

perdonare

per vivere meglio

Superare i sentimenti negativi ha effetti benefici sulla **sfera psicoemotiva**, sulla **salute fisica** e nell'ambito delle **relazioni**

Servizio di Chiara Di Paola.



Con la consulenza del professor **Nicola Biagio Mercuri**, ordinario di Neurologia e direttore dell'Uoc di Neurologia all'Università Tor Vergata di Roma, e del dottor **Giorgio Quaranta**, psicologo e sessuologo a Milano.



È scientificamente dimostrato che perdonare è meglio che tenere il broncio, perseverare nella rabbia o cercare vendetta. A beneficiarne è la **salute psicoemotiva e relazionale**, ma anche quella fisica e la qualità della vita in generale, perché oltre a renderci più socievoli e a migliorare la fiducia in noi stessi il perdono innesca una serie di meccanismi fisiologici e ormonali che **alleviano la tensione muscolare e lo stress**, riducendo il rischio di ammalarsi e allungando la vita.

Cuore, stomaco e fegato RINGRAZIANO

Diversi studi pubblicati sulla rivista *Journal of behavioral medicine* hanno rivelato che il perdono è associato a una ridotta attivazione del sistema simpatico **a favore di quello limbico**, responsabile dei percorsi euforici, piacevoli o di felicità. * Ciò si traduce a livello fisico in un minore rilascio di **noradrenalina e cortisolo** responsabili dell'aumento della frequenza cardiaca, dell'ipertensione e, quindi, di un maggiore rischio cardiovascolare.

* Inoltre, la diminuzione dello stress prodotto dal rimuginio evita un'alterazione nel **rilascio di acetilcolina** che determina un aumento della secrezione gastrica e un blocco della motricità intestinale, riducendo il rischio di ulcere, disturbi digestivi, epatici, urinari e intestinali. * Infine, il perdono sembra in grado di combattere sintomi depressivi e ansiosi, **insonnia, stanchezza cronica**.

I rapporti

CRESCONO POSITIVI

Il perdono aiuta a relazionarsi meglio con gli altri poiché è connesso a valori positivi, come la **gratitudine e la solidarietà**. * Questi fattori consentono all'uomo di sentirsi parte di una comunità, di guardare la vita con più **fiducia e ottimismo** e di sentirsi maggiormente coinvolto in attività di volontariato, azioni caritatevoli e comportamenti altruisti.

Il carattere

MIGLIORA

Il perdono migliora il benessere psicologico personale attraverso molteplici meccanismi. * Genera un piacevole senso di pacificazione interiore che libera da una fonte di tensione emotiva e dolore, permette di scoprire **aspetti inediti della propria personalità** e di creare un'immagine più piacevole di se stessi, aumentando l'autostima



Peso: 32-39%, 33-44%

e la consapevolezza della propria capacità di instaurare relazioni intime forti e di trasformare i problemi in risorse.

* Coloro che sanno perdonare hanno una vita sociale più soddisfacente e ottengono maggiore sostegno nella vita quotidiana, hanno **relazioni più felici e durature**, e si sentono più capaci di affrontare la quotidianità. Quindi, eventi negativi e malattie incidono meno e in maniera meno grave sulla loro esistenza.

L'inclinazione al perdono è determinata anche dall'educazione. Chi nasce in una famiglia abituata a risolvere i conflitti emotivi in maniera aperta e razionale sarà più incline ad attribuire grande valore ai rapporti interpersonali rispetto a chi vive in contesti caratterizzati da repressione delle emozioni e atteggiamenti egoistici.

UN BENEFICO PERCORSO INTERIORE

Perdonare vuol dire elaborare in modo sano le emozioni negative che ci hanno assalito (rabbia, tristezza, paura, risentimento e desiderio di vendetta).

* Ciò consente di raggiungere uno stato di distensione interiore che ci permette di prendere le distanze da ciò che è successo, chiudendo i conti in sospeso senza compromettere il rapporto con chi ci ha fatto un torto.

* Il perdono è l'esito di un percorso interiore che richiede razionalità, capacità di autoanalisi, empatia.

Il cervello

"PRODUCE" PIACERE

Ricerche neuroscientifiche e test di imaging hanno dimostrato l'esistenza di determinate **aree cerebrali** connesse al processo del perdono e il coinvolgimento di specifiche **classi di neuroni**, gli stessi che innescano i meccanismi di empatia e immedesimazione.

* Uno di questi studi, pubblicato sulla rivista *Medical hypotheses*, spiega che i ricordi dolorosi stimolano il sistema nervoso simpatico (in particolare l'amigdala), generando **una sensazione di paura** che, a sua volta, innescano una risposta di rabbia.

* Quando, invece, una persona decide di perdonare, la corteccia frontale interrompe questo meccanismo neurologico e calma la risposta ormonale dell'amigdala **a favore del sistema limbico**, il centro di elaborazione emotiva del cervello.

* Il maggiore rilascio dei neurotrasmettitori della felicità (dopamina e serotonina) stimola i circuiti dell'appagamento e del piacere e favorisce il **benessere psicoemotivo** e il rilassamento della tensione muscolare.

La coppia

E PIU AFFIATATA

Secondo le statistiche, le coppie in cui i partner sanno perdonarsi a vicenda durano più a lungo e hanno un grado di intesa maggiore.

* Non solo. La capacità di andare oltre la rabbia e le recriminazioni si rivela positiva anche in caso di separazione e/o divorzio, rendendo **l'evento della rottura meno doloroso** e traumatico sia per gli ex partner sia per gli eventuali figli.

* Secondo gli esperti il perdono tra partner, soprattutto se legato a un tradimento, è più difficile perché richiede un totale **ripensamento degli equilibri** e delle dinamiche che permettano alla relazione di rinsaldarsi e addirittura di rafforzarsi.

* Talvolta accade che il perdono sia confuso con il distacco o che lasci dietro di sé rabbia, sfiducia o paura non correttamente elaborata, che nel tempo può riaffiorare generando **ansia e frustrazione** o addirittura forme di ricatto morale che logorano la coppia.

Le tecniche per riuscirci

I neuroni deputati al perdono possono essere allenati, mettendo in atto alcune tecniche.

1 Imparare a riflettere su ciò che si prova.

Quando ci si sente offesi o feriti non bisogna ignorare o reprimere rabbia e dolore, bensì accettare questi sentimenti e capire se sono giustificati e come affrontarli con noi stessi e con la persona che ce li ha provocati.

2 Valutare i rapporti interpersonali.

Prima di decidere di rompere un'amicizia o una relazione, soffermarsi a riflettere quanto conti il torto subito nell'ambito di quel rapporto. Basta per compromettere l'affetto e la fiducia che ci univa all'altro, tanto da rendere irrecuperabile quel legame?

3 Prendersi il tempo necessario.

Il perdono è un processo lento, che non può essere portato a termine prima di aver correttamente elaborato le emozioni negative provocate dall'episodio spiacevole. Se si cerca di prendere una decisione troppo in fretta, c'è il rischio di logorare ancora di più un rapporto che avrebbe potuto essere salvato, o di illudersi di aver risolto un problema che, in realtà, è solo rimandato.

ANCHE PER SE STESSI

Il perdono è un'attitudine rivolta verso gli altri, ma anche verso se stessi.

Imparare a essere indulgenti nei confronti dei propri sbagli e del proprio passato



è fondamentale per non minare la propria autostima, non compromettere la costruzione equilibrata della propria personalità e non mettere in discussione il proprio ruolo sociale e la capacità di agire positivamente verso il prossimo.

PERDONARE NE FA
UN USO RIDOTTO

farmaci
CHI È CAPACE DI



Peso:32-39%,33-44%