



Il bene del perdono

4 settembre 2015



La rivincita del perdono

Di Diodoro Danilo, *Corriere della Sera*, 27 febbraio 2005

Perdonare fa bene.

A chi è perdonato e soprattutto a chi perdona, ci dicono gli psicologi. Ma c'è perdono e perdono. C'è quello «privato», per esempio all'interno della coppia. E c'è quello «pubblico», quando entrano in gioco la politica e le grandi tragedie della storia lontana e vicina.

Ma perché alcuni di noi portano rancore in eterno e altri abbandonano presto ogni desiderio di rivalsa? Dipende solo dalla gravità dell'offesa, dalle circostanze? O da caratteristiche insite in ognuno di noi?

La possibilità che si arrivi a perdonare l'altro, o che si resti impigliati nelle maglie della voglia di vendicarsi - sopraffatti dai sentimenti di rancore che possono paralizzare le energie positive - secondo il professor Ryan Brown dell'Università dell'Oklahoma, dipende da diverse variabili.

Brown, che all'argomento ha dedicato un ampio articolo pubblicato sul *Journal of Research in Personality*, ha dimostrato che, oltre a variabili legate al tipo di offesa ricevuta e al fatto che ci siano o no state delle scuse, a orientare verso il perdono o la vendetta sono anche alcuni tratti di carattere di chi ha subito l'offesa.

In particolare, più un individuo è dominato dalla tendenza al narcisismo, più è probabile che non riesca a superare la ferita psicologica ricevuta e che cerchi la vendetta.

«Ma la tendenza a perdonare o a vendicarsi non sono concetti semplicemente opposti - spiega il professor Brown -. Mentre gli individui fortemente orientati verso il perdono non possono allo stesso tempo essere vendicativi, chi non riesce a perdonare può essere o non essere vendicativo».

Effetti benefici

Riuscire a perdonare, oltre che un gesto di elevato valore sociale e morale, è un passaggio che aiuta a preservare la salute. La relazione tra il perdono e la salute psicofisica è studiata da tempo e si è giunti ad alcune conclusioni.

Chi riesce a perdonare è meno esposto al rischio di sviluppare sintomi depressivi, si confronta con ridotti livelli di stress, ha in media una pressione arteriosa più bassa.

Specifici studi sul mal di schiena hanno dimostrato che chi tende a soffrire di questo disturbo lamenta un peggioramento dei sintomi quando si trova in una condizione di desiderio di vendetta.

La dottoressa Joanna Maselko dell'Università di Harvard ha poi realizzato una ricerca

sul livello di felicità personale di un campione di quasi 1500 persone, tra i 18 e gli 89 anni, rilevando quante volte avevano perdonato se stesse o un altro.

È emerso che il più alto livello di felicità e benessere personale, oltre che di coppia e familiare, si riscontrava tra coloro che più frequentemente avevano perdonato. Infine, i bambini. Anche tra di loro esistono differenze nella capacità di perdonare per le offese subite. I più bravi, sono quelli che dimostrano di avere una spiccata tendenza allo stare con gli altri, a condividere i propri giochi.

Al contrario, i bambini individuati dagli insegnanti come turbolenti sono i meno capaci di perdonare, quelli che con maggiore facilità diventano aggressivi quando ritengono di aver subito un torto.

Nel cervello

Ma che cos'è dal punto di vista della psicologia il perdono? Come "funziona" il cervello di chi è più propenso a dimenticare i torti subiti?

«Perdonare è quell'atto cognitivo che si verifica quando una persona, che è stata offesa e ferita da un'altra persona e ne ha riportato un senso di risentimento, o impulsi vendicativi, decide di scusare chi l'ha offesa»

spiega Pietro Pietrini, titolare della cattedra di Biochimica clinica della Facoltà di Medicina dell'Università di Pisa, esperto di neurobiologia delle emozioni e autore di una recente ricerca sui correlati neurobiologici del perdono.

«Chi perdona non assolve dalla colpa chi ha perpetrato l'offesa, - dice Pietrini - ma decide coscientemente di abbandonare la sua rabbia e il suo desiderio di vendetta. Questo processo è stato sottoposto a studio al fine di comprenderne a fondo le caratteristiche psicologiche oltre che i correlati neurobiologici e gli effetti sull'organismo. La nostra ricerca, realizzata su 8 volontari sani, ha dimostrato che il processo del perdono, o dell'impossibilità di perdonare, si svolge a livello di alcune aree del cervello associate all'elaborazione delle emozioni e del giudizio morale oltre che alla valutazione del dolore fisico e psichico, come ad esempio l'area chiamata corteccia del cingolo anteriore, l'amigdala e il corpo striato».

Durante questa ricerca, i volontari sono stati invitati prima a immaginare situazioni nelle quali si svolgevano eventi per loro offensivi, ad esempio nel rapporto con il capoufficio, il partner, i parenti.

Successivamente, i singoli soggetti erano invitati a perdonare, oppure no, il tutto mentre erano sottoposti a una Risonanza magnetica funzionale, capace di individuare l'area cerebrale che in ciascun momento si stava attivando.

«Oggi possiamo studiare i processi metabolici cerebrali alla base di emozioni, sentimenti e comportamenti, quali il comportamento aggressivo, il rispetto delle norme sociali e morali, addirittura la spiritualità. Queste ricerche sono una delle frontiere più promettenti delle nuove metodologie di biochimica clinica studiata direttamente nelle persone, e, insieme agli studi di biologia molecolare, potranno portarci a comprendere come l'interazione tra patrimonio genetico ed esposizione ambientale determini ciò che siamo»

conclude Pietrini:

- Chi non porta rancore non si deprime
- Chi riesce a perdonare è meno a rischio di stress e di pressione alta
- Il mal di schiena peggiora se si desidera vendetta

Per ricominciare nella vita di coppia

Quando ci si sente vittima di un torto del coniuge non basta dimenticare o fare finta che niente sia successo, ma occorre sviluppare un atteggiamento positivo, dare un' altra possibilità al rapporto.

La famiglia è uno degli ambienti relazionali all'interno del quale, volenti o nolenti, si fanno dei torti reciproci, e quindi si creano le condizioni per verificare l'importanza del perdono come strumento per la tutela delle relazioni interpersonali.

Una ricerca sul perdono tra marito e moglie è stata realizzata da Camillo Regalia, ordinario di Psicologia sociale all'Università Cattolica di Milano, e dalla dottoressa Giorgia Paleari, entrambi collaboratori del Centro Studi e Ricerche sulla Famiglia della stessa Università.

«Lo studio ha evidenziato che provare empatia nei confronti del coniuge, così come la capacità di limitare il rimuginare sull'offesa, sono aspetti fondamentali del processo per arrivare a perdonare il partner - dice Regalia. «Questi aspetti fanno sì che chi ha subito il torto, alla fine, non cerchi la vendetta e s'impegni a rilanciare il rapporto stesso. Il perdono, infatti, non vuol dire dimenticare, far finta che niente sia successo, ma significa sviluppare un atteggiamento positivo, dare un'altra possibilità al rapporto. I dati raccolti indicano che il perdono migliora la qualità del rapporto coniugale sia nell'immediato sia nel tempo medio-lungo; ulteriori ricerche potranno dirci se l' influenza positiva si proietti su tempi più lunghi».

La ricerca è stata condotta su 119 uomini e 124 donne, sposati, ai quali si è chiesto di ricordare l'offesa più grave ricevuta dal partner, e il tipo di reazione avuta, per individuare le determinanti della decisione di perdonare e degli effetti che tale scelta ha avuto sul rapporto.

Va comunque ricordato che il perdono non è la riconciliazione, operazione più complessa, che comprende anche la ripresa del rapporto con chi ha offeso. Il perdono invece è un'operazione prevalentemente individuale, anche solo di chi stato offeso, che perdona l' altro senza che sia necessario il contatto.

«Ma attenzione, - sottolinea Regalia - perché ciò non vuol dire che perdonare sia un processo psicologico facile o banale. È frutto di intenso e talvolta doloroso lavoro interiore, un esito non facile né per chi lo compie né per chi riceve il perdono. Per cui possono non apparire molto credibili le dichiarazioni di perdono chieste o anche espresse in tempi immediatamente successivi all'offesa, o comunque in tempi ad essa troppo ravvicinati».

Il carattere

A orientare verso il perdono o la vendetta, non sono solo la natura dell'offesa e le scu-

se eventualmente ricevute. Contano anche alcuni tratti del carattere di chi ha subito il torto. Si può imparare a ritrovare la pace interiore utilizzando alcune tecniche basate sui principi della medicina comportamentale. Ecco le tappe principali. Secondo Frederick Luskin, della Stanford University, si può imparare a perdonare gli altri.

All'interno dello Stanford Forgiveness Projects è stato messo a punto un protocollo che consente di cominciare a utilizzare una tecnica che prevede questi passaggi principali.

- 1 Cerca di capire quali sono i tuoi sentimenti rispetto a quanto accaduto e di verbalizzare che cosa non sei riuscito ad accettare.
- 2 Prendi l'impegno con te stesso di realizzare ciò che può farti stare meglio. Il perdono è innanzitutto per te stesso. Non è necessario che altri vengano a conoscenza della tua decisione.
- 3 Perdono non vuole necessariamente dire riconciliazione con la persona che ti ha arrecato l'offesa. Quello che cerchi è soprattutto la tua pace interiore.
- 4 Trova la giusta prospettiva su quanto è accaduto. Riconosci che il tuo stress principale deriva da sentimenti e pensieri sull'offesa ricevuta, e dal disagio fisico che sperimenti, non da ciò che ti ha offeso due minuti o dieci anni prima.
- 5 Invece di continuare a rimuginare mentalmente sull'offesa ricevuta, investi le tue energie alla ricerca di un'altra via per raggiungere i tuoi obiettivi, senza dover passare attraverso l'esperienza che ti ha offeso. Ricorda che una vita ben vissuta è la tua migliore rivincita.

Perciò, invece di focalizzarti sui sentimenti offesi, dando così a chi ti ha fatto il torto un potere su di te, impara a cercare l'affetto degli altri e a godere della bellezza e della gentilezza che ci sono attorno a te.

Tra popoli nemici

Durante un viaggio a sud di Dublino, il teologo tedesco Geiko Muller-Fahrenholtz visitò i resti di un'antica chiesa. Lì vicino, una donna puntò il dito verso le rovine, esclamando con rabbia: «È stato Cromwell a fare questo!». Cromwell non era ancora stato perdonato per le distruzioni compiute oltre tre secoli prima.

E racconta l'episodio Andrew Rigby, della Coventry University inglese, il quale ha individuato le condizioni del "perdono sociale" necessario a superare i risentimenti tra le popolazioni. Innanzitutto, deve essere instaurata la pace e le violenze devono diventare un ricordo. Altro elemento importante è la punizione dei perpetratori, con il compenso delle vittime. Infine, *«svelare la verità sugli atti criminali commessi è condizione necessaria per andare avanti come individui e come società»*, anche se spesso si preferisce seppellire quel passato che la collettività vuole dimenticare al più presto.

Non più rabbia

Chi perdona non assolve dalla colpa chi ha perpetrato l'offesa, ma decide coscientemente di abbandonare la sua rabbia e il suo desiderio di vendetta.