicologia del perdono sono: capire le ragioni di chi ci ha offeso e ridefinire i fatti in termini costruttivi. Tecniche di risonanza magnetica funzionale evidenziano che nel processo del perdono sono coinvolte le aree della corteccia cerebrale associate all'empatia e alla ristrutturazione cognitiva degli eventi. Da un punto di vista evolutivo la capacità di superare i conflitti e perdonare è funzionale e adattiva alla sopravvivenza degli individui e del sistema sociale in quanto permette di mantenere le relazioni sociali.

so?" Qualcuno ha detto che la migliore vendetta è essere felici.

COME SI CAPISCE SE SI È RIUSCITI A PERDONARE?

Si è riusciti a perdonare quando avvengono tre cambiamenti principali:

1. aumenta la motivazione ad agire in modo benevolo nei confronti della persona che ci ha offeso;
2. diminuisce l'intenzione di rivalsa;
3. cala la motivazione di evitare la persona che ci ha fatto del male.

Perdonare significa concedere un dono. Anche nelle altre lingue è così: dall'inglese "forgive" al francese "pardonner" e al tedesco "vergeben". Chi perdona il dono più grande lo fa a se stesso.



DOTT. SSA ENRICA DES DORIDES
Psicologa e Psicoterapeuta

- A TRESORE BALNEARIO -

PERDONA, NON PERCHÉ LORO MERITANO IL PERDONO, MA PERCHÉ TU MERITI LA PACE.

(ANONIMO)

PERDONARE SIGNIFICA APRIRE LA PORTA PER LIBERARE QUALCUNO E REALIZZARE CHE ERI TU IL PRIGIONIERO.

(LEWIS B. SMEDES)