

Il perdono può essere concesso a patto che si dia a se stessi il permesso di tornare a essere felici e liberi dall'odio.

La psicologia clinica moderna ha potuto apprezzare nella pratica il potere terapeutico del perdono: diminuzione di sentimenti negativi, potente effetto liberatorio, capacità di trasformare le emozioni perturbatrici in allegria, felicità e gioia. Tuttavia sono esistite delle correnti di pensiero che non hanno considerato queste potenzialità. Lo stesso Freud aveva mostrato le sue riserve e contrarietà quando, ne *Il disagio della civiltà*, parla del perdono come di una pretesa incomprensibile e dannosa per la salute psichica dell'individuo, che, in relazione alle pressioni pulsionali interiori, avrebbe portato a una rivolta o alla nevrosi¹. Il perdono, secondo certe persone, può essere efficace e avere senso solo come prova di sottomissione al più forte, per calmare la sua aggressività (chiedere perdono) o come atto di superiorità (ti perdono perché sono superiore a te e all'accaduto). In entrambi i casi si tratta di un ego impaurito o esaltato, condizione che è lontana dalla comprensione del perdono che si vuole esporre in questo libro, nella quale viene coinvolta tutta la persona: i sistemi emotivo, cognitivo, comportamentale, biologico, oltre alla sfera vitale e all'area più profonda della coscienza.

LA GUARIGIONE ATTRAVERSO IL PERDONO. LE RAGIONI FISILOGICHE E PSICOLOGICHE

Quali sono le profonde ragioni fisiologiche e psicologiche che dovrebbero spingere una persona a perdonare? Perché dovremmo scegliere il perdono anziché la vendetta? C'è un vantaggio? Un beneficio? Una qualche convenienza?

1. Freud, Sigmund, *Il disagio della civiltà*, Torino, Giulio Einaudi Editore, 2010.

Partiamo innanzitutto dall'analisi dei benefici che il perdono induce, per poter convincerci realmente che la vendetta, anche se "dolce", è incapace di procurarci gli effetti benefici su salute fisica e mentale che, invece, produce il perdono. Se dovessimo considerare un perdono in relazione a una violenza fisica, a un assassinio, a una mutilazione o a un grave trauma subiti, suona difficile e improbabile cercare di smettere di provare rabbia, rancore, odio, risentimento e sostituirli con amore, pace, gioia e felicità. Addirittura potrebbe apparire come una provocazione. Tuttavia, come una parte della scienza dimostra, il perdono è una chiave fondamentale per la nostra salute, sia fisica che mentale.

Vediamo di chiarire in pochi punti come viene scientificamente accreditato il perdono.

1. Influenza il sistema immunitario e quello cardiovascolare.

Lo stress che deriva dalle emozioni negative scaturite dall'offesa, agisce sul sistema immunitario, in particolar modo sulle citochine, che sono sostanze simili alle proteine prodotte in caso di stress o infezione ((Kiecolt-Glaser *et al.*, 2002). Il perdono agirebbe sull'attività dell'HPA (Hypothalamic-Pituitary-Adrenal) e sulla produzione di cortisolo, migliorando il sistema immunitario, sia a livello cellulare che neuroendocrino, e quello cardiovascolare (Sapolsky, 1994; McEwen, 2002). Il perdono riduce lo stress prodotto dal rancore e influenza il sistema immunitario mediante il rilascio di anticorpi, la cui produzione diminuisce in caso di stress cronico. Se da un lato le emozioni negative come rabbia, rancore, vendetta, odio, colpa, abbassano il livello delle nostre difese immunitarie, dall'altro il perdono, riducendo l'intensità di queste emozioni e inducendo impulsi emotivi positivi, favorisce buoni livelli di anticorpi. L'ostilità inoltre agisce negativamente sul sistema cardiovascolare (Kaplan, 1992; Williams & Williams, 1993) mentre il perdono abbassa il

livello di ostilità, influenzando in modo favorevole la salute, riducendo i rischi di infarto e ipertensione.

2. **Influenza il sistema nervoso centrale.** Il perdono potrebbe inibire il testosterone, che influenza l'aggressività e stimolare la produzione di serotonina (il 5-HT è un neurotrasmettitore che svolge un ruolo importante nella regolazione dell'umore, del sonno, della temperatura corporea, della sessualità e dell'appetito) (McCullough, 2000; McCullough *et al.*, 2001).
3. **L'importanza del perdono per la salute mentale.** Gli effetti del perdono sulla salute mentale si evidenziano attraverso la diminuzione del rancore e la stimolazione di emozioni positive. Per contro le emozioni negative attivate e sostenute mediante la "ruminazione" mentale (odio, vendetta, rabbia, paura, colpa, ostilità) incidono sfavorevolmente sulla salute mentale. Molto interessanti risultano gli esperimenti e i risultati di:
 - Al-Mabuk *et al.* (1995) su un gruppo di studenti che hanno perdonato i genitori per la carenza di affetto. Tutti i partecipanti, alla fine dell'esperimento, presentavano un incremento di autostima e una diminuzione di ansia e depressione.
 - Freedman & Enright (1996) sulle donne vittime di incesto. Lo scopo dell'esperimento era anche quello di arrivare a perdonare il carnefice. Dopo la sperimentazione durata 14 mesi i risultati hanno evidenziato come il perdono sia stato in grado di abbassare i livelli di ansia e depressione e aumentare i livelli di speranza ed emozioni positive.
 - Spiers (2004) ha applicato gli studi relativi al perdono-rancore e alla malattia mentale su 134 vittime di violazioni ai diritti umani, per conto della Commissione Sudafricana per la Verità e la Riconciliazione. Della

totalità delle persone il 63% presentava una diagnosi psichiatrica e il 42% il disturbo post-traumatico da stress. Nella sperimentazione si arriva alla conclusione che i pazienti con i più bassi punteggi di perdono sono soggetti a un livello più alto di problemi psichiatrici.

In relazione a queste evidenze empiriche possiamo affermare che il perdono porta a una riduzione dell'ansia e della depressione e a un miglioramento della salute fisica e mentale, agendo sulla qualità delle emozioni: produce effetti benefici attraverso lo sviluppo di sentimenti positivi che influenzano lo stato di salute.