

Per saperne di più... RICERCHE SCIENTIFICHE SUL PERDONO

-
-
-
-
-
-
-
-
- 55

DONARE PER NON PERDERE – (VIII Parte)

Una volta stabilito che il perdono è un processo, si sono pubblicate molte ricerche che lo descrivono. Eccone alcune:

Il primo studio che vi presentiamo procede da una prospettiva comportamentale molto radicale sul perdono nella coppia. Esso si apre con la seguente massima di Confucio "L'animo umano non appare mai così forte come quando supera la vendetta e ha il coraggio di perdonare un torto". E si basa sulle seguenti parole chiave: Terapia di coppia, perdono, tradimento, intimità, addestramento al comportamento, addestramento all'autocontrollo.

[Cordova, J., Cautilli, J., Simon, C. & Axelrod-Sabtig, R \(2006\). Behavior Analysis of Forgiveness in Couples Therapy. IJBCT, 2\(2\), Pg. 192](#)

Le persone a cui viene insegnato come

perdonare diventano meno rancorose, si sentono meno offese e più ottimiste, perdonano di più in una varietà di situazioni e diventano più compassionevoli e sicure di sé. Gli studi qui di seguito registrano una riduzione dello stress e delle sue manifestazioni, e un incremento di vitalità:

Fred Luskin, Ph.D. *Forgive for Good: A Proven Prescription for Health and Happiness* (Harper, 2002)

La rivincita del perdono – spesso sentiamo invocare l'opportunità di superare i rancori. Nuovi studi dimostrano che conviene farlo, non solo per ricomporre i conflitti a livello sociale, ma anche per stare meglio con noi stessi.

[Di Diodoro Danilo – Corriere della Sera, La rivincita del perdono – 27/02/2005 pagg. 18-19](#)

Il Dr. Robert Enright dell'University of Wisconsin–Madison è il fondatore dell'International Forgiveness Institute ed è considerato il pioniere negli studi sul perdono. Ha prodotto uno scritto dal titolo "Il perdono è una scelta" (in inglese, *Forgiveness is a Choice*) nel quale ha illustrato un modello di processo del perdono basato su venti punti. Questo processo unisce lo stadio Cognitivo, Comportamentale e Affettivo e si estrinseca nelle fasi che di seguito ci limitiamo ad elencare, rimandando alla ricerca originaria per un maggior approfondimento:



Fase della Scoperta (punti da 1 a 8)

Consiste nell'ammissione sincera del dolore e nella constatazione che a causa del torto ricevuto si possa aver subito un cambiamento negativo permanente e una possibile alterazione della "visione del mondo".

Fase Decisionale (da 8 a 11)

Consiste nella presa di coscienza che le vecchie strategie di soluzione non funzionano, nella disponibilità a considerare il perdono come un'opzione possibile e, infine a prendere l'impegno di perdonare chi a inflitto il torto.

Fase Operativa (da 12 a 14)

Consiste nel mettersi nei panni di chi ha commesso il torto, cercando di provare empatia e compassione nei suoi confronti.

Fase di Approfondimento (da 15 a 20)

Consiste nel concedere un credito morale a chi ha inflitto il torto ammettendo a se stessi di aver avuto bisogno del perdono da parte di altri in passato.

Dr. Robert Enright, *Forgiveness is a Choice* – American Psychological Association, 2001 ISBN 1-55798-757-2

Lavori recenti si sono concentrati sul definire quali persone sono più inclini al perdonare. Uno studio longitudinale ha dimostrato come le persone che nella vita sono in generale più nevrotiche, arrabbiate e ostili sono quelle meno inclini a perdonare gli altri anche a distanza di molto tempo. Un dato medio dimostra che tali persone tendono a evitare coloro da cui si sentono offese e covano desideri di vendetta anche a distanza di due anni e mezzo dal torto subito:

[Maltby, J., Wood, A. M., Day, L., Kon, T. W. H., Colley, A., and Linley, P. A. \(2008\). Personality predictors of levels of forgiveness two and a half years after the transgression. *Journal of Research in Personality*, 42, 1088-1094.](#)

Il primo studio che ha analizzato come il perdono migliori la salute fisica ha scoperto che quando una persona è disposta a perdonare un torto subito ne ritrae un giovamento nelle funzioni cardiovascolari e sul sistema nervoso:

[Van Oyen, C. Witvilet, T.E. Ludwig and K. L. Vander Lann, "Granting Forgiveness or Harboring Grudges: Implications for Emotions, Physiology and Health," *Psychological Science* no. 12 \(2001\):117-23](#)

Un altro studio della University of Wisconsin ha rilevato che con più le persone tendono a perdonare, con meno soffrono di un gran numero di disturbi. Coloro che perdonano meno denunciano invece un maggior numero di malesseri fisici:

S. Sarinopoulos, "Forgiveness and Physical Health: A Doctoral Dissertation Summary," *World of Forgiveness* no. 2 (2000): 16-18

Molte persone che arrivano a fare richiesta di un trattamento psicoterapeutico si rendono conto durante il percorso che ciò che ha portato all'incancrenire del proprio malessere è stata la difficoltà a concedere il perdono a chi ha fatto loro un torto: subire un abuso, un tradimento, una violenza o una brusca separazione sono solo alcuni esempi delle situazioni che se non superate possono contribuire a creare un blocco emotivo e un costante stato di malessere. Solo riuscendo ad esprimere la rabbia, simbolicamente o direttamente, si può arrivare al perdono, altrimenti si rischia di rimanere prigionieri del proprio risentimento.

[Dott.ssa Paola Liscia](#), 28/05/2011, Il perdono: una risorsa per la psicoterapia

La dottoressa Joanna Maselko dell'Università di Harvard ha condotto una ricerca sul livello di felicità personale su un campione di quasi 1500 persone, tra i 18 e gli 89 anni, rilevando quante volte avevano perdonato se stesse o un altro. E' 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.

-
-
-
-
-
- 55

Articoli correlati

Commenta su FB

Tags: [Perdono](#), [Valori](#)